

GIOVANNA PANDOLFELLI



VIVERE LE EMOZIONI

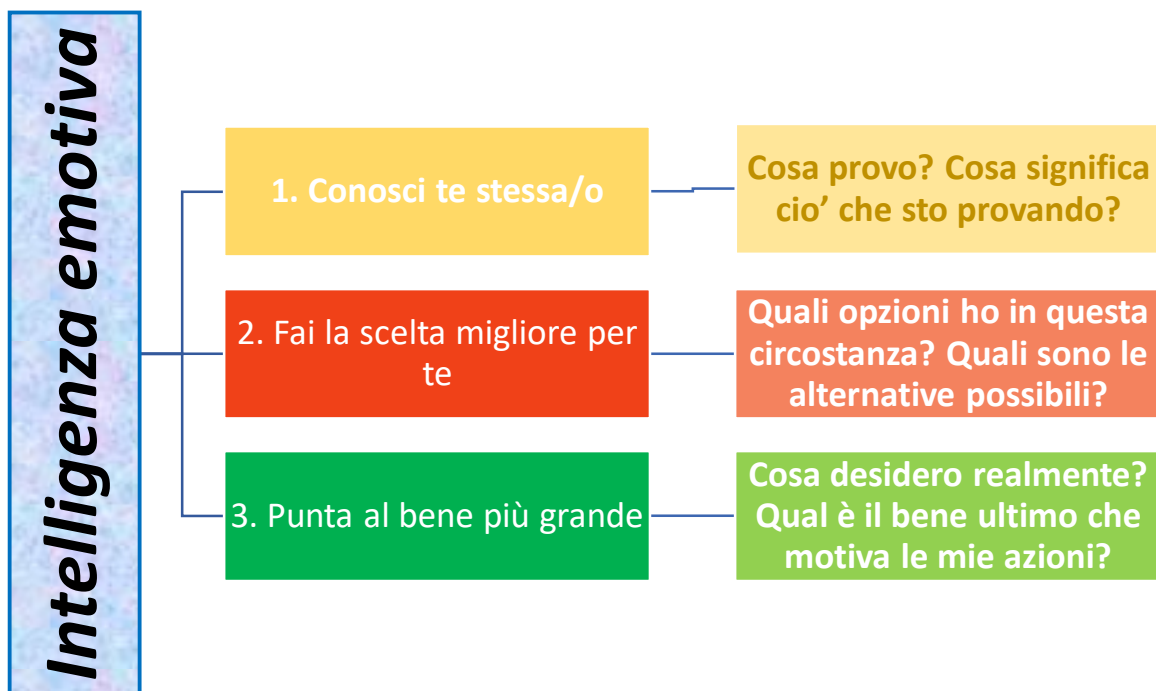


Organizzazione dell'opera

Il libro ha come obiettivo finale quello di permetterti un utilizzo più efficace della tua intelligenza emotiva, imparando a focalizzare in particolare sulle emozioni positive.

Il percorso è diviso in tre fasi:

- l'autoconoscenza (capitoli 1-3)
- la scelta migliore per te (capitoli 4-6)
- la soddisfazione del bisogno più elevato (capitoli 7-10)



Adattato da sixseconds

Attività

Oltre ad una parte teorico-didattica, il libro prevede anche una serie di attività pratiche da svolgere individualmente. Tutti siamo consapevoli di provare emozioni, eppure non tutti riusciamo a distinguerle consapevolmente, a metterle a fuoco e a capirle. Con esercizi progressivi vi accompagnerò verso una maggiore presa di coscienza delle emozioni. Per fare ciò userò talvolta strumenti di grande efficacia nel coaching emotivo. Vi invito a usare un quaderno per prendere nota delle vostre riflessioni. Il colore dei riquadri in cui sono inserite le attività vi indicherà la fase del percorso in cui vi trovate in quel momento, in base al grafico qui sopra (1. giallo, 2. rosso, 3. verde).

Talvolta troverai dei fotogrammi tratti da video You Tube. Potrai accedere ai video tramite cellulare, scansionando il codice QR sottostante le immagini (di forma rotonda e di colore verde acqua, con al centro il logo di Erbasacra). È sufficiente inquadrare il codice con la telecamera del tuo cellulare e dovrebbe apparirti un messaggio sullo schermo che ti invita a cliccare per raggiungere il video collegato al codice. Se questo non accade immediatamente, ti suggerisco di avvicinare o allontanare il telefono finché la telecamera non inquadra il codice.

