Emozionarsi, senza paura

Autore: Antonella Ritacco
Fonte: Città Nuova

Alcune emozioni sono temute, represse o giudicate poiché ritenute socialmente inaccettabili o pericolose, eppure sono indispensabili alla nostra vita e per stabilire rapporti profondi con sé stessi, con gli altri e con l'intero creato.

L'emozione è l'espressione di un messaggio che il corpo rimanda. Essa origina in primis nel nostro cervello, dove in risposta ad uno stimolo, interno o esterno, ed alla sua elaborazione si genera un pensiero ed un'attribuzione di senso. Essa porta con sé un messaggio cifrato che mediante l'accompagnamento dell'adulto e l'educazione emotivo-affettiva, **sin dall'infanzia possiamo imparare a riconoscere e comprendere sia nelle manifestazioni che nel significato**. Il tipo di educazione emotivo-affettiva che si riceve non è l'unica spiegazione del perché le persone hanno rapporti diversi con le emozioni: questi **dipendono anche dal personale grado di maturazione raggiunto che è differente in base all'età e all'esperienza**. Sappiamo che alcune emozioni sono universali e vengono vissute allo stesso modo in tutte le culture. Alle prime appartengono tutte le **emozioni primarie, approfondite anche nel kit del giornalino Big "**Grandi emozioni a piccoli passi**". Sono: gioia, paura, tristezza, rabbia, disgusto e sorpresa**. **Tra le emozioni secondarie troviamo ansia, allegria, vergogna, senso di colpa, gelosia, nostalgia, rassegnazione, rimorso, offesa, delusione**. **Pregiudizi sulle emozioni Alcune emozioni sono temute, represse o giudicate poiché ritenute socialmente inaccettabili o pericolose**. Ad esempio la rabbia, il disgusto, la paura, l'ansia, la vergogna, il senso di colpa vengono sovente collegate con una possibile perdita di controllo e con una cattiva immagine di sé. Eppure senza di loro ci rassegneremmo alle ingiustizie, resteremmo esposti al macabro, trascureremmo i pericoli, non avremmo segnali per capire quanto per noi quello che sta per accadere è importante, non metteremmo limiti all'indecenza, né saremmo consapevoli dell'entità degli effetti del nostro comportamento. **Queste emozioni sono scomode poiché mettono in discussione, invitano a scoprire e riconoscere i propri limiti al fine di superarli**. **Senza una sufficiente familiarità con esse si può esserne spaventati**. **È l'esperienza di quanti provano ansia** generalizzata. Essi avvertono una serie di reazioni psicocorporee a cui non riescono ad attribuire né significato né connessioni logiche con la loro esperienza. Non essendoci comprensione né accoglienza di quanto accade, le reazioni si amplificano e la persona, non sapendo come comportarsi, ne è spaventata. **In generale si crede di dover mostrare solo alcuni tipi emozioni** al fine di dare un'immagine di sé coerente, senza considerare che così facendo si propone un'immagine statica di sé e ci si costringe a non provarne molte altre che sarebbero invece coerenti con le situazioni contestuali. In questi casi il mondo affettivo-emozionale della persona diviene gradualmente sempre più ristretto e coartato. **Le emozioni ci attendono** Se è vero che esse si apprendono sin da piccoli è anche vero che **affinché l'adulto accudente possa trasmettere la capacità di riconoscerle e gestirle** è necessario che a sua volta l'abbia appreso. **Imparare a familiarizzare con le emozioni anche da adulti si può**. Esistono training sulla gestione delle emozioni e sullo sviluppo di una intelligenza emotiva che servono proprio a questo. Le emozioni sono basilari in tutti i contesti in cui viviamo e gli studi sull'intelligenza emotiva confermano l'importante ruolo che esse svolgono nelle interazioni e nel lavoro. **Senza di esse la relazionalità e la salute mentale sarebbero minacciate e con esse anche molte altre forme di interazione con il mondo circostante**. Se da un lato le emozioni possono rappresentare una sfida, al contempo **sono una grande risorsa per stabilire rapporti profondi con sé stessi, con gli altri e con l'intero creato**.