

L'Intelligenza Emotiva

Dott. Fabrizio Romagnoli

Psicologo e Psicoterapeuta

psicologofabrizioromagnoli.com



Che cosa è Intelligenza Emotiva

L'Intelligenza Emotiva è quella facoltà che ci permette di utilizzare al meglio le nostre emozioni permettendoci di essere padroni a casa nostra

Evitare di dover fare i conti con le nostre emozioni significa vivere su piano privo di significato, di direzione e di senso se non un qualcosa di imposto e standardizzato dall'esterno

Senza Emozioni tutto ha lo stesso colore e lo stesso sapore. Una scelta vale l'altra. Come degli automi saremmo in grado di eseguire solo calcoli matematici seppur complessi

Cercare di non sentire le emozioni porta con se conseguenze a livello di pienezza della nostra vita, e limita la possibilità di difenderci adeguatamente da ciò che è negativo per il nostro equilibrio

Non dedicare attenzione alle emozioni è un tentativo illusorio con il quale spesso cerchiamo di dominarle, di controllarle, di evitarle o di liberarcene, ma il risultato è quello di essere ancora più vittime che artefici del nostro destino

Perché Proviamo Emozioni

Le emozioni sono come dei **segnali che ci forniscono informazioni**. Sono la nostra **bussola**. Forniscono informazioni per **valutare le situazioni**, aiutano a **prendere delle decisioni** a **organizzare le nostre scelte e il nostro comportamento**

Ogni segnale proveniente dalle emozioni **attiva un particolare sistema d'azione**. I sistemi d'azione sono **fondamentali per la sopravvivenza** di ogni individuo e hanno una **base biologica profonda**

•**La difesa:** La difesa è un sistema d'azione che quando viene attivato **mette in pausa tutti gli altri sistemi** d'azione. Questo sistema **si attiva quando siamo in presenza di un pericolo** per se stessi o per i propri cari

•**L'attaccamento:** Il sistema d'azione dell'attaccamento è alla **base della formazione dei legami affettivi**. L'importanza dell'attaccamento riguarda tutta la nostra esistenza, e non solo l'infanzia

•**L'esplorazione:** Lo scopo del sistema d'azione dell'esplorazione è **la ricerca di quello di cui abbiamo bisogno** o che ci dà piacere. Negli esseri umani l'esplorazione può essere di per sé piacevole

•**L'accudimento:** L'accudimento **amplifica e consolida i legami sociali** ed entra in forte sinergia con la socialità

Le emozioni ci forniscono **informazioni** su ciò di cui abbiamo bisogno e su ciò che ci reca danno

•**La regolazione dell'energia:** Bilancia l'attività e il riposo, il sonno e la veglia, l'assunzione di cibo e di acqua, la regolazione della temperatura corporea, le condotte di eliminazione, l'approvvigionamento di ossigeno, l'attività fisica e l'organizzazione delle risposte alle ferite fisiche e al dolore

•**La socialità:** Permette di sentirsi parte di un insieme di persone e di partecipare emotivamente alle loro conquiste e alle loro tragedie. Attraverso l'appartenenza ad un gruppo possiamo difenderci meglio e possiamo contare sul mutuo aiuto

•**Il gioco:** Fornisce di per sé piacere, ma serve anche per rinsaldare i legami sociali, scaricare tensione, imparare a difendersi, irrobustire e conoscere la funzionalità del proprio corpo, apprendere la grammatica e la sintassi delle nostre relazioni

•**La sessualità:** Fornisce piacere, permette di scaricare tensione e riprodursi garantendo una continuità genita alla propria specie. Nella specie umana la sessualità è particolarmente elaborata manifestandosi tramite le innumerevoli modalità attraverso le quali uomini e donne giocano con la seduzione. La sessualità umana sembra presentare queste caratteristiche allo scopo di meglio accudire e garantire la sopravvivenza dei propri bambini

L'attivazione di uno specifico sistema di azione comporta quindi la comparsa di una particolare emozione

La paura o la rabbia possono indicare l'attivazione del sistema di difesa, **l'eccitazione** quello della sessualità, **la tristezza** l'attaccamento, **la vergogna** la socialità

L'elaborazione dei Segnali Emotivi

L'elaborazione dei segnali emotivi, soprattutto se si tratta di segnali di paura, avviene molto velocemente, e molto prima che si sappia coscientemente

