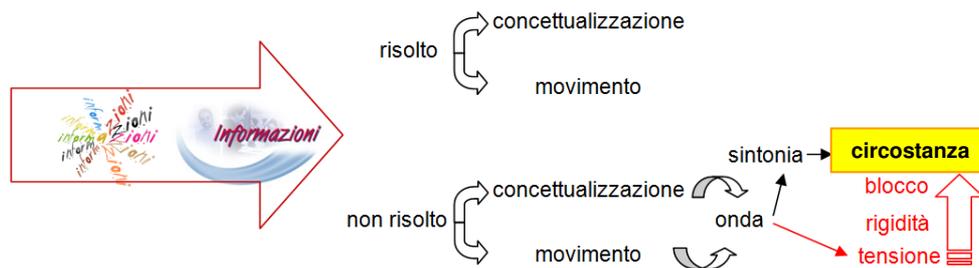


Riprendiamo il nostro grafico che illustra il processo di ciò che ci accade quando riceviamo delle informazioni, per parlare ora della circostanza:



La circostanza è quell'occasione grazie alla quale l'onda emotiva trova una sintonia e si smaltisce, riducendo il disturbo, proprio come fa l'onda che approda su un litorale.



Si possono avere due tipi di circostanza:

- **Spontanea.** Circostanze spontanee sono quelle che la vita ci offre tutti i giorni; siccome ci sembrano dei puri casi, non ci rendiamo conto che sono occasioni per smaltire l'eccesso di emotività. Può trattarsi di una lite, di un incontro, di una scena a cui assistiamo.
- **Creata.** Si tratta di circostanze ideate e create da noi con lo scopo di diminuire l'eccesso emotivo che abbiamo accumulato.

Quando ci capitano circostanze spontanee le prendiamo per come vengono: se si tratta di una lite, è perché semplicemente abbiamo litigato; se facciamo un incontro inaspettato, è un caso; se assistiamo a una scena, non ci fermiamo a riflettere se ha un significato. Per casualità, di cose ne accadono di certo. Se però esaminassimo alcune circostanze spontanee, diventerebbe evidente che esse ci sono servite per riacquistare l'equilibrio, smaltendo la troppa emotività accumulata. Non rendendoci conto di ciò, siamo portati a giustificarcì attribuendo la nostra reazione emotiva al giudizio negativo che abbiamo dato disapprovando qualcosa che è stato fatto o non fatto. In verità è un'illusione raccontarci, ad esempio, che è la passione sportiva che fa urlare negli stadi e lanciare oggetti o perfino sferrare coltellate. Allo stesso modo, si può incolpare qualcuno od odiarlo, perché in verità ci si vuole liberare di qualche pesante carico emotivo.



Dovevo proprio sfogarmi!

Due esempi di carichi emotivi eccessivi e delle reazioni che provocarono li troviamo in due episodi ravvicinati della vita di Mosè.

Salvato dall'infanticidio decretato da un faraone egizio, il piccolo ebreo Mosè fu adottato dalla figlia del faraone. Cresciuto, "una volta andò a vedere i suoi fratelli Ebrei sul luogo dei lavori forzati. Notò un Egiziano che picchiava duramente un Ebreo, uno dei suoi fratelli! Si guardò intorno e, visto che non c'era nessuno, uccise l'Egiziano e lo seppellì nella sabbia" (Es 2:11,12, TILC). In At 7:23 è detto che "gli venne in cuore di ispezionare i suoi fratelli, i figli d'Israele" (TNM) e in Es 2:11 è detto che "uscì verso i suoi fratelli per vedere i pesi che portavano" (TNM): le indicazioni "per vedere i pesi" e "ispezionare" ci fanno capire che non si trattò di una passeggiata per prendere una boccata d'aria. Mosè sapeva quanto erano angariati gli ebrei e volle andare a vedere di persona. Possiamo immaginare l'onda emotiva che gli saliva dentro, alimentando la sua rabbia. Ed ecco la circostanza spontanea: un egiziano che batte selvaggiamente un ebreo. Scatta la sintonia. Lo uccide, dando sfogo al suo sovraccarico emotivo.



"Il giorno dopo uscì di nuovo e vide due Ebrei che litigavano. Allora disse a quello che aveva torto: 'Perché maltratti il tuo compagno?' Quello gli rispose: 'Chi ti ha nominato capo e giudice sopra di noi? Vuoi forse ucciderti come hai ucciso quell'Egiziano?'. Allora Mosè ebbe paura perché il fatto era diventato noto" (Es 2:13,14, TILC). Qui abbiamo un ebreo che dà sfogo alla sua eccessiva emotività rivoltandosi contro un suo compagno schiavo come lui. Aveva trovato la circostanza per sfogarsi, e quando viene interrotto aggredisce verbalmente Mosè, tanto da mettergli paura con una velata minaccia.