Fase 1: conosci te stessa/o

Capitolo 1

Cosa sono le emozioni



Foto Mark Daynes su unsplash

Definizione di base:

Le emozioni sono un processo relativo all'essere umano che risponde ad eventi o stimoli interni od esterni provocando un'articolata reazione che coinvolge più componenti.

Partendo dalla semplice definizione delle emozioni, vi invito a cominciare questo percorso con un esercizio che ci introdurrà nel tema da affrontare. Questo primo esercizio è importante perché segnerà il punto di partenza della vostra consapevolezza riguardo alle emozioni e vi permetterà di compararlo con i vostri progressi. Finalità del percorso è di sollecitare l'utilizzo di un nuovo paradigma che conduca a riconoscere le emozioni positive nella vostra vita e ad allenarvi a farvi ricorso consapevolmente.

Attività

Esercizio 1.1 - Analisi di concreti episodi connotati emotivamente

Cerca di ricordare due episodi per te connotati emotivamente.

Annota l'episodio (cosa ha scatenato la tua emozione), il contesto in cui è avvenuto (dove ti trovavi, con chi eri, che età avevi...), come ti sei sentita/o (descrivi ciò che provavi sia emotivamente che fisicamente, sei arrossita/o, tremavi, sorridevi, sentivi battere il cuore, sudavi, sentivi un nodo alla gola, hai provato come un pugno allo stomaco ecc..., non esitare a utilizzare metafore per la tua descrizione). Astieniti dall'esprimere giudizi di qualsiasi genere sia sul tuo comportamento che su quello altrui. Limitati a rilevare il momento in cui l'emozione è emersa.

Dai un nome a questa emozione (o alle emozioni provate, ad esempio rabbia e paura, indifferenza e delusione, gioia, sorpresa...). Per facilitarti il compito ti metto a disposizione una griglia in appendice.

L'esercizio appena svolto ti ha spinto a:

- rievocare episodi piacevoli o spiacevoli (a tua scelta)
- contestualizzare l'episodio
- renderti consapevole delle tue reazioni
- mettere in relazione le tue reazioni rispetto all'episodio

DOMANDA:

Consideri giustificate le tue reazioni rispetto all'episodio? Perché?

Ricordati che non ci sono risposte giuste o sbagliate, ma solo risposte che contribuiscono a far progredire il tuo grado di consapevolezza con lo scopo di focalizzare sulle emozioni positive che potranno dare un nuovo impulso alla tua vita. Dunque rispondi serenamente, sinceramente e annota le tue risposte perché la scrittura permette un grado di riflessione e presa di coscienza maggiore che non il solo pensiero o la sola risposta orale. *Verba volant, scripta manent*, le parole dette volano, quelle scritte restano, anche nella nostra mente.

L'emozione è un processo interiore determinato **dall'interpretazione** dello stimolo sopravvenuto, influenzato pertanto da esperienze soggettive, da reazioni fisiologiche interne e dalle loro manifestazioni esteriori, e risposte esterne che si traducono in comportamenti.

Secondo le ricerche più recenti, le emozioni sono un processo che ha origine in un dato momento provocato da un evento che ne rappresenta lo stimolo (interno od esterno), permettendo di reagire in maniera rapida ad una situazione

contingente e provocando le reazioni fisiologiche e i comportamenti di cui si accennava sopra. Tuttavia, dette reazioni si rivelano **di breve durata** e si modificano man mano che la situazione di crisi, intesa come modifica di stato, si prolunga nel tempo. Ne seguirà pertanto una fase di mantenimento che andrà ad esaurirsi. La fase iniziale di eccitazione provoca reazioni fisiologiche che sono suscettibili di essere misurate.

Tra le modifiche di stato più comuni si registrano una variazione della pressione arteriosa, una modifica del ritmo cardiaco che sono i principali responsabili di manifestazioni fisiologiche esterne quali arrossamenti temporanei della pelle, specificatamente del viso e collo e orecchie, tremori di arti periferici (gambe e mani), temporanea impossibilità di controllare i propri movimenti, specie alle gambe, maggiore sudorazione, alterazione del tono di voce, nonché espressioni facciali quali dilatamento della pupilla oculare, apertura o chiusura di occhi, bocca, reazioni espresse dalle labbra come ad esempio sorrisi, ma anche espressioni date dallo stringersi delle labbra, dal piegarsi di queste verso il basso fino ad arrivare a comportamenti che coinvolgono lo spostarsi di tutto il corpo, modificando la distanza (avvicinamento o fuga) dall'oggetto esterno stimolo dell'emozione. Si tratta di risposte adattive del nostro organismo all'interpretazione degli stimoli ricevuti e queste sono strettamente correlate ai sentimenti che producono in noi.