Una struttura cerebrale sottocorticale al centro del cervello, l'**amigdala**, analizza le percezioni e, rapidissimamente, decide se questi stimoli sono pericolosi o meno. Solo dopo un tempo molto lungo le informazioni arrivano alla corteccia cerebrale. A questo punto, però, l'amigdala ha già detto la sua e non solo reagisce prima dei pensieri coscienti nel valutare il pericolo, ma condiziona successivamente anche la composizione dei nostri pensieri

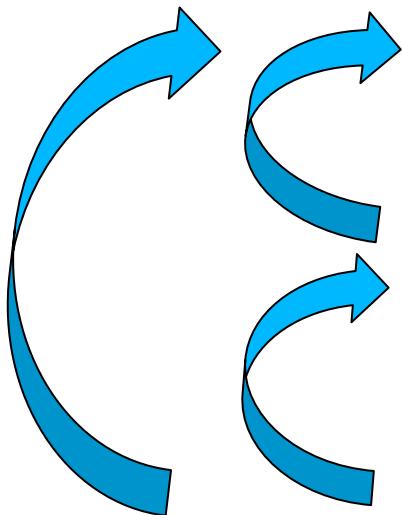
Questo tipo di elaborazione prende il nome di **Elaborazione Sensomotoria**. Si tratta di una modalità di elaborazione che ha a che fare con sensazioni fisiche tattili e viscerali, tensioni, posture muscolari, potremmo dire con il nostro corpo

Per via di interferente della nostra storia passata o errori di percezione nel presente questo tipo di elaborazione può rilevarsi errata

Fortunatamente possediamo anche un **sistema** di elaborazione più evoluto, e cioè **quello Cognitivo** basato sul pensiero e sull'astrazione, ma rimane molto importante che questi due **sistemi interagiscano** tra di loro e che ognuno ascolti l'altro per correggere eventuali inesattezze

Il sistema di elaborazione **Cognitivo** più evoluto può essere di gran aiuto per correggere quello **Sensomotorio**, permettendoci di avere una maggiore adattabilità rispetto alle altre specie, ma se non lo ascolta può creare danni ancora più grandi

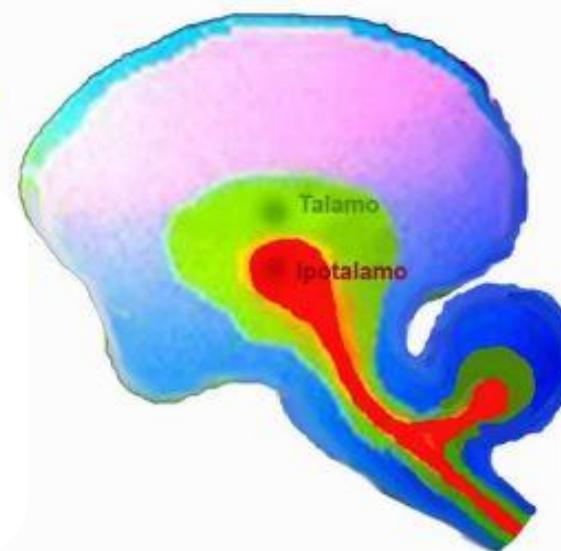
I TRE CERVELLI



Elaborazione
Cognitiva

Emozioni

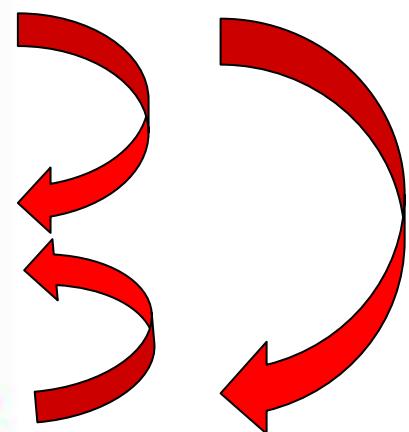
Elaborazione
Senso Motoria



Area Mentale

Area Emozionale

Area Istintiva - Motoria



Il sequestro Emozionale

Un tipico errore dell'elaborazione Sensoriale mal gestita dalla sfera Cognitiva è il **Sequestro Emozionale**

Il sequestro Emozionale si verifica quando dobbiamo **affrontare situazione che possano anche solo minimamente far emergere situazioni passate** non elaborate e che si sono cicatrizzate nel corpo e nella mente creando dei traumi

