

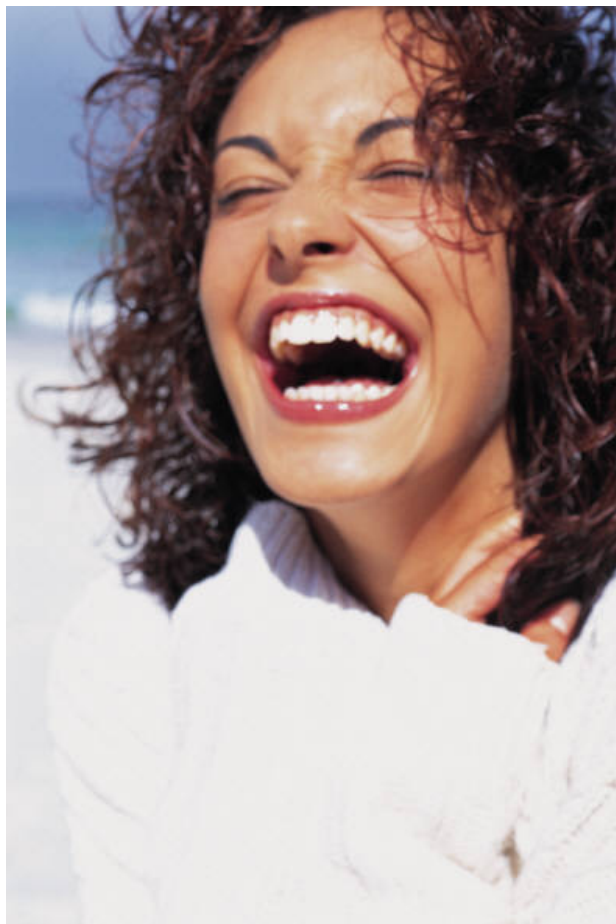
IoManager

Risorse gratuite per lo sviluppo personale e il miglioramento

<http://iomanager.it>

Alla scoperta delle

Emozioni



di [Eugenio Guarino](#)

Ti è mai successo questo...

Hai mai **reagito** in modo esagerato ad una provocazione, ad un evento particolare? Magari ripensandoci ti sei **vergognato** per la tua reazione.

Hanno appena richiesto il tuo intervento, tutti rivolgono lo sguardo verso di te, pendono dalle tue labbra ma **la tua mente ha appena finito di cancellare tutte le informazioni**, foglio bianco, è come se qualcuno avesse digitato "Format c:\\" e non fosse apparso nemmeno il messaggio "Sei sicuro?".

Ti sei mai sentito **paralizzato**, incapace di agire mentre dentro di te imperversava una tempesta di sensazioni.

Il cuore accelera, la pressione aumenta, il sangue si diffonde in tutto il corpo, il respiro diventa concitato, profondo, la salivazione si azzerava, **la tua mente smette di ragionare**, riconosce solo pochi istinti "Lotto? Fuggo? Rimango immobile?".

... forse ti è successo anche questo...

La radio trasmette una canzone di tanto tempo fa e improvvisamente affiorano i ricordi di quel periodo, ti sembra di rivivere le stesse **sensazioni** che provavi in quei momenti: una vacanza particolare, un **amore** ormai lontano, il ricordo di un amico o di una amica che pensavi aver dimenticato, l'**emozione** di un momento speciale.

Ti affacci alla finestra e rimani affascinato dai colori del cielo, un tramonto, l'arcobaleno, batuffoli di nuvole bianche che vagano e pennellano il cielo azzurro, la volta celeste punteggiata da milioni di stelle e corpi celesti. Dentro di te si diffonde una sensazione di **benessere**, di **tranquillità**, ti senti parte di quell'incredibile spettacolo della natura, hai la **sensazione** di fonderti con la natura.

Sei appena stata nell'ufficio del capo. Ti ha ringraziato per il tuo impegno e per quanto stai facendo, ti ha detto quanto ti apprezza e come influisci positivamente sugli altri. E' fiero di averti nel suo staff. Sei **raggiante, felice**, ti senti al settimo cielo. Ti sembra di camminare a 30 centimetri da terra, sei ancora più cordiale e disponibile e pronta ad impegnarti di più.

Cosa è successo? Chi sono le vere protagoniste di queste storie?

Certo, sono loro, le **emozioni**! Costanti e fedeli compagne della nostra vita, acerrime **nemiche-amiche**, efficienti **sabotatrici** e indispensabili **alleanze** dei nostri risultati.

Leggi questa rubrica e scopri:

Questa rubrica ti svelerà

- perché ti accade tutto questo
- come riuscire finalmente a controllare le emozioni
- come riconoscere i segnali positivi delle emozioni negative
- come sfruttarle e renderti più produttivo nelle situazioni difficili
- come trasformare le emozioni negative in forza propulsiva per superare le vere cause che generano quei sentimenti
- come provare sempre più emozioni positive e sempre meno sentimenti negativi
- ...e molto altro di ciò che riguarda le emozioni

Ti sembrano **argomenti interessanti**? Pensi che potrebbero esserti **utili**? Pensi che potrebbero essere utili **ai tuoi cari, amici, colleghi**?

Allora seguitemi...

Genesi di un'emozione

di [Eugenio Guarino](#)

Genesi di un'emozione

Perché tutti noi, in certe occasioni, cadiamo preda delle **emozioni**?

Vogliamo apparire persone logiche e razionali ma la **passione** e l'**emozione** ci attanaglia.

Le scariche di adrenalina si manifestano nella nostra fisiologia, nel nostro tono di voce, nei nostri movimenti.

I sintomi li conosciamo tutti, vero? Lo stomaco si chiude, **il cuore batte** forte, le mani iniziano a sudare, la salivazione si azzerà, la voce trema, vampate di **calore** raggiungono le nostre guance.

Perché accade questo al nostro corpo? E soprattutto cosa sta accadendo nel nostro cervello, il luogo dove hanno origine le **emozioni**?

Partiamo da quest'ultimo. Non sappiamo tutto sulle **emozioni** e non tutti sono ancora concordi sulla loro stessa definizione.

Però qualche punto fermo c'è. Nel suo libro "[Essere Leader](#)", [Daniel Goleman](#), basandosi sul lavoro di **Joseph LeDoux** "**Il cervello emotivo: alle radici delle emozioni**", ci svela che la zona del cervello responsabile delle **emozioni** è quella che si è sviluppata per prima nell'evoluzione cerebrale dell'uomo. Le **emozioni** hanno dunque radici antiche. I nostri antenati vivevano quasi esclusivamente di **emozioni**.

Questa zona del cervello ha dunque svolto un ruolo fondamentale nella lotta alla **sopravvivenza**. Da lì, quando si presentava un pericolo partiva l'istinto a **combattere**, **fuggire** o **restare immobili**. Ti ricordano qualcosa questi comportamenti?

Quando ti senti aggredito da qualcuno, ancora oggi quale è il comportamento che l'**istinto** ti suggerisce?

Quando hai un'incontro importante, quando devi parlare in pubblico, quando devi sostenere un colloquio di lavoro, quale è la prima cosa che faresti d'**istinto**?

A volte riesci a sfruttare l'**emozione** per **affrontare** la situazione.

A volte scapperesti via per **sfuggire** a quel disagio.

A volte ancora il terrore ti **paralizza** letteralmente o ti fa rimanere senza parole.

Non sempre le risposte comportamentali che **istintivamente** metti in atto sono logiche. Dipende dalla situazione in cui ti trovi.

Affrontare la situazione è la risposta più **logica** sei preparato, ma se non lo sei allora potrebbe essere più **logico rinunciare** e **fuggire** o addirittura **rimanere immobile** e aspettare che la situazione muti a tuo favore.

Ma le **emozioni** hanno poco a che fare con la **logica**. Il fatto è che le zone del cervello che sono responsabili della **logica** e delle **emozioni** sono diverse, anche se collegate. Ma c'è dell'altro, la zona responsabile delle **emozioni** può arrivare a **dominare** quella della **logica**, situata nell'area più esterna e frontale del cervello.

Ancora oggi, trovandoci di fronte a situazioni sfidanti, complesse, che richiedono un'intensa **energia** fisica e mentale, il nostro cervello invia al nostro corpo segnali che scatenano la reazione fisica che aveva lo scopo di proteggerci da pericoli antichi, come ad esempio l'attacco di un predatore e di garantirci la sopravvivenza fisica.

Il **cuore batte** per far arrivare il **sangue** anche nelle zone periferiche del corpo e ossigenare meglio i muscoli che ci servono per la **fuga**. Il **respiro aumenta** per lo stesso motivo. La salivazione si azzerà perché i liquidi vengono utilizzati per aumentare la sudorazione che rinfresca il nostro corpo e lo rende più resistente allo sforzo e quindi alla **lotta** o alla **fuga**.

Per fortuna queste reazioni sono attenuate dai limiti imposti dalla corteccia prefrontale del cervello. La **logica**, insomma, nell'uomo di oggi si assume le sue responsabilità. L'**emozione** ci **infiamma**, ma il fascio di neuroni che collega l'area delle **emozioni** all'area della **logica**, attiva (il più delle volte) le nostre risposte **razionali**. Sul momento **perdiamo la testa**, ma (di solito) ci riappropriamo delle nostre capacità **logiche** e torniamo in noi.

Cosa possiamo imparare da tutto questo?

- 1) che le **emozioni** non si possono **reprimere**
- 2) che possiamo imparare a **comprenderle**
- 3) che se le comprendiamo possiamo **controllarle**
- 4) che se le controlliamo possono fare in modo che ci siano **utili**
- 5) che quindi possiamo **sfruttarle a nostro favore**

Controllare le **emozioni non** vuol dire **limitarle, bloccarle**. Ma anzi può significare **amplificarle** se si tratta di **emozioni piacevoli** e produttive. Significa **sfruttare** in positivo quelle che, lasciate allo stato brado, potrebbero avere degli effetti negativi su di noi.

