



## Podcast 04

### Auto consapevolezza: come comprendere le proprie emozioni e gestirle?

IDENTIFICARE lo stato emotivo dei membri del gruppo.

Le emozioni fanno sentire le persone in un certo modo (arrabbiate, felici, eccitate, tristi, insicure, incuriosite, ecc.) di fronte a uno stimolo. Sono il fulcro di un atteggiamento o di una decisione. Il fatto che le emozioni siano coinvolte nelle decisioni non significa che siano irrazionali. Non c'è scelta tra ragione ed emozioni. Entrambi lavorano insieme. Tuttavia, senza un'accurata identificazione e interpretazione emotiva, le decisioni possono essere impulsive e possono portare in seguito a rimpianti, a causa del fatto di non aver fatto una valutazione accurata delle emozioni.

INTERPRETAZIONE delle emozioni

In secondo luogo è importante riconoscere l'origine delle emozioni presenti per saperle gestire in seguito. Questo processo comporta l'interpretazione della situazione in cui l'emozione è emersa. In altre parole: Cosa ha portato a queste emozioni? È causato da qualcosa nel qui e ora, o è una risonanza emotiva a qualcosa che è accaduto in passato? È importante dare senso e significato alle emozioni, in modo che sia possibile identificare come emergono nella persona. Questo è l'unico modo per controllare l'intensità appropriata con cui esprimere un'emozione. Le emozioni sono un riflesso di come ci sentiamo, ci parlano di noi stessi in un determinato contesto. La mancata identificazione corretta dell'emozione e della sua origine può portarci a giudicare noi stessi, a fingere sentimenti o all'autoinganno, il che può essere emotivamente controproducente.

GESTIONE delle emozioni

È importante imparare a distinguere tra: la sensazione di un'emozione che è in gran parte al di fuori del nostro controllo e l'espressione di emozioni che è sempre il risultato di una decisione che coinvolge attività nel lobo frontale del cervello.

Ci sono circostanze speciali in cui fare questa distinzione non è ovvio: i bambini che crescono con adulti violenti spesso ereditano una narrazione secondo cui la rabbia può essere espressa solo da abusi verbali o fisici e potrebbero cercare di sopprimere completamente la loro rabbia per evitare di esprimerla in modo distruttivo, o considereranno il comportamento abusivo inevitabile per se stessi. In entrambi i casi, è fondamentale imparare e sperimentare che la rabbia può essere espressa in modi che sono significativi e non richiedono la soppressione dei sentimenti, allo stesso tempo non danneggiano gli altri. Imparare a usare il nostro corpo per esprimere emozioni difficili in modo costruttivo è una pietra miliare importante in quest'area di auto-miglioramento. Infatti, l'influenza dei movimenti espressivi del corpo sulla neurobiologia del comportamento emotivo ha dimostrato che esiste una relazione tra espressione corporea e attivazione cerebrale.

Le tecniche di respirazione o rilassamento sono molto adatte per rilassare il corpo quando un'emozione lo attiva, Ad esempio, quando diventiamo emotivamente instabili, possiamo sperimentare sintomi fisici, ma il rilassamento cancella i blocchi emotivi che accumuliamo, disattiva i neuroni in un'area del cervello associata allo stress e ci aiuta a raggiungere il benessere. La musica può aiutare la concentrazione e il rilassamento e modificare gli stati emotivi. Qui passiamo dal sentirci dominati da un'emozione a iniziare a sentirne un'altra (questo funziona gradualmente).