Per elaborare un Trauma occorre che tutte le emozioni coinvolte vengano accolte ed elaborate in una pacifica convivenza

Questo non avviene quando siamo **tropo piccoli o in presenza di catastrofi, guerre o violenze** per essere in grado di accettare emozioni difficili da metabolizzare

Il trauma di per sé non è l'evento, ma la sua mancata elaborazione

In queste situazioni, quindi, **il nostro sistema meno evoluto elabora la situazione come se fossimo tornati indietro nel tempo** e reagiamo con la stessa modalità e intensità emotiva di un tempo passato

Essendo però **la situazione intorno a noi cambiata, ma la modalità di affrontarla è la stessa**, cioè evitando le emozioni o alcune emozioni questo **crea un loop**. Freud chiamava questo loop Coazione a Ripetere

Le modalità con le quali teniamo vivo questo loop dipendono da come abbiamo affrontato il trauma passato e possono andare da un totale evitamento delle emozioni come un'**eccessiva ruminazione di pensiero, ad un'eccessiva infatuazione di alcune emozioni a scapito delle altre**

Il modo per uscire da questo loop è quello di ascoltare e accogliere quelle emozioni che un tempo non abbiamo voluto o potuto sentire. **Ricontestualizzandole nel passato e liberandole per nuove esperienze**

Imparare a Pilotare le Nostre Emozioni

Come un pilota di aereo dovremmo costantemente **monitorare gli strumenti di bordo** e utilizzare queste informazioni per elaborare le nostre decisioni

In realtà nei confronti delle emozioni, l'atteggiamento è spesso più bizzarro e involontariamente **autolesionistico**

Meglio non guardare, meglio **non ascoltarsi**, meglio considerare le emozioni o le nostre sensazioni fisiche come un qualcosa **di rozzo e volgare** privilegiando il **pensiero razionale** o **all'opposto lasciandosi trascinare solo da alcune emozioni evitando le altre**

Prendere atto di quello che succede porta ovviamente a delle **conseguenze** che al loro volta possono richiedere dei **cambiamenti**, ma che non necessariamente abbiamo la **voglia o la forza di accollarci**

Non accogliere le emozioni rientra nel fenomeno dell'**autoinganno** e ci costringe a **bruciare energie per mantenerlo** costringendoci a **non essere più padroni a casa nostra**

Un'emozione non accolta **ci rende lontani dai nostri bisogni** e lontani da ciò che siamo, condizionando il nostro presente e mettendo il suo zampino anche nel nostro futuro

Non voler ascoltare le emozioni e come andare in giro con il **naso tappato**. Questo ci difende dalla puzza, ma ci impedisce di gustare gli eventuali profumi, tanto che dimentichiamo che esistono

Se paragoniamo il nostro **sentire ad un fiume**, il nostro non voler sentire è come costruire una **diga** al nostro fiume, **invece che Argini**. Digue alle quali dobbiamo continuamente fare manutenzione e che ci permettano di evitare esperienze che possano anche solo accidentalmente creare delle crepe, mentre l'acqua, che per sua natura deve scorrere, trova via di fuga inconsapevoli che rischiano di fare ancora più danni

Il sopravvivere prende il posto del vivere

Le Principali Emozioni

La Paura

La paura è l'emozione che percepiamo quando si attiva il **sistema d'azione della difesa**. E' il nostro **principale sistema d'azione** e tutti **gli altri** sistemi d'azione si **possono attivare** solo quando questo sistema non è fortemente attivato

Si può avere paura per differenti motivi: **paura per l'incolumità** (proprio o altrui) nella realtà o nell'immaginazione; **paura di provare emozioni**; **paura delle conseguenze** che potrebbero derivare dal provare paura

Il Pensiero è uno **strumento straordinario** a disposizione dell'uomo per affrontare e risolvere problemi, allestendo una sorte di palestra virtuale. Ma rischia di diventare **anche una prigione**. Se il **pensiero non accoglie** le emozioni e le sensazioni che stiamo provando diventa un meccanismo che procede per conto suo. **Ci distacca dal presente** e dalla realtà immergendoci in realtà che a lungo andare possono diventare **ancora più negativi**

