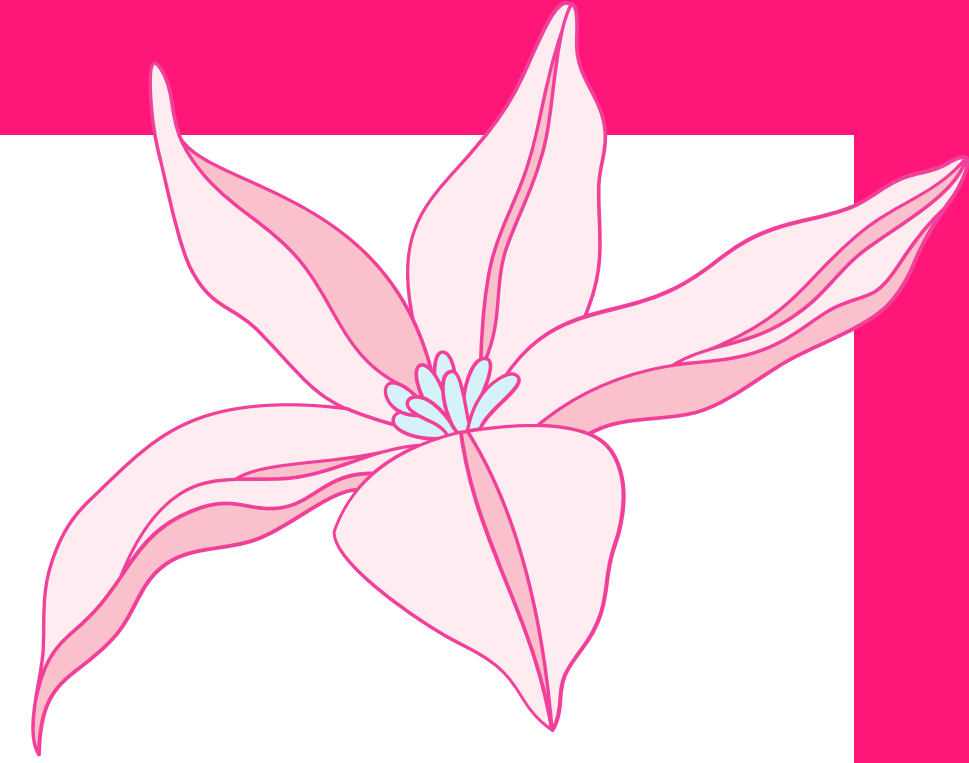


LE EMOZIONI DURANTE IL COVID-19



a cura di

Alessia Micoli
Psicologa Criminologa

L'EMERGENZA SANITARIA CHE STIAMO VIVENDO IN QUESTO PERIODO A CAUSA DEL CORONAVIRUS, STA FACENDO TORNARE IN PRIMO PIANO LA NOSTRA PARTE PIÙ EMOTIVA. LA NOSTRA NAZIONE NON STA VIVENDO SOLO UN CONTAGIO INFLUENZALE, MA ANCHE UN CONTAGIO EMOTIVO.

TUTTI NOI SAPPIAMO INTUITIVAMENTE COSA SONO LE EMOZIONI POICHÉ SONO ALLA BASE DI TUTTI I NOSTRI COMPORTAMENTI E INOLTRE NE PROViamo TANTISSIME NELL'ARCO DI UNA GIORNATA: GIOIA, ALLEGRIA, PAURA, RABBIA, FURIA, VERGOGNA, TIMORE, RISENTIMENTO, SORPRESA, DISGUSTO, INVIDIA, FELICITÀ. ALCUNE CI FANNO STARE BENE, ALTRE SONO DIFFICILI DA SOPPORTARE, ALTRE POSSONO AIUTARCI A SUPERARE QUESTO MOMENTO DIFFICILE; TUTTI I NOSTRI PENSIERI SONO "RADICATI IN CODICI EMOTIVI" È FONDAMENTALE CONOSCKERLE E COMPRENDERLE PER CARPIRNE IL LATO POSITIVO DI OGNUNA DI LORO E TRARNE I BENEFICI MIGLIORI, NON BISOGNA ASSOLUTAMENTE REPRIMERLE PERCHÉ SI FAREBBE SOLO UN DANNO.

LE EMOZIONI HANNO UN RUOLO E UN SIGNIFICATO, SONO FONDAMENTALI NEL PROCESSO DI ADATTAMENTO ALLA REALTÀ, POSSIEDONO UNA LORO INTELLIGENZA E POSSONO AIUTARCI NEI MOMENTI CRUCIALI DELLA VITA. L'EMOZIONE È UNA RISPOSTA DELL'ORGANISMO A UNO STIMOLO INATTESO E PROVIENE DA TRE COMPONENTI: COGNITIVA, OVVERO LA CONSAPEVOLEZZA DI CIÒ CHE STA ACCADENDO; FISILOGICA, CHE RIGUARDA LE MODIFICAZIONI FISILOGICHE, COME IL BATTITO DEL CUORE; ESPRESSIVA, CHE RIGUARDA LE ESPRESSIONI DEL VOLTO.

