



COME CONTROLLARE LE EMOZIONI NEGATIVE

Le nostre emozioni ci guidano nell'affrontare situazioni e compiti troppo difficili e importanti perché possano essere affidate al solo intelletto, nel senso che ogni emozione ci guida all'azione in modo caratteristico, ci orienta in una direzione già rivelatasi proficua per superare le sfide ricorrenti della vita umana. Ma ciò non significa che dobbiamo

lasciar loro il compito di gestire la nostra vita. Le emozioni senza controllo sono come dei cavalli senza briglie: non riescono a condurci in nessun luogo da noi desiderato e possono addirittura farci correre gravi rischi.

Il saper controllare le proprie emozioni è alla base del benessere psico-fisico; i sentimenti estremi – emozioni che diventano troppo intense o durano troppo a lungo – minano la nostra stabilità. E' normale e sano provare sentimenti negativi quali rabbia, ansia, tristezza; tali sentimenti possono diventare guide preziose per noi e spingerci a prendere le decisioni più opportune, ma è fondamentale che i sentimenti negativi molto intensi non sfuggano al controllo spazzando via tutti gli stati d'animo piacevoli.

Il nostro sistema nervoso non ci consente di 'prevedere' quale emozione ci travolgerà e in quale momento ciò avverrà, però ci mette in grado di controllare la durata dell'emozione che ci ha travolto. Innanzitutto, nel momento in cui ci sentiamo travolti da un'emozione è fondamentale riconoscere se siamo in grado di dominarla da soli o abbiamo bisogno di aiuto. Potremmo aver bisogno di colloqui con uno psicoterapeuta, di assumere dei farmaci per un periodo, o di entrambe le cose. Se così fosse, non esitiamo

a rivolgerci ad un professionista che possa aiutarci, ne va del nostro benessere attuale e futuro. Se l'emozione che ci pervade è blanda e non interferisce in maniera significativa con lo svolgimento delle nostre attività quotidiane (famiglia, lavoro, tempo libero) probabilmente possiamo cavarcela benissimo da soli utilizzando alcune strategie:

- Riconosciamo quanto prima gli episodi che scatenano i nostri stati d'animo negativi. L'ideale sarebbe riuscire a coglierli non appena cominciano a suscitare in noi sentimenti negativi, o al massimo subito dopo. Con l'esercizio costante non sarà difficile riuscirci.

- Se possibile, cerchiamo di intervenire sugli eventi che ci suscitano emozioni negative. Questa strategia può essere utilizzata solo su quegli eventi sui quali esercitiamo una qualche forma di controllo e ai quali possiamo porre rimedio tramite l'azione.

- Apprendiamo delle tecniche di rilassamento. Possiamo applicarle nel momento in cui avvertiamo l'insorgenza di stati d'animo sgradevoli per noi. Anche in questo caso è fondamentale l'esercizio costante per poterle utilizzare al meglio nel momento del bisogno. Può essere utile, quando ci esercitiamo a rilassarci,

far uso di immagini tranquillizzanti per sprofondare in uno stato di rilassamento completo. Ogni volta che ci esercitiamo utilizziamo

la stessa immagine. Alla fine anche se ci troveremo in circostanze particolarmente

difficili per noi saremo in grado di utilizzare la nostra immagine tranquillizzante come un modo per riacquistare il controllo.

- Fermiamoci sui pensieri che alimentano i nostri stati d'animo, mettendoli in discussione. Uno scoppio d'ira o un attacco d'ansia possono essere scatenati dalla prima valutazione di un evento; le successive valutazioni, fatte a 'mente un po' più fredda' possono aiutarci a ridimensionare la portata dell'evento e a mitigare il nostro stato d'animo. E' importante però non lasciar trascorrere troppo tempo tra la valutazione iniziale e quelle successive: gli stati emotivi sono difficili da gestire se superano un certo limite. Quindi concediamoci pure un certo tempo per ripensare all'evento, ma facciamolo prima che l'emozione di cui siamo preda diventi incontrollabile. Dal momento che i pensieri che alimentano i nostri stati d'animo negativi spesso sono automatici e sfuggitivi è bene imparare ad annotarli, magari scrivendoli non appena ne diventiamo consapevoli. Può darsi che i pensieri si manifestino sotto forma di immagini, più che di parole, ma è importante descriverli nella maniera più precisa possibile.