Con il corpo siamo in un posto, mentre con la mente siamo altrove

La paura è uno dei segnali che più utilizza il sistema di **Elaborazione Sensomotorio**. In questo caso il **corpo reagisce più velocemente** del nostro **pensiero** e ne **influenza il suo processo** di elaborazione. A volte è **sufficiente rendersene conto** e ascoltare le sensazioni del proprio corpo per interrompere questo circuito

La Rabbia

La rabbia è un'emozione che solitamente gode di una **pessima considerazione**, almeno nella nostra cultura. In realtà si tratta di uno stato emotivo importante per **difendere noi stessi e le persone care, ma è anche la nostra energia che ci permette di realizzare i nostri bisogni**

La rabbia è **negativa** e svolge un'azione realmente tossica quando **perde di vista l'essenzialità** della sua funzione di difesa o costruttiva per la realizzazione dei nostri bisogni

La rabbia riveste la **funzione di ponte** necessaria per passare da uno stato all'altro, **dalla paura alla tranquillità, dalla minaccia alla sicurezza, dall'impotenza alla possibilità** di affrontare le difficoltà, dalla sottomissione alla possibilità di difenderci, **dalla mancanza alla ricerca di realizzare i nostri desideri**

Saper **utilizzare adeguatamente la rabbia**, come uno fra i tanti strumenti a nostra disposizione, **riduce la paura** nei confronti della vita e delle persone, **ci fa sentire meno impotenti**

La **rabbia troppo a lungo trattenuta** può degenerare in **sfoghi rabbiosi incontrollati**, scatenando poi di conseguenza sensi **di colpa e paura** della propria rabbia

Al contrario, le persone che **sembrano costantemente arrabbiate** tendono a nascondere le proprie emozioni di paura alle quali fanno molta fatica a potervi accedere e in questo caso **diventa distruttiva perché è al posto di altre emozioni**

La Tristezza

Qualcuno potrebbe pensare che la tristezza non serve a nulla. Da un punto vista evolutivo **la tristezza serve** innanzitutto a chiedere aiuto e ha creare **legami e supporto sociale**

La tristezza ci accompagna inoltre quando **riflettiamo sui problemi della vita** e spesso è il **sottofondo** alla nostra **esperienza di vita** e alla nostra **saggezza**

Nella nostra cultura la tristezza, se non quando palesemente giustificata, **deve essere attentamente occultata**. L'essere triste ci potrebbe far **apparire persone deboli e non vincenti**. Alcune persone hanno **paura** della tristezza nel timore che possa **trasformarsi in depressione**, oppure temere di diventare come un genitore che ne ha sofferto

Tutti noi abbiamo il **bisogno di essere tristi per chiedere la vicinanza** di qualcuno o per **riflettere in maniera autentica** sulla nostra vita o per ammettere che **non siamo invulnerabili** e che non abbiamo tutto sotto controllo

Alcuni fanno fatica ad accettare questa dimensione emotiva, in quanto sono assolutamente certi di **non poter fare affidamento** su nessuno nella loro vita. In realtà questo è quanto accaduto nella loro infanzia e che li ha portati a dover fare affidamento solo su se stessi e **disprezzando la debolezza o la tristezza** anche se intimamente ne hanno paura

Altri, invece, si sentono così **bisognosi e fragili** da essere eccessivamente disponibili, **limitando** l'espressione della **rabbia** o ancora meglio di non sentirla neppure. Purtroppo però questa strategia porterà solo a sentirsi frustrati perché nessuno potrà mai aiutarci se non siamo noi i primi a metterci del nostro. Queste persone **scappano dalla solitudine ma si ritrovano ancora più sole**

Il Desiderio Sessuale

La presenza di desiderio sessuale indica che una persona è sana e vitale. Oltre ciò la sessualità serve per generare figli, per creare e mantenere rapporti di coppia e anche per provare piacere

Durante l'atto sessuale avviene un profondo scambio di emozioni e di calore di scarica di tensione muscolare

Nella nostra cultura la presenza del desiderio sessuale, specialmente nelle donne, può ancora rappresentare un problema. Una donna che si permette di sentire un sano desiderio sessuale rischia di sentirsi immorale

Stessa cosa avviene nei confronti delle persone che provano piacere sessuale per persone dello stesso sesso. Questi vengono percepiti con terrore o disgusto.