L'EMOZIONE HA UN RUOLO ADATTIVO: UN'ESPLOSIONE DI RABBIA PUÒ ESSERE UTILE PERCHÉ PUÒ ESSERE UN'AZIONE LIBERATORIA; LA TRISTEZZA PUÒ AIUTARE AD ELABORARE UNA SITUAZIONE; LA PAURA SUGGERISCE PRUDENZA; IL DISGUSTO CI PUÒ AIUTARE AD EFFETTUARE UNA SELEZIONE DI CIÒ CHE NON SOPPORTIAMO; LA VERGOGNA PUÒ AVERE LA FUNZIONE DI "BUSSOLA" DEI RAPPORTI RELAZIONALI CON IL PROSSIMO; L'INVIDIA, INQUINA I RAPPORTI CON GLI ALTRI.

SI DEVE LAVORARE SULLE EMOZIONI, CIÒ FA SI CHE SI TENGA CONTO DEL PROPRIO MONDO INTERIORE, SIGNIFICA CHE BISOGNA IMPARARE AD ASCOLTARSI, AD ASCOLTARE GLI ALTRI, SUPERANDO I PENSIERI E LE SENSAZIONI NEGATIVE. FINO A UN PO' DI TEMPO FA NON CI RENDEVAMO CONTO DELLE EMOZIONI CHE PROVENIVANO DAL NOSTRO CORPO, PERCHÉ ERAVAMO ABITUATI A CORRERE, PER LAVORO, PER FARE LA SPESA, PER SISTEMARE CASA, PER PORTARE I FIGLI A FARE SPORT, PER FARE USCIRE IL CANE. OGGI SIAMO BLOCCATI IN CASA, COSTRETTI A PRENDERE CONTATTO CON UNA SERIE DI SITUAZIONI CHE NON PENSAVAMO MAI DI PRENDERE IN CONSIDERAZIONE. IN QUESTO PERIODO LA PAURA È L'EMOZIONE PIÙ SENTITA, QUELLA CHE METTE IN ALLARME IL SISTEMA NEUROVEGETATIVO AUTONOMO E SVILUPPA LA FUGA, FACENDO PRODURRE ADRENALINA, NORADRENALINA E CORTISOLO, TUTTE SOSTANZE CHE METTONO SOTTO STRESS IL NOSTRO SISTEMA IMMUNITARIO.

RIMANENDO BLOCCATI A CASA SI POSSONO RISCOPRIRE PICCOLE COSE CHE DANNO FELICITÀ, COME UN GIOCO DI SOCIETÀ CON LA FAMIGLIA, E LA FELICITÀ GIOIOSA È CONTAGIOSA, POICHÉ TENDE AD ESPRIMERSI ALL'ESTERNO ED È FACILE CHE CHI CI STA VICINO POSSA PERCEPIRLA ED ESSERNE ATTACCATO.

