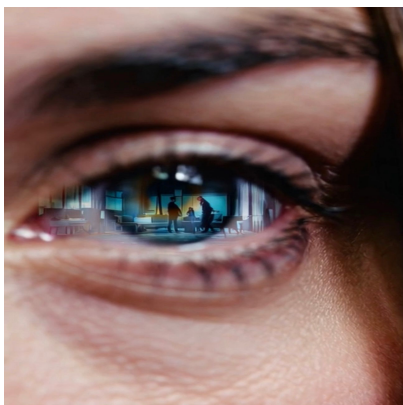




Emozioni: la storia invisibile, dietro ogni sguardo

Descrizione

Guardando questa immagine, non possiamo fare a meno di chiederci cosa stia accadendo dentro chi osserviamo. Nel riflesso dell'occhio vediamo una scena: persone in una stanza, un dialogo, forse una tensione. La tentazione è immediata: pensare che lo stato d'animo di quella persona sia il semplice effetto di quell'evento!

Ma è davvero così?

La realtà emotiva è molto più complessa. Quello che vediamo riflesso è solo una parte della storia: l'ambiente, le circostanze, l'interazione. Dentro quell'occhio vive anche un mondo di ricordi, credenze, esperienze pregresse e sensibilità uniche che trasformano l'evento in emozione. Due persone, davanti alla stessa scena, potrebbero provare sentimenti opposti.

Le neuroscienze confermano che le emozioni non nascono in modo lineare da ciò che accade, ma dall'interpretazione che ne diamo. L'amigdala riconosce la rilevanza emotiva dello stimolo, l'insula integra le sensazioni corporee, e la corteccia prefrontale attribuisce significato. L'evento è lo stimolo, ma il vissuto interiore è il filtro che lo colora.

Troppo spesso pensiamo alle emozioni come a un fatto privato, un segreto che custodiamo nel cuore. Come se fossero mondi interni, impermeabili a ciò che accade fuori. Ma questa è solo una mezza verità: le emozioni nascono e si modellano in un flusso continuo tra l'interno e l'esterno, tra il nostro corpo e l'ambiente, tra il nostro passato, il nostro futuro immaginato e ciò che viviamo adesso.

Come ricorda il neurobiologo Antonio Damasio, le emozioni sono mappe corporee e mentali che ci orientano, e Daniel Goleman sottolinea che riconoscerle non serve solo a capirci meglio, ma anche a migliorare la qualità delle nostre relazioni e delle nostre decisioni.

Lavorare sulle proprie emozioni non significa solo gestirle o contenerle come se fossero un fiume in piena da arginare. Significa prima di tutto accoglierle e capirle:

• Perché sto provando questo?

• Quale evento o interazione ha innescato questo stato d'animo?

• Cosa nella mia storia, nei miei valori o nelle mie paure ha amplificato o attenuato questa sensazione? Sviluppare l'equilibrio emotivo richiede un doppio movimento: ascoltare il proprio mondo interiore con sincerità radicale e, nello stesso tempo, osservare con lucidità l'impatto che persone, luoghi e situazioni hanno su di noi.

È un dialogo continuo, una danza tra io e il mondo.

Ogni stato emotivo è la somma di ciò che accade fuori, del significato che gli attribuiamo e della memoria emotiva che portiamo dentro. Ogni emozione è un ponte: non parla solo di noi, racconta anche come il mondo ci tocca, ci provoca e ci trasforma.

Esercizi pratici per integrare mondo interiore ed esterno

1. Il diario a due colonne

• Colonna A: scrivi l'emozione che provi e le sensazioni fisiche collegate (battito accelerato, respiro corto, tensione muscolare!).

• Colonna B: annota gli eventi o le interazioni che l'hanno innescata.

• Ti aiuta a vedere il legame diretto tra ciò che vivi fuori e ciò che accade dentro.

2. La mappa dei fattori

• Disegna un cerchio al centro con l'emozione provata.

• Intorno, scrivi tre categorie: eventi esterni, interpretazione personale, memorie passate.

• Compila ogni sezione.

• Ti permette di riconoscere che le emozioni nascono da un intreccio di influenze.

3. L'ascolto relazionale

• Con una persona di fiducia, condividi un'emozione che stai vivendo.

• Chiedi: • Come la percepisci da fuori? Che effetto ti fa sentirla raccontata? •

• Ti apre alla prospettiva che le emozioni sono anche un'esperienza interpersonale

Le emozioni sono la pelle dell'anima: ci proteggono, ci segnalano e ci mettono in contatto con il mondo.

Stefano Albano

Psicologo • Psicoterapeuta

Psicologo dello sport

Mental trainer degli atleti olimpionici

cell: 380 53 17 855

web site: www.stefanoalbano.it