Il tradimento delle nostre autentiche propensioni generare difficoltà e sofferenze in noi stessi e nelle persone che abbiamo vicine

Questo non significa che dobbiamo abbandonarci ai nostri istinti o sentimenti. Non è detto che se siamo arrabbiati con qualcuno sia necessario insultarlo o picchiarlo. Sta a noi decidere che cosa fare di ciò che sentiamo e spesso se abusiamo di qualsiasi emozioni o sensazioni lo facciamo allo scopo di nascondere o non voler sentire altro

La Colpa e la Vergogna

Queste Emozioni hanno a che fare con la **percezione dell'esistenza di una distanza** tra quello che siamo e quello che vorremmo essere, **tra una condizione A attuale e una condizione B**

Colpa e vergogna possono essere uno **sprono per migliorare noi stessi e rispettare gli altri**. Ma spesso questi obiettivi sono **irrealistici, sovrastimati, eccessivi, instillati da altri**. Questo ci porterà a sentirsi costantemente **inadeguati**, in colpa o vergognarci di noi stessi

Colpa e vergogna sono tanto più **difficili da estirpare quanto meno sono evidenti**, soprattutto se **diventando familiari o addirittura condivisi e premiati socialmente**

Le Difese dell'Io nel Sentire

La Razionalizzazione

La razionalizzazione rappresenta una delle **capacità di cui gli uomini vanno, giustamente, fieri**. Grazie alla razionalità abbiamo potuto comprendere molte cose sul funzionamento dell'universo e **abbiamo potuto superare il mondo della magia, delle credenze e della superstizione**. Attraverso di essa abbiamo prodotto nuove conoscenze e abbiamo migliorato il nostro benessere di vita. **Ma la razionalità è uno strumento non la nostra essenza**

In Occidente la razionalità è **eccessivamente sopravvalutata**. La nostra pienezza e la nostra serenità non ruota solitamente **attorno a radici quadrate o alle nozioni**, ma ruota intorno ai **rapporti interpersonali, alla capacità di gestire le nostre emozioni, al rapporto con il nostro corpo**

Ci sono dimensioni che possono essere assaporate veramente **soltanto quando il pensiero chiacchierone smette di parlare senza sosta**, a cominciare da un banale pranzo, dal gioco con i figli, dalla vita sessuale, da una passeggiata

L'utilizzo abnorme della razionalità produce un **distacco dalle emozioni e dalle sensazioni fisiche** impedendoci di entrare in contatto con emozioni utili alla gestione dei nostri rapporti interpersonali e alla pienezza della nostra vita. Tutto questo avviene al solo scopo di **difenderci da emozioni difficili che non riusciamo a metabolizzare**

Il pensiero rispetto alle emozioni può avere due modalità di utilizzo. Può essere utilizzato **come Difesa**, quindi impedire alle emozioni di passare ma rimanendone vittima **oppure essere utilizzato come mezzo per gestirle e incanalarle**

Il Trattenere

Un'emozione può essere sentita con pienezza solo se viene realmente accolta e lasciata scorrere. Non sempre questo è possibile o è opportuno che avvenga, ma quello che possiamo fare è imparare a contenerle e a modularle

Per poter contenere e modulare occorre innanzitutto ascoltare le nostre emozioni per poi decidere come gestirle. Nella società in cui viviamo invece ci viene insegnato prima di tutto a trattenere, a negare, a rimuovere, anche a noi stessi

Il contesto sociale in cui viviamo spesso premia l'eccessivo autocontrollo sottoponendoci a continue forme di stress e permettendo di incanalare le emozioni in pochi e specifici contesti dove queste emozioni trovano sfogo in maniera del tutto incontrollata e pericolosa

Spesso capita che tendiamo a trattenerci per così tanto tempo per poi esplodere improvvisamente

Trattenere eccessivamente brucia molta energia. Il trattenere cronico si traduce in tensioni muscolari, posture rigide, dolori corporei, somatizzazioni

Spesso siamo così bisognosi di non sentire che non ci accorgiamo di essere contratti o lo sentiamo solo quando sono molto intense

Più tratteniamo un'emozione più questa creerà un vero e proprio blocco di tensioni prima a livello somatico poi anche mentale

Il Disconnettersi

La disconnessione è il distacco dalle emozioni e dalle sensazioni corporee. La disconnessione può avere gradi diversi, andando da una ridotta capacità di sentire sino a un ovattamento emotivo e somatico. In questi casi si assiste ad una vera e propria difficoltà nel distinguere un pensiero da un'emozione e un'emozione da una sensazione

