





QUIMAMME NETWORK

[NEWS](#)
[GRAVIDANZA](#)
[NEONATO](#)
[FAMIGLIA](#)
[VIDEO](#)
[ABBONAMENTI](#)
[BIMBINFIERA](#)
[SHOP](#)


Sogni di diventare mamma?
SCOPRI DI PIÙ

Fai Scorta di Pannolini su Quimammeshop

Solo ciò che serve alla pelle più delicata. E nient'altro




QuiMamme > Attualità

Emozioni, quel che conta è imparare a gestirle

Un saggio di Beatrice Piermartini insegna a fare i conti con il nostro mondo emotivo. Che ci struttura per imprinting. Ma sul quale è possibile intervenire. Modificando quel che non è funzionale alla nostra vita



Emozioni, tutto si fa per loro. Anzi, a causa loro. Quasi come fossero espressione di un altro "io". Qualcosa che fa parte di noi, ma che spesso **non riusciamo neanche a riconoscere**. E tanto meno a gestire. Recitava un celebre aforisma di Altan: "Non sono il mandante di tutte le c...e che dico". Ecco, con le emozioni, più o meno, funziona così. Sappiamo che esistono. Che ci appartengono. Conosciamo quelle che ci **mettono in difficoltà**. Come la paura, che genera l'ansia che ci inchioda. O la rabbia, che ci può far trascendere. O la tristezza, che può sfociare in depressione. Eppure, non sappiamo **"usarle" bene** fino in fondo. Talvolta rimaniamo ostaggi dei loro impulsi. E magari diciamo o facciamo quel che non vorremmo dire o fare. Risposte e azioni che a mente fredda - cioè lucida - ci caricano di vergogna, senso di **inadeguatezza** o di colpa. Ci fanno stare male. Come maneggiare questo materiale incandescente?

ti consigliamo

Somatoline



NGI SANO AI MOVIMENTO. NTRIO LA .LULITE NON BASTA?

speciali

- 

Scopriamo il mondo fin dai primi passi!

promoted by 
- 

Intestino profetto e in salute grazie ai prebiotici del latte

promoted by 
- 

Baby shower pensando ai Windsor, per un corredino di qualità!

promoted by 

Emozioni: primo step, riconoscerle

Una guida utile può risultare il saggio "Il linguaggio delle emozioni" (FrancoAngeli, 102 pagine, 18 euro). Lo firma **Beatrice Piermartini**, che è psicologa e psicoterapeuta, utilizzando un linguaggio semplice e diretto, che ci porta, tappa dopo tappa, alla **comprensione del tema**. Ma cosa sono le emozioni? Un sistema "molto complesso", composto da più elementi. Si basa su un **substrato neuronale** di natura adattativa. Che si attiva, per esempio, quando percepiamo un pericolo. Una risposta innata, fondamentale per la sopravvivenza fin dagli albori della specie umana. La percezione genera infatti prima una **reazione fisiologica** (in questo caso, un aumento dei battiti cardiaci e della pressione) e poi "un impulso ad agire" (la fuga, l'aggressione). Ma, come chiarisce il neuroscienziato Joseph LeDoux, solo il sentimento conscio può essere definito propriamente emozione. Ciò che fa la differenza, dunque, "è la **consapevolezza** (...) che sta accadendo qualcosa in noi, nel nostro cervello e nel nostro corpo". Il primo passo è dunque riconoscere le emozioni. Familiarizzare con il nostro universo interno, aspetto fondante la possibilità "di stabilire buone relazioni sociali".

