# RICONOSCERE LE EMOZIONI

Più allegato on line

## Esercizi di consapevolezza e psicoterapia cognitiva. Con canzoni psicoterapeutiche

FRANCESCO AQUILAR

*Strumenti per il lavoro psico-sociale ed educativo*

FrancoAngeli

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati
possono consultare il nostro sito Internet: *www.francoangeli.it* e iscriversi nella home page
al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

# RICONOSCERE LE EMOZIONI

## Esercizi di consapevolezza e psicoterapia cognitiva. Con canzoni psicoterapeutiche

FRANCESCO AQUILAR

*Strumenti per il lavoro psico-sociale ed educativo*

FrancoAngeli

Per accedere all'allegato online è indispensabile
seguire le procedure indicate nell'area Biblioteca multimediale
del sito **www.francoangeli.it**
registrarsi e inserire il codice **EAN 9788856844085** e l'indirizzo email
utilizzato in fase di registrazione

*Grafica della copertina:* Alessandro Petrini

Copyright © 2000, 2ª ed. 2012, 1ª rist. 2016 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

*L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it*

# Indice


**Ringraziamenti** pag. 11

**Prefazione alla seconda edizione** » 13

**Prologo** » 15
1. Riconoscere, saper esprimere e modulare le emozioni » 15
1.1. Esercizio per trattarsi bene: la self-compassion » 16
1.2. Esercizio sulle decisioni » 16
1.3. Esercizio sull'ansia » 17
1.4. Esercizio sulle emozioni generali » 18
1.5. Esercizio sull'amore romantico » 19
1.6. Esercizio sull'amicizia e le sue regole » 20
1.7. Esercizio sulle emozioni depressive » 24
1.8. Esercizio sulla rabbia » 25
1.9. Esercizio sul corpo » 26
1.10. Esercizio di autoconsapevolezza musicale » 28
2. Teoria e clinica delle emozioni » 29
2.1. Funzioni delle emozioni » 29
2.2. Intelligenza emotiva » 30
2.3. Dimensione sociale delle emozioni » 32
2.4. Competenza emotiva » 33
2.5. Negoziazioni interpersonali e psicoterapia cognitiva » 34
3. Cavalli di Troia » 35
3.1. Trilogia delle emozioni » 35
3.2. Psicoterapia dell'amore e del sesso » 36
3.3. Le donne dalla A alla Z: psicoterapia del femminile » 37
3.4. Le cinque competenze » 38
3.5. Momenti di serenità » 40

**Introduzione** pag. 43
1. Opportunità » 43
2. Acrasie ed egodistonia » 44
3. Istruzioni per l'uso » 45
4. Coriandoli mentali » 45
5. Canzoni *psicoterapeutiche* » 46
6. Momenti di svolta » 46
7. I processi di innovazione-decisione » 47
8. Struttura » 47
9. Realizzazione » 48

**1. Generalità** » 51
1. Introduzione » 51
2. Storia della tecnica » 51
3. Evoluzione della tecnica » 52
4. Ristrutturazione del metodo » 54
5. Psicoterapia cognitiva individuale » 55
6. Psicoterapia cognitiva di coppia » 56
7. Psicoterapia cognitiva di gruppo » 58
8. Psicoterapia cognitiva sociale » 58

**2. Canzoni psicoterapeutiche ed esercizi di consapevolezza** » 61
1. *Who is the first*: competizione, cooperazione e narcisismo » 61
1.1. Il significato esplicito » 62
1.2. Psicologia della musica » 63
1.3. Il significato nascosto » 63
1.4. Esercizio sulla cooperazione paritaria » 64
2. *Psychotherapy*: quale psicoterapia scegliere? » 66
2.1. Il significato esplicito » 68
2.2. Psicologia della musica » 69
2.3. Il significato nascosto » 69
2.4. Esercizio sulla fedeltà » 70
3. *Nessuno me l'ha detto*: quant'è difficile la vita » 71
3.1. Il significato esplicito » 71
3.2. Psicologia della musica » 72
3.3. Il significato nascosto » 72
3.4. Esercizio sulla meraviglia ricorrente » 73
4. *Bella chiattona (Bella grassona)*: aspettative mancate, umiliazioni e delusioni che si esprimono nello stramangiare » 74

