



Podcast 15

Come lasciare fuori dalla stanza emozioni e problemi dirompenti?

Gli stati d'animo altalenanti, i giorni migliori e quelli peggiori, fanno parte dell'esperienza umana, e questo non risparmia chi lavora con gruppi di persone.

Possiamo svegliarci dopo aver fatto brutti sogni e avere una mattinata lunatica, potremmo aver appena elaborato una brutta notizia quando il nostro gruppo è in programma, e abbiamo bisogno di essere presenti per gli altri.

Che cosa sta succedendo? Stiamo sentendo gli effetti delle cosiddette emozioni.

Secondo il parere di alcuni importanti scienziati come Peter Levine, possiamo immaginare le emozioni come un flusso di energia, come un fluido. Il flusso di emozioni si trasforma in sentimenti e posture del corpo, pensieri e aspettative.

Possiamo gestire questo tipo di energia e i suoi effetti?

Possiamo controllare nella mente e nel corpo questo flusso?

Le principali aspetti delle emozioni sono:

- le emozioni accadono
- le emozioni influenzano il corpo provocando sensazioni e la mente producendo pensieri
- le emozioni influenzano la memoria e la memoria influenza le emozioni
- i nostri genitori ci insegnano a provare emozioni e a gestirle
- in situazioni e luoghi simili, proviamo emozioni simili
- possiamo controllare gli effetti sul corpo sentendoli e controllando il respiro

più ci alleniamo, più avviene un processo di assuefazione, per cui diventiamo sempre più esperti e consapevoli.

Candace Pert è stata, un'importante ricercatrice in ambito fisiologico e biofisico, nota per aver formulato un'interessante teoria sulle emozioni, in cui ha postulato l'esistenza di un legame biochimico fra mente e corpo, proponendo una nuova concezione dell'organismo umano come rete di comunicazione. Proprio i suoi studi hanno permesso di verificare il legame tra le emozioni e la fisiologia, tanto da farle affermare che «questo approccio più olistico integra la visione riduzionista, espandendola anziché sostituirla, e propone un nuovo modo di concepire la salute e la malattia, non solo a noi scienziati ma anche ai profani».

Le emozioni e le sensazioni corporee sono strettamente intrecciate, in una rete bidirezionale in cui ciascuna di esse può modificare le altre. Di solito questo processo avviene a livello inconscio, ma in determinate condizioni può anche affiorare alla coscienza, oppure essere portato a livello cosciente in modo intenzionale. In definitiva, i ricordi di esperienze vissute con determinate emozioni, quindi la memoria, e i messaggeri del nostro sistema nervoso (i neuropeptidi) sono strettamente legati.

Sono diversi gli esperimenti che hanno dimostrato come le droghe agiscono sulla memoria, e come i neuropeptidi, le nostre droghe endogene, modellano i nostri ricordi. Stato d'animo, emozione, e neuropeptidi sono coordinati in modo da influire sul corpo e viceversa. Il tutto funziona bene anche perché non tutte le informazioni sono importanti e sono proprio queste sostanze che ci permettono di esercitare un controllo su di esse.

Paul Ekman è un teorico delle emozioni famoso per i suoi studi sulle espressioni facciali. La sua ricerca ha consentito di individuare alcune espressioni riconosciute da individui appartenenti a culture molto



differenti fra loro. Questo fatto suggerisce che tali espressioni siano un fenomeno di origine innata. Ne segue che il processo di sviluppo culturale dell'esperienza emotiva non avviene in libertà completa, ma prende le mosse a partire da una predisposizione di natura biologica predefinita.

Le emozioni collegate alle espressioni facciali innate sono dette “emozioni di base”, formula che sta a indicare lo svolgimento di una funzione vitale fondamentale. Le emozioni di base sono un modo con cui l'organismo affronta situazioni ricorrenti quali ad esempio il pericolo dei predatori, oppure la competizione per il cibo o per il partner. Ciascuna emozione di base si caratterizza per le situazioni specifiche che ne provocano la manifestazione, per il comportamento che ne scaturisce, e per i cambiamenti fisiologici collegati.

Sebbene le emozioni possano manifestarsi anche in assenza di altri individui, Ekman ritiene che il loro ruolo sia collegato anzitutto alle situazioni sociali. Secondo Ekman le emozioni hanno un ruolo cruciale nello sviluppo delle relazioni interpersonali (sia nell'infanzia che nel corteggiamento) e nella modulazione dell'aggressione. Egli cita il caso dei malati che a causa di paralisi non sono in grado di assumere espressioni facciali o che non sono in grado di gestire o riconoscere la modulazione del parlato collegata all'emotività: questi individui hanno gravi difficoltà di relazione interpersonale.

Le emozioni informano i nostri conspecifici a riguardo di ciò che sta accadendo, e tale informazione riguarda sia quello che succede dentro la persona, sia ciò che è avvenuto prima, sia le possibili conseguenze. Dall'espressione di disgusto, ad esempio, capiamo il tipo di sensazione provata dalla persona che stiamo osservando, capiamo pure che essa ha appena incontrato qualcosa di sgradevole al gusto o all'olfatto, e che probabilmente se ne allontanerà nel minor tempo possibile.

L'attività fisica aiuta a conoscere se stessi e a fare i conti con le proprie emozioni.

C'è chi soffre la competizione, chi la ricerca perché ama la sensazione adrenalinica e chi invece non la tollera. Le emozioni nello sport sono oggetto di studio da parte di psicologi che si occupano proprio del controllo emotivo e dello studio dello stato d'animo per migliorare e ottimizzare la performance atletica.

Immaginiamo quanti atleti fanno un gran lavoro su loro stessi e quanti non riescono nel corso degli anni ad eseguire un lavoro di self control per riconoscere le emozioni negative e attuare delle strategie per controllarle. Perché sembrerà strano a dirsi, ma anche questo è allenamento. L'allenamento delle emozioni deve essere parte integrante del percorso di un atleta. Il buon controllo di cosa si pensa è un modo per ottimizzare la performance.

L'ambiente di allenamento e di gara, la propria situazione sentimentale e familiare, oltre a come percepiamo il mondo intorno a noi porta ogni secondo della nostra esistenza a fare i conti con la nostra testa. Veniamo costantemente informati di emozioni positive e negative e la bravura nel controllarle, conoscerle e riconoscerle ci permette di essere atleti migliori.