E cosa c'è di più meraviglioso di riuscire a controllare le **emozioni** e i propri stati d'animo. Quando ci riusciamo possiamo dire di essere veramente **padroni della nostra vita**. Possiamo sentirci **felici** quando vogliamo. Possiamo essere **consapevoli** di ciò che ci accade e trarre **energia** da ciò che proviamo per ribaltare la situazione.

Ti piacerebbe prendere il controllo delle tue emozioni? Pensi che possa esserti utile? Lo trovi interessante? Allora continua a seguire questa rubrica.

Perché non mi racconti un episodio della tua vita in cui l'emozione ti ha salvato da una brutta situazione? ...Dai non fare il timido, contribuisci anche tu ad arricchire il circuito raccontandoci la tua esperienza. Ci conto!

Bibliografia - [libri sulle emozioni](#)

...se stai cercando risorse **gratuite** su **motivazione, crescita, autostima, successo, sviluppo personale e professionale** visita <http://www.iomanager.it> - **risorse per il leader di successo**.

Affrontare le emozioni

di [Eugenio Guarino](#)

E' possibile controllare le **emozioni**?

Come ti sentiresti se fossi in grado di controllarle?

Come ti sentiresti se riuscissi a sperimentare una forte **gioia** semplicemente "comandando" alla tua mente provare tale sentimento?

Come ti sentiresti se riuscissi a **mutare il tuo stato d'animo** in pochi istanti?

Come cambierebbe la tua vita?

Pensi che valga la pena tentare di ottenere questi risultati? Certo che sì.

Io ci riesco spesso e puoi farlo anche tu.

Hai dei dubbi in proposito? Pensi che non sia possibile **cambiare uno stato d'animo** o produrre un'**emozione** in un attimo? Eppure scommetto che ti è accaduto spesso. Non è forse vero che guardando un film molto triste o molto allegro il tuo stato d'animo cambia? Un film come "*Schindler's list*" di Spielberg è capace di produrre **emozioni intense** in chiunque lo guardi. I film dei grandi

comici, *Totò, Sordi*, gli sketch di *Verdone, Troisi, Benigni* sono o no capaci di metterti di buon umore anche quando tutto nella tua giornata è andato storto?

Attraverso **le immagini, i suoni, i colori, le parole** i grandi comici e i grandi registi sono capaci di indurre la nostra mente a provare forti **emozioni** e il nostro corpo a reagire di conseguenza.

Se qualcun altro è in grado di farlo perché non potresti farlo anche tu? Perché non potresti indirizzare le tue **emozioni**, con il **dialogo interno, immagini mentali, riferimenti, esempi, ragionamenti**?

Di sicuro puoi farlo. Puoi "ingannare" o meglio **dirigere la tua mente**, le tue **emozioni** per un motivo molto semplice e scientificamente riconosciuto. Il punto è che, come sostiene *Dylan Evans* in "*Emozioni – la scienza del sentimento*", se sei convinto che la mente funzioni in un certo modo, allora, anche se la tua convinzione è completamente sbagliata, la tua mente comincerà a comportarsi assecondando la tua convinzione".

D'altronde quest'idea non è nuova. *Aristotele*, nel suo trattato sulla retorica, affermava che le **emozioni** influenzano i nostri pensieri e ne sono influenzate. Tutto ciò attribuisce un enorme potere alle **emozioni** e alle convinzioni (o credenze) rafforzate dalle **emozioni**. Sta a noi utilizzare bene questo potere, volgerlo a nostro **vantaggio** anziché ritorcerlo contro di noi. Sta a **noi utilizzare le emozioni** in modo **potenziante** anziché farci prendere in ostaggio da loro.

La **passione**, la **gioia** sono gli ingredienti universali che possono regalarti una **vita felice**. **Passione e gioia** sono le componenti per una **comunicazione efficace**, per ottenere grandi **risultati**, per accrescere la propria **autostima**, per **essere amati, apprezzati, stimati**.

Allora vediamo in concreto come puoi iniziare ad **allenarti a utilizzare le emozioni a tuo vantaggio**. Come puoi **provare i sentimenti** che tu decidi di provare, come puoi scegliere di **interpretare le emozioni** che provi in senso **produttivo**, come puoi controllare un sentimento negativo e trasformarlo in uno **stimolo positivo, potenziante**.

Anthony Robbins in "*Come migliorare il proprio stato mentale, fisico, finanziario*" afferma che ci sono quattro modi fondamentali per **affrontare le emozioni**:

- **Evitarle** – eludendo tutte quelle situazioni che potrebbero portare a provare le emozioni, almeno quelle che si temono
- **Negarle** – facendo finta che non esistono
- **Farsi impadronire da loro** – diventando consapevolmente preda delle emozioni e crogiolandosi delle conseguenze negative.
- **Imparare ad usarle** – **fare in modo che le emozioni lavorino a proprio vantaggio**

Evitando le emozioni si finisce inevitabilmente per cadere preda proprio delle emozioni da cui ci si vuole sottrarre. Si rischia di vivere una vita piatta, grigia, priva di passione, di sorprese, di quel sale che rende la vita divertente, entusiasmante, degna di essere vissuta.

Negandole ci priviamo dei messaggi che le emozioni ci inviano. Ma **alle emozioni non si sfugge**. Se non reagisci loro aumentano di intensità e alla fine loro si impossessano di te rendendo ancora più difficile reagire positivamente. Senza accorgertene ti trovi **ostaggio dell'emozione** da cui volevi dissociarti.

Divenire vittima delle emozioni è forse il rischio più grosso, la trappola in cui è più facile cadere. E' facile dolersi esteriormente delle emozioni negative ma sotto,

sotto, più o meno consciamente, godere di quei piccoli vantaggi che la sventura a volte ti riserva in termini di **attenzione, considerazione, compassione** degli altri. E quindi invece di reagire si tende a **lasciarsi trascinare** sempre di più **nel baratro emotivo**.

Dal punto di vista evolutivo **evitare** le **emozioni** significa rinunciare a svolgere quelle attività che consentano la perpetuazione della specie, **negarle** significa cancellare i segnali di pericolo e andare dritti verso i pericoli dai quali ci proteggono, lasciare che **si impadroniscono** di noi significa esserne sopraffatti e rendendoci incapaci di agire e reagire alle avversità. Insomma questi modi di affrontare le **emozioni** di certo non hanno l'effetto di facilitare la sopravvivenza e la riproduzione ma, al contrario, favoriscono il cammino verso l'estinzione.

Ma se siamo ancora su questa terra, le **emozioni** devono aver svolto un **ruolo produttivo** e per averlo svolto devono, in qualche modo, aver **lavorato a nostro vantaggio**.

Oggi, cosa che forse non è avvenuta con i nostri antenati, possiamo fare in modo che questo **processo** sia **conscio**, sia guidato da noi. Oggi siamo consapevoli di quale sia il modo migliore per affrontare le **emozioni** e quindi possiamo concederci il lusso di decidere di **utilizzarle a nostro vantaggio**. Ed è un lusso preziosissimo. Quando provi una **emozione** chiediti quale **messaggio produttivo, potenziante** ti sta trasmettendo.

Poniamo che devi affrontare una presentazione in pubblico. Via, via che si avvicina l'evento la tua mente tende ad essere sempre più rapita, monopolizzata dal pensiero di quella situazione. Sensazioni strane nel tuo stomaco, il respiro accelera, il battito cardiaco anche.

Prova a chiederti: *"Perché la mia mente reagisce così? Cosa vuole dirmi il mio corpo? Quali segnali mi sta inviando. Che indicazioni mi sta fornendo?"*

Pensa alle emozioni come se fossero il tuo personalissimo coach, il tuo allenatore che ti suggerisce la **risposta migliore** per te, per i tuoi **obiettivi**, per i tuoi **risultati**.

Certamente questi segnali **ti avvisano** che stai per vivere un **momento importante per te**, per la tua **autostima**, per la tua **carriera**. Ti dicono "stai per affrontare qualcosa di grande, una situazione diversa e impegnativa, stai pronto a **concentrare tutta la tua attenzione** su questa cosa, **preparati** adeguatamente, concentrati sui **pensieri** e sulle **azioni** che ti porteranno ad avere **successo...**". Le **emozioni** ti dicono che devi agire per affrontare al meglio la situazione. Ti suggeriscono di mettere in atto tutte le **strategie** che ti consentono di raggiungere il **risultato desiderato**.

Sfrutta l'energia delle emozioni convogliandola verso quelle azioni che aumentano le tue probabilità di **successo**. Sfrutta l'adrenalina per prepararti meglio, per **infondere passione e energia** alla presentazione, per **scoprire e applicare** le tecniche per **familiarizzare** con il pubblico, per comportarti con **disinvoltura**, per **coinvolgere** il pubblico e comunicargli con **forza e incisività** il messaggio che gli è più utile.

Ti suggerisco **tre esercizi** da fare **per prendere coscienza dei segnali delle emozioni**, per distinguere quelli positivi da quelli negativi, adottare i primi e sbarazzarti degli altri.

Primo esercizio: ogni volta che proverai un'emozione nei prossimi 15 giorni chiediti quali segnali d'azione positivi, potenzianti ti sta suggerendo.

Secondo esercizio: ogni volta che proverai un'emozione nei prossimi 15 giorni chiediti quali segnali d'azione negativi, depotenzianti ti sta suggerendo. Quando ne hai preso coscienza sforzati di allontanare la tentazione di cadere nella loro trappola.

Terzo esercizio: immagina le conseguenze delle azioni potenzianti e di quelle depotenzianti suggerite dalle emozioni. Anticipa i risultati che raggiungerai se darai ascolto alle prime e quelli che otterrai con le seconde.

Adesso sei pronto per conoscere le tecniche per procurarsi gioia e felicità....

Segui il prossimo appuntamento con la rubrica sulle emozioni!

Bibliografia - libri sulle emozioni

...se stai cercando risorse gratuite su motivazione, crescita, autostima, successo, sviluppo personale e professionale visita <http://www.iomanager.it> - risorse per il leader di successo.