Il cervello, grande regolatore

Beatrice Piermartini passa poi ad approfondire il rapporto fra **cervello ed emozioni**. Analizza i circuiti neurali che si attivano quando si scatena una risposta emotiva. Chiarisce come ognuno di noi abbia il suo modo di "impastare", in una ricetta unica ed esclusiva, il proprio **vissuto percettivo**. Le emozioni sono espressione di stimoli esterni e interni. Quello che abbiamo vissuto, cioè, si mescola al modo in cui lo abbiamo interpretato. Ecco perché, "di fronte a una stessa situazione, la **risposta** (emotiva, ndr) **varia** anche fortemente fra persone diverse". E poi c'è l'attività dei neuroni specchio. Che ci consentono di comprendere le **azioni** e le **emozioni** degli **altri**. Anche questo è un aspetto fondante non solo le nostre abilità sociali, ma anche la nostra capacità adattiva. Se non interpretiamo le intenzioni e i sentimenti altrui - che possono essere negativi nei nostri confronti - come possiamo salvarci?

Il ruolo della madre

Capire le emozioni - le nostre e quelle degli altri - non dipende però solo da noi. È una facoltà "fortemente legata all'esperienza di essere stati a nostra volta **compresi nella prima infanzia** da chi si è preso cura di noi", scrive l'autrice. Questa relazione, che si sviluppa nel primo anno di vita, svolge una funzione determinante nella costruzione del nostro mondo emotivo. Perché? "La comunicazione del bambino, in questa fase dell'esistenza, è **di tipo non verbale**". Avviene appunto attraverso "le emozioni, il contatto fisico, lo sguardo, il tono della voce. Se questa comunicazione funziona e se, nonostante gli inevitabili fallimenti, la madre risponde in modo abbastanza **empatico**, il bambino ha la possibilità di introiettare un modello interattivo basato sulla prevedibilità dell'arrivo di una risposta ai suoi bisogni". In altri termini, sa di **non essere solo**. La mamma lo accompagna "da uno stato negativo, disregolato" - immaginate lo shock della nascita dopo i 9 mesi di quiete prenatale - a uno "nuovamente positivo e ben regolato". Queste esperienze rimangono come tracce profonde. E ci accompagnano per tutta la vita.

Recuperare è possibile

La buona notizia è che anche una falsa partenza, da questo punto di vista, non compromette il nostro percorso. "Sappiamo che il nostro cervello è **molto plastico**. E può cambiare in rapporto all'esperienza", scrive Piermartini. Riempendo le nostre lacune primigenie. Rimettendo in asse i nostri squilibri emotivi. Che ci portano ad agire in maniera impulsiva, magari dominati da "**emozioni negative intense**". In quei momenti "è come se non rintracciassimo più il senso della speranza. Ma fossimo in contatto solo con la **rabbia**, la **paura**, la **vergogna**, l'**invidia**". Le pagine di cronaca nera dei quotidiani abbondano di azioni dettate dall'esasperazione incontrollata. Che, anche quando non si sfoga nel gesto violento, è dannosa per la nostra salute. È dunque il caso di provare a ristabilire in noi uno stato di equilibrio. Giungendo a una riparazione salvifica. In che modo?

ti consigliamo



speciali

Scopriamo il mondo fin dai primi passi!
promoted by **ABC**

Intestino protetto e in salute grazie ai prebiotici del latte
promoted by **MIP**

Baby shower pensando ai Windsor, per un corredo di qualità!
promoted by **LEONARDO**

Lo sguardo introspettivo

L'autrice, allo scopo, ci propone un paio di esercitazioni. Che ci aiutano a recuperare "le cose buone" della nostra esistenza. Superando l'invidia, errore cognitivo che sposta l'attenzione da noi stessi agli altri. Perché è a noi – alle nostre aspirazioni, ai nostri obiettivi – che bisogna ritornare se vogliamo "aggiustare" una realtà che non ci piace. Si tratta, chiaramente, di un esercizio non semplice. Bisogna saper mutare il punto di vista. Lasciar fuori il mondo – che ci bombarda di mille stimoli e alimenta le nostre false aspettative – e "ritornare" dentro di noi. Focalizzandoci sul soddisfacimento dei nostri bisogni più autentici e profondi. Il cambiamento è sempre possibile, data la **neuroplasticità** cerebrale. Grandi miglioramenti sono praticabili a ogni età. "Anche in quella senile, purché il cervello sia stimolato attraverso nuove esperienze di apprendimento". Ed è a questo punto che Beatrice Piermartini ci illustra il modello elaborato dallo psichiatra americano **Daniel Siegel** per potenziare le capacità trasformative della nostra scatola magica. È quella che Siegel chiama la *mindsight*, o visione della mente. Che si articola in 7 attività prevalenti. Eccole.