Attività

Esercizio 1.2 - Riconoscere le manifestazioni fisiologiche delle nostre reazioni emotive

Torna alla griglia dell'esercizio 1 e rispondi alle domande che seguono.

DOMANDA:

Hai riscontrato queste reazioni fisiologiche di cui si parla qui sopra? Ne hai rilevate altre diverse? Modifica l'elenco delle tue reazioni e rifletti sulle fasi dell'emozione provata. Quanto è durata la fase iniziale? Quanto quella di mantenimento?

DOMANDA:

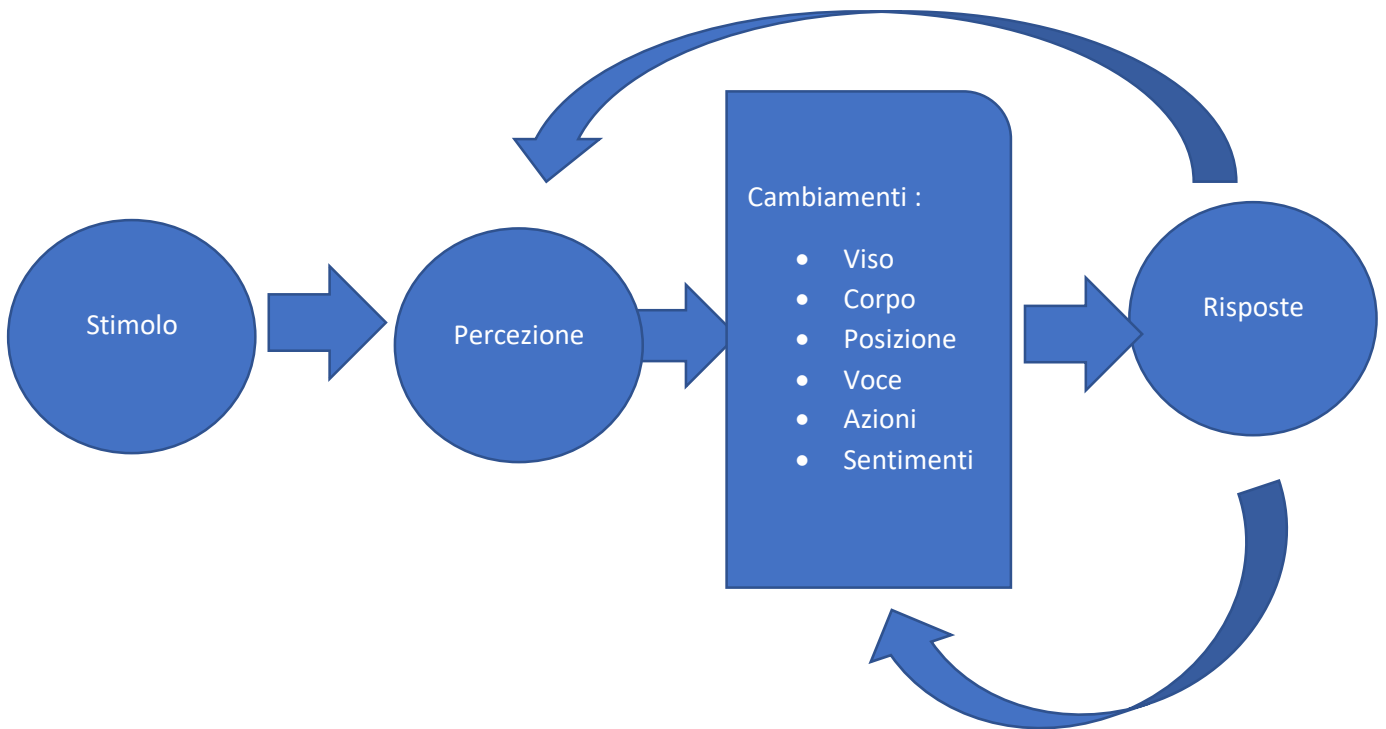
Secondo te di fronte ad un evento, prima si registra l'evento a livello razionale (cognitivo) e poi si scatenano le emozioni oppure prima si scatenano le emozioni (reazioni fisiologiche) e poi il nostro cervello reagisce di conseguenza?