4.1. Il significato esplicito pag. 75
4.2. Psicologia della musica » 76
4.3. Il significato nascosto » 77
4.4. Esercizio sul comportamento alimentare, le umiliazioni e le delusioni » 77
5. *Pazientemente*: il paziente a volte mente, ci vuole pazienza, e che cosa c'è nella mente del paziente? » 78
5.1. Il significato esplicito » 79
5.2. Psicologia della musica » 80
5.3. Il significato nascosto » 81
5.4. Esercizio sul recupero della storia di vita » 81
6. *Attenzione ai sogni, potrebbero realizzarsi*: la pericolosità dei progetti » 83
6.1. Il significato esplicito » 84
6.2. Psicologia della musica » 84
6.3. Il significato nascosto » 84
6.4. Esercizio sulla significatività dei progetti » 85
7. *Devo oppormi a te*: l'importanza dell'individuo » 87
7.1. Il significato esplicito » 88
7.2. Psicologia della musica » 88
7.3. Il significato nascosto » 89
7.4. Esercizio sulla reattanza psicologica » 89
8. *Dissociazione*: comprendere, modificare e ristrutturare gli stati di coscienza » 90
8.1. Il significato esplicito » 91
8.2. Psicologia della musica » 92
8.3. Il significato nascosto » 92
8.4. Esercizio sugli stati di coscienza » 93
8.5. Respirazione controllata e ansia » 94
9. *Insight Sunday*: le pause dal lavoro » 95
9.1. Il significato esplicito » 97
9.2. Psicologia della musica » 97
9.3. Il significato nascosto » 98
9.4. Tempo libero e recupero della creatività » 98
9.5. Esercizio sulle lamentele » 99
10. *Bowlby, il dottore e tu*: la psicoterapia nella vita di tutti i giorni e nelle relazioni d'amore » 100
10.1. Il significato esplicito » 101
10.2. Psicologia della musica » 101
10.3. Il significato nascosto » 102

10.4. Esercizio di decentramento cognitivo pag. 103
11. *Lega il ciuco dove vuole il padrone*: la negoziazione interpersonale senza perdenti tra umorismo e strategia » 104
11.1. Il significato esplicito » 105
11.2. Psicologia della musica » 106
11.3. Il significato nascosto » 106
11.4. Esercizio sulla flessibilità relazionale » 107
12. *Spleen*: fronteggiare il senso di noia, inutilità e tristezza della vita anche mediante l'ironia » 108
12.1. Il significato esplicito » 109
12.2. Psicologia della musica » 110
12.3. Il significato nascosto » 110
12.4. Esercizio sulla tristezza paralizzante » 111
13. *Nostalgiamore*: la dolcezza del ricordo » 112
13.1. Il significato esplicito » 112
13.2. Psicologia della musica » 113
13.3. Il significato nascosto » 113
13.4. Esercizio sulla nostalgia del perfetto amore » 114
14. *Tempo da rendere*: la gratitudine verso le persone care » 115
14.1. Il significato esplicito » 116
14.2. Psicologia della musica » 117
14.3. Il significato nascosto » 117
14.4. Il livello meta » 117
14.5. Esercizio sulla ristrutturazione del tempo » 118
15. *Sympanico*: l'unione fa la forza contro la paura » 121
15.1. Il significato esplicito » 122
15.2. Psicologia della musica » 123
15.3. Il significato nascosto » 123
15.4. Esercizio sulla paura » 123
15.5. Magliette psicoterapeutiche » 125
15.6. Esercizio di consapevolezza graduata » 127
16. *Talismano*: le funzioni del raccoglimento senza parole » 132
16.1. Il significato esplicito » 133
16.2. Psicologia della musica » 133
16.3. Il significato nascosto » 133
16.4. Esercizio di visualizzazione polisensoriale » 133
17. *Svégliati e cambia il tuo mondo:* le emozioni di impegno sociale » 134
17.1. Il significato esplicito » 135
17.2. Psicologia della musica » 137

17.3. Il significato nascosto pag. 137
17.4. La sindrome dell'alterigia » 138
17.5. Il disimpegno morale selettivo » 139
17.6. Esercizio sulle emozioni sociali di affiliazione ieri e oggi » 140