Allenare la mente in 7 mosse

1. Il tempo dell'interiorità Riflettere sulla nostra vita interiore – pensieri, sensazioni, emozioni, immagini, desideri, speranze, convinzioni – stimola la crescita di numerose fibre del cervello. "In particolare quelle che favoriscono la capacità di regolare l'attenzione, le emozioni e il pensiero". Rafforzando persino il sistema immunitario. E donandoci molta energia, "che ci permette di affrontare i problemi anziché evitarli".

2. Il tempo del sonno Riposare molte ore di seguito favorisce importanti funzioni del corpo e della mente. "Mentre dormiamo, infatti, si verifica il consolidamento della memoria di ciò che abbiamo appreso durante il giorno", scrive Piermartini. "Dopo una buona notte siamo più attenti e vigili, la nostra mente è più lucida, siamo più pazienti e disponibili verso gli altri". Forse non tutti sanno che, mediamente, un adulto ha bisogno di dormire dalle 7 alle 9 ore.

O concentrati oppure oziosi

3. Il tempo della concentrazione Dobbiamo dirigere l'attenzione su un'attività alla volta in modo continuo, evitando le distrazioni.

L'apprendimento richiede concentrazione. Un impegno che consente la creazione di nuove connessioni, cioè nuove sinapsi, fra le cellule cerebrali. Trasformando, di fatto, il cervello stesso.

4. Il tempo dell'ozio La nostra mente "ha bisogno di momenti in cui non è impegnata a fare qualcosa". Per ozio qui si intende pause intenzionali, non attimi di distrazione. Una tregua – cioè una vacanza, o anche una sosta di pochi minuti al giorno – che ci concediamo volontariamente. E che "decongestiona la nostra mente, spesso intasata di stimoli, preoccupazioni, scadenze, impegni da incastrare". Restituendoci lucidità.

La relazione è tutto

5. Il tempo del gioco Le neuroscienze dimostrano che "la spontaneità e il divertimento rappresentano stimoli preziosi per la crescita cerebrale a ogni età". Non soltanto da bambini, quindi. Meglio ancora se queste attività sono libere, "senza regole né giudizi, senza competizione e all'insegna dell'esplorazione spontanea".

6. Il tempo del movimento Praticare attività fisica fa bene non solo al corpo ma anche al cervello, poiché ne favorisce la plasticità. E non è necessario praticare sport. Anche una passeggiata può bastare, perché è in grado di produrre nuove cellule nell'ippocampo. Ovvero nella regione cerebrale che svolge un ruolo chiave nel trasformare la memoria a breve termine in memoria a lungo termine.

7. Il tempo della relazione Sare bene con gli altri, stabilendo rapporti autentici e profondi, "è un aspetto centrale del benessere di ognuno di noi". Stiamo parlando di una risorsa davvero irrinunciabile. "Anche il contatto con la natura rappresenta una forma di relazione che è importante coltivare", sottolinea Beatrice Piermartini. E non sono richiesti panorami mozzafiato. Persino un tramonto cittadino può ricordarci "che siamo parte di un tutto dotato di senso".

Fulvio Bertamini

ti consigliamo

speciali

Scopriamo il mondo fin dai primi passi!
promoted by **AN**

Intestino protetto e in salute grazie ai prebiotici del latte
promoted by **NIP**

Baby shower pensando ai Windsor, per un corredo di qualità!
promoted by **WINDSOR**

Per la salute...
che v...
SCOPRI