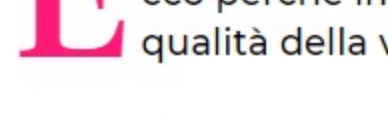
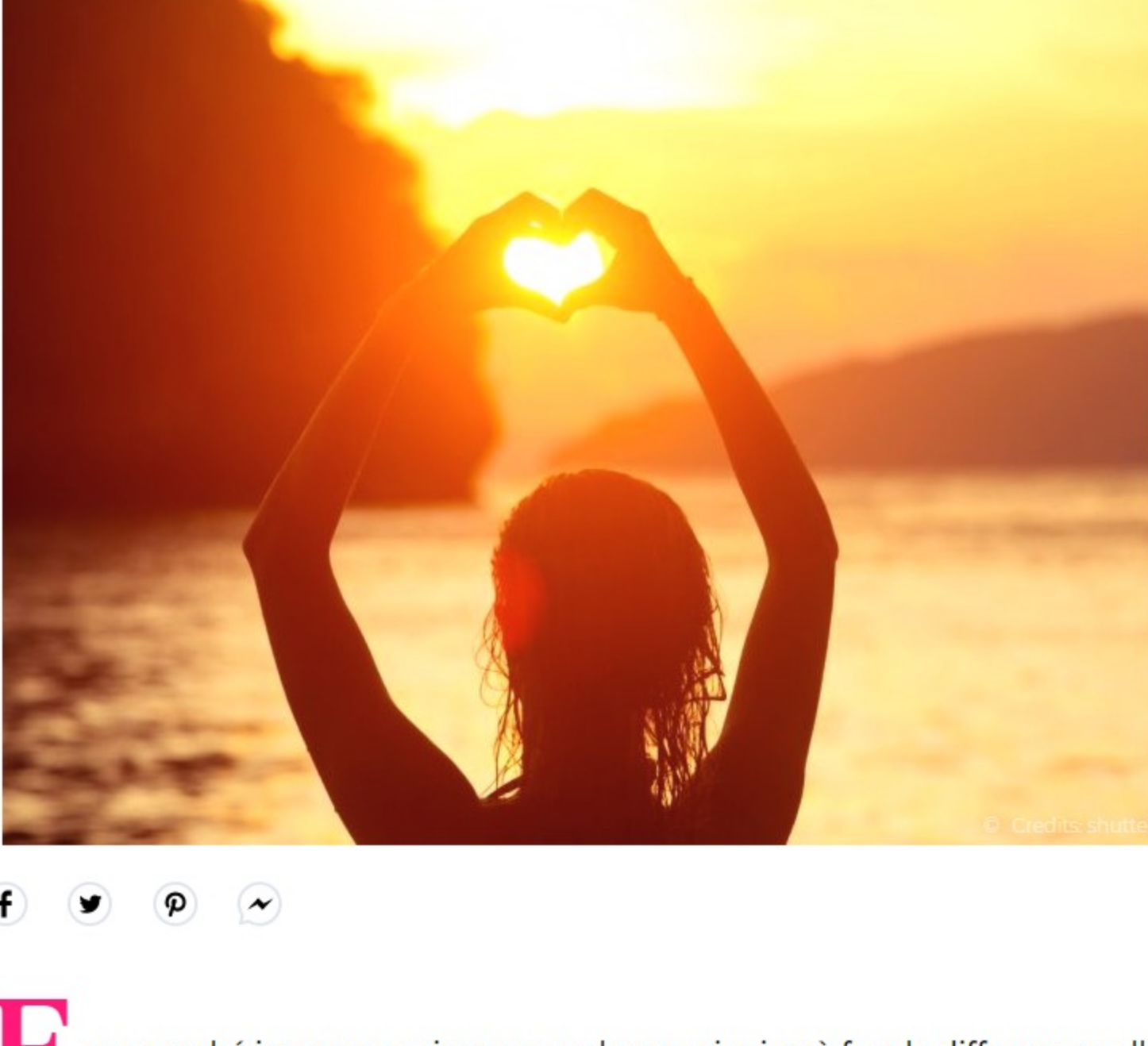


Come influiscono le emozioni sul nostro corpo?

di Maddalena De Bernardi



Ecco perché imparare a riconoscere le emozioni può fare la differenza nella qualità della vita

Sapresti descrivere che **cosa sono le emozioni**? Secondo l'Enciclopedia Treccani è possibile definire emozione un «processo interiore suscitato da un **evento-stimolo**»: è questo ciò che la rende differente rispetto a un sentimento, ovvero un'esperienza soggettiva legata al sentire anche senza la presenza di un stimolo scatenante. Le emozioni che proviamo sono legate a un **cambiamento fisiologico** associato a una risposta da parte del **sistema nervoso**, a cui sono collegate le reazioni ormonali ed elettrocorticali.