**3. Psicoterapia cognitiva in azione** » 142
1. La struttura generale della psicoterapia cognitivo-sociale » 142
2. I fattori della psicoterapia cognitivo-sociale » 143
2.1. Psicodiagnostica ricorrente » 143
2.2. Obiettivi psicoterapeutici » 143
2.3. Auto-osservazione guidata: il modello "Sempre" » 144
2.4. Modificazione del pensiero e del comportamento » 146
2.5. Identificazione delle resistenze al cambiamento » 146
2.6. Alleanza con le resistenze » 147
2.7. Ricostruzione della storia di attaccamento (Rsa) » 147
2.8. Riconoscimento emozionale » 147
2.9. Recupero della creatività e delle intelligenze specifiche » 148
2.10. *Career counseling* » 148
2.11. Ciclo di vita » 148
3. Piani di intervento psicoterapeutico » 149
3.1. Corpo » 149
3.2. Sensazioni preverbali » 149
3.3. Comportamento » 150
3.4. Convinzioni » 151
3.5. Emozioni nonverbali » 151
3.6. Emozioni verbalizzabili » 151
3.7. Stati di coscienza » 152
3.8. Attaccamento infantile » 153
3.9. Attaccamento adulto » 153
3.10. Funzioni metacognitive » 154
3.11. Significato » 155
4. Le organizzazioni psicologiche in psicoterapia » 155
4.1. Disturbi fobici e attacchi di panico » 156
4.3. Disturbi ossessivi e compulsivi » 157
4.4. Disturbi depressivi e dell'umore » 158
4.5. Disturbi dissociativi » 158
4.6. Disturbi alimentari » 159
4.7. Disturbi di personalità » 159

4.8. Disturbi di area psicotica pag. 162
5. Formula di struttura » 163

**4. Conclusioni e prospettive** » 166
1. Le funzioni di questo libro » 166
2. Verso un'autopsicoterapia permanente » 167
3. Senso e contenuto delle appendici » 167

**Appendici**

**1. I testi delle canzoni psicoterapeutiche** » 173

**2. Parole-chiave. Psicoterapia cognitiva/Emozioni principali** » 193

**3. L'Intervista Semi-strutturata di Apertura (ISA)** » 195
Protocollo di base per adulti » 196
Versione ricontrolli » 199
Versione età evolutiva » 202

**4. Schema per l'identificazione delle emozioni provate lavorando con questo libro** » 207

**5. Creatività in azione e conclusioni finali** » 208

**Bibliografia** » 211

# Ringraziamenti

Desidero ringraziare le mie figlie: Serena, Giorgia e Marcella, cui questo libro è dedicato.

Ringrazio i colleghi e gli amici: Rita Ascolese, Michela Balsamo, Frank M. Dattilio, Emanuele Del Castello, Claudia Di Manna, Simonetta Ferrante, Mauro Galluccio, Paul Gilbert, Pietro Grimaldi, Aimée Karam, Robert L. Leahy, Giovanni Liotti, Maria Pia Pugliese, che nelle diverse fasi di questo lavoro hanno contribuito in maniera fondamentale allo sviluppo e alla costruzione delle idee che sono alla base del librodisco.

Un ringraziamento speciale va a tutti i colleghi della Associazione Italiana di Psicoterapia Cognitiva e Sociale (AIPCOS), della Società Italiana di Terapia Comportamentale e Cognitiva (SITCC), della European Association for Behavioural and Cognitive Therapies (EABCT), della European Association for Negotiation and Mediation (EANAM), della International Association for Cognitive Psychotherapy (IACP), e della American Psychological Association (APA), che hanno interagito con me nello sviluppare modelli e procedure della psicologia e psicoterapia cognitiva applicata.

Ringrazio i musicisti che mi hanno illuminato con i loro consigli e il loro aiuto concreto: Claudio Bassi (idee), Mauro D'Addato (realizzazione), Ariele D'Ambrosio (testi), Eugenio Fels (pianoforte), Patrizia Scarano (violino); inoltre ringrazio la Italian Association for Arts and Music (IAAM), che ha efficacemente supportato numerose iniziative psicomusicali.

Un ringraziamento affettuoso va alle conduttrici, ai giornalisti e alle testate che hanno dato sistematicamente spazio al progetto di psicoterapia sociale che perseguo: sono tanti, ma per il loro particolare interesse nei confronti di questo approccio sento di ringraziare specialmente Nicoletta Carbone (*Radio 24-Il Sole 24 ore*), Stefania Ragusa (*Glamour*), Vania Crippa (*Psychologies*).