Si perde la capacità di ascoltare il proprio corpo. Comportarci in maniera disconnessa sarebbe un po' come decidere se ci piace un certo cibo sulla base dei suoi ingredienti. Mentre in realtà l'unica maniera per sapere se un cibo ci piace o meno è assaggiarlo

In questi casi a volte si riesce a sentire le nostre emozioni solamente se il loro volume è particolarmente elevato oppure quando arrivano con un effetto sorpresa e si ricercano stimoli forti per combattere il vuoto, il silenzio, la mancanza di soddisfazione e la noia

Frequentemente si riscontra che la disconnessione emotiva si associa a corpi abitualmente contratti o in allerta, tensioni croniche che fanno pensare a persone costantemente spaventate o diversamente posture flaccide, disanimate

Le emozioni, quindi, influenzano sia il nostro pensiero sia il nostro corpo. Lavorare sul corpo e sulla mente ci permette meglio di lavorare sulle emozioni

Più che di parole e ragionamenti le persone disconnesse hanno bisogno di contatto e di calore, di risvegliare un corpo addormentato e dimenticato

Lo Pseudo Vivere

Nella vita di ogni persona esiste una **routine**. Svegliarsi, fare colazione, studiare, mangiare, lavarsi, muoversi nel traffico, fare la spesa, andare a dormire, occuparsi eventualmente dei figli e ricominciare, ogni giorno

Una routine **se non arricchita di bellezza e significato**, si trasforma in una **vera e propria tortura**. E' come il correre del **criceto** nella ruota, senza mai arrivare da nessuna parte

Correre nella ruota del criceto **ci da illusione di fare meno fatica e di sentirsi più al sicuro**

Alcune routine si reggono su **pseudo saggezze, pseudo religioni o scelte preconfezionate**. Crediamo di avere tutto sotto **controllo** e per di più siamo anche **gratificati socialmente**, stimati, invidiati

Tutto questo in realtà è solo un gigantesco **gioco di prestigio**, uno straordinario trucco di **illusionismo**

In questi casi è necessario fermarsi, avere il coraggio di guardarsi dentro, chiedersi che così si sta facendo, dove si sta andando, dove si vorrebbe andare e che senso ha stare qui

La Depressione

La depressione è un segnale interno che ci dice che qualcosa non va nella nostra vita, nei nostri affetti e della quale ci dovremmo occupare

La depressione è un modo per richiamare l'attenzione dell'altro affinché ci dia una mano ad affrontare il nostro malessere. Ma se non siamo noi i primi ad avere la volontà di occuparcene alla lunga la depressione le allontana più che avvicinarle

Con la depressione ci immergiamo in uno stato ovattato, dove si percepisce meno, ci si sente più protetti. Può andare benissimo in alcuni momenti della vita, ma rischia di diventare una strategia di autoprotezione pericolosa

La depressione riduce la possibilità di essere feriti, ma allo stesso tempo attenua la possibilità di provare piacere e può diventare una strategia che si rivolta contro di noi, autoalimentandosi lentamente

Le Dipendenze

La nostra società è piena di dipendenze ed **entro certi limiti, ne siamo tutti vittime**. Alcune sono **così sottili e condivise** da non essere neanche definite tali

Le dipendente posso essere di **varia natura e varia intensità**. Tra queste troviamo il cibo, le sostanze stupefacenti, i farmaci, l'alcol, il gioco d'azzardo, il sesso ...

Quello che **accumuna** le dipendenze è **l'essere al posto di qualcos'altro**

L'utilizzo di qualsiasi sostanza al posto di altro **ci rende poco flessibili, ci atrofizza, ci impoverisce e evitiamo di sviluppare capacità più vicine ai nostri reali bisogni**

Se utilizziamo **ad esempio sostanze per eccitarci, ma realtà abbiamo bisogno di riposare**, rimarremo sempre insoddisfatti tranne un effimero piacere transitorio durante il suo utilizzo e questo ci porterà a ricercare quella sostanza ancora di più quando in realtà abbiamo bisogno proprio del suo opposto

Cosa Possiamo Fare

Porto Sicuro

Un porto sicuro è una **condizione piacevole di calma e sicurezza** dove iniziare a sentire e ad affrontare le nostre emozioni. Non possiamo iniziare ad imparare a conoscere le nostre emozioni in un **mare in tempesta**, il nostro sentire risulterebbe **confuso e troppo difficile** da affrontare e **ne saremmo travolti**