Esprimi la tua opinione liberamente.

Come già detto, non c'è una risposta esatta o sbagliata neppure in questo caso. Il dibattito scientifico sulle emozioni, in particolare da parte dei fautori delle teorie cognitive, si incentra sulle loro origini ovvero se si verificano prima le risposte a livello del sistema nervoso (reazioni fisiologiche) che ne determinano la percezione cosciente (razionale, a livello cognitivo) o viceversa. Le teorie cognitive propendono per ritenere che quando nasce un'emozione la percezione cosciente di uno stimolo verrebbe per prima, mentre le reazioni fisiologiche sarebbero responsabili delle correlate manifestazioni a livello di sistema nervoso, sviluppandosi in seguito alla presa di coscienza.

Accennare a tale dibattito ha lo scopo non tanto di trovare una soluzione teorica in questo contesto, quanto di stimolare il nostro pensiero sull'emozione, sulle sue

origini e le sue manifestazioni. Andiamo ora a vedere esattamente cosa accade in noi quando si verifica uno stimolo che ci provoca un'emozione.



Fonte: Barbara L. Fredrickson,
University of North Carolina at Chapel Hill

Le emozioni fanno parte integrante della vita umana, rappresentano il processo che regola le nostre decisioni, che ci permette di interpretare la realtà circostante, ci guida nelle scelte. In questo grafico è possibile visualizzare come, partendo da uno stimolo qualsiasi, si giunga ad una prima fondamentale fase: quella della percezione individuale. Poco importa di quale stimolo stiamo parlando, se interno od esterno, questo lo analizzeremo più avanti. Per ora focalizziamoci sul fatto che ad uno stimolo risponde una percezione personale, individuale,

un'interpretazione dello stimolo stesso che proviene da noi stessi, che si basa su vari fattori.

Innanzitutto, le nostre **esperienze pregresse** fanno da sfondo alla nostra personale griglia interpretativa. Sulla base di ciò che si è vissuto in passato tendiamo a dare un'impronta specifica alla nostra decodifica della realtà che ci circonda. Quando riceviamo uno stimolo dall'esterno lo vedremo non in maniera neutra, ma passerà al vaglio della nostra prospettiva. Ciò ci permetterà di darne una definizione in base a come la percepiamo.

Inoltre, nella percezione degli stimoli interviene un ulteriore fattore determinante per la loro interpretazione che individuiamo nelle nostre convinzioni, le nostre credenze, i cosiddetti **bias cognitivi**. Ciò di cui siamo persuasi, i nostri giudizi, si basano su una conoscenza parziale della realtà. Si tratta di giudizi che esprimiamo in seguito ad una parziale e personale visione che non corrisponde necessariamente alla realtà. I bias cognitivi hanno diverse origini: possono dipendere dal contesto socio-culturale in cui viviamo, dal giudizio degli altri su di noi, dai nostri schemi mentali, dalle nostre paure relative alla presa di decisione. Detti giudizi possono affidarsi a tal punto alla nostra conoscenza parziale da diventare pregiudizi, dunque giudizi precostituiti sulla base di informazioni lacunose, errate, erroneamente interpretate. Finiscono per essere causa di una vera e propria distorsione della realtà.



Foto: Gerd Altmann su Pixabay

Per darti un'idea, sono stati individuati ben 220 bias cognitivi possibili. Sono tutte **scorciatoie** che il nostro cervello utilizza per prendere decisioni e giungere a conclusioni in maniera rapida, selezionando le informazioni rilevanti tra le miriadi di informazioni e di stimoli che riceve. È un processo del tutto naturale necessario al cervello per la sopravvivenza. La capacità di selezionare gli input che riceve, individuando quelli utili al suo scopo, permette al cervello di prendere decisioni in maniera rapida ed efficace. E il più delle volte anche corretta.

Esistono tuttavia scorciatoie che conducono a valutazioni errate e la ricerca ha provveduto ad isolarle per poterle studiare e contrastare. Tali valutazioni errate, infatti, finiscono per essere nocive all'individuo stesso portandolo a ragionare in maniera incongruente e illogica, finendo per coinvolgerlo in pensieri a spirale che lo spingono verso pensieri ossessivi e decisioni errate.

Ecco un elenco, di certo non esaustivo, dei principali bias cognitivi che possiamo riconoscere facilmente nel nostro quotidiano.