Gli stimoli emotivi influiscono sull'organismo con variazioni a livello del ritmo cardiaco, **pressione arteriosa**, respirazione e persino in relazione alla **temperatura corporea**. È qualcosa di cui ognuno di noi può rendersi conto perché quando un'emozione ci travolge non si tratta esclusivamente di un'esperienza a livello psicologico: viviamo questa condizione **con tutto il corpo** ed è per questo che oggi, grazie alle ricerche degli ultimi anni, stiamo scoprendo informazioni preziose su come l'esperienza emotiva ha effetto sulla **salute degli organi** influenzando in modo importante il benessere della persona.

Quali sono le emozioni?

Lo psicologo statunitense **Paul Ekman**, che dal 2009 è considerato fra le 100 persone più influenti al mondo secondo la celebre classifica di Times Magazine, all'inizio degli anni Settanta è in Papua Nuova Guinea, dove studia le **espressioni facciali** di un'isolata tribù indigena. Insieme a Wallace V. Friesen, Ekman identificherà sei emozioni principali, in seguito diventate note in psicologia come **"emozioni primarie"**.

- Rabbia
- Disgusto
- Tristezza

- Gioia

- Paura

- Sorpresa

Sì, la pellicola Inside Out, che ha visto Paul Ekman collaborare al fianco degli sceneggiatori, ci ha insegnato che le emozioni fondamentali sono cinque. In realtà le opinioni non sono univoche: nel fiore disegnato da **Robert Plutchik**, le emozioni primarie sono otto. Alle emozioni di base lo stesso Ekman aggiungerà, negli anni seguenti, **ulteriori stati**, fra cui troviamo: divertimento, contentezza, disprezzo, orgoglio, imbarazzo, vergogna, eccitazione, colpa.

Ricco di sfumature, l'animo umano vive in un **complesso labirinto di esperienze emotive**, la cui espressione può essere più o meno consapevole, influenzata e modellata dalle **regole a livello sociale e familiare**. Il discorso sulle emozioni continua tutt'oggi perché queste gradazioni, di non facile catalogazione, segnano la suggestiva misura della nostra **vita interiore**.

Il neuroscienziato Joseph E. LeDoux, che da anni studia i meccanismi di in relazione alla paura, nel suo libro Il cervello emotivo spiega, per esempio, che la **paura ha effetto nel tempo**. Essa rappresenta una risposta innata adeguata di fronte a un pericolo e a posteriori può spostarsi verso situazioni in realtà innocue risultando associata a stimoli neutri per condizionamento. Scompare lo stimolo, ma l'emozione continua ad accadere e scuoterci: entriamo nell'universo dell'**angoscia patologica**.

Sai riconoscere le tue emozioni?

Sappiamo come si chiamano, eppure riconoscere le emozioni che proviamo non è affatto facile. Per esempio, **rabbia e tristezza** sembrano molto diverse in apparenza, eppure nella realtà di tutti i giorni... potrebbero nascondersi una dietro l'altra.

Quante volte capita di **arrabbiarsi all'improvviso**, in maniera irrazionale e incontrollata gettando nella **paura** chi assiste ai nostri scoppi d'ira? La rabbia, connessa con un soverchiante **senso di frustrazione**, si interfaccia al peso che opprime dentro e fa breccia in un luogo nascosto di noi stessi: in fondo, ci sentiamo **senza speranza**, non ascoltati e di fronte a un cambiamento impossibile. In momenti come questi i sentimenti che sentiamo di non poter gestire rischiano di **travolgerci**.