E grazie davvero a tutti coloro – familiari, amici, colleghi, pazienti – che con il loro affetto e stima mi hanno nutrito in questi anni, mettendomi in condizione di ideare e realizzare tante iniziative, la più emozionante delle quali è proprio questa. Affettuosamente.

# Prefazione alla seconda edizione

Quando, alcuni anni fa, ho presentato ai lettori la prima edizione di *Riconoscere le emozioni* non pensavo che gli sviluppi della società e della psicoterapia cognitiva assumessero le caratteristiche sorprendenti che si sono poi realizzate. L'inserimento dei principi della psicoterapia cognitiva nel sociale ha raggiunto livelli mai visti prima, in diversi settori: cultura, giornali, riviste, cinema, radio, televisione, politica, negoziazioni internazionali. Con un significativo interesse per alcune innovative modalità d'uso della psicoterapia cognitiva che ho proposto negli anni, testimoniato anche dalle recensioni positive della *American Psychological Association*.

A maggior ragione, l'idea centrale di questo *librodisco* a mio parere rimane attuale: introdurre i lettori alle applicazioni della psicoterapia cognitiva che possono migliorare la vita quotidiana, attraverso *canzoni psicoterapeutiche* ed esercizi di consapevolezza, per quanto possibile semplici e di immediata comprensione.

Negli anni, la reazione dei colleghi e dei lettori a questo *librodisco* è stata contraddittoria e molteplice: da un lato, è stata fortemente contestata la modalità divulgativa che avevo scelto (e che riconfermo). Le canzoni sembravano una cosa sciocca, che pareva – ad avviso di alcuni critici – sminuire e addirittura vanificare tutto il notevolissimo lavoro scientifico che c'è alla base e nello sviluppo della psicoterapia cognitiva (che è, ovviamente, una disciplina serissima). Numerose prese in giro ai congressi, infatti, si sono alternate nel tempo a manifestazioni di stima e di apprezzamento.

Eppure è come se questi colleghi critici avessero dimenticato che uno dei punti forti della psicoterapia cognitiva, fin dalle origini, è consistito proprio nell'ironia. Che Albert Ellis, uno dei fondatori della psicoterapia cognitiva, ha ideato per primo le *canzoni razionali* per aiutare le persone (e anche i colleghi) a non prendersi troppo sul serio, e come strumento per prendere più facilmente le distanze da alcuni processi mentali disfunzionali. Ma so-

prattutto sembra essere sfuggita ai lettori astrattamente critici la funzione di introduzione semplice e immediata agli aspetti della psicoterapia cognitiva che possono indurre un cambiamento significativo ed una modificazione degli schemi di pensiero, di emozione e di azione inadeguati e sintomatici.

Le critiche dei colleghi musicisti invece sono state incoraggianti, malgrado la mia inadeguatezza sul piano esecutivo, canoro e musicale. Il livello compositivo, per quanto necessitante di una ulteriore elaborazione, è stato riconosciuto da alcuni come fornito di una sua compattezza e significatività rispetto agli scopi.

Su un altro piano si sono mossi alcuni commenti positivi, al primo posto testimoniati dal successo editoriale come "long seller" di questo volume, poi confortati da una notevole quantità di persone che grazie alla lettura e all'ascolto mi hanno poi chiesto aiuto per essere indirizzati ad una psicoterapia personale nelle loro zone di residenza. Naturalmente, gli altri volumi che ho pubblicato nel frattempo, sia scientifici che divulgativi, in Italia e negli Stati Uniti, hanno consolidato l'ipotesi che dietro *Riconoscere le emozioni* ci fosse una ragionevolezza, una serietà ed un impegno costante, malgrado la forma espositiva scelta. Ed è apparso più chiaro il senso di un'operazione del genere: questo volume tenta di svolgere la funzione di un *Cavallo di Troia* nella struttura mentale del lettore, volto ad espugnarne gli aspetti troppo rigidi e disfunzionali, e a predisporlo – in caso di bisogno – a chiedere una psicoterapia personale senza paura, senza sentirsi per questo *diverso* in senso negativo, senza temere di essere spersonalizzato, etichettato, costretto o trasformato nella sua identità. Senza vedere la psicoterapia come una *deminutio* o come segno di follia, ma piuttosto come un'opportunità di crescita psicologica, di sviluppo personale e di risoluzione dei problemi mentali.