Abbiamo bisogno innanzitutto, quindi, di **diventare abili nel creare una condizione di sicurezza e stabilità** dalla quale partire

Non esistono luoghi o condizioni giuste, ognuno di noi ha i suoi **gusti personali** e differenti risorse a disposizione

Non è necessario stare **immobili**. Se sentiamo molta agitazione interna un buon porto sicuro può essere creato dopo **un po' di attività fisica**. Alcune persone possono preferire di **condividere** le proprie emozioni **con una persona cara**. Altre preferiscono **il silenzio**, mentre altre ancora una **musica di sottofondo**

Ognuno ha il suo Porto Sicuro

L'obiettivo principale del porto sicuro è quello di creare una **situazione dove possiamo lasciare andare un po' il controllo e ritornare a sentire** il nostro corpo, le nostre sensazioni fisiche e le nostre emozioni

Sentire le nostre Emozioni

Ogni esperienza è composta da pensieri, emozioni e sensazioni fisiche

Le emozioni rivestono il ruolo di ponte tra le nostre sensazioni e i nostri pensieri

Senza le emozioni i nostri segnali del corpo sarebbero difficili da decifrare. Il nostro corpo risulterebbe un qualcosa di estraneo e i suoi messaggi un rumore incomprensibile da doversene sbarazzare o addirittura un nemico

E' necessario quindi ascoltare le nostre sensazioni fisiche per capire cosa si sta provando e utilizzare le nostre emozioni per legarle ai nostri pensieri

Senza le emozioni le nostre sensazioni rimarrebbero orfane e rimarrebbero nel corpo somatizzandosi

Rallentare il Chiacchierio del Pensiero

Non è affatto raro che le persone confondano i pensieri con le emozioni e le sensazioni fisiche. Non si tratta di una questione di intelligenza, ma di familiarità nei confronti dei propri processi interni, di capacità di ascolto e di intimità con noi stessi

Nella nostra cultura privilegiamo fortemente il pensiero razionale e confinando le emozioni nel mondo dell'arte o delle debolezze umane

Per poter affrontare un'emozione occorre vivere quell'emozione soprattutto con il corpo, lasciare che questa emozione scorri dentro di noi liberando energia che prima utilizzavamo per non sentirla

Spesso il pensiero chiacchierone si attiva proprio per evitare di sentire, per evitare di dover fare i conti con emozioni che ci chiedono di rivedere noi stessi e i relativi conflitti interni ed esterni che essa può suscitare

Identificare correttamente le sensazioni fisiche che stiamo avvertendo può essere utile a farci capire meglio quali emozioni stiamo realmente provando

E' il corpo che ci dice, se lo ascoltiamo con mente aperta, se un determinato evento è utile o meno per noi, ma per poterlo fare occorre mettere da parte per un po' i giudizi e le facili interpretazioni

Pensare con il Corpo

La postura del corpo e le tensioni muscolari condizionano il nostro pensiero e la nostra immaginazione e fanno sì che riusciamo o meno a sentire le emozioni

I pensieri sono semplicemente echi del nostro corpo

Pensare con il corpo significa includere in modo attivo nei nostri processi di pensiero anche il corpo

Tutto ciò che ci succede nell'interazione con il mondo esterno lascia un segno nel nostro corpo. Quando un'emozione o alcune emozioni non vengono metabolizzate creano un blocco di tensioni nel nostro corpo. Questo blocco consumerà molta della nostra energia per mantenersi vivo finché non elaboreremo e accoglieremo quell'emozione o quelle emozioni che il blocco stesso ci permette di non sentire

Curare un blocco emotivo non significa eliminarlo, ma lascerà comunque una cicatrice. Questa cicatrice continuerà a condizionare la nostra vita, ma in maniera più malleabile e in alcuni casi potremmo addirittura trasformare questa cicatrice in un nostro talento

Essere Presenti a Noi Stessi

La difficoltà principale con la quale ci dovremo confrontare è l'estrema facilità con cui perdiamo il contatto con il presente. Il nostro pensiero tende continuamente a farci rotolare in un presente o in un futuro condizionati da un passato non elaborato e quindi distante dalla realtà che stiamo vivendo in quel determinato momento

