Tu chiamale, se vuoi, emozioni…

Esiste una realtà oggettiva oppure è la nostra percezione che determina la realtà? **Le emozioni possono effettivamente cambiare il modo in cui vediamo il mondo?** E cosa intendiamo per emozione? La parola, nella sua etimologia, ha il significato di "commuovere, mettere in movimento", è l'emozione cioè, ciò che dà l'impulso a muovere o smuovere la fisiologia del nostro corpo e la nostra attitudine mentale.

Certo, ricordo ancora la rabbia che ho provato un giorno con un mio collega al lavoro, mi sentivo i nervi a fior di pelle, un groviglio allo stomaco e mi sembrava che il mondo intero ce l'avesse con me mentre, se penso al giorno in cui sono convolata a nozze, provo ancora leggerezza, quasi come avere le ali ai piedi, e mi sembrava che tutto sorridesse intorno a me.
Considerazione forse ovvia, ma fondamentale: se l'emozione che vivo è quella della rabbia, ciò che vedo attorno assume un aspetto poco gradevole, se sperimento l'emozione dell'amore si apre, invece, ai miei occhi il sipario su uno scenario fantastico.

D'altronde è ciò che, da parecchi anni ormai, le scuole di crescita personale, Pnl in testa, insistono nel dire: ovvero, che i colori con cui vediamo la cosiddetta realtà dipendono dal tipo di occhiali che indossiamo. Se usiamo lenti di colore rosa, è facile vedere fuori gioia e felicità, con un paio di lenti grigie la realtà ci appare, invece, triste e disastrosa. In sostanza, ognuno di noi è **un pittore che sceglie come usare la propria tavolozza di colori** per pennellare a piacimento il quadro che ha davanti a sé. E se poi si crea un'intera squadra di pittori che usano le stesse tinte, è evidente che il quadro sarà uguale per tutto il gruppo. Nella percezione ed interpretazione che si ha della realtà bisogna tenere conto, infatti, oltre che delle proprie emozioni personali, anche dei flussi emozionali collettivi.

Le situazioni in cui ci capita di condividere emozioni con altre persone sono innumerevoli, a partire dalle interazioni che ci coinvolgono in famiglia, a scuola, al lavoro, come membri di un gruppo qualsiasi o come cittadini. Spesso, nelle nostre relazioni con gli altri, accade un fenomeno che a me piace definire "**contagio emozionale**". Le persone si influenzano reciprocamente e se, certamente, si può essere felici quando il "contagio" porta ad un miglioramento di qualche aspetto della nostra vita, è bene che suoni un campanello d'allarme quando scatta la tentazione a farsi coinvolgere da un sentimento negativo generalizzato.

A questo proposito mi viene sempre in mente una semplice perla di saggezza popolare che mia mamma usava ripetermi da bambina, in quelle occasioni in cui era forte la tentazione a farmi impressionare negativamente da comportamenti esterni. "Ma se tutti si buttano giù dalla torre, anche tu vuoi seguire il loro esempio?". Questo, più o meno, era il senso dell'avvertimento: prestare attenzione, essere vigili per non farsi trascinare in modi di pensare o di agire che mi avrebbero, in qualche modo, arrecato un danno, sia esso fisico, economico, psicologico, affettivo.

Ho potuto sperimentare il rischio e la forza del "contagio emozionale" molto da vicino, durante la mia esperienza all'ufficio titoli della banca presso cui lavoravo. Circa dieci anni fa si verificò, infatti, uno straordinario boom delle azioni, in tutte le borse mondiali. Sulla spinta, appunto, di una potente ondata emozionale, un gran numero di tranquilli risparmiatori, allettati dall'idea di un facile guadagno, cambiò il proprio stile di investimento e si lanciò, con l'euforia del neofita, nell'acquisto di titoli e fondi azionari. In quegli anni di frenesia borsistica, l'aspetto che più mi colpiva era la **forza emozionale** intrinseca in quegli acquisti. Le notizie diffuse dai mass media e il passaparola fra amici, colleghi e parenti, esercitava un'influenza notevole sulle persone che avvertivano quasi il bisogno di investire in borsa per non sentirsi esclusi da quello che sembrava un fantastico mondo pieno di alberi carichi di zecchini d'oro, da cui attingere a piene mani. La cautela negli investimenti a cui invitavamo i clienti, insieme al mio collega del borsino, rimaneva il più delle volte inascoltata, le aspettative di guadagno immediato erano ormai diffuse e generalizzate, il brivido e l'emozione di poter dire "Anch'io investo in borsa!" erano decisamente superiori rispetto alla capacità di valutare con calma gli investimenti. Peccato però che poi la favola non sia stata proprio a lieto fine, il lupo cattivo, ovvero il successivo crollo dei mercati, si è rimpinzato la pancia a scapito dei tanti investitori che ancora si leccano le ferite per le perdite economiche subite.

Ma in quegli anni in cui contavi solo se possedevi il tuo bel "giardinetto" di azioni, ho visto passare nel mio ufficio anche uno sparuto numero di persone che hanno saputo con cura evitare questo "contagio". Sia che si trattasse di risparmiatori da tempo avvezzi ad operare in borsa, sia che il target fosse quello dell'investitore con bassa propensione al rischio, osservando il loro modo di operare, ho potuto notare che avevano delle caratteristiche in comune. **Chiarezza sui propri obiettivi**, **capacità di valutare il contesto**, **coerenza con i propri valori** e conseguente **serenità d'animo** erano gli elementi che caratterizzavano queste persone nel loro modo di agire.

Ho voluto fare questa ampia parentesi su quella mia esperienza, professionale ed umana insieme, per estendere le riflessioni anche ad alcuni altri tipi di allarmismi che stanno serpeggiando oggi, con insistenza, nella nostra società. Un alto grado di rischio da "contagio emozionale" credo sia ben presente in un momento storico in cui, sempre più spesso, si parla di "crisi economica", in cui frasi come "non ci sono più soldi", "non c'è lavoro", "le cose non possono che peggiorare" sono all'ordine del giorno.

Se è pur vero che alcuni indicatori economici non sono tanto confortanti, forse è anche lecito chiedersi quanto possa anche incidere, per lo sviluppo futuro, un approccio emotivo fatto di pessimismo e di paura. Quanto, insomma, quello che

sarà il mondo che vivremo domani sia frutto di quelle che, nella formazione, vengono definite "le profezie che si autoavverano".

"Quando il gioco si fa duro, i duri cominciano a giocare" recitano nel famoso film i Blues Brothers; mi piace immaginare che, nel mondo che verrà, siano sempre più numerose le persone libere dalla schiavitù del "contagio emotivo", padrone della propria vita perché capaci di **scegliere e valutare con attenzione**, dando ascolto alla propria voce interiore.

Raimonda Farris