



PENSIERI ED EMOZIONI

I nostri pensieri possono influenzare le nostre emozioni. Viceversa, le emozioni possono influenzare i nostri pensieri. Ciò che il corpo sente è influenzato dalle emozioni e dai pensieri, esattamente come ciò che sentiamo nel corpo condiziona i nostri pensieri e le emozioni. Mente e corpo non costituiscono due unità distinte, in quanto dialogo costantemente.

Il nostro umore per natura è variabile. Le emozioni sono stati transitori.

Alcuni schemi di pensiero possono però trasformare un momento di calo del nostro benessere emotivo in qualcosa di più duraturo, come ansia, tristezza e stress. Oggi gli studi hanno dimostrato che non sono in sé le emozioni negative a fare il danno, ma il modo in cui reagiamo ad esse. Lo sforzo che compiamo per cercare di liberarci dagli stati negativi, la ricerca a tutti i costi di una causa o di una soluzione rischia di peggiorare le cose.

L'effetto che si ottiene è quello delle sabbie mobili: più si lotta per uscire e più si affonda.

Questo accade perché la nostra mente è strettamente connessa alla memoria.

La nostra memoria si mette automaticamente alla ricerca di ricordi che rispecchino il nostro stato emotivo del momento. Il perché è da ricercarsi nell'evoluzione dell'uomo. Memoria e stati emotivi sono strettamente legati per fornirci un'arma di sopravvivenza elementare.

Davanti a uno stato emotivo negativo che insorge, inneschiamo un processo che si autoalimenta. Se per esempio ci sentiamo tristi, iniziamo a pensare alla ricerca di una causa, con il fine di trovare una soluzione al problema della tristezza.

Questa ricerca innesca un processo che può facilmente portarci a disseppellire dal passato rimpianti, delusioni, esperienze dolorose. Oppure a elaborare ulteriori preoccupazioni per il futuro.

Applicata alle emozioni però, anziché farci stare meglio, provoca un peggioramento del nostro umore. Questa attività mentale, infatti, fa sì che, al malessere del momento, si sommino i dolori



Polo Psicologia

del passato e i timori per il futuro. Come se non bastasse, questo genera in noi una serie di sensi di colpa, perché sprofondiamo ulteriormente nella tristezza, anziché riuscire ad uscirne. Di conseguenza, iniziamo a generare pensieri autocritici e a giudicarci negativamente: “E’ colpa nostra. Non siamo abbastanza forti. Non ci stiamo impegnando abbastanza. Dovremmo fare di più. Non ce la faremo mai...”

La mente analizza la distanza che c’è tra il suo stato nel presente (per esempio la tristezza) e come invece vorrebbe essere (felice). Lo fa attraverso un processo che possiamo chiamare “problem-solving”: suddivide il problema in tanti piccoli pezzi, cerca di risolvere ognuno di questi e, successivamente, torna a guardare il problema nel suo complesso per vedere se si è ridotta la distanza tra ciò che è e ciò che dovrebbe essere, e se ci siamo quindi avvicinati all’obiettivo.

Se questo funziona bene nelle questioni pratiche, applicato alla sfera emozionale, può peggiorare notevolmente la situazione. Ciò accade perché la nostra attenzione si concentra sulla distanza tra come siamo e come vorremmo essere, suscitando in noi domande pericolose, come “cosa c’è che non va in me?”, “perché sbaglio sempre?”, “perché faccio sempre gli stessi errori?”.

In questo ciclo distruttivo di recriminazioni e di autocritica, finiamo per incolparci sempre di più di non riuscire a essere chi vorremmo essere, di non corrispondere al nostro ideale di persona. Tutto questo processo accade in un tempo brevissimo, senza che ce ne accorgiamo.

È così che il nostro modo di reagire può trasformare emozioni temporanee e non problematiche in emozioni persistenti e problematiche. Infatti, ogni sforzo che facciamo per liberarci delle emozioni e dei sentimenti sgradevoli, cercando di risolvere il problema, non fa che ritorcersi contro di noi.

La fitta interconnessione tra pensieri, emozioni e corpo, fa sì che questo approccio (“problem solving”) risulti disastroso se applicato alla sfera emozionale. Un approccio che conduce alla ruminazione mentale continua, nell’ingenua convinzione che, continuando a riflettere ossessivamente sul problema, troveremo presto una soluzione al nostro stato d’animo.



Polo Psicologia

Le ricerche dimostrano invece esattamente l'opposto: rimuginare è il problema e non la soluzione.

Partiamo da un presupposto. Abbiamo pochissimo controllo "in ingresso" del nostro "traffico" cognitivo ed emotivo. Tradotto, non è possibile impedire che si inneschino emozioni e ricordi infelici, pensieri autocritici e pensieri negativi.

L'unica nostra possibilità di intervento è fermare ciò che accade dopo l'insorgere di uno stato emotivo negativo, quindi evitare che si crei il circolo vizioso che si autoalimenta e che innesca un vortice di ulteriori pensieri negativi e ipercritici.

Questo è possibile farlo solo attraverso la consapevolezza.

Essere consapevoli che stiamo pensando quando stiamo pensando ci consente di osservare i nostri pensieri a distanza, senza fonderci con essi, senza seguirli. Lo stesso vale per le sensazioni e le emozioni. Essere consapevoli significa fare un passo di lato, che ci permette di uscire dal continuo chiacchiericcio della mente e dalle emozioni che si innescano come reazione.