Tra i nostri pensieri ci potranno essere anche perle di saggezza, ma seguire sistematicamente il pensiero ci disconnette dal momento presente e talora è sicuramente inopportuno, se non pericoloso

E' fondamentale quindi distinguere quando si tratta di dover essere presenti a se stessi e quando, invece, è necessario risolvere problemi tecnici, che ci richiedono di sganciarci parzialmente e momentaneamente dal presente

Quando dobbiamo essere presenti dobbiamo quindi innanzitutto andare in cerca delle nostre sensazioni assaporandole per quelle che sono, piacevoli o non piacevoli che siano

Spostando la nostra attenzione sulle nostre sensazioni ci permette di rimettere i piedi a terra

Il processo del restare focalizzati sulle sensazioni, e in particolare sulle sensazioni fisiche, aiuta a rallentare i pensieri e aumenta la vividezza e l'intensità delle sensazioni stesse

Accoglierci

Ascoltare le nostre sensazioni e le nostre emozioni potrebbe metterci in contatto con qualche difficoltà. Spesso queste difficoltà sono malesseri che erano presenti anche prima, ma che non ne eravamo consapevoli e se ne stavano semplicemente di lato o in sottofondo

E' importante trattare questi malesseri come occasioni di apprendimento e non come fastidi di cui sbarazzarci nel minor tempo possibile, magari con irritazione. Più ci irritiamo meno ci concentriamo su noi stessi e più questi malesseri avranno il sopravvento su di noi

Dobbiamo cercare di essere gentili con noi stessi, comportandoci come se ci trovassimo di fronte a un bambino che ha paura del buio

Dobbiamo osservare in modo preciso come sentiamo questi malesseri. Tensioni muscolari, senso di oppressione, agitazione, parti del corpo senza energia, sensazione sgradevole allo stomaco, un nodo alla gola

In molti casi è sufficiente anche solo accogliere questi malesseri senza fare niente

Mettiamo giù le armi e smettiamo di combattere contro noi stessi

Non Avere Fretta

Le emozioni sono difficili da accogliere soprattutto quando sono molto intense e negative, ma evitare di attraversarle blocca il processo di trasformazione

Il modo migliore di affrontare queste emozioni è quello di suddividere il lavoro in più momenti affrontandole un po' alla volta e rispettando le nostre capacità e le nostre risorse di quel preciso momento. Non dobbiamo essere degli eroi e le emozioni non vanno prese di petto

Anche un grosso masso può essere frantumato, ma una martellata dopo l'altra perché se lo affrontassimo in un solo colpo, saremmo rimbalzati, o perfino travolti

In alcuni casi è perfino più conveniente non sentire e rimandare ad un secondo momento quando ci si sentirà abbastanza forti per poterlo fare

Quello che non abbiamo saputo affrontare avrà un potere su di noi, ci condizionerà, ci renderà meno liberi e più rigidi, con meno energie a disposizione, meno flessibili e meno creativi, ma va comunque rispettato perché se è lì per difenderci da qualcosa che non siamo in grado di metabolizzare

Ancorarci al Nostro Respiro

Uno dei metodi più utilizzati per ritrovare il contatto con il proprio corpo e le proprie sensazioni fisiche è quello di utilizzare il respiro come veicolo per spostare la nostra attenzione da una parte e l'altra del corpo

Il respiro inoltre permette di ancorarci al nostro corpo e di ancorare il nostro pensiero prima che questo si perda nel suo continuo chiacchierio

Il respiro non avendo bisogno di noi per compiersi è un perfetto antidoto alla nostra naturale tendenza di voler controllare

Il respiro è anche un sensibile indicatore di quello che proviamo. Ascoltando il nostro respiro, breve o lungo, superficiale o profondo, irregolare o fluido, possiamo iniziare a percepire che tempo fa dentro noi e i nostri schemi ricorrenti

Attraverso l'ascolto del respiro possiamo lasciare andare la tendenza a dover sistemare tutto e subito, possiamo offrirci la possibilità di lasciare per un po' che la vita si viva per conto suo e vedere quale saggezza emerge quando non ci si precipita subito a sistemare le cose

**«Non possiamo dirigere il vento,
ma possiamo orientare le vele»**

Seneca

Dott. Fabrizio Romagnoli

Psicologo e Psicoterapeuta

psicologofabrizioromagnoli.com