

L'approccio alla vita è dettato dall'emotività

È possibile auto-educarsi alle emozioni?



DI ELENA PANCHERI*

Tempo di lettura: 4,5 minuti

In occasione della giornata Mondiale della Disabilità del 3 dicembre la Cooperativa Sociale GSH ha promosso una serata di sensibilizzazione dal titolo "Emozioni della diversità: cosa viviamo di fronte al disabile?"

Tale occasione ha offerto lo spunto per approfondire, qui di seguito, i processi interiori che caratterizzano ciascuno di noi. Il presente articolo accompagnerà i lettori ad una riflessione critica circa l'importanza di gestire i vissuti emotivi esperiti quotidianamente in favore di un maggior benessere psico-fisico e di una migliore competenza sociale.

Si avvicinano le festività, il Natale è alle porte. Ciascuno di noi fa un resoconto dell'anno che volge al termine: obiettivi, passioni, esperienze positive e negative vissute, incontri, opportunità colte e altre lasciate sfuggire....

Tutto ciò fa leva sulla nostra sfera emotiva, sul nostro vissuto più profondo. Per capire quanto le emozioni influenzino i nostri comportamenti, la nostra capacità di relazionarci con gli altri e incidano, quindi, sul nostro benessere in generale, proviamo a chiederci:

quante volte nella vita ho provato emozioni negative, momenti di rabbia, sconforto e sofferenza? E quante volte, in tali momenti, nonostante la frustrazione, sono riuscito ad affrontare le condizioni avverse che inizialmente mi sembravano irrisolvibili?

Ciascuno di noi si differenzia nell'abilità di imbrigliare le emozioni esperite di fronte a determinate esperienze di vita

al fine di trovare soluzione o in modo da adattarsi positivamente alle stesse.

Taluni comprendono ed esprimono le proprie emozioni in maniera adeguata, riconoscono quelle altrui, sono ricettivi e in grado di controllare e regolarizzare i propri stati emotivi ed emozioni per adattarsi ai vari incontri sociali e situazioni mettendo in atto comportamenti adeguati per affrontare al meglio le sfide quotidiane.

Altre persone, al contrario, faticano a gestire i propri stati emotivi, diventano schiave dei propri flussi emozionali non riuscendo a dominarli e ad incanalarli in una direzione positiva in favore dell'adattamento alle varie situazioni esperite. Le suddette difficoltà si riversano inevitabilmente sulle relazioni con gli altri: la scarsa consapevolezza e gestione delle proprie emozioni, infatti, impedisce il riconoscimento delle emozioni altrui. La man-

* Psicologa clinica e psicopatologa forense. Educatrice in GSH.





Tali abilità quindi, sono incarnate nelle esperienze sociali esperite quotidianamente e per questo possono essere acquisite non solo durante la crescita ma a qualsiasi età, principalmente attraverso le relazioni significative, il supporto del contesto di vita e dei valori culturali, attraverso i quali si plasmano.

EMOZIONE, COGNIZIONE E CONTESTO SOCIALE SI INFLUENZANO A VICENDA

Partendo da questa idea di fondo, ciascuno di noi, in qualsiasi momento può riscoprire la propria "competenza emotiva", una risorsa personale fondamentale che ci consente di riconoscere, comprendere e rispondere coerentemente alle emozioni altrui e di regolare, di conseguenza, l'espressione delle proprie (Thompson. R.).

In tale ottica, e in previsione dell'anno a venire, ciascuno di noi si prenda l'impegno di volgere attenzione al proprio sentire e di mettere tra i tanti, o pochi, buoni propositi per l'Anno Nuovo la costante volontà di "riscoprirsi", migliorando capacità come l'autocontrollo, la perseveranza, l'auto-motivazione e l'entusiasmo nelle esperienze personali per affrontare in maniera migliore le sfide che la vita ci pone, incoraggiandoci, di conseguenza, all'assunzione di comportamenti pro-sociali in favore del nostro e altrui benessere. ■

■ canza di tale risorsa, definita "capacità empatica", porta inevitabilmente ad inadeguatezza nella gestione delle relazioni sociali, risultando spesso avvisaglia di pregiudizi e preconcetti nei confronti dell'altro che generano atteggiamenti schivi, refrattari e insensibili verso persone e situazioni.

A questo punto ci si chiede: le carenze nelle capacità emozionali possono essere corrette?

La risposta è affermativa: tali mancanze sono passibili di miglioramento previa

forte motivazione della persona. Fondamentale risulta, infatti, la **volontà di mettersi in gioco e di porsi obiettivi di miglioramento gradualmente, per stare bene con sé stessi e, al contempo, per riscoprire lo star bene con gli altri.**

Tale impegno sottende la **disponibilità a "guardarsi dentro"**, la capacità di recupero, il senso di auto-regolazione e di auto-efficacia che emergono proprio dalla realizzazione positiva di ciò che ci si era proposti di fare in una situazione emozionale coinvolgente.

■ Cerchiamo di assumere comportamenti pro-sociali in favore nostro e dell'altrui benessere.

