

Il viaggio nella paura

Gioia, Rabbia, Tristezza, Disgusto, Paura, Sorpresa.

Cosa hanno in comune queste emozioni così diverse tra loro?

Sono le 6 emozioni definite primarie, innate e culturalmente universali, quindi presenti sin dalla nascita ed universalmente individuabili e riconoscibili dalle espressioni facciali ad esse associate.

Le emozioni definite secondarie si sviluppano successivamente, nascono dalla combinazione delle emozioni primarie e vengono espresse in modi diversi in quanto influenzate dalla cultura di appartenenza e dagli insegnamenti della famiglia.

Le emozioni sono tutte adattive, sia quelle primarie sia quelle secondarie, in quanto ci permettono di adattarci al mondo esterno ed hanno tutte una funzionalità specifica.

Questo ci permette di comprendere quanto il definire “**negative**” alcune emozioni sia fuorviante e scorretto (semmai è il modo in cui gestiamo le emozioni o non le gestiamo affatto a poter essere definito negativo) e di come sia preferibile definirle, eventualmente, “**piacevoli/spiacevoli**” da provare.

Mi piace pensare alla conoscenza delle emozioni umane come ad una sorta di viaggio esplorativo in terre affascinanti e primitive, ricche di risorse e opportunità.

Imparando a conoscere le proprie emozioni, le persone imparano a capire la loro natura e la loro essenza, questo è il motivo principale per cui dedico alle emozioni molta parte dei miei lavori.

Oggi ci occupiamo di approfondire la conoscenza dell'emozione **PAURA**.

La paura è un'emozione normale da provare, esattamente come tutte le umane emozioni e nostra compagna di vita in tutte le sue molteplici forme.

La paura non solo è normale da provare, ma ha anche una sua utilità, una sua funzione specifica ci consente infatti, di percepire i rischi tangibili a cui ci esponiamo con i nostri comportamenti e di adattarci alle situazioni adottando le opportune strategie di sopravvivenza in presenza di un pericolo effettivo.

Di fronte ad un pericolo o ad una reale minaccia l'emozione della paura ci consente di attivarci stando all'erta.

Purtroppo molto spesso l'essere umano si rifugia nella “paura” quando deve prendere una decisione importante per la propria vita, oppure tira fuori la paura quando deve iniziare a lavorare su di sé oppure quando deve fare determinati lavori in cui occorre determinazione e costanza!

La paura immotivata ci sta parlando di qualcosa interno e non di esterno, qualcosa che identifichiamo come pericoloso in noi, ci sta parlando della paura che abbiamo delle nostre umane paure e di ciò che noi percepiamo come nostri limiti e mancanze. Spesso queste “paure” inconsce vengono utilizzate proprio per non “fare”, per non “lavorare” su sé stessi e così facendo ci perdiamo nei meandri della stagnazione.

E se invece di guardare la paura come un “nemico” o una “confort zone” iniziamo a chiamarle ad alta voce? Riconoscerle? dargli un nome? capire la diversa forma ed il contenuto di ogni nostra umana paura è necessario per renderci consapevoli dei nostri limiti e per imparare a vivere e ad affrontare le diverse situazioni in compagnia delle nostre umane paure che ci sono sempre e ci accompagneranno in tutto il nostro percorso di vita e anziché bloccarci, diventano nostre alleate e ci accompagnano nel cammino verso il cambiamento!

Da quando nasciamo la paura vive in noi e con noi, crescendo alcune paure ci lasciano, altre invece inesistenti in giovinezza, fanno la loro comparsa nella maturità ed altre ancora cambiano solo forma.

Non chiudiamo la porta alle nostre paure, impariamo piuttosto a riconoscerle, ad esprimerle, a dividerle, senza vergognarci.

Imparate a coccolarle e fatele sentire a “casa” e loro vi ricambiano aiutandovi nel cambiamento.

Per stare “bene” occorre poco...basta VOLERLO!

José Luis Tavani