Come si fa a controllare le emozioni?

di [Eugenio Guarino](#)

Bene, nell'articolo precedente vi ho sollecitato e la fatidica domanda è arrivata.

Tutto bello, ma ...come si fa, in pratica, a controllare il proprio stato d'animo?

Come si fa a sfuggire dagli stati d'animi negativi?

Daniele e Anto nella (vedi commenti all'articolo [Affrontare le emozioni](#)) vorrebbero sfuggire entrambi da alcuni stati d'animo negativi. Daniele dal timore di essere rimproverato dal capo. Antonella dalla paura di essere derisa dal ragazzo che le piace.

Entrambi, in conseguenza dell'emozione "paura", si comportano in maniera di versa da come vorrebbero, adottano comportamenti improduttivi o addirittura contrari rispetto a quelli che gli condurrebbero verso gli obiettivi desiderati.

Allora, cosa fare in questi casi?

Innanzitutto occorre sgombrare il campo da un possibile equivoco. L'obiettivo non è quello di reprimere le emozioni ma di controllarle, nel senso di indirizzarle verso sentimenti che generano comportamenti produttivi, comportamenti che aiutino a raggiungere il risultato ambito.

E' già positivo che Daniele e Antonella siano consapevoli delle emozioni che provano. Infatti, la prima cosa che ti invito a mettere in pratica per "controllare" le emozioni è la seguente:

1) Allenati a decifrare l'emozione che provi

Prova mantenere costantemente aperto l'ascolto delle tue sensazioni. Cosa stai provando in questo preciso momento? Cosa ti stai dicendo?

Il corpo e la mente ti inviano costantemente segnali, suggerimenti, indicazioni. Sei in grado di coglierli?

Prova a esercitarti nei prossimi giorni. Abituati ad ascoltare i segnali in occasione dei momenti emotivamente importanti, una discussione, un rimprovero, un giudizio. Poi gradualmente prova a sensibilizzarti in modo da cogliere costantemente i segnali che corpo e mente ti inviano.

Daniele e Antonella provano timore. Antonella anche imbarazzo.

Bene. Hanno identificato chiaramente i loro sentimenti e sono pronti per il secondo passo:

2) **Scopri cosa c'è dietro l'emozione.**

Che cosa c'è dietro il timore che provi quando il tuo superiore ti chiama?

Cosa fa nascere l'imbarazzo e il timore di essere derisa quando conosci un ragazzo o una ragazza che ti piace?

Prova a elencare le possibili cause ripercorrendo eventi importanti della tua vita. A me capitava di sentirmi eccessivamente inquieto e di chiudermi in me stesso tutte le volte qualcuno si rivolgeva a me gridando con fare concitato. Non riuscivo a reagire. Un giorno, quasi per caso, ho capito che questo mio stato d'animo era generato da alcune situazioni vissute durante l'infanzia. In quelle situazioni una persona a me molto vicina durante le sue crisi periodiche inveiva gridando contro tutto e tutti. In quei momenti si è creata l'associazione persona agitata -> inquietudine del mio stato d'animo e chiusura in me stesso.

Da quando mi sono reso conto dell'origine dei miei sentimenti mi sono reso conto che oggi non avevo niente da temere da quelle situazioni ed oggi riesco a reagire e ad esprimere le mie ragioni con tranquillità.

3) Impara scoprire il messaggio produttivo che l'emozione ti suggerisce, concentrati su quello e abbandona tutto ciò che ti porta distante da ciò che vuoi e da come vuoi sentirti.

Il timore provato da Daniele quando viene chiamato dal suo capo è un avvertimento che il suo corpo gli invia. Lo avverte che sta per affrontare un momento importante, un momento di relazione in cui sa che verrà sottoposto al giudizio del suo capo. E' proprio in queste occasioni che deve scattare il cambiamento, il meccanismo capace di trasformare una situazione ansiogena in un'opportunità. E' in queste occasioni che devi sforzarti di ricontestualizzare la situazione.

Ringrazia il tuo corpo per i segnali che ti manda, ringrazialo per averti avvisato che stai per affrontare un momento importante in cui dovrai fare ricorso alle tue migliori risorse, un'occasione in cui dimostrerai quanto vali. Considera la situazione un momento in cui darai al tuo capo l'opportunità di apprezzarti e stimarti.

Rompi i suoi schemi, e ricontestualizza la situazione. Ringrazia il tuo capo per il suo giudizio, spiega i motivi per cui hai fatto o non hai fatto qualcosa. Fagli sapere chiaramente che desideri ottenere da lui anche riscontri positivi. Fagli sapere che ne hai bisogno.

Incanala l'emozione verso comportamenti produttivi. Sfruttala per reagire con positività, energia, vitalità e trasferisci questi sentimenti positivi al tuo capo.

Vedrai che esprimendo chiaramente e con serenità le tue emozioni aumenterai la tua sicurezza e crescerà anche la stima che riscuoterai dal tuo capo.

Lo stesso vale per te, Antonella. Il ragazzo ti piace, ciò che provi ti dice che sei vicina a ciò che desideri. Hai un'opportunità un'occasione importante, sfruttala! Prendi la tua emozione e usala a tuo favore. Incanala l'emozione che provi e usala per superare gli imbarazzi e i timori che provi. Usala per dar forza alla tua autostima e sicurezza. Adoperala per relazionarti con energia e sicurezza. Trasferisci la forza positiva dell'emozione sul ragazzo che ti piace.

Fagli sapere come ti senti e cosa provi. Parlagli della tua difficoltà a essere spontanea di fronte a un ragazzo interessante. Così facendo aprirai la porta alla spontaneità e la chiuderai a l'imbarazzo. Allo stesso modo parlando del tuo timore di essere derisa l'aprirai alla sicurezza e la chiuderai all'aggressività.

Fai come me. Da quando ho scoperto l'origine del mio stato d'animo nei momenti in cui mi sentivo agitato sapevo perché, sapevo che non c'era motivo per essere agitato in quel momento e, anzi, che dovevo trasferire quell'emozione per esprimere con energia e decisione il mio punto di vista.

Parlare di ciò che proviamo fa bene all'emozione e libera i sentimenti migliori

Se ci pensiamo bene la maggior parte delle volte non c'è motivo per provare disagio in certe situazioni. Il disagio è, in certi casi, frutto di qualcosa vissuto nel passato in contesti simili e che oggi non può nuocerci, in altri, di qualcosa che potrebbe avvenire ma che spesso ha scarse probabilità di avverarsi.

Parlandone, dichiarando chiaramente i propri stati d'animo, come per magia il sentimento negativo sparirà lasciando posto ai lati più positivi della nostra persona.

Vademecum per sfuggire dagli stati d'animo negativi:

- 1) Allenati ad ascoltare i segnali emotivi
- 2) Indaga sull'origine delle tue emozioni
- 3) Divertiti a scoprire il messaggio positivo dell'emozione
- 4) Usa l'emozione a tuo favore sfruttandola per darti energia, positività e convogliandola verso comportamenti produttivi
- 5) Descrivi ciò che provi infondendo fiducia a te stesso e aprendoti agli altri con sincerità. Così facendo creerai un rapporto empatico, gli altri ti apprezzeranno e creerà un'atmosfera perfetta per parlare e agire in libertà.

Continuate a inviare i vostri commenti!

Grazie per le emozioni che mi regalate.

Eugenio

bibliografia: [Come trasformare le emozioni negative](#)

La via del cambiamento

di [Eugenio Guarino](#)

Grazie per i vostri commenti a "[Come si fa a controllare le emozioni](#)".

Oggi voglio commentare e rispondere ai vostri spunti. Sarà l'occasione per ribadire alcuni concetti e introdurre dei nuovi.

Grazia si è resa conto dell'origine delle sue emozioni ma non è riuscita a venirne fuori. Che cosa può aver impedito a Grazia di risolvere in positivo le sue emozioni paralizzanti? Probabilmente Grazia **ha iniziato un percorso che non è ancora giunto a conclusione.**

Ripassiamo le tappe indicate nell'articolo precedente:

- 1) Allenati ad ascoltare i segnali emotivi**
- 2) Indaga sull'origine delle tue emozioni**
- 3) Divertiti a scoprire il messaggio positivo dell'emozione**
- 4) Usa l'emozione a tuo favore sfruttandola per darti energia, positività e convogliandola verso comportamenti produttivi**
- 5) Descrivi ciò che provi infondendo fiducia a te stesso e aprendoti agli altri con sincerità. Così facendo creerai un rapporto empatico, gli altri ti**

apprezzeranno e si instaurerà un'atmosfera perfetta per parlare e agire in libertà.

I primi due passi sono stati compiuti. Ma gli altri tre?

Grazia, quando non riesci a interrompere i comportamenti che vorresti evitare è perché **provi simultaneamente repulsione e attrazione verso i comportamenti che metti in atto.**

[Anthony Robbins](#) in "[Come migliorare il proprio stato mentale, fisico e finanziario](#)" parla di misto di piacere e dolore. Non hai associato abbastanza dolore all'emozione paralizzante e trai ancora del beneficio da quell'emozione.

Può essere che sei rimasta vittima di un **modello comportamentale** (vittima, sofferente, sensibile, ...) che rifiuti ma che per certi versi può esserti comodo? Essere vittima non è bello ma fa guadagnare l'attenzione e la cura degli altri.

Come minimo non cambiare ti risparmia lo sforzo necessario per uscire da un terreno conosciuto e questo bilancia il dolore, gli aspetti negativi che conseguono dal rimanere quella che sei.

Quindi, Grazia, sei sulla buona strada e ti invito a percorrere il terzo, il quarto e il quinto passo.

Hai scoperto quello **che c'è di buono o che potrebbe esserci di positivo nell'emozione che provi?**

Quale è il messaggio produttivo che ti invia l'emozione?

