

ALLENARE se puoi *le emozioni*

Rabbia, ansia e molte delle sensazioni che proviamo ogni giorno possono essere strumenti virtuosi o zavorre che bloccano le nostre vite. **In un nuovo saggio due psicologi ci spiegano come riconoscerle e controllarle**

di Annalisa Piersigilli



STOCKSY

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

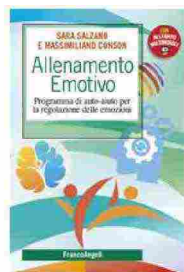
003600-1T00DC

salute

HAI PRESENTE ANSIA, l'omuncolo lilla del film *Inside Out* incentrato sulle emozioni, che si attiva per mettere in guardia Riley, la protagonista umana, di fronte a possibili minacce? O il mostriciattolo Rabbia che entra in gioco quando c'è un ostacolo da superare? Ecco, ora visualizzali mentre sollevano pesi o eseguono squat. Fa sorridere ma è vero, perché anche le emozioni si possono allenare. Non si tratta ovviamente di un training fisico. Ce lo spiega Sara Salzano, psicologa e psicoterapeuta, coautrice con Massimiliano Conson, professore di neuropsicologia dell'Università della Campania Vanvitelli, del libro *Allenamento emotivo*. «Le emozioni accompagnano le nostre esperienze quotidiane, dando loro valore e, al tempo stesso, sono un segnale che qualcosa di importante sta accadendo, dentro o intorno a noi. Quando però sono troppo intense o durature, diventano una zavorra. Perciò, le classifichiamo come "positive o negative". Ma sarebbe meglio definirle "piacevoli o spiacevoli" a seconda delle sensazioni che provocano. Perché, anche quando sembra che prendano il sopravvento, stanno svolgendo la loro funzione». Sta a noi allora imparare a capirle meglio e acquisire una maggiore padronanza delle nostre reazioni emotive.

COS'È LA **REGOLAZIONE EMOTIVA**

Quando le cose non vanno come vorremmo, possiamo imboccare due strade. «Elaborare la situazione in modo negativo o, addirittura, catastrofico, guardandola da un'unica prospettiva, è un atteggiamento inefficace, che ci blocca. Pensare in modo razionale e valutare la situazione da più punti di vista, ci aiuta a capire meglio cosa è successo e a trovare nuove soluzioni» spiega Salzano. È questa la regolazione emotiva, un'abilità che si può allenare. Ansia, irritazione o paura che sia, questo percorso che ci permette di portare l'intensità delle emozioni a un livello sopportabile, si basa su strategie diverse, cioè modi di pensare o agire a seconda della situazione. E sono tanti i momenti



Allenamento Emotivo di Sara Salzano e Massimiliano Conson è, come recita il sottotitolo, un "programma di auto-aiuto per la regolazione delle emozioni" (Franco Angeli, 19 euro).

della vita in cui mettersi alla prova. Viaggi in treno e sei stanca, ma vicino a te due persone parlano a voce alta e ti infastidiscono: la rabbia è in agguato. La strategia migliore però non è rifugiarti nel telefonino o rimproverarle, ma concentrarti sul respiro per non farti sopraffare dall'emozione. Sei in ansia perché il capo ti ha chiesto di fare un discorso in pubblico? Una gestione efficace delle emozioni punta a prepararti bene, facendo delle prove con i colleghi che conosci meglio per aumentare la fiducia nelle tue capacità. L'ansia magari non scompare, ma si attenua e tu non ti sentirai sopraffatta.

UNA PALESTRA **AD HOC**

L'allenamento emotivo ci insegna a focalizzare l'attenzione su pensieri produttivi. Proprio come un training fisico, richiede costanza per vedere i risultati e attivare strategie efficaci nelle piccole difficoltà come in eventi complessi. Ma quale "attrezzatura" abbiamo a disposizione? Dietro una migliore regolazione delle emozioni, ci sono due approcci: la neuropsicologia e la terapia cognitivo-comportamentale. Grazie alla prima, comprendiamo come la nostra mente influenzi la gestione di pensieri, azioni ed emozioni e lavoriamo per modificarli. «La terapia cognitivo-comportamentale invece aiuta ad avere sempre un pensiero positivo e si basa sull'idea che il modo in cui riflettiamo sugli eventi influisca su comportamenti e reazioni emotive» spiega l'autrice. Un esempio? Mandi un messaggio a un'amica che non risponde: se pensi "forse mi sta evitando" ti assale la rabbia, se ti dici "mi risponderà appena può" ti senti più serena.

UN TRAINING **IN 3 STEP**

Ecco un breve percorso di tre esercizi da ripetere ogni giorno. Primo: impara a riconoscere le emozioni. «A volte non sappiamo cosa stiamo provando davvero. Avere il giusto vocabolario aiuta perché ci fa capire dove e come lavorarci su» dice l'esperta. Un modo efficace? Fermarsi, ascoltare il corpo e le sue reazioni fisiche (battito, respiro) permette di capire se provi ansia, paura o rabbia. Secondo step: dai la giusta attenzione alle cose. Ti tormenti su errori passati, chiedendoti cosa avresti potuto fare di diverso o ti perdi dietro a eventi futuri cercando di prevedere ogni scenario possibile? «Il pensiero ripetitivo impedisce di regolare bene le emozioni, perché non ci permette di restare nel presente per modificarlo e migliorare il nostro benessere» sottolinea Salzano. Il passo finale del training è accettare e condividere. Invece di essere giudici severi delle nostre reazioni emotive, come se fossero segni di debolezza o cose da nascondere, ricordiamoci che ognuna serve e non va considerata sbagliata. «Tutte le emozioni sono un arricchimento, se le gestiamo per acquisire sicurezza, evitando di farci paralizzare» conclude l'autrice. © RIPRODUZIONE RISERVATA

Annotale su un diario, **condividile con gli altri**

TENERE UN DIARIO EMOTIVO è un esercizio utile che va eseguito nel modo giusto. Innanzitutto, scrivi ciò che provi come se ti stessi confidando con una persona cara. Immagina proprio cosa potrebbe dirti e quale consiglio darti per farti sentire meglio. «L'importante è scrivere con sincerità, senza cercare le parole giuste o un tono perfetto. Questo atteggiamento aiuta a sentirci capiti e a vedere le situazioni con maggiore chiarezza» dicono Salzano e Conson. **Anche raccontare le nostre emozioni a qualcuno** è fondamentale per il benessere psicologico: non è solo un modo per liberarci da ciò che ci pesa, ma un'opportunità per ricevere sostegno e comprensione rafforzando le relazioni.