



La persistenza del contatto con noi stessi

Descrizione

Nella società odierna, molti di noi non sono stati educati a prendersi cura dei propri stati interni.

Quando emergono segnali di allarme come pensieri negativi, emozioni di angoscia o sensazioni fisiologiche di disagio, la tendenza prevalente è quella di allontanarsi da queste esperienze. Questo andare via può manifestarsi in vari modi: shopping compulsivo, alimentazione come forma di sedazione, distrazione attraverso il lavoro, dipendenza da sostanze, etc. etc.

Ciò che risulta veramente difficile è restare, ascoltare profondamente noi stessi, nonostante il disagio. Purtroppo la fuga dalle proprie emozioni e sensazioni è una strategia molto diffusa per evitare la sofferenza che viviamo, le modalità di questa fuga sono molteplici, vediamole nel dettaglio:

• Shopping Compulsivo: L'acquisto impulsivo di beni materiali come tentativo di colmare il vuoto emotivo o per distrarsi da sentimenti negativi.

• Alimentazione Sedativa: L'uso del cibo come mezzo per sedare le emozioni scomode, che spesso può sfociare in comportamenti alimentari disfunzionali.

• Distrazione Lavorativa: Immergersi eccessivamente nel lavoro come mezzo per evitare il confronto con problemi personali o emozioni difficili.

• Dipendenze da Sostanze: Ricorrere a sostanze come alcol o droghe per alterare il proprio stato di coscienza, sempre come forma di evitamento del proprio stato emotivo.

Queste strategie offrono un sollievo momentaneo, ma a lungo termine possono amplificare il disagio e impedire una reale comprensione e gestione dei propri stati interiori.

Al contrario, la persistenza del contatto rappresenta l'opposto della fuga: questa pratica infatti implica rimanere presenti e consapevoli delle proprie esperienze interne, anche quando sono scomode o dolorose.

Questo approccio richiede:

• Consapevolezza: Riconoscere e accettare le proprie emozioni e sensazioni, senza giudizio

• Accettazione: Permettere a se stessi di provare emozioni negative, comprendendo che non vanno negate perché parte integrante della nostra esperienza di vita

• Auto-compassione: Trattarsi con gentilezza e comprensione durante i momenti di difficoltà emotiva

• Riflessione: Esplorare le cause profonde del proprio disagio per sviluppare strategie di coping più efficaci

Praticare la persistenza del contatto può portare a numerosi benefici:

• Affrontare le proprie emozioni favorisce una maggiore comprensione di sé e una crescita interiore.

• Imparare a gestire il disagio anziché negarlo rafforza la fiducia in noi stessi e di conseguenza potenzia la capacità di affrontare le sfide future.

• Una maggiore consapevolezza dei nostri stati interni, migliorando il nostro equilibrio emotivo e mentale ci permette di migliorare anche la qualità delle relazioni interpersonali.

• Affrontare e elaborare le emozioni negative riduce i nostri livelli di stress e aumenta il nostro stato di benessere psicofisico.

In conclusione, la tendenza a fuggire dal disagio interiore è comprensibile, ma non conduce a una reale risoluzione dei problemi emotivi.

La persistenza del contatto, al contrario ci permette di maturare una maggiore presenza e consapevolezza, e a lungo andare tutto questo può aiutarci a realizzare uno stato di salute ottimale e una vita più autentica e soddisfacente.

Stefano Albano

Psicologo • Psicoterapeuta • Psicologo dello Sport degli Atleti Olimpionici

www.StefanoAlbano.it

Phone: 380.53.17.855