- Bias della negatività: si tende a concentrarci sugli aspetti negativi che non su quelli positivi

- Bias di conferma: si tende a dare rilevanza alle teorie che confermano il nostro pensiero
- Bias dello struzzo: si tende a ignorare le teorie che confutano il nostro pensiero
- Bias illusione della frequenza: si tende a vedere ovunque segnali di conferma di quanto appena appreso
- Bias del carro della banda: si tende a formarsi un'opinione influenzati dal numero di persone che la condividono
- Bias di ancoraggio: si tende a fare affidamento sulle informazioni che ci vengono fornite per prime
- Bias del pavone: si tende a mostrare all'esterno più spesso i nostri successi che non gli insuccessi, o talora una realtà desiderata e non realistica

Questi sono solo alcuni dei meccanismi che portano il nostro cervello a cercare scorciatoie che si riveleranno poi dannose per sé e per gli altri. In sintesi, due sono gli aspetti che intervengono nella nostra percezione della realtà: il nostro pensiero, influenzato da credenze, giudizi e pregiudizi, e il nostro vissuto.

Tornando alle emozioni, è facile comprendere ora come la nostra percezione della realtà sia sempre fortemente mediata dalla nostra stessa interpretazione, che può risultare più o meno vicina alla realtà stessa. Come già accennato, le emozioni possono rivelarsi anche la risposta a stimoli interni, pertanto non direttamente legati a ciò che accade in questo momento, ma piuttosto a quanto accaduto in passato. Questo significa che la nostra reazione può intervenire in seguito ad un ricordo, un'associazione che compiamo più o meno volontariamente. In tal caso, andremo a provare emozioni legate a questo stimolo che ci riporta all'evento rievocato.



Foto: Vinson Tan (楊祖武) su Pixabay

Poiché l'essere umano è un essere sociale, si è investigato anche sul ruolo sociale delle emozioni stesse. Le emozioni occupano un posto essenziale nella nostra memoria, in particolare nella memoria autobiografica. Infatti, quando proviamo un'emozione, si rinforza la nostra capacità di **conservare dei ricordi** nella nostra memoria episodica. In presenza di esperienze connotate emotivamente, sia in negativo che in positivo, ciò si verifica con maggiore frequenza rispetto ad esperienze emotivamente neutre, che tenderanno ad essere condannate all'oblio più rapidamente.

Tuttavia, le funzionalità della memoria episodica rischiano di essere compromesse in caso di reazioni emotive derivanti da stress intenso o prolungato. È il tipico caso in cui un evento traumatico causa la rimozione dello stesso dalla nostra memoria per proteggerci dal provare nuovamente tanta sofferenza. Tuttavia, sappiamo che la rimozione dalla memoria non cancella automaticamente le conseguenze psicologiche provocate dal trauma subito.



Foto: Karim Manjra su Unsplash

Le emozioni possiedono anch'esse una sorta di memoria cronologica. Situazioni che in passato abbiano causato sofferenza lasciano un'impronta nella nostra memoria implicita, ovvero quella memoria inconscia che non dipende dalla nostra volontà. Questa ha la facoltà di rievocare automaticamente quegli stessi eventi provocando nel nostro corpo le medesime reazioni emotive di allora. Come ben sottolinea Duccio Demetrio, pedagogista e filosofo italiano fondatore della Libera Università dell'Autobiografia (Anghiari), la prima emozione legata al ricordo è lo stupore di scoprirsi in grado di rievocarlo, di ricordare ancora. Talora, riemergono prepotentemente ricordi che si credevano perduti, annullati dal nostro stesso bagaglio di esperienze. Ciò comporta il manifestarsi di un'emozione improvvisa e in genere incongrua con la situazione presente. In pratica, talvolta basta un nulla perché la memoria implicita si attivi e riporti a galla situazioni che, talora, preferiamo far restare nell'oblio. Così facendo ci coglie di sorpresa, in quanto apparentemente la situazione rievocata non ha nulla a che vedere con le circostanze attuali.

Si tratta del fenomeno della **memoria autobiografica involontaria**.