Anche se ammettiamo che le circostanze spontanee ci servono per smaltire la nostra emotività sovraccaricata, non sempre siamo tempestivi nel coglierle per utilizzarle. Ciò però è possibile con le circostanze create o ideate, come vedremo. Se la circostanza non è quella giusta e se non è colta tempestivamente, non scatta la sintonia con l'onda emotiva e quindi non fuoriuscirà il carico emotivo.

L'eliminazione del disturbo dovuto all'accumulo emotivo va fatta in un certo modo: deve impedire che l'emotività smaltita si formi di nuovo quando ci si ritroverà di fronte al problema che l'ha causata.

La circostanza ideata. Con questa modalità creiamo noi stessi la circostanza, in modo consapevole. Ci sono diverse forme con cui creare la circostanza. Tali forme si avvalgono dei quattro principali canali comunicativi:

CANALE		MODALITÀ	
Parola	parlata	riflessione sul vissuto	Riflessione sul vissuto per razionalizzare ogni esperienza
		senza sintassi	Dire parole e frasi senza costruito logico, solo per esprimere i pensieri e le sensazioni del momento
	scritta	poesia	Tradurre in poesia gli stati emotivi, usando immagini, senza preoccuparsi dello stile
		senza sintassi	Scrivere parole e frasi senza costruito logico, solo per esprimere i pensieri e le sensazioni del momento
Corpo	in movimento	guidato	Comporre figure con i gesti del corpo, compiendo gesti accumulati in noi e mai espressi
		a caso	Come sopra ma a caso, per liberare i movimenti trattenuti e scoprire quelli mai eseguiti
	statico	rilassamento con immaginazione	Rimanendo fermi, evocando immagini mentali suggerite da percezioni interiori
Suono	vocale	parole	Come vengono, provando volume, timbri, velocità, pause, ritmi
		voci	Emissioni di voce senza una melodia strutturata, per esprimere le emozioni profonde trattenute, fino all'urlo
	strumentale	prodotto	Percussioni ritmiche di superfici, anche senza conoscenza musicale, per esprimere i ritmi interiori delle emozioni
		ascoltato	Ascoltare tracce musicali evocatrici di particolari stati emotivi
Colore	interno	Disegnare a caso, in modo informale e senza ispirarsi a modelli, il colore che immaginiamo per le nostre emozioni interiori	
	superficiale	Circondarsi di oggetti colorati del colore che esprime lo stato emotivo del momento	
	esterno	Immergersi nella visione del colore che esprime lo stato emotivo del momento	

Secondo la propria personale preferenza si possono utilizzare una o più pratiche tra quelle suggerire.

Il salmista, nei momenti di disperazione, urlava: "Signore, mio Dio, mio Salvatore, io grido a te giorno e notte" (*Sl* 88:2, *TILC*). Davide sapeva suonare (*1Sam* 16:18) e con la musica esprimeva le sue emozioni. Quando Saul era depresso, "Davide prendeva la cetra e suonava. Saul ne aveva sollievo, si calmava e lo spirito cattivo si allontanava da lui" (*1Sam* 16:23, *TILC*). Per dar sfogo alle proprie emozioni, "la sorella di Aronne, Miriam la profetessa, prese in mano un tamburello, e le altre donne si unirono a lei. Esse suonavano i tamburelli e danzavano in cerchio" (*Es* 15:20, *TILC*). La Bibbia menziona diversi colori per esprimere certe caratteristiche (cfr. *Ap* 3:4;7:9,13,14;9:17;12:3). Dio stesso ordinò che fosse usato il colore turchino in particolari occasioni. - *Es* 26:4,31,36; 39:22; *Nm* 4:7;15:38,39.

Possiamo utilizzare intenzionalmente certe modalità per regolare i nostri eccessi emotivi. Riguardo ai colori possono essere utili le seguenti indicazioni, ottenute con valutazioni psicologiche:

	Rilassamento fisico
	Controllo emotivo
	Rilassamento mentale
	Pace
	Amore
	Aspirazioni
	Livelli mentali più profondi

Chi ha un non risolto ha un sospeso costituito da gesti, parole, suoni che non sono ancora stati espressi, provocando un cumulo emotivo. La circostanza permette la sintonia con l'onda emotiva accumulata, così che possa essere smaltita.

La funzione della circostanza ideata è quella di riprodurre quello stesso fatto che ha causato l'accumulo, così che ora si possa esternare ciò che era stato trattenuto. Tanto più la circostanza è simile a quella reale originaria, tanto più si può scaricare l'accumulo. Ciò è anche alla base dello psicodramma, il gioco drammatico libero, diretto da uno psicoterapeuta, in cui i partecipanti mettono in scena dei vissuti personali mediante improvvisazioni di tipo teatrale. Si può dire che lo stesso principio è usato dalla medicina omeopatica, con cui si curano i simili con i simili.



*“Il ferro si affila con il ferro,
l'uomo si affina nei rapporti con gli altri”.*
- Pr 27:17, TILC.