Franco Berrino, medico ed epidemiologo, autore di Ventuno giorni per rinascere (Mondadori Editore) insieme a Daniel Lumera e David Mariani, spiega: «Non esistono **emozioni positive o negative**, il loro valore dipende dall'intensità e dalla sensibilità individuale rispetto a ciò che si prova. La rabbia, per esempio, è profondamente **terapeutica e liberatrice**, se espressa nel modo e nel contesto corretti, così come l'amore può essere un'esperienza alienante e la felicità può trasformarsi in follia ed esaltazione. La **qualità emozionale** dipende dall'intensità, dal discernimento e dal livello di consapevolezza attraverso cui viviamo la sfera emozionale».

Che cosa possiamo imparare dalle emozioni? Ecco che cosa spiegano gli autori di Ventuno giorni per rinascere riguardo alle **emozioni considerate negative**. È importante ricordare che un'emozione non è mai né negativa, né positiva: siamo noi a considerarla tale e spesso lo facciamo sulla base di ciò che proviamo o che accade nella nostra vita mentre la viviamo.

In realtà le emozioni possono esprimere un blocco, **qualcosa che ci spinge e trattiene**. Il vero messaggio è sommerso e ha **bisogno di risalire, venire a galla**, ecco perché tenerci sintonizzati sul corpo significa diventare in grado di decifrare le manifestazioni e cogliere i segni: che cosa stanno comunicando e quale senso hanno per la nostra vita?

- Collera

Origine: sensazione di impotenza

Che cosa nasconde? Determinazione

Messaggio: prendi coscienza della tua sensazione di impotenza, che cosa puoi fare per liberartene?

- Paura

Origine: pensieri negativi rispetto a un evento futuro

Che cosa nasconde? Amore

Messaggio: non avere paura di aver paura. In quale parte del corpo la avverti? Iniziare a condividere i nostri timori significa smascherare la paura profonda

- Vergogna

Origine: inadeguatezza

Che cosa nasconde? Autostima

Messaggio: in quali parti del corpo mi sento sbagliato? Fai una lista dei tuoi successi più importanti, rivivili con la mente.

- Senso di colpa

Origine: giudizio negativo su qualcosa che abbiamo fatto

Che cosa nasconde? Perdono

Messaggio: lascia andare il passato.

- Tristezza

Origine: giudizio negativo su un evento passato o futuro

Che cosa nasconde? Gratitudine

Messaggio: abbraccia il cambiamento e accetta che l'esistenza sia un flusso continuo

- Ansia

Origine: paura di perdere qualcosa

Che cosa nasconde? Pace

Messaggio: impara a lasciar andare

- Gelosia

Origine: senso di possesso

Che cosa nasconde? Trascendenza

Messaggio: amare è il contrario di possedere

Emozioni e corpo

Secondo i principi dell'antica **Medicina Tradizionale Cinese**, ogni **emozione** trova corrispondenza con le diverse parti del corpo influenzando la salute di ogni organo. Questo concetto in realtà nasce in epoca antica e si ritrova in diverse culture.

Oggi grazie agli studi sul cervello, sempre più numerosi, le **neuroscienze** ci invitano a riconsiderare il ruolo delle emozioni. **Siamo un tutt'uno**. Cade la vecchia idea di una divisione fra mente e corpo, ci troviamo a un punto di svolta.

- La gioia colpisce il cuore

Nell'antico Egitto il cuore era considerato la sede della vita. La gioia, che nella medicina tradizionale cinese è legata a questo organo, fa subito pensare al tuffo al cuore che proviamo nei momenti di grande intensità, eppure questa energia può anche diventare uno stato di **sovraccitazione**.

Shen, fuoco, risiede nel cuore: è la parte viva di noi, in grado di esprimere la nostra relazione con il mondo in uno stato di **equilibrio fra interno ed esterno**. Quando ci sentiamo agitati "il cuore batte più veloce" e i pensieri sono difficili da mettere in ordine. Quante volte ci sentiamo vittime di un'emozione che imprigiona il cuore?

- La rabbia colpisce il fegato

Il fegato produce la bile, che a sua volta favorisce il processo di assorbimento dei grassi nell'intestino. Non solo, attraverso il processo di gluconeogenesi il fegato si occupa del nutrimento delle cellule, metabolizza ciò che entra nel nostro corpo, elimina e distrugge gli scarti. La sua preziosa **funzione di filtro** a livello simbolico fa pensare al delicato equilibrio fra l'ingresso di ciò che è buono per noi e l'uscita di quello che non serve.

