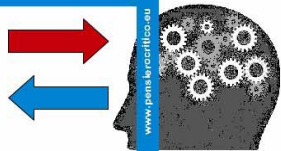


## **Lo stile emozionale di ognuno dipende dalla sua resilienza, sensibilità al contesto, autoconsapevolezza, attenzione, intuito e prospettiva**

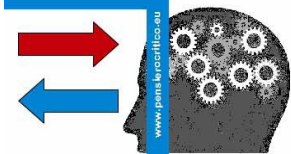
La parola emozione, proviene dal latino "emovère" (ex:fuori + movere:muovere), cioè, portare fuori, o smuovere da uno stato preesistente. Le teorie classiche delle emozioni hanno parlato di esse come di proprietà apparse con l'evoluzione del cervello allo scopo di reagire ai pericoli dell'ambiente. La psicologa Lisa Feldman Barrett ha ricostruito la storia psicologica delle emozioni nell'articolo "Constructing emotions", nel quale parte da Charles Darwin e William James per arrivare a concettualizzare un nuovo approccio: un approccio costruzionista che vede le emozioni come eventi mentali dinamici che dipendono dal contesto ambientale e dalle categorizzazioni che ogni individuo attua in base alle sue esperienze pregresse. Lisa Feldman Barrett descrive il modo in cui il cervello dei bambini viene "cablato" dalle prime precoci esperienze emotive e la sua crescita neurale indirizzata verso una vita futura di normalità o di patologia. Le informazioni che ogni individuo riceve dal suo ambiente e dal suo corpo sono parziali, incomplete e ambigue, quindi non gli rimane che rivolgersi alle sue passate esperienze. In base a quelle egli aggredherà, in modo predittivo, certe risposte che verranno confermate o sconfessate dall'ambiente o dal corpo. Ciò significa che l'esperienza del presente di ogni persona è una simulazione del suo passato continuamente modificata dalle risposte ricevute dall'ambiente e dal corpo. Più fine e granulare è l'esperienza passata fatta col proprio mondo e col proprio corpo, più precise saranno le sue emozioni, cioè la sua "granularità emotiva" e, conseguentemente, anche le predizioni che egli riuscirà a fare.



In certi individui la risposta emotiva agli stimoli ambientali è talmente esasperata da produrre delle patologie psichiche (depressione, psicosi, schizofrenia, ecc). A prescindere dai casi gravi, vi è una crescita nel mondo moderno, di situazioni che creano stati di malessere diffuso sui quali si può intervenire con la psicoterapia. Un particolare tipo di psicoterapia cognitiva, che sta prendendo piede nel mondo occidentale è la Mindfulness (meditazione basata su pratiche che fanno riferimento alla meditazione buddhista). Gli stimoli provenienti dall'ambiente non sono, intrinsecamente, nè positivi nè negativi ma il singolo individuo ne dà una valutazione in funzione della sua specificità biologica o esperienziale. Purtroppo tale valutazione avviene in ogni individuo inconsciamente, e raramente viene portata alla coscienza. Se lo si facesse ci si renderebbe conto che i pensieri negativi che coltiviamo, il nostro "cattivo umore", si basa non su fatti reali ma sulla valutazione pessimistica che abbiamo dato di quei fatti.

Lo stile emozionale individuale, combinato con la cultura personale e il suo grado di adattamento sociale, va a definire la nostra personalità, che pertanto è la combinazione di molti fattori, tra cui quella che Jung chiamava "persona" intesa come maschera sociale, che ognuno di noi indossa nei diversi contesti in cui vive. C'è una grande variabilità tra le persone nell'autoconsapevolezza di sé, intesa come essere consapevoli sia del proprio stato d'animo sia dei nostri pensieri su di esso. Secondo gli psicologi John Mayer e Alexander Stevens, le persone sono classificabili in almeno "tre" categorie riguardo al modo in cui gestiscono le proprie emozioni che, secondo Daniel Goleman, sono:

(1) ***Autoconsapevoli**: consapevoli dei propri stati d'animo nel momento stesso in cui si presentano, queste persone sono comprensibilmente alquanto sofisticate riguardo alla propria vita emotiva. La loro chiara visione delle proprie emozioni può rafforzare altri aspetti della personalità: si tratta di individui autonomi e sicuri dei propri limiti, che godono di una buona salute*



psicologica e tendono a vedere la vita da una prospettiva positiva. Quando sono di cattivo umore, costoro non continuano a rimuginare e a ossessionarsi, e riescono a liberarsi dello stato d'animo negativo prima degli altri. In breve, il loro essere attenti alla propria vita interiore li aiuta a controllare le emozioni.

(2) **Sopraffatti**: si tratta di persone spesso sommerse dalle proprie emozioni e incapaci di sfuggir loro, come se nella loro mente avessero preso il sopravvento. Essendo dei tipi volubili e non pienamente consapevoli dei propri sentimenti, questi individui si perdono in essi invece di considerarli con un minimo di distacco. Di conseguenza, rendendosi conto di non avere alcun controllo sulla propria vita emotiva, costoro fanno ben poco per sfuggire agli stati d'animo negativi. Spesso si sentono sopraffatti e incapaci di controllare le proprie emozioni.

(3) **Rassegnati**: sebbene queste persone abbiano spesso idee chiare sui propri sentimenti, anch'esse tendono tuttavia ad accettarli senza tentare di modificarli. Sembra che in questa categoria rientrino due tipi di soggetti: in primo luogo quelli che solitamente hanno stati d'animo positivi e perciò sono scarsamente motivati a modificarli; e in secondo luogo coloro che, nonostante siano chiaramente consapevoli dei propri stati d'animo, e siano suscettibili a sentimenti negativi, tuttavia li accettano assumendo un atteggiamento di *laissez-faire*, senza cercare di modificarli nonostante la sofferenza che essi comportano - una situazione che si riscontra, ad esempio, nei depressi che si sono rassegnati alla propria disperazione. Nella vita, ovviamente, non si possono avere solo emozioni positive, anche le emozioni negative fanno parte di essa. Ma a determinare il benessere psicologico è il rapporto tra le due, cioè l'equilibrio che ogni persona riesce a maturare e mantenere tra emozioni positive e negative.