La stessa emozione che ti paralizza può darti la forza per alzare il freno e spingere sull'acceleratore. Indaga a fondo sulle tue emozioni, falle emergere, descrivile, parlane e vedrai che riuscirai a liberarti dai loro effetti deteriori e a sfruttarle come carburante per adottare comportamenti e atteggiamenti produttivi.

L'intervento di Stefania è perfetto. Mette in luce alcuni aspetti comportamentali tipici. Prima di tutto Stefania identifica molto bene nella sua collega una serie di **modelli comportamentali classici** in cui tutti siamo caduti e rischiamo di cadere.

Ecco i modelli della collega di Stefania: la **vittima**, l'**insicura**, la **permalosa**, la **lamentosa**, la **depressa**.

Quali sono invece i modelli a cui si affida Stefania? L'**entusiasta**, l'**arrabbiata**, altri? E' normale, tutti noi adottiamo dei **modelli** e cerchiamo di attenerci ad essi. Ci siamo affezionati. Ci fanno sentire protetti, tranquilli.

Mantenendoci fedeli a questi modelli **sappiamo perfettamente cosa aspettarci da noi stessi e quali saranno le reazioni degli altri.** Conosciamo ogni

conseguenza positiva e negativa del modello che adottiamo. Gli altri sanno che siamo così e si adeguano ai nostri modelli. Così andiamo avanti senza cambiare.

Chi ce lo fa fare di affrontare terreni nuovi, magari migliori, ma poco conosciuti?

Chi ce lo fa fare se anche gli altri ormai si aspettano da noi gli stessi comportamenti e magari sono i primi a preoccuparsi o a sorprendersi se un giorno decidiamo di avventurarci verso nuovi modelli di comportamento?

Stefania, cosa ti suggerisce il tuo entusiasmo? Rendi il tuo entusiasmo più forte dell'ira.

Intendiamoci, se provi un sentimento di rabbia va bene, **tutte le emozioni sono lecite.** Quando pensi alla tua collega fai emergere la tua rabbia, sfogala finché non ti senti meglio. Probabilmente lasciare il tuo commento al mio articolo è servito proprio a questo.

Poi **indaga** da dove deriva la tua rabbia. E' solo per il comportamento della tua collega? Può essere che il comportamento della tua collega faccia riemergere in te

qualche vecchia ferita non risolta? Cosa puoi fare per migliorare il vostro rapporto. Potrebbe essere utile parlarle? Prova a immedesimarti nella tua collega e cerca di capire le ragioni profonde del suo comportamento. Prova a fare delle ipotesi. Identificati in lei fino a comprenderla. Poi trova il modo di parlarle, guardala negli occhi, **raccontale quello che provi** quando lei si comporta così **e perché provi quelle emozioni**. Falle capire che la comprendi, parlane delle tue ipotesi. Falle capire che **tieni distinte le emozioni dai comportamenti** e i comportamenti dalla persona.

Parlandole con emozione delle emozioni che provi e di quelle che lei probabilmente prova **abbatterai le barriere della comprensione, le resistenze al confronto e al cambiamento, farai emergere il tuo e il suo lato migliore e ne uscite entrambe più leggere e, se possibile, migliorate.**

Prisca, come molti, me compreso, ha **fatto di tutto per migliorarsi ma**, come molti, me compreso, **ogni tanto crolla**. Continua ad avere pensiero per il giudizio degli altri e a sentirsi insicura.

Alzi la mano chi non ha letto manuali, frequentato corsi, ascoltato ottimi consigli che sono serviti a poco o niente!

Leggiamo consigli di buon senso, diamo consigli di buon senso. Ma non cambiamo. Perché?

Uhhh vediamo. **Quanto di quello che leggiamo e che ci sembra sensato, o di quello che raccomandiamo agli altri mettiamo in pratica?** Io parlo per me: mah forse un terzo.

Spesso spendiamo l'80% del nostro tempo a imparare a migliorare e il 20% ad agire concretamente per farlo.

Penso che dovremmo fare esattamente il contrario. **20% del tempo per imparare e 80% a agire!**

Altre volte ci poniamo obiettivi impossibili, non li raggiungiamo, ci scoraggiamo e la piantiamo lì. Sbagliato. La strategia giusta è **andare avanti muovendosi con un piccolo passo per volta**. Conseguire piccoli successi che ci **motivano** a ottenerne altri, e poi altri e poi altri, poi persistere, andare **avanti fino ad ottenere grandi risultati**.

Prisca, prendi un diario e ogni giorno scrivi un piccolo passo, mi raccomando piccolo, che ti aiuti a superare la tua insicurezza e la tua ansia. Qualcosa che ti impegni a fare o non fare, a dire o non dire. Impegnati a conseguire piccoli progressi quotidiani. Poi, **lasciati motivare dai risultati ottenuti per conseguire dei nuovi sempre più sfidanti** e

...continua a seguire questa rubrica perché la prossima volta parliamo di **ansia, sicurezza, autostima** e come sempre di

... **EMOZIONI**.

Continuate a dare linfa alla rubrica lasciando i vostri emozionanti commenti.

...se stai cercando risorse gratuite su motivazione, crescita, autostima, successo, sviluppo personale e professionale visita <http://www.iomanager.it> - risorse per il leader di successo.

Stati d'animo positivi, autostima e controllo dell'ansia

di [Eugenio Guarino](#)

Come si fa a **mantenere uno stato d'animo positivo** e rifuggire dalle emozioni negative?

La risposta a questa domanda ha a che fare con l'**autostima**, la **gestione dell'ansia**, la capacità di **affrontare le paure**.

Autostima significa stare bene con se stessi. Una persona sicura di se, confidente, è una persona che non sbaglia mai?

No, tutt'altro. E' una persona che **agisce** e quindi magari commette più errori di chi non si mette in gioco, ma agisce. E' questo che la fa **stare bene**. Sa che ci ha provato e provandoci moltiplica anche le sue possibilità di **successo**.

Quando ottiene un **risultato** la sua autostima cresce, quando non lo ottiene, non diminuisce. Perché? Perché si l'autostima si nutre di **iniziativa**, di **azione**, del **coraggio** di provarci.

Non cadere nella "*trappola della corazza*". Non mi espongo, non rischio così non sbaglio, non sarò criticato, non sarò rifiutato. Sì forse eviterai tutto questo e... rimarrai sempre con un senso di vuoto, di mancanza, di insoddisfazione. Per piacere a tutti o non dispiacere a nessuno rischi di rimanere anonimo, uno fra tanti, senza personalità.

Sfida te stesso. Affronta il modo. Sostieni le **TUE** posizioni, con **passione**, trasmettendo **emozioni**, mettendoci l'anima.

Per quanto tu voglia piacere agli altri, non dare fastidio, per quanto accondiscendete tu possa essere non eviterai le critiche, i rifiuti, gli errori; e allora? Allora vale la pena? Agisci, ascolta e valuta le critiche, accoglile ma non lasciare che ti feriscano. Anzi valorizza quelle che contribuiscono al tuo **miglioramento** e archivia quelle che non ti sono utili, quelle sterili, improduttive.

C'è qualcosa che ti preoccupa, che ti mette in ansia? Ti invito a provare questi antidoti:

- **C'è qualcosa che puoi fare per cambiare la situazione?** Falla subito, immediatamente. Agire ti farà sentire meglio
- **Vale la pena preoccuparsi?** Spesso ci pre-occupiamo di cose che hanno scarsissima possibilità di avverarsi o le cui conseguenze non sono poi così gravi. Pensa a come ricorderai alla situazione fra 10 anni. Le cose viste "dal futuro" o "dall'alto" assumono tutto un altro aspetto!
- E quando non puoi fare niente per cambiare la situazione (se ci pensi bene accade rarissimamente)? Beh allora puoi sempre **decidere come reagire**. L'atteggiamento che assumi verso ciò che ti accade cambia le **emozioni** che ti accompagnano in quell'esperienza. Una novità può essere vissuta come una sfida **entusiasmante** o come una situazione **angosciante**. Chi è che determina se ciò che stai vivendo è l'una o l'altra cosa? Pensaci.
- Anche nella situazione peggiore chiediti **quali sono** o potrebbero essere **i risvolti positivi**. C'è sempre una risposta a questa domanda.

...e per finire alcuni consigli che se messi in pratica possono aiutarti a **restare in uno stato d'animo positivo** (con me funzionano!):

- **Riscopri la tua capacità di trarre piacere e gioire** per le piccole cose quotidiane. Da bambini abbiamo questa straordinaria capacità, dobbiamo avere l'abilità di recuperarla da adulti. Quanti incontri meravigliosi, quanti profumi, quanti sapori, quante immagini stupende ci vengono offerte ogni giorno! Amplifica gli stimoli che colpiscono i tuoi sensi, affina la **capacità emozionarti** di provare sensazioni e lascia libero il tuo corpo di viverle! Provaci e verifica tu stesso quanto aumenta il tuo **benessere**.
- **Ancora lo stato d'animo positivo** a qualcosa di fisico che richiami quella sensazione. Quando provi una sensazione a cui vuoi avere accesso in futuro, amplificala dentro di te, chiudi gli occhi, respira e al culmine associala a qualcosa di fisico, ad esempio stringi un

pugno, fallo più volte. Quando vuoi avere accesso a quello stato d'animo ripeti il gesto, stringi il pugno, e vedrai che richiamerai quella sensazione. Non ci credi? Provaci. Non ti è mai capitato di sentire un profumo, ascoltare una canzone, ritrovare una foto e provare delle sensazioni legate a quegli stimoli? Il meccanismo è lo stesso. Mai sentito parlare di [Pavlov](#)?