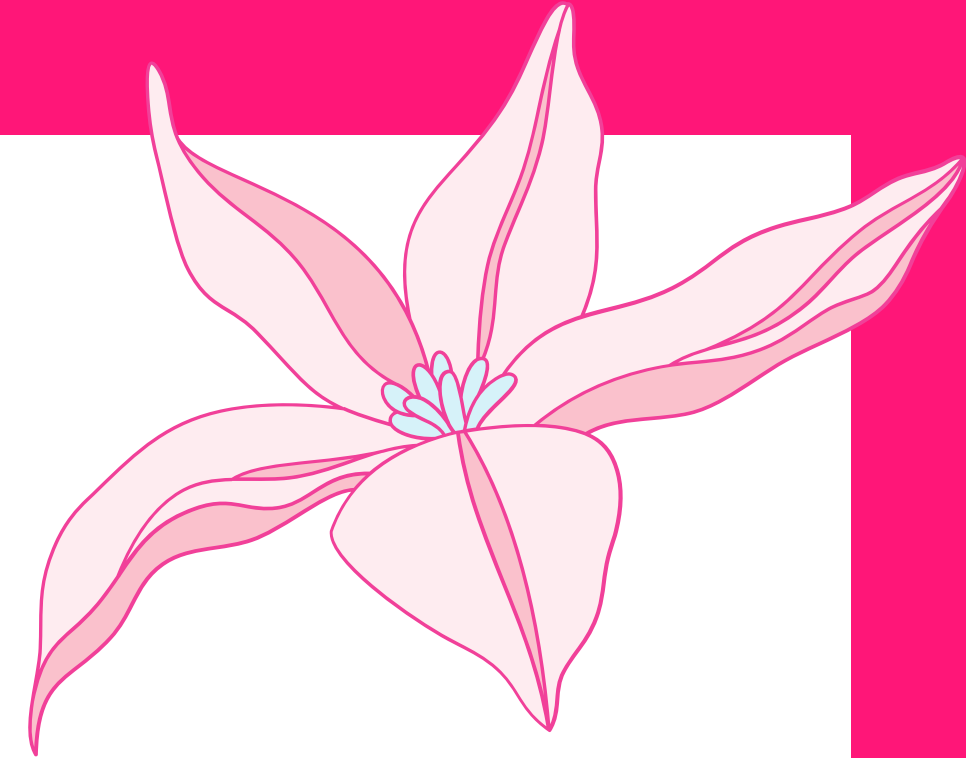


a cura di

Iole Ricci

Assistente Sociale Criminologa

LE EMOZIONI DURANTE IL COVID-19



COSA FARE ALLORA PER FUGARE IL RISCHIO DI UN "SEQUESTRO EMOTIVO"?

NON POSSIAMO BLOCCARE LE EMOZIONI, NÉ REPRIMERLE.

QUANDO LE SENTIAMO, ARRIVANO NOSTRO MALGRADO.

POSSIAMO PERÒ, IMPARARE A GESTIRE LE REAZIONI CHE ESSE CI SCATENANO.

SE TI STAI CHIEDENDO COME FARE, ECCO ALCUNI CONSIGLI DA SEGUIRE PER AGIRE IN MODO EMOTIVAMENTE INTELLIGENTE QUANDO TI SENTI GIÙ:

FOCALIZZATI SUL "QUI ED ORA": È NECESSARIO CHE LA TUA ATTENZIONE SIA RIVOLTA IN QUESTO TEMPO E IN QUESTO SPAZIO. ADESSO, RESTA QUI.

PERCEPISCI LE TUE EMOZIONI: "COSA STO PROVANDO? IN QUALE PARTE DEL CORPO SENTO QUESTA EMOZIONE?"

RICONOSCI LE TUE EMOZIONI: ETICHETTA CIÒ CHE SENTI, DAGLI UN NOME (SONO FELICE, MA ANCHE UN PO' TRISTE / SONO ARRABBIATO / MI SENTO DELUSO / HO UN SENSO DI ANGOSCIA / SONO IMPAURITO).

DOMANDATI: "QUALE PENSIERO MI GENERA QUESTO STATO D'ANIMO? A COSA MI SERVE QUESTA EMOZIONE CHE PROVO?"

GESTISCI LE TUE EMOZIONI: NON REPRIMERLE, ALTRIMENTI RISCHI DI SOFFOCARLE E COSÌ NON FARAI ALTRO CHE SOMATIZZARLE PER FARLE EMERGERE IN ALTRO MODO. DAI SPAZIO ALLE REAZIONI. SE HAI VOGLIA DI PIANGERE, PIANGI. DAI SFOGO A CIÒ CHE SENTI: IGNORARE LE EMOZIONI NON FUNZIONA E NASCONDERE CIÒ CHE SENTI È IMPOSSIBILE. DOMANDATI: "MI È UTILE IN QUESTO MOMENTO QUESTA EMOZIONE? QUALI ALTERNATIVE HO? QUALE EMOZIONE INVECE SAREBBE PIÙ UTILE?" OGNI STATO EMOTIVO PUÒ ESSERE CONTRASTATO PER ASSUMERE UNA PROSPETTIVA DIVERSA, MA SOLO TU PUOI METTERTI IN CONDIZIONE DI VEDERLA, AUTOGESTENDOTI.

FACILITA IL PENSIERO: LA NOSTRA MENTE CREA ATTRAVERSO I PENSIERI DELLE IMMAGINI DI VISUALIZZAZIONE CHE INCONSCIAMENTE INFLUENZANO IL NOSTRO COMPORTAMENTO. QUESTO SIGNIFICA CHE PIÙ ALLENI LA TUA MENTE AL PENSIERO POSITIVO E PIÙ LE TUE AZIONI SARANNO ORIENTATE ALLA POSITIVITÀ E VICEVERSA. INDIRIZZATI: "OK, HO PROVATO QUESTA EMOZIONE E HO AVUTO QUESTA REAZIONE; MA ADESSO, COSA È IMPORTANTE FARE PER ME E PER IL MIO BENE?" AGISCI CON CONSAPEVOLEZZA LOGICA.

**RICORDA INOLTRE, CHE LE EMOZIONI SONO DOTATE DI NEURONI SPECCHIO
QUINDI SONO CONTAGIOSE ANCHE PER CHI TI È ACCANTO**

TI AUGURIAMO DI FARNE UN USO CONSAPEVOLE!