- Sostituiamo il lato negativo delle cose con un lato più positivo. Se una volta ci siamo sentiti incompetenti o comunque in difficoltà in una situazione non significa che lo siamo sempre stati o che lo saremo sempre.

Pensiamo alle volte in cui abbiamo affrontato situazioni difficili con successo, tirando fuori il meglio di noi stessi. Pensiamo ai nostri punti di forza e non solo alle nostre debolezze.

- Siamo possibilisti. Cominciamo con il sostituire parole che non danno possibilità di scampo – del tipo 'o tutto o niente' – con parole più possibiliste, perché ognuno di noi ha punti buoni oppure cattivi, può avere successi oppure fallimenti. Appena ci accorgiamo

di stare affermando di non essere in grado di fare qualcosa pensiamo a quello che guadagniamo e a quello che perdiamo se non ci diamo una chance.

- Attenzione ai pensieri assoluti. Stiamo attenti alle parole "devo, dovrei, sempre, mai". Cerchiamo di sostituirle con parole relative

quali "a volte, occasionalmente, forse". Chiediamoci: "Sto sopravvalutando le possibilità che tutto vada male? Faccio previsioni su cosa succederà in futuro invece di cominciare da zero e verificare ogni nuova situazione quando capita?". Nella vita c'è poco di assoluto. Anche nelle situazioni che riteniamo più problematiche potremo comportarci in modo da sorprendere noi stessi.

· Distraiamoci. Il ‘mito dello sfogo’ non è sempre valido. Non è detto che un ‘bel pianto’ o uno scoppio d’ira ci facciano per forza sentire meglio. Al contrario, dopo potremmo sentirci più tristi e arrabbiati di prima. Le distrazioni invece possono spezzare la catena dei pensieri che perpetuano e alimentano i nostri stati d’animo negativi. Se siamo depressi distraiamoci concedendoci qualcosa che sia veramente piacevole per noi (che sia una mousse al cioccolato o uno spettacolo che tanto desideravamo vedere). Se ci sentiamo ansiosi o arrabbiati cerchiamo qualcosa che riesca a farci sentire ‘rilassati’ e a scaricare la tensione in eccesso che sentiamo (rilassamento, attività fisica piacevole). Un altro metodo per distrarsi è quello di occuparsi degli altri: pensare per un po’ alle difficoltà delle altre persone può aiutarci a sdrammatizzare i motivi che sono alla base delle nostre sensazioni negative. Inoltre può essere utile pensare che lo stato d’animo negativo che ci ha colpito passerà da sé con un po’ di tempo e di pazienza.

· Diciamoci delle cose positive. Parlare fra sé e sé positivamente può aiutare. Quando ci troviamo in situazioni difficili rammentiamoci che possiamo controllarle, che siamo in grado di guardare in faccia il problema mantenendo comunque il controllo. Complimentiamoci con noi stessi ogni volta che siamo riusciti a controllare le nostre emozioni negative in situazioni difficili.

· Fissiamoci degli obiettivi a breve e lungo termine. Assicuriamoci che siano delle aspirazioni realistiche e non mete impossibili; ogni obiettivo a breve termine deve essere difficile ma accessibile – il genere di cose che possiamo ottenere, anche se con un serio impegno. Raggiungiamolo gradualmente e facciamo in modo di darci un’adeguata ricompensa per ogni passo che facciamo, magari un bel regalo.

· Ricordiamo che non siamo degli oggetti passivi di fronte agli accadimenti della vita. Ognuno di noi è in grado, quasi sempre, di modificare le cose in suo favore. Se lo vogliamo davvero, con pazienza e impegno, possiamo modificare il corso della nostra vita.