- **Atteggiamento, atteggiamento, atteggiamento!** Cosa determina come ti senti in questo preciso istante? Gli eventi? Le persone con cui stai? Il tempo atmosferico? In parte forse. Ma l'ingrediente principale ce lo metti tu. Da come interpreti gli eventi, da come ti relazioni con le persone con cui stai, da come ti lasci influenzare dal tempo. Pensaci. Persone diverse possono reagire in modo opposto ad uno stesso evento. Cosa fa la differenza? La loro capacità, voglia, convinzione rispetto all'evento. Allenati a rispondere in modo produttivo per te rispetto a quello che ti accade.
- **Accettare e accettarsi.** Accetta le tue emozioni. Accetta le emozioni degli altri. Non pretendere la perfezione da te e dagli altri.
- **Essere importanti per gli altri.** Significa avere la capacità di comprenderli, non pretendere di cambiarli, fare quel piccolo passo in più che fa la differenza. Piccoli gesti che fanno sentire l'altro considerato. Quello che fai agli altri è come se lo facessi a te. Ti farà sentire bene con te stesso.
- **Concentrati sulle tue passioni.** Coltiva le tue passioni. Se puoi fai in modo che il tuo lavoro sia attinente alle tue passioni, cerca tutte le occasioni per sovrapporre la tua attività lavorativa con ciò che è importante per te. Hai una sola opportunità di vita (probabilmente), fai in modo di interpretarla con **passione e emozione**.

...se stai cercando risorse gratuite su motivazione, crescita, autostima, successo, sviluppo personale e professionale visita <http://www.iomanager.it> - risorse per il leader di successo.

Toh mi sento felice! Come accrescere l'autoconsapevolezza delle emozioni

di [Eugenio Guarino](#)

Riprendiamo i consigli per padroneggiare i tuoi stati d'animo, sentimenti e emozioni. In questo articolo mi concentro sulla capacità di **accrescere l'autoconsapevolezza**. Cosa significa?

Significa praticare l'auto osservazione. Produrre l'abitudine a:

- osservare e riconoscere i tuoi modelli di comportamento

Osservare e riconoscere i modelli comportamentali

Pensa a qualche avvenimento recente che ha avuto su di te un forte impatto emotivo.

- Come hai reagito?
- Quale modello comportamentale hai adottato?
- In altre occasioni simili hai avuto la stessa reazione?

Complimenti! Hai appena scoperto un tuo modello comportamentale.

Ecco un elenco (non esaustivo) delle reazioni possibili:

- Ribellarsi
- Chiudersi

- Tenere il muso
- Fare la vittima
- Osare
- Giudicare
- Rinunciare
- Irritarsi
- Mettersi sulla difensiva
- Lamentarsi
- Disperarsi
- Arrabbiarsi
- Vergognarsi

....

Prova a tenere un diario degli avvenimenti e delle tue reazioni. Quando avrai annotato un certo numero di casi sarà facile individuare delle reazioni simili a eventi simili.

Sono reazioni produttive? Hanno avuto conseguenze positive? Se così fosse, bene! Mantienile. Se, invece, con il senno di poi, ti accorgi che la reazione non è adeguata o non è produttiva, bene, allora è il momento di agire per sostituirla con una più produttiva. Vediamo come.

Sforzati di riconoscere le reazioni fisiche dell'emozione appena sorgono.

L'emozione provoca (o è provocata secondo alcuni) tutta una serie di quei segnali fisici ben definiti:

- battito cardiaco accelerato
- sudorazione
- respiro più frequente
- strane sensazioni allo stomaco

Probabilmente le emozioni sono accompagnate da pensieri automatici:

- Non sono all'altezza
- Mi manda fuori di testa
- Mi sento un verme
- Non ce la farò mai

Quando sei consapevole delle sensazioni che provi e dei tuoi pensieri, sai riconoscere i momenti in cui potresti mettere in atto un comportamento poco produttivo. Le sensazioni diventano il tuo campanello di allarme. Quando il campanello suona sai sei in tempo per bloccare questi comportamenti.

Acquistare questa consapevolezza non è difficile. Basta solo che ti alleni a far caso alle tue sensazioni e ai tuoi pensieri.

Adesso sai quali comportamenti devi evitare e sai riconoscere quando stai per metterli in atto.

A questo punto sei pronto per **sostituire i comportamenti non produttivi con comportamenti utili.**

....ma questo è il tema del prossimo intervento....

Adesso tocca a te! Prova a mettere in pratica questi consigli e fammi sapere come è andata se stai cercando risorse gratuite su motivazione, crescita, autostima, successo, sviluppo personale e professionale visita <http://www.iomanager.it> - risorse per il leader di successo.

Cervello e emozioni: le due vie dell'emozione

di [Eugenio Guarino](#)

Il neuroscienziato **Joseph Le Doux** ritiene che le emozioni, e in particolare la paura, si producono attraverso due percorsi separati nel cervello.

Il **primo percorso** è quello più antico. Risponde **velocemente** ma ha il difetto di fornire alla parte conscia informazioni assai **imprecise** su ciò che sta realmente accadendo. Ti fa reagire rapidamente al pericolo (reale o potenziale). Grazie alla sua velocità, spesso ci salva la pelle, ma a causa della sua imprecisione a volte ci blocca o ci fa fuggire di fronte a situazioni che invece andrebbero affrontate, o ci procura ansie e fobie non necessarie.

Facciamo un esempio: immagina di stare guidando. Ti distrai. Stai per tamponare l'auto davanti che si è fermata. Prima che tu ti renda conto esattamente di cosa stia accadendo il cervello ti lancia un segnale di allarme. Il tuo corpo reagisce (ancora la discussione è aperta fra chi sostiene che l'emozione arriva dopo la reazione fisica e chi sostiene che arrivi prima), freni d'istinto. Ci vuole ancora qualche secondo prima che ti rendi conto esattamente di cosa stava accadendo e cioè che il veicolo di fronte a te ha frenato e tu stavi andando dritto, dritto a infilarti nel suo bagagliaio.

Il secondo percorso, si è sviluppato più recentemente. E' più lento, ma più preciso. Analizza la situazione e ci fa concludere se il pericolo è reale o no. Se non lo è tranquillizza e mette a tacere ciò che è stato scatenato dal "fratello più antico e grossolano". E' il meccanismo di controllo delle fobie e delle ansie.

Tornando all'esempio di prima, ti accorgi che l'auto di fronte a te si è sì fermata, ma la distanza fra te e lei è più che sufficiente per frenare. E tu invece hai inchiodato, magari rischiando di farti tamponare da quello dietro che in questo momento ti sta elencando una lunga serie di aggettivi per farti sapere cosa sta pensando di te e del tuo modo di guidare! (Non ti abbattere, la distanza di sicurezza deve tenerla lui!) Questo spiega molte cose: perché reagiamo e poi ci pentiamo. Perché facciamo cose che sappiamo essere sbagliate. Lo sappiamo ma continuano a perpetuare comportamenti improduttivi.

Riuscirà l'uomo a far prevalere il secondo percorso? E soprattutto è bene che ci riesca?

Meditate gente, meditate e fatemi sapere come la pensate

Quante sono le emozioni?

di [Eugenio Guarino](#)

Secondo te quante sono le emozioni?

Prova a rifletterci per un attimo.

Se ci hai provato ti sarai reso conto che non è facile determinarlo. Perché?

Perché è difficile definirle, sono entità così complesse e sfaccettate da renderne difficile la classificazione.

Il tentativo di contare e identificare le emozioni è stato più volte intrapreso.

Non si è giunti ad una classificazione unanimemente accettata. Le differenze sono dovute non solo alla soggettività intrinseca dell'operazione ma anche dall'innumerabile numero di parametri che possono essere presi come base per la loro categorizzazione.

Mettiti ancora alla prova.

Secondo te, quale potrebbe essere un parametro efficace per l'identificazione e la conta delle emozioni di base?

... forse sei arrivato alla stessa conclusione dei molti che hanno affrontato scientificamente questo tema: l'espressione del viso.

In effetti sono patiti da lì Sylvan Tomkins, Paul Ekman, Nico Frijda, Robert Plutchik per ricordarne solo alcuni.

L'espressione del volto non è l'unico elemento che è stato preso in considerazione.

Philip Johnson Laird Keith Oatley, ad esempio, hanno considerato le emozioni rivolgendo l'attenzione alle parole utilizzate per descriverle.

Jaak Panksepp si basò addirittura su esperimenti basati sulla stimolazione elettrica del cervello e in particolare osservò i comportamenti che scaturivano da questa stimolazione.

Ma non c'è dubbio che l'espressione del viso è l'indicatore più evidente delle emozioni provate da un individuo.

Vogliamo fare un altro esperimento?

Guarda l'immagine qui sotto e prova a etichettare ciascuna foto con un'emozione.



Fatto?

Allora vai in fondo all'articolo e controlla le tue risposte.

Sono pronto a scommettere che sei stato capace di collegare correttamente l'emozione all'immagine che la rappresenta.

Non so se hai notato un particolare importante. Le immagini riproducono visi di persone appartenenti a etnie diverse.

Verso la fine degli anni '60 Paul Ekman si recò presso una popolazione sperduta della Nuova Guinea, i Fore, raccontò ad alcuni personaggi alcune storie legate a emozioni particolari, mostrò delle foto simili a quelle riprodotte qua sopra ma di individui americani e chiese ai soggetti di indicare l'immagine che associavano alla storia. Poi tornò in America e fece lo stesso con alcuni soggetti americani cui però mostrò immagini di volti dei Fore. Indovinate cosa

successi. Le stesse storie venivano associate a visi che esprimevano la stessa emozione.

Conclusione: le emozioni, quelle fondamentali, sono indipendenti dalla cultura, sono innate o così antiche da discendere dai nostri progenitori comuni.

D'altronde, come è stato osservato, anche i neonati o i bimbi non vedenti dalla nascita, mostrano espressioni tipiche riconducibili a queste emozioni.

Ma torniamo alla domanda di partenza. Quante sono le emozioni?