Foto: Jonathan Pielmayer su Unsplash

Demetrio individua in **nostalgia, rimpianto e malinconia** le emozioni più frequentemente soggette a questo tipo di fenomeno. Nota ai più è l'effetto nostalgico che fecero le madeleines su Proust:

Una sera d'inverno, appena rincasato, mia madre accorgendosi che avevo freddo, mi propose di prendere, contro la mia abitudine, un po' di tè. Dapprima rifiutai, poi, non so perché, mutai parere. Mandò a prendere uno di quei dolci corti e paffuti, chiamati maddalene, che sembrano lo stampo della valva scanalata di una conchiglia di San Giacomo. E poco dopo, sentendomi triste per la giornata cupa e la prospettiva di un domani doloroso, portai macchinalmente alle labbra un cucchiaino del tè nel quale avevo lasciato inzuppare un pezzetto della

maddalena. Ma appena la sorsata mescolata alle briciole del pasticcino toccò il mio palato, trasalii, attento al fenomeno straordinario che si svolgeva in me. Un delizioso piacere m'aveva invaso, isolato, senza nozione di causa. E subito, m'aveva reso indifferenti le vicissitudini, inoffensivi i rovesci, illusoria la brevità della vita... non mi sentivo più mediocre, contingente, mortale. Da dove m'era potuta venire quella gioia violenta? Sentivo che era connessa col gusto del tè e della maddalena. [...] È chiaro che la verità che cerco non è in essa, ma in me. E' stata lei a

risvegliarla, ma non la conosce, e non può far altro che ripetere indefinitivamente, con la forza sempre crescente, quella medesima testimonianza che non so interpretare e che vorrei almeno essere in grado di richiederle e ritrovare intatta, a mia disposizione (e proprio ora), per uno schiarimento decisivo. [...]
All'improvviso il ricordo è davanti a me. Il gusto era quello del pezzetto di maddalena che a Combray, la domenica mattina, quando andavo a darle il buongiorno in camera sua, zia Leonia mi offriva dopo averlo inzuppato nel suo infuso di tè o di tiglio...."

(Marcel Proust, *Dalla parte di Swann*)

È indubbio che qui l'esperienza del protagonista rappresenti un paradigma interpretativo per lo stimolo attuale. La nostalgia, probabilmente frammista a sensazioni di rimpianto per un bel tempo andato, pervade d'improvviso il protagonista cogliendolo di sorpresa e inducendolo a frugare nella memoria per capire l'origine di tale emozione totalmente incongruente con la realtà che sta vivendo. Finalmente il ricordo del gesto affettuoso della zia riaffiora alla memoria fornendo una spiegazione. Come ben notava Demetrio, la sorpresa di essere capaci di rievocare tale ricordo è la prima emozione che ci coglie inaspettata.

Da dove m'era potuta venire quella gioia violenta? [...] All'improvviso il ricordo è davanti a me.

Tuttavia Demetrio non esclude l'intervento di altre emozioni soggette a questo tipo di fenomeno, quali l'ira, l'invidia, l'odio, il ritorno di fiamma, la vendetta, l'ironia. Si tratta di emozioni che sono soggette ad essere rievocate inconsapevolmente, involontariamente, facendo rivivere le stesse emozioni insorte in seguito all'episodio iniziale. Noteremo che la maggior parte di esse sono emozioni negative, o che contengono almeno un aspetto di negatività come ad esempio la nostalgia. Il ritorno di fiamma è l'unica emozione positivamente connotata che si è rilevato essere in grado di tornare a galla senza il nostro controllo. Anche l'ironia contiene un aspetto positivo, sebbene sia connotata anche da un certo grado di criticità.

In ogni caso, Demetrio rintraccia come **denominatore comune** delle emozioni coinvolte nel fenomeno del ricordo autobiografico involontario **il desiderio**. Dietro a questa capacità della nostra memoria di rievocare indipendentemente dalla nostra volontà si cela il desiderio di riprovare quelle emozioni. Tuttavia, mentre la nostra mente può provare il desiderio di emozioni negative, come rabbia

o invidia che creano un circolo vizioso portando con sé altre emozioni negative, il filosofo italiano si concentra invece sulle **emozioni positive che, esse sole**, sono in grado anche attraverso il ricordo autobiografico di risvegliare un desiderio di **autoconoscenza**, pertanto uno stimolo positivo alla **crescita emotiva personale**. La nostra maturità emotiva dunque è legata alla conoscenza, di sé prima di tutto, e degli altri. Conoscenza e autoconoscenza sono passi fondamentali per raggiungere un equilibrio emotivo. Abbiamo accennato qui alla differenza tra emozioni positive e negative, approfondiremo più avanti questo concetto.

Appendice al capitolo 1

Griglia Esercizio 1.1 - Analisi di concreti episodi connotati emotivamente

Episodio connotato emotivamente	Contesto in cui è avvenuto	Come ti sei sentita/o	Che nome daresti alla tua emozione?
1.			
2.			