

DOLCI E TEMUTE COMPAGNE DI UNA VITA: **LE EMOZIONI**

Cosa sono? Perché nascono? A cosa servono?

Nell'economia generale della nostra psiche niente è inutile, superfluo o fuori luogo: tutto ha una sua funzione. A maggior ragione **le emozioni rappresentano il cuore pulsante di tutta la nostra vita psichica.**

A metà strada fra il somatico e lo psichico esse sono prevalentemente **strumento per conoscere** ciò che ci accade, anello di congiunzione fra il "dentro" e il "fuori" sono le sentinelle del rapporto fra le parti più nascoste di noi e il mondo e le persone che ci circondano, sono indicatori di una verità: la **"verità emozionale"**.

Se, per esempio, io sono triste posso anche non sapere perché, ma la tristezza mi segnala che a qualche livello io ho percepito qualcosa di importante per me e conviene che io dia credito a questo, che cerchi di saperne di più in merito. Perché questa verità possa aiutarci nella vita e nelle relazioni con gli altri è infatti necessario che venga indagata (attraverso un lavoro introspettivo) e nominata, "battezzata" al fine di attribuirle un nome e quindi un significato pensabile per noi e per coloro ai quali la comunichiamo.

Ogni volta che rinunciamo a fare ciò perdiamo un'importante occasione per essere più consapevoli di noi stessi

Ma se questo avviene la prassi? Se nella nostra vita sempre o molto spesso ricacciamo indietro quello che proviamo? Se per paura ci rifiutiamo di comprendere?

Cosa succede alle emozioni non indagate e non battezzate?

Tutto ciò che è irrisolto continua a "girare" dentro di noi alla ricerca di un modo per riproporsi.

Le emozioni pertanto, prima o poi, si concretizzano in qualche cosa di molto difficile da gestire e spesso si strutturano come patologia psichica.

Vediamo in che modo

EMOZIONI PERVASIVE

Le emozioni si definiscono tali quando invadono la nostra vita, diventano il colore della nostra giornata, la modalità abituale con la quale affrontiamo la vita e le relazioni.

A tale proposito possiamo prendere ad esempio quella che sicuramente è una delle emozioni portanti di ogni essere umano: la rabbia.

aggressività,rabbia,ira

Nel bambino la rabbia serve per segnalare all'adulto il suo disagio ed a indurlo a eliminare la fonte del dolore

nell'adulto la rabbia è la spinta che tende ad eliminare eventi,situazioni e persone che si frappongono al soddisfacimento del bisogno

la rabbia "giusta" : è quella forma di aggressività che diviene motore di riparazione e costruzione di nuove realtà.



Quando non vi è una capacità interna di modulare ,veniamo accecati da vapori maligni che ci spingono ad agire in modo incondizionato,spinti dal nostro "furente "motore interno: **la rabbia diventa devastante e patologica**,pericolosa per chi ci vive accanto e può rovinare la nostra esistenza

depressione

Quando invece la nostra rabbia non riesce ,per disparati motivi,ad esprimersi ,quando viene costantemente repressa si rivolge verso noi stessi e si trasforma in **depressione**

- sofferenza e perdita di interesse
- sentimento di impotenza
- colpa e vergogna
- calo dell'autostima
- mortificazione

cio' che si voleva diventare tramite l'affermazione dei nostri bisogni profondi e l'uso della "rabbia giusta" diventa impossibile, **siamo arrabbiati con noi stessi per aver sbagliato l'approccio alla vita**



Possiamo quindi concludere dicendo."ben venga un sano , calibrato e tollerante esercizio della nostra aggressività.

Quando questo non accade e/o ci accorgiamo di aver perso questa capacità e diventiamo vittime impotenti della sopraffazione emozionale dobbiamo pensare di chiedere aiuto allo specialista e di confrontarci con le nostre difficoltà.