Robert Plutchik e Nico Frijda, basandosi, oltre alle espressioni del volto, anche su azioni più ampie e segnali del corpo arrivarono a identificare otto emozioni



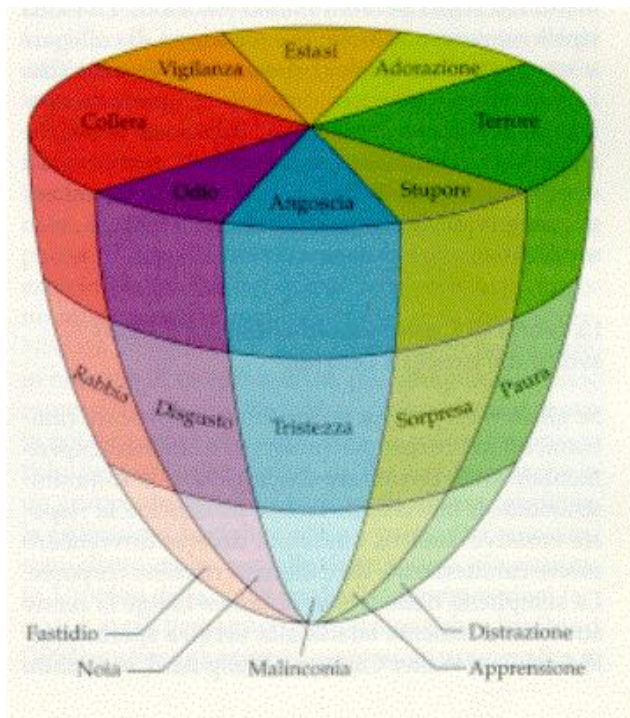
fondamentali:

Queste sono quelle presenti anche agli scalini più bassi della scala evolutiva.

La classificazione di Plutchik è quella che ha avuto più successo, anche perchè non si basa solo sull'elenco delle emozioni

fondamentali ma su un vero e proprio modello che rappresenta bene le osservazioni della realtà e quindi ha resistito a molte verifiche sul piano empirico.

Il modello diventa molto intuitivo se rappresentato su tre dimensioni in questo modo:



Come vedi le emozioni fondamentali sono poste a metà della figura tridimensionale.

Noti qualcosa di particolare nella loro sequenza?

Ti do un indizio. Prendi un'emozione e guarda quella posizionata all'opposto.

La loro sequenza non è casuale ma segue una logica "polare":

Angoscia -> Estasi

Odio->Adorazione.

Quindi la prima dimensione del modello è la polarità.

Cosa accade se ci si muove sopra o sotto l'emozione fondamentale? Troviamo delle etichette che identificano delle emozioni simili a quella fondamentale di partenza ma caratterizzate da una intensità minore (verso il basso) o maggiore (verso l'alto). Ad esempio togliendo intensità alla tristezza si arriva alla malinconia, mentre aggiungendone quello che si prova è angoscia.

La terza ed ultima dimensione è la somiglianza. Più vicine sono le emozioni più si assomigliano.

Mischiando emozioni diverse se ne producono delle altre. Ad esempio cosa ottieni mischiando gioia e sorpresa? Un'emozione che potremmo definire delizia.

E miscelando aspettativa e paura? Come ti definiresti quando provi paura per

qualcosa che ti aspetti che accada? Sì, ansioso. Ecco mischiando aspettativa più paura si arriva all'ansia.

Interessante vero?

Plutchik definisce quelle descritte sopra diadi terziarie in quanto sono generate dal mescolamento di emozioni separate da tre gradi di somiglianza: aspettativa

- 1) disgusto - 2) dispiacere - 3) paura

Sapresti identificare le diadi secondarie?

Naturalmente sono quelle separate da due gradi di somiglianza;

Ad esempio:

gioia+paura=

tristezza+paura=....

e quelle primarie:

gioia + accettazione=

paura+ sorpresa =

Sapresti identificare quali sono le emozioni che derivano dalle combianzioni

indicate qua sopra?

Provaci e confronta le tue risposte con le soluzioni che trovi in fondo

all'articolo.

Le emozioni fondamentali hanno un'origine evolutiva: chi provava queste emozioni aveva più probabilità di sopravvivere. Pensa ad esempio alla funzione paura di fronte ad un predatore.

Quelle che derivano dalla fusione fra le emozioni elementari, soprattutto quelle meno simili e quindi più distanti, sono tipiche delle specie più evolute.

Richiedono infatti una componente cognitiva. Cosa significa? Significa che si provano laddove è presente una capacità di riflettere sulle proprie emozioni.

Da tutte le combinazioni possibili derivano le diverse sfumature degli stati d'animo che conosciamo.

Cosa te ne pare, è un modello affascinante e convincente, vero? Tu cosa ne pensi? Fammelo sapere lasciando un tuo commento.

Come possiamo trarre beneficio da queste informazioni?

Intanto, sappiamo che ci sono emozioni che non nascono da un mero processo biologico, quelle dove l'[amigdala](#) e altri componenti del cosiddetto [sistema libico](#) ci mettono lo zampino, ma pur basandosi su questo richiedono un processo cognitivo. Si può dire, dunque, che sono create "grazie" al contributo dalla nostra mente.

Bene, per prima cosa, se noi, con la nostra mente, con i nostri pensieri, siamo capaci di generarle perché con gli stessi strumenti non dovremmo essere altrettanto capaci di controllare quelle che non giocano a nostro favore? E perchè non dovremmo essere altrettanto capaci di generare "a comando" quelle più produttive per noi in un dato momento?

Secondo, se conosciamo delle tecniche per ridurre l'intensità delle emozioni, possiamo utilizzarle per passare ad esempio dall'odio, alla noia o dall'angoscia alla malinconia. Sarebbe comunque un bel passo, no?

Lo scopo degli articoli di questa rubrica è proprio quello di esplorare quante più tecniche possibili per farlo. Se tu ne conosci già qualcuna lascia il tuo contributo con un tuo commento.

Eugenio

Soluzioni

Espressioni e Emozioni



15.3 Le espressioni facciali universali delle emozioni

Diadi secondarie
Gioia + paura = senso di colpa

Tristezza+ paura = risentimento

Diadi primarie

gioia + accettazione= amicizia

paura+ sorpresa = allarme

[videocorso sulle emozioni](#)

<http://www.iomanager.it>

Risorse gratuite per il leader di successo

[bibliografia sulle emozioni](#)

Chi ha paura della paura?

di [Eugenio Guarino](#)

Nell'ultimo intervento ci siamo concentrati sulla consapevolezza del proprio stato emotivo. Abbiamo visto quanto utile sia riuscire a riconoscere le emozioni e le loro origini.

Ma una volta capito questo cosa faccio?

Abbiamo visto che spesso rispondiamo agli stimoli emotivi con comportamenti che non ci sono utili. Viviamo e a volte ci beiamo dei nostri stati d'animo negativi. Il pericolo è di lamentarsi sì di quanto stiamo male, e nel farlo godere, inconsapevolmente, di tutte quelle piccole "coccole", rassicurazioni, attenzioni che gli altri ci regalano,

Ti riconosci almeno un po' in questo quadro?

Il pericolo sta proprio qui. La trappola in cui è facile cadere e in cui spesso si cade. Il tranello dei tranelli. Godere delle piccole ricompense immediate rinunciando alla "grande ricompensa", alla vera felicità.

Mangio per stare bene ora, anche se so che me ne pentirò ben presto.

Fumo per rilassarmi, anche se so, alla lunga, quanto sia poco "rilassante" per la mia salute.

Mi distendo sul divano di fronte alla TV e rimando ciò che dovrei fare, anche se so quanto sia importante portare a termine il lavoro rispettando la scadenza.

Rinuncio a fare quel che dovrei per timore di non riuscire, di essere rifiutato, anche se so che agire potrebbe cambiare la mia vita.

Trappole in cui troppo spesso cadiamo.

Allora cosa fare? Come riuscire a **sostituire i comportamenti non produttivi con comportamenti utili?**

Allora cosa fare? Come riuscire a sostituire i comportamenti non produttivi con comportamenti utili?

Quale etichetta attacchi all'emozione che provi?

Se hai letto gli articoli precedenti dovresti sapere che le emozioni ci trasmettono informazioni di cui dobbiamo fare tesoro.

Tutto sta a estrarre il contenuto produttivo del messaggio che ci inviano.

Se lo hai fatto automaticamente assegnerai al tuo stato d'animo un nome positivo.

Facciamo un esempio.

La **paura** è un'emozione che blocca il nostro miglioramento, che non ci fa cambiare. Naturalmente ha svolto un ruolo positivo per l'evoluzione della nostra specie e continua a svolgerlo. Ci protegge. Ci mette in allerta dai pericoli. Ma a volte questa funzione di protezione diventa eccessiva e fuori luogo, soprattutto quando in gioco non c'è tanto la nostra sopravvivenza ma magari la nostra reputazione o la nostra identità ideale. Quante volte ti capita di non agire, di rimandare per il timore di essere rifiutato, di essere giudicato male, di fare una figuraccia. E quante volte ripensandoci ti mordi le mani: "Ah se avessi fatto quello che sentivo di dover fare!", "Perché non gli ho detto quello che pensavo?", "Perché non ho fatto quella domanda?", "Perché non mi sono proposto?".

Allora per evitare pentimenti tardivi ogni volta che provi paura chiediti "Quale è il messaggio positivo che mi trasmette l'emozione che provo?". Certamente sarà legato a un evento importante, certamente ci sono in gioco i fattori che ho elencato prima: identità, reputazione, accettazione. Il messaggio positivo è "Devi mettercela tutta, impiega tutte le energie che hai per raggiungere il risultato". Mentalmente raccogli la tensione e trasformala in energia utile all'obiettivo. Usala per concentrarti, usala per dar forza alle tue idee, usala per esprimerle con vigore, usala per visualizzare te stesso che esegui egregiamente il tuo compito.

E' così che puoi togliere l'etichetta "paura" da ciò che provi e sostituirla con "incoraggiamento", "forza d'animo", "vigore" tutte qualità produttive e che ti sono utili (e non d'intralcio come lo è la paura) per quello che vuoi ottenere e quello che vuoi diventare.