"Questa cosa non l'ho proprio digerita", diciamo in riferimento a eventi o persone che faticiamo ad accettare. Nel **processo digestivo** la bile emulsiona i grassi e contribuisce a renderli solubili in acqua. Accade sul piano fisico, ma a livello psicologico avviene qualcosa di molto simile: abbiamo bisogno di fegato di tempo per metabolizzare, sciogliere ciò che rischia di essere indigesto. Il fegato ci insegna un costante **lavoro di equilibrio**: da una parte la scelta di far entrare ciò che può contribuire a uno stato di benessere, dall'altra la capacità di discriminare quello che invece non lo è.

La rabbia può essere un vero e proprio veleno e quando macera per anni lentamente intossica i nostri pensieri, invade la mente **come un chiodo fisso**. Tuttavia, non dimentichiamo che la rabbia, fortemente legata alla sopravvivenza, è anche la risposta dettata dalla disperazione, il tentativo estremo di difesa e ciò che talvolta può riportarci ai desideri profondi, stimolando il **coraggio dell'azione**.

Grazie al lavoro del fegato l'organismo può adattarsi all'ambiente, eppure ci sono veleni che dobbiamo imparare a evitare se vogliamo sopravvivere. Imparare a **metabolizzare gli eventi della vita** e trasfararli affinché diventino nutrimento è un **processo a lunga scadenza**, che si impara giorno dopo giorno.

Come possiamo fare per **liberare l'energia della rabbia in modo creativo**? Inizia a dirti con onestà ciò che ti fa sentire frustrato e impotente: accettare quello che senti è il primo passo per smettere di sentire quel **peso sullo stomaco**.

- La paura colpisce i reni

Nel Huang Ti Nei Ching Su Wen, trattato che racchiude la millenaria saggezza della medicina cinese, è scritto che quando abbiamo paura **l'energia non circola più**. Il terrore blocca la circolazione del Qi, l'energia vitale: in effetti ci sentiamo così, paralizzati. I reni aiutano a filtrare il sangue, eliminare le scorie e regolare la pressione arteriosa. Nella minzione involontaria, manifestazione di una situazione in cui il livello di paura è molto alto, ritroviamo il legame con i reni.

La paura, così come la rabbia, costituisce una **risposta adattativa** dell'organismo fortemente legata alla sopravvivenza. Nello Yoga questa zona del corpo è collegata a Muladhara, il primo chakra, situato alla base della colonna vertebrale, mentre il secondo centro, Svadhishtana, è in corrispondenza con la regione sacrale, sopra ai genitali.

Quanto ci sentiamo radicati? Il primo chakra, legato alla Terra, ci parla del **bisogno di sicurezza** proprio di ogni essere umano e del nostro istinto di sopravvivenza: la paura è legata alla sopravvivenza fisica, ma anche al nostro timore di essere **abbandonati e feriti** a livello psicologico.

- La tristezza colpisce i polmoni

Secondo la medicina tradizionale cinese attraverso il cuore, la tristezza colpisce i polmoni: l'organo che ci permette di respirare e continuare a **stare nella vita**. L'ideogramma Po evoca una parte oscura e sommersa, il territorio delle memorie rimosse, l'ombra che non vorremmo vedere. Nell'approccio di Metamedicina di Claudia Rainville i polmoni rappresentano la vita. Quando la gioia di vivere viene meno è come se una profonda stanchezza ci avvolgesse.

La tristezza può essere correlata a uno **sforzo mentale** eccessivo: accade quando **ci torturiamo con analisi e riflessioni** che rischiano di diventare pensieri ossessivi. Secondo i principi della medicina cinese uno stato di eccessiva preoccupazione può generare uno squilibrio a **livello della milza**. In un mondo che corre veloce e anche la nostra mente sembra essere diventata incapace di fermarsi: la corre dunque a **guidare e autogiudicarsi**, insieme all'overthinking, il rimuginio continuo, le aspettative verso il futuro e la malinconia del passato, ci bloccano in un pantano in cui affondiamo lentamente.

Eppure, imparare a **vedere i nostri errori** come parte di ciò che stiamo imparando dall'esistenza trasforma l'attitudine al giudizio nella **via verso il cambiamento**: l'accettazione che la vita è un flusso costante, imprevedibile e in movimento fino al nostro ultimo respiro.

Riproduzione riservata