Con lo stesso schema di riferimento di allora è stata pensata questa seconda edizione, con numerose novità: nuovo *incipit*, un più ampio spazio dedicato alle questioni teoriche, nuovi esercizi di consapevolezza, una nuova canzone, ed una revisione-aggiornamento generale del testo.

Per cui, procediamo subito.

# Prologo

## 1. Riconoscere, saper esprimere e modulare le emozioni

Le nostre emozioni sono più intelligenti di noi. Ma spesso non riusciamo a comprenderle bene, non le sappiamo esprimere adeguatamente e non siamo abbastanza capaci di modularne la forza e la portata. Inoltre, sovente non capiamo bene le emozioni di chi ci sta accanto, per cui i fraintendimenti e le interpretazioni sbagliate sono all'ordine del giorno, con conseguenze talvolta molto negative.

La maggior parte dei problemi psicologici delle persone è legata a difficoltà nel riconoscere, esprimere adeguatamente e modulare le emozioni che si provano. Infatti, quando stiamo male, è quasi sempre anche a causa di emozioni negative che assumono forme diverse e che non siamo in grado né di identificare appropriatamente né di *controllare*: la preoccupazione allarmata, l'eccesso di paura, il batticuore per i problemi d'amore, e così via fino all'ansia *anticipatoria*, che cioè anticipa mentalmente gli eventuali problemi che potrebbero colpire noi stessi o gli altri a noi cari.

In questo volume, sono presentati in maniera semplice, e quando possibile anche divertente, numerosi esercizi per imparare a riconoscere le nostre emozioni e ad utilizzarle per migliorare la nostra vita quotidiana e le decisioni che continuamente prendiamo, allo scopo di saper scegliere consapevolmente, rispettando davvero il nostro individuale e unico modo di essere.
Per raggiungere questo obiettivo, sono utilizzate due modalità: la riflessione derivante da esercizi di auto-osservazione guidata e le *canzoni psicoterapeutiche*, presenti nell'allegato multimediale al volume accessibile nel sito www.francoangeli/Area_multimediale.it, che introducono a diverse tematiche psicologiche offrendo nuove prospettive di comprensione e di risoluzione. In questo senso, questo librodisco rappresenta una introduzione applicativa alla psicoterapia cognitiva, al fine di cimentarsi piacevolmente

con la conoscenza di sé e degli altri, e con la possibilità di modificare intenzionalmente in meglio il proprio comportamento.

Lo scopo del volume è di fornire strumenti al lettore: cominciamo perciò direttamente con una serie semplice di osservazioni e di esercizi.

## 1.1. Esercizio per trattarsi bene: la self-compassion

Contrariamente a quanto in genere si creda, secondo lo psicologo inglese Paul Gilbert dell'Università di Derby e i suoi collaboratori (Gilbert, 2005, 2009, 2011; cfr. anche: Grimaldi, 2011), molte difficoltà psicologiche, incluse ansia e depressione, sono collegate alla mancanza di compassione verso di sé. Un eccesso di severità interna verso noi stessi. Un esercizio può aiutarci a ridurla. Mettetevi in posizione comoda su una poltrona, chiudete gli occhi e fate qualche respiro profondo. Poi provate a ricordare i seguenti quattro episodi della vostra vita: innanzi tutto un momento in cui vi siete sentiti energici, pieni di forza. Costruite come una diapositiva mentale di quel momento, che includa suoni, odori, persone presenti, e restate per qualche minuto su questa immagine mentale. Poi, ricordate un episodio in cui vi siete sentiti piacevolmente emozionati, magari perché stava per succedere qualcosa di bello e interessante. Anche in questo caso provate a recuperare il ricordo polisensoriale di quel momento (vista, udito, tatto, olfatto, gusto). Ancora, ricordate un episodio in cui vi siete sentiti rilassati, ma di un rilassamento pieno, gradevole e memorabile. E restate per qualche minuto su questa immagine. Infine, provate a recuperare il ricordo, anche lontano, di un momento in cui vi siete sentiti sicuri nella relazione con una persona significativa: un amico, un familiare, una figura importante della vostra vita. Dopo qualche altro minuto, riaprite gli occhi e continuate la vostra giornata. Vi accorgerete che avete cominciato ad essere più compassionevoli verso voi stessi, e vi sentirete meglio (anche se con qualche momento di sana commozione): sicuri di poter riprovare quelle emozioni.