Lo stesso vale per la **rabbia**, il **senso di colpa**, la **vergogna**. Ognuna di queste emozioni svolge ha una funzione positiva ma può rappresentare il tuo peggior nemico. Accetta il messaggio inviato dall'emozione e incanala l'energia in senso positivo. Chiediti "Come posso utilizzare produttivamente ciò che sento per raggiungere il mio scopo? Verso quale direzione posso incanalare l'impeto, il sentimento, l'impulso per poter stare bene adesso e in futuro?"

Tu come hai affrontato fino ad oggi questi sentimenti?

Proverai in futuro ad affrontarli come ti ho suggerito?

E soprattutto quando l'avrai fatto lascia il tuo commento per raccontarci come è andata.

"Non c'è nulla di cui aver paura tranne la paura stessa" Franklin D. Roosevelt

Iscriviti alla Newsletter per essere aggiornato sulle novità della rubrica

Emozioni

Iscriviti alla newsletter di **IoManager** per accedere in anteprima alle risorse gratuite per lo **sviluppo personale, miglioramento, autostima, obiettivi, vendite, marketing.**

**Non ho più Paura
Ritrovare se stessi con
la meditazione**

Susan Piver

[Compralo su il Giardino
dei Libri](#)

Uscire dalla Paura

Krishnananda

[Compralo su il Giardino
dei Libri](#)

**Dominare la Paura
Convivere con la paura
e imparare a vincerla
grazie a una semplice
terapia**

Mike Hernacki

[Compralo su il Giardino
dei Libri](#)

**Paura, Panico, Fobie
La terapia in tempi
brevi**

Giorgio Nardone

[Compralo su il Giardino
dei Libri](#)

**Oltre i Limiti della
Paura
Superare rapidamente
le fobie, le ossessioni e
il panico**

Giorgio Nardone

[Compralo su il Giardino
dei Libri](#)

Le emozioni delle menti "semplici": il vantaggio di un limite

di [Eugenio Guarino](#)

voglio farlo ma....

...ho paura di non essere all'altezza

...ho paura delle critiche

...ho paura

Ogni comportamento desiderato e carico di emozioni positive porta con sé delle **emozioni negative** secondarie.

Ogni comportamento indesiderato e carico di emozioni negative porta con sé delle **emozioni positive** secondarie.

Un'emozione **positiva** che potrò provare **nel futuro** può comportare emozioni negative **a breve**

Un'emozione **positiva** che posso provare **ora** potrà produrre emozioni negative **nel futuro**

Un'emozione **negativa** che potrò provare **nel futuro** può comportare emozioni positive **a breve**

Un'emozione **negativa** che posso provare **ora** potrà produrre emozioni positive **nel futuro**

Vorrei smettere di fumare,
perdere peso,
guadagnare di più,
cambiare lavoro,
cambiare vita,
oh se lo vorrei!

Ma...

Ma tutto ciò richiede sacrificio e ...

...se poi non riuscirò più a rilassarmi?

...se poi divento diverso e non mi piaccio?

...se perdo tutto?

...se poi fallirò?

...se rimarrò solo?

Ce la raccontiamo e ci autosabotiamo, non consentiamo a noi stessi di crescere e migliorare.

Sopravalutiamo le emozioni presenti e sottostimiamo quelle future .

Così rinunciamo ai nostri sogni, e poi ci lamentiamo e critichiamo noi stessi e gli altri.

Quasi sempre proviamo emozioni miste verso l'oggetto dei nostri desideri. Questo è uno dei più grossi ostacoli alla crescita e allo sviluppo personale.

E' un risvolto della complessità della nostra mente.

La cosa curiosa è che questo ostacolo non è proprio delle menti "più semplici", quelle dei bimbi, degli adulti autistici o down e del mondo animale.

Le emozioni che viviamo sono le stesse, ma noi proviamo emozioni miste, loro, in prevalenza, no.

Noi nascondiamo i nostri sentimenti, pensiamo alle perdite e ai guadagni secondari di ogni nostra azione, loro, in prevalenza, no.

Noi costruiamo assurdità emotive, loro no.

Noi amiamo a condizione che..., loro no.

Se desiderano qualcosa la prendono,

se pensano qualcosa di te, te lo fanno sapere senza girarci intorno,

se fare qualcosa li rende felici lo fanno.

Dovremmo imparare da loro.

Dovremmo imparare ad amare e accettare noi stessi e gli altri incondizionatamente, a dare il giusto peso alle cose veramente importanti, resistendo ai fastidi, seguendo il faro delle emozioni importanti.

Bibliografia

["La macchina degli abbracci. Parlare con gli animali" di Temple Grandin - Adelphi](#)

[Autismo - Nuove terapie per migliorare e guarire - Massimo Montanari](#)

[Emozioni - Gestire in piena sicurezza le Tue emozioni e i Tuoi sentimenti - Giacomo Bruno](#)

Gestisci le emozioni con la PNL

di [Eugenio Guarino](#)

Spesso mi viene posta questa domanda: ma, in pratica, come faccio a gestire le mie emozioni?

Lo so che devo vincere la paura, ma come faccio?

Sì tutto bello, ma difficile da mettere in pratica.

Una risposta potrebbe arrivare dalla PNL (Programmazione Neuro Linguistica).

Per la definizione di PNL, o se vuoi saperne qualcosa di più ti rimando a

http://it.wikipedia.org/wiki/Programmazione_neuro_linguistica.

Le premesse sono molto motivanti, la PNL "insegna" come cambiare stato d'animo in un istante e come provare le emozioni desiderate a comando.

E' davvero possibile arrivare a questi risultati?

Partiamo da una premessa. In una stessa circostanza due persone potrebbero provare emozioni totalmente diverse, perfino opposte. Ad esempio molti hanno paura di prendere l'aereo. Per me invece, volare, è sempre stata un'esperienza eccitante e piacevole.

Cosa è che determina questo diverso risultato?

Per la PNL lo stato emotivo è il risultato di processi neurologici e chimici che si verificano in un individuo.

Cosa attiva un processo che porta ad una determinata emozione piuttosto che un'altra?

La risposta è semplice. Dipende dalle rappresentazioni interne che ciascun individuo crea nella propria mente.

Il tipo di emozione provata non dipende dall'evento vissuto ma dall'interpretazione di quell'evento, dipende dalla rappresentazione interna che ciascuno crea nella propria mente di quell'evento. La reazione all'evento è soggettiva. Varia in funzione delle immagini, suoni, sensazioni creati da ciascuno nella propria mente in risposta a ciò che si sta vivendo e dalle modalità con cui queste rappresentazioni vengono create. I sensi costituiscono un filtro soggettivo attraverso il quale ciascuno crea, per parafrasare una nota metafora di [Alfred Korzybki](#), la mappa del territorio, dove la mappa è la rappresentazione soggettiva della realtà e il territorio è la realtà stessa. Facciamo una prova pratica.

Pensa ad un momento recente che è stato molto triste o particolarmente frustrante, in cui hai provato vergogna o un forte senso di colpa.

Fermati! Concentrati ora su ciò che stai provando, sulle immagini apparse nella tua mente, sui suoni, i dialoghi interni, le sensazioni fisiche.

Adesso prova a pensare a un avvenimento recente in cui ti sei divertito da matti, o hai provato un forte senso di gioia o gratificazione.

Hai notato qualcosa?

Cosa è successo passando da un ricordo all'altro. Sicuramente ti sarai accorto che dentro di te qualcosa è cambiato. Avrai provato una sorta di movimento interno. Se

sei particolarmente sensibile avrai osservato una differenza nelle immagini, nei suoni, nelle sensazioni fisiche, in sostanza nel modo in cui hai vissuto mentalmente i due episodi rappresentandoli internamente.

Se i due episodi sono associati a diverse modalità attraverso le quali si realizzano le rappresentazioni interne è intuitivo pensare che un primo modo per gestire le proprie emozioni sia quello agire proprio su quelle. Più avanti ti dirò in dettaglio come.

Un secondo interruttore delle emozioni è rappresentato dalla fisiologia, ossia da come gestisco il corpo: la postura, la respirazione, la tensione il rilascio muscolare.

Se è ovvio per tutti che le emozioni influenzano il corpo, lo è molto meno il contrario. A seconda di come usi il tuo corpo influenzi il tuo stato d'animo.

Anche in questo caso facciamo un esperimento concreto.

Siediti, svuota i polmoni e accelera il respiro, abbassa la testa, curva la schiena e le spalle, abbassa i lati della bocca, stringi gli occhi.

Fermati!

Adesso alzati, fai un bel respiro, alza la testa, raddrizza la schiena, alza e raddrizza le spalle, sorridi, apri bene gli occhi.

Anche in questo caso avrai sicuramente notato un cambiamento di stato d'animo passando dalla prima alla seconda posizione.

Facciamo un altro esperimento.

Ritorna al primo ricordo del primo esperimento (evento triste) e imposta il corpo come indicato nella seconda fase del secondo esperimento (alzati, fai un bel respiro...)

Cosa noti?

Potresti aver notato due cose:

- 1) Incoerenza
- 2) Un miglioramento del tuo stato d'animo

Se stai iniziando a prenderci gusto puoi provare a combinare il secondo ricordo (evento allegro) con la prima postura (siediti, svuota i polmoni, ...).

Sarai pervaso da una sensazione di incoerenza ma questa volta rivivrai il ricordo con minore entusiasmo.

In fondo non c'è niente di strano in tutto questo. Tutti noi sappiamo per esperienza quanto una musica, ma ancor più un film possono influire sul nostro stato d'animo. E di cosa è composto un film: di immagini, suoni, dialoghi. Perché allora un film mentale non dovrebbe fare altrettanto.

Ma possiamo andare ancora più in dettaglio. Quello che fa la differenza nel muovere lo stato d'animo non sono tanto le immagini, i suoni, i dialoghi, ma piuttosto la loro qualità.