A META' STRADA FRA PSICHE E SOMA

Accade che ,invece di farci invadere e pervadere dalle nostre emozioni e dagli stati d'animo, tentiamo di preservare una parte della nostra esistenza in un'area di apparente "normalità" consegnando, di contro, una parte di noi in loro ostaggio totale .Questa parte solitamente così bersagliata è il nostro **corpo** Esso diventa il luogo e il tempo ove le emozioni si possono esprimere in tutta la loro virulenza.E' così che i **nostri corpi parlano** e mostrano in modo paradossale e improprio tutto ciò che noi non siamo in grado ne di esprimere ne di pensare.

Attacchi di panico



- si scatenano improvvisamente
- hanno caratteri neurovegetativi
- non sono riconducibili ad alcuna patologia fisica ma la simulano
- portano con sé angosce di morte
- sono molto recidivanti
- sono fortemente alimentate dall'immaginazione

Spesso il loro esordio è legato ad una crisi d'identità o a passaggi importanti della nostra esistenza (lutti, separazioni, adolescenza-adultità, perdita del lavoro ecc)

Il panico somatico è espressione del fallimento della funzione emotiva, è la rottura della possibilità di pensare ed esprimere il proprio disagio .

Le emozioni, pertanto, negate e inesprese trovano spazio espressivo solo sul corpo e lì esplodono.

Disturbi del comportamento alimentare

L'anoressia, la bulimia, l'obesità e le alterazioni complesse del nostro rapporto col cibo sono



L'emblema del corpo che parla per noi in tutta la loro dilagante e disperata contemporaneità.

Esse rappresentano più che mai il fallimento della possibilità di espressione delle emozioni e del disagio che può "passare" ed esternarsi solo ed unicamente attraverso un corpo. Esso, infatti, si annienta o ingrassa, soffre e si contorce nel tentativo disperato di risolvere un dramma che non trova parole né pensieri per essere espresso. Il cibo diventa l'unico oggetto con cui rapportarsi, oggetto da cui si diventa dipendenti, tanto amato e tanto odiato.

SOMATIZZAZIONI E MALATTIE D'ORGANO

Il nostro sistema emotivo-affettivo (ciò che noi sentiamo, le nostre emozioni) è strettamente legato al funzionamento del nostro corpo e si può pensare che fra loro ci sia un forte rapporto di causa-effetto (ovviamente insieme a molti altri fattori eziopatogenetici): **L'accumulo di emozioni negative o non riconosciute ci fa ammalare**: troppa impotenza, troppa paura....!

Le difficoltà ad identificare e a nominare ciò che si prova, il pensiero iper-razionale conseguente, la non regolazione degli affetti e delle emozioni sono un tutt'uno e comportano un'attivazione del sistema nervoso autonomo con conseguenti disfunzioni e lesioni corporee.

Fra le più comuni malattie che sottostanno a questi meccanismi ricordiamo:

- ulcera peptica,
- artrite reumatoide
- tireotossicosi
- ipertensione
- neurodermatiti
- coliti
- sindrome da fatica cronica
- sindrome da dolore cronico



CHE FARE?

Ovvio che ognuno di noi mette in atto delle strategie per affrontare ciò di cui abbiamo finora trattato ma quando, quest'ultime risultano fallimentari esistono alcuni consigli che bisognerebbe ascoltare:

- **non aspettare troppo tempo** : le nostre problematiche non devono diventare le padrone della nostra vita;

- **chiedere aiuto ad uno specialista anche solo per una valutazione dell'entità della questione** :è importante un parere esperto ed al di fuori della cerchia di amici e familiari;
- **non vivere questo passaggio come una vergogna o una sconfitta**,ci sono cose che non possiamo risolvere da soli,
- **dare ascolto al nostro sentire anche se intorno a noi il mondo minimizza**:solo noi sappiamo ciò che veramente sentiamo dentro
- **scegliere con accuratezza il psicoterapeuta**:deve essere persona esperta e qualificata e ci deve ispirare fiducia