GESTIRE DIFFICOLTÀ SPECIFICHE CON LE EMOZIONI – "TROPPE" EMOZIONI

Nell'Approccio della Mente Compassionevole alle Emozioni Difficili (*Compassionate Mind Approach to Difficult Emotions*), abbiamo esplorato cosa sono le emozioni e perché le proviamo, abbiamo imparato a coltivare la nostra mente compassionevole e abbiamo fatto pratica di diverse tecniche di regolazione emotiva. Ora vedremo come affrontare un particolare tipo di problema emotivo con cui molte persone si trovano ad avere a che fare: "troppe" emozioni.

Ti consiglio di leggere questi capitoli online solo dopo aver elaborato e sviluppato le tue competenze attraverso libro principale. Non si tratta di un espediente per convincere più persone ad acquistare il libro! Piuttosto, ho aggiunto questi capitoli come materiale extra per lavorare su dei particolari tipi di difficoltà che possiamo avere con le emozioni, ma solo una volta che avrai acquisito le competenze necessarie. Proprio come nessuno di noi proverebbe a correre una maratona o a scalare una montagna senza prima essersi allenato e preparato, lo stesso principio vale per questi capitoli.

Molte persone che vengono da me in terapia cercano, almeno inizialmente, un aiuto perché provano troppa intensità a livello emotivo. Troppa rabbia, troppa ansia, troppo malumore, troppa vergogna. Sebbene abbiano provato in molti modi, i miei clienti mi raccontano quanto sia difficile regolare o modificare le emozioni in modo costruttivo. In questi casi si parla sotto-regolazione emotiva o emozioni sotto-controllate. Per farla breve, parleremo di "troppa emozione" (Power, 2010) per descrivere una varietà di difficoltà correlate ma distinte. Queste includono emozioni che sono:

1. Scatenate troppo facilmente
2. Sperimentate troppo spesso
3. Durano troppo a lungo quando vengono attivate (durata)
4. Sono troppo potenti (intense) una volta scatenate
5. Sono troppo difficili da controllare
6. Richiedono troppo tempo per essere risolte o superate

Quando parlo di provare "troppo" di una particolare emozione, non sto suggerendo che questo debba essere visto come fuori dal contesto: potrebbe essere molto appropriato per qualcuno provare alti livelli di una particolare emozione (ad esempio, tristezza dopo aver appena subito un lutto o rabbia per i maltrattamenti subiti da un amico o un collega). Né si può affermare che esista una quantità "giusta" di un'emozione da provare. Quindi, non si tratta di un "in questa situazione dovresti provare rabbia al 57%, ma in quella situazione dovresti provare ansia al 25%...".

Come abbiamo discusso nel Capitolo 2 del libro, le emozioni si sono evolute per fornire risposte utili in situazioni specifiche, ma sono plasmate da molti fattori, tra cui i nostri geni, le esperienze di vita e la cultura. Quindi, esattamente la stessa situazione (una persona che corre verso qualcuno per strada con un coltello) potrebbe innescare risposte emotive molto diverse (ad esempio, paura o rabbia). Inoltre, ci saranno sempre differenze naturali tra gli individui nella frequenza, nell'intensità e nella durata di un'esperienza emotiva.

Nei tre capitoli successivi, invece, analizzeremo quando certe emozioni – rabbia, ansia e tristezza – si manifestano "troppo" nella vita. Se una (o più) di queste emozioni tendono a manifestarsi troppo spesso o in modo troppo intenso nella tua vita, causando dolore e stress a te e/o ad altre persone, clicca sul link del capitolo corrispondente. Prenditi il tempo necessario per leggere attentamente le idee, le pratiche e gli esercizi e, in combinazione con quanto appreso nel libro principale, usali per acquisire sicurezza nella gestione delle tue emozioni.