Immagini lente, sfuocate, in bianco e nero, piccole e lontane, suoni bassi nel volume e nel tono, vedersi agire dall'esterno riduce l'intensità delle emozioni associate a quelle immagini, suoni, azioni.

Al contrario immagini veloci, nitide, intensamente colorate, grandi e vicine, suoni alti nel volume e nel tono e il guardare l'azione con i nostri occhi come, l'essere protagonisti piuttosto che spettatori della scena, aumenta l'intensità delle emozioni. Prova a rivivere un avvenimento triste o particolarmente frustrante. Focalizzati su immagini suoni azioni. Misura l'intensità delle tue emozioni. Adesso allontana l'immagine e rimpiccoliscila, fai sbiadire i colori e abbassa i suoni, vivi l'evento da spettatore esterno, procedi o r a,

PROSEGUI...

PROSEGUI...

Proseguì...

Proseguì...

Misura adesso l'intensità.

E' diminuita?

Scommetto di sì

Adesso che stai diventando bravo puoi provare a fare il contrario e cimentarti con avvenimenti felici e gratificanti.

Puoi aggiungere ai ricordi particolari buffi o tristi musiche allegre o malinconiche puoi fare una vera e propria post produzione del film dei tuoi ricordi per modificarne il genere: da commedia a dramma, da grottesco a comico. Prova e vedrai che non è così difficile cambiare le emozioni associate ai nostri ricordi, riattribuire significati ai nostri vissuti.

Per il momento abbiamo messo un bel po' di carne al fuoco. Mi fermo qui. Adesso tocca a te. Agisci, prova, metti in pratica e inserisci il tuo commento, dimmi che risultati hai ottenuto, dimmi cosa ne pensi, dimmi se conoscevi queste tecniche e se per te sono nuove, dimmi se ti ho aiutato a conoscerle e comprenderle meglio, fammi sapere cosa ne pensi, funzionano?

Rispondono alle tecniche pratiche che cercavi? Sono tutte chiacchiere? Attendo con trepidazione di conoscere il tuo punto di vista, fatevi avanti sostenitori e detrattori della PNL, mi interessa conoscere la vostra opinione!

Risorse sul tema

[IoManager](#) - Risorse gratuite per il leader di successo

PNL Trucchi e Segreti della Programmazione Neuro -Linguistica

Strategie per migliorare la tua comunicazione e le tue relazioni, per entrare in sintonia istantanea con chiunque, per motivare te stesso e aumentare la tua sicurezza e autostima!

[Informati su Autostima.net](#)

Comunicazione Migliorare le Tue Relazioni e Rendere Più Efficace la Comunicazione

Scopri i segreti dei più autorevoli comunicatori per vivere i tuoi rapporti personali o professionali con soddisfazione e appagamento!

[Informati su Autostima.net](#)

Emozioni - Gestire in Piena Sicurezza le Tue Emozioni e i Tuoi Sentimenti

Impara efficaci tecniche pratiche per controllare le emozioni negative e rendere straordinarie le emozioni positive. Scopri come essere più

felice per le situazioni belle della vita e godersela a fondo!

[Informati](#)
[su Autostima.net](http://www.autostima.net)

Autostima - Aumentare la Tua Sicurezza Interiore e Migliorare la Tua Autostima

La tua vita può cambiare con il giusto impegno e strategie efficaci. La tua autostima può migliorare velocemente. Le tue relazioni con gli altri possono diventare più serene e appaganti!

[Informati](#)
[su Autostima.net](http://www.autostima.net)

PNL Segreta - Raggiungi l' Eccellenza con i Segreti dei Più Grandi Geni della PNL

Vuoi sentirti più sicuro di te? Vuoi conoscere i segreti dei più grandi geni di tutti i tempi? Scopri come migliorare la tua vita con le tecniche di Modellamento e Programmazione Neuro-Linguistica!

[Informati](#)
[su Autostima.net](http://www.autostima.net)

Introduzione alla PNL ed al Coaching Generativo - DVD (Videocorso in aula)

Piernicola De Maria
[Informati](#)
[su il Giardino dei Libri](http://www.giardinodelibri.it)

**PNL in Ventuno Giorni
Un approccio rivoluzionario alla comunicazione umana e allo sviluppo personale**

Harry Alder
[Informati](#)
[su il Giardino dei Libri](http://www.giardinodelibri.it)

**La PNL per Facilitare Cambiamenti Importanti
Come utilizzare il potente modello RESOLVE della Programmazione Neuro-Linguistica per aiutare i clienti ad estendere le proprie scelte e a cambiare efficacemente**

Richard Bolstad

[Informati](#)
[su il Giardino dei Libri](#)

PNL è libertà
Questo libro contiene idee che possono
trasformare la tua
vita

Richard Bandler
[Informati](#)
[su il Giardino dei Libri](#)

La Pnl e le Sue Applicazioni
Teoria e pratica della Programmazione
Neuro-Linguistica

Robert Dilts
[Informati](#)
[su il Giardino dei Libri](#)

Manuale di PNL
Programmazione neurolinguistica e
sviluppo personale

Joseph O'Connor - Ian McDermott
[Informati](#)
[su il Giardino dei Libri](#)

Coaching dal Cuore
Il coraggio e la scelta di rinascere alla vita
con l'aiuto della
PNL

Arielle Essex
[Informati](#)
[su il Giardino dei Libri](#)

Il Metamodello - Come abbattere le
barriere comunicative DVD
Andrea Favaretto insegna una delle
tecniche più efficaci ed eleganti
della PNL per abbattere i limiti nella
comunicazione
interpersonale

Andrea Favaretto
[Informati](#)
[su il Giardino dei Libri](#)

Amarsi un po'
PNL e nuovi modelli per aumentare
sicurezza e benessere
individuale

Alfredo Cattinelli
[Informati](#)
[su il Giardino dei Libri](#)

PNL la programmazione neurolinguistica

Giulio Granata
[Informati](#)
[su il Giardino dei Libri](#)

Diamo una strigliata ai maestri interiori! Come controllare il dialogo interno per gestire le emozioni

di [Eugenio Guarino](#)

Come puoi cambiare cambiare, mantenere e amplificare uno stato d'animo?

Dopo aver preso in considerazione le tecniche suggerite dalla PNL (<http://emozioni.piuchepuoi.it/23/gestisci-le-emozioni-con-la-pnl/>) in questo articolo scoprirai come è possibile gestire l'emozioni attraverso il controllo del dialogo interno.

E' arrivato quindi il momento **momento di dare una "strigliata" ai tuoi maestri interiori!** Chi sono i maestri interiori? Sono quelli che forniscono argomenti al tuo dialogo interno.

Da dove vengono quelle vocine che senti? Sono gli echi di ciò che ti dicevano le figure guida che hanno accompagnato la tua crescita: i tuoi genitori, i maestri, i fratelli più grandi. Senz'altro **l'intento** di tutti loro **è sempre stato** positivo: ma spesso, agli incoraggiamenti, alle parole positive si accompagnavano critiche, i feedback negativi, biasimi, rimproveri, disapprovazioni. Purtroppo statisticamente nell'educazione **le critiche vengono utilizzate con molta più frequenza degli apprezzamenti** e per di più hanno più probabilità di fissarsi nella memoria. Per questo **la maggioranza delle persone ha un dialogo interno prevalentemente negativo.**

Tutti noi conosciamo l'effetto devastante di una critica ricevuta se espressa nel modo sbagliato, nel momento sbagliato, dalla persona sbagliata.

Ma se ci pensi bene chi è **il peggior critico di te stesso?** Beh, sì, hai indovinato: **tu stesso!** Naturalmente non è detto che sia così sempre, ma sicuramente è successo. Quanto frequentemente questo avviene dipende dal tuo grado di **sviluppo personale**, da quanto tragitto hai fatto nel tuo percorso di **miglioramento** e liberazione dai condizionamenti negativi esterni.

Perché è importante controllare il tuo dialogo interno? Perché i tuoi stati d'animo sono fortemente influenzati da quello che dici a te stesso e quindi il suo contributo è fondamentale per gestire le tue emozioni e ancor più per interpretarle ed elaborarle.

Potresti essere indotto a credere che in fondo quello che ti dici non è così importante e quindi a sottovalutare l'impatto del dialogo interno sulle tue emozioni. In effetti finché sei tu stesso a criticarti potresti non fare molto caso agli effetti della tua autocritica. Ma immagina cosa accadrebbe se le stesse critiche (ipercritiche) fossero ripetute pedissequamente da un collega o da un tuo conoscente. **Le critiche che tu fai a te stesso producono lo stesso effetto** ma in modo più subdolo, quasi a livello inconscio. Sei abituato a metterti sulla difensiva verso gli altri, ma non verso te stesso. Per questo il dialogo interno può influire negativamente sulle tue emozioni. Ma per fortuna può anche esserti utile per generare **emozioni positive** e portarti verso **stati d'animo produttivi**.

L'intento delle vocine interne è positivo, così come lo era quello delle figure educative della tua infanzia. Vogliono proteggerti dagli errori e aiutare a migliorarti. Per farlo in modo efficace, devi **"educare" la tua voce interiore a esprimersi in maniera costruttiva**. Come? Ti consiglio di fare gli esercizi seguenti.

Esercizio 1

La prossima volta che l'emozione sequestra la tua capacità di agire, parla a te stesso in modo positivo, continua a **utilizzare in modo produttivo il tuo dialogo interiore** finché non riesci a vincere il blocco emotivo.

Ricorda: cambiando il tuo modo di pensare e cambierai quello che provi!

Inizia il tuo processo di cambiamento analizzando il modo in cui parli a te stesso. **Cosa ti dici nei momenti critici? Come lo dici? Con ironia? Con sarcasmo, con ira? Quale tono usi? Con quale intensità? Tendi a generalizzare, a esprimere giudizi o sei specifico e ti attieni ai fatti?**

Il prossimo esercizio è utile per allenarti ad "ascoltare" il tuo dialogo interiore.

Esercizio 2

Inizia subito ad ascoltarti più consciamente