## 1.2. Esercizio sulle decisioni

Ogni giorno la nostra vita si sviluppa sulla base di una serie di abitudini, che per molti aspetti ci facilitano la vita. Abbiamo assunto dei comportamenti e preso delle decisioni e li portiamo avanti. Ma saranno ancora adeguati o continuano solo per inerzia? Ogni tanto conviene diventare consa-

pevoli delle abitudini che abbiamo preso, e domandarci se non è giunto il momento di innovare. Quattro auto-domande ci possono aiutare. Al primo posto, possiamo chiederci come gestiamo il tempo: molte persone per guadagnare tempo ne perdono un sacco (Zimbardo e Boyd, 2008)! Basta prendere in considerazione l'ultima settimana e vedere se l'organizzazione del tempo ha seguito davvero i nostri desideri (rispetto alle possibilità) o no. Al secondo posto possiamo domandarci come gestiamo lo spazio: dove trascorriamo il tempo, in quali posti invece potrebbe essere più gradevole o interessante trovarci (rispetto alle reali possibilità di scelta), come possiamo razionalizzare e rendere più gradevole lo spazio della nostra casa o del nostro lavoro. Anche in questo caso, fare uno schema scritto aiuta. Al terzo posto, direttamente, potremmo interrogarci su come, quando e con quale frequenza facciamo entrare le innovazioni nella nostra vita: ad esempio nella gestione del weekend, nella scelta della dieta alimentare, negli amici che frequentiamo; selezionando poi due o tre innovazioni necessarie, e mettendole in atto. Infine, possiamo concentrarci sul modo nel quale prendiamo le decisioni, e se per caso ci sono delle decisioni che le nostre emozioni ci implorano di prendere, e che noi rimandiamo per paura o per inerzia. Riorganizzare il tempo, strutturare meglio i nostri spazi, innovare ogni giorno in qualche piccola cosa e *decidere di decidere* sistematicamente le modificazioni necessarie ci potrà aggiornare la vita in meglio, rispetto ai cambiamenti esterni e interni che continuamente accadono. Torneremo più avanti sui processi di innovazione-decisione (Engel, Blackwell e Kollat, 1978; Aquilar, 2006a, 2006b, 2011b).

## 1.3. Esercizio sull'ansia

L'ansia è un eccellente sistema di allarme umano. Ci informa che sta per accadere qualcosa di importante e di potenzialmente dannoso e ci invita ad agire per impedirne o limitarne gli effetti pericolosi (Clark e Beck, 2010). Per compiere il suo compito, il sistema di allarme ci avvisa attraverso lo stato corporeo (con respiro affannoso o veloce e superficiale, tensione muscolare, irrequietezza), attraverso lo stato mentale (con pensieri ricorrenti e martellanti, che ci impediscono a volte di distrarci dalla preoccupazione allarmata) e attraverso lo stato emotivo (con senso di disagio, fretta, paura, rabbia). Ma, come i sistemi di allarme elettronici, a volte può funzionare male, e scattare anche quando non è il momento, o per qualsiasi piccola variazione delle circostanze. Oppure può non scattare quando servirebbe, e quindi farci sottovalutare l'importanza della situazione incombente.

Se l'ansia scatta anche quando non sarebbe il caso, possono insorgere i disturbi d'ansia, quali le fobie, gli attacchi di panico, le rimuginazioni ossessive senza vie di uscita, le compulsioni (ovvero la necessità di compiere azioni ripetitive di fatto inutili rispetto all'obiettivo) e alcuni sintomi psicosomatici ricorrenti di allarme. In questi casi, conviene rivolgerci allo psicoterapeuta (o almeno parlarne al medico di famiglia), senza lasciarci scoraggiare dalla vergogna.

Se invece l'ansia eccessiva è occasionale, possiamo provare a domandarci (scrivendolo su un foglio) qual è stato l'evento attivante, quali emozioni abbiamo provato, quali pensieri abbiamo fatto in quell'occasione, quali azioni abbiamo compiuto e quali conseguenze ne sono derivate. Ci accorgeremo che spesso abbiamo usato strategie inadeguate che ci hanno solo limitato la vita senza portarci a risultati positivi. E diventeremo più consapevoli dei nostri eventuali errori di pensiero, anche semplicemente facendo l'esercizio da soli. A questo punto possiamo provare a ridimensionare i pensieri di allarme, e a raccontare il nostro stato d'animo ad una persona cara o che ci appaia saggia, che sia in grado di ascoltarci senza giudicarci negativamente: la morsa dell'ansia probabilmente si allenterà in breve tempo (cfr.: Aquilar e Del Castello, 1998a; Aquilar e Pugliese, 2011).

## 1.4. Esercizio sulle emozioni generali

Le emozioni rappresentano una potente forma di conoscenza di noi stessi, degli altri e del mondo (Manstead, Frijda e Fisher, 2004). A volte, tuttavia, non riusciamo a decodificarle efficacemente, né ad utilizzarle come bussola della nostra vita. In altri casi, addirittura, le emozioni ci sopraffanno e non siamo capaci di guidarle, né di esprimerle adeguatamente, né di modularle. Ne siamo travolti! Raramente può anche derivarne un effetto piacevole, ma più spesso la conseguenza è disastrosa. Questo è uno dei motivi per i quali alcune persone "chiudono" con le emozioni, ritenendole erroneamente pericolose o dannose di per sé. Nel percorso di familiarizzazione con le emozioni che stiamo svolgendo, prima con le nostre e poi con quelle altrui, cercheremo di sviluppare ulteriormente la nostra competenza emotiva. Semplicemente, potremmo chiederci sistematicamente, almeno tre volte al giorno, come stiamo, cosa stiamo provando. E domandarci quale emozione è prevalente in noi in quel momento, cominciando dalle più facili e cioè: felicità, tristezza, rabbia, paura, disgusto, sorpresa, colpa, vergogna. Quel che troviamo dentro di noi possiamo cominciare a scriverlo su una specie di agenda, per disporre così di un piccolo monitoraggio delle emo-

zioni prima quotidiano, poi settimanale, poi mensile. In questo modo cominceremo a sviluppare ulteriormente la nostra intelligenza emotiva, nelle sue principali componenti e cioè: saper percepire le emozioni, utilizzare le emozioni per facilitare il pensiero, comprendere le emozioni e gestire le emozioni. Insieme all'intelligenza emotiva, la consapevolezza delle proprie emozioni è infatti la prima delle abilità necessarie per la competenza emotiva. Numerose sono le competenze necessarie per una vita psicologicamente serena, tuttavia la prima in ordine di importanza sembra proprio essere quella emotiva, che non è né semplice né banale. Imparando ad approfondirla, ci si accorge che la competenza emotiva è invece molto articolata, utilissima nella vita di tutti i giorni e ricca di sfumature preziose (Saarni, 2011). Infatti le persone che in genere ci piacciono di più sono proprio quelle maggiormente dotate di competenza emotiva. Torneremo su questo argomento per lavorare sul secondo passo: come fare ad aumentare le nostre abilità rispetto alle emozioni degli altri per noi significativi.

## 1.5. Esercizio sull'amore romantico

L'amore romantico rappresenta una forma di attaccamento spirituale, emotivo, sessuale appassionato che riflette un'elevata considerazione per il valore dell'altro come persona (Branden, 1990; cfr. anche: Aquilar, 2006a). Comincia con l'innamoramento, che scatta sostanzialmente per tre motivi (Lopez e Fuertes, 1992; Aquilar, 2006b): 1) per l'assenza di rapporti intimi soddisfacenti (associata ad un forte desiderio di ottenere rapporti intimi soddisfacenti), oppure per una marcata e lunga incompatibilità nel rapporto di coppia "corrente"; 2) perché questa assenza o questa lunga incompatibilità hanno suscitato una serie di emozioni fortemente sgradevoli e divenute ormai permanenti, quali solitudine, tristezza, noia; 3) da questa assenza o incompatibilità deriva una serie di fantasie romantiche e/o sessuali che tendono a fornire una gratificazione immaginata dei desideri e predispongono all'innamoramento come "soluzione" della situazione problematica precedente (Lopez e Fuertes, 1992). Queste fantasie si concretizzano su una persona reale, suscitando una preoccupazione-attrazione intensa, una straordinaria allegria in rapporto alle risposte dell'altro/a e una paura specifica di un eventuale rifiuto. L'amore romantico svolge numerose funzioni, tra le quali quella di consentire a ciascuno un interlocutore privilegiato che offra un diverso *punto di vista* e un diverso *punto di emozione* sulla realtà, con cui potersi confrontare (Aquilar, 2006a, 2006b). Ma quali abilità occorrono per essere in grado di selezionare una persona *adeguata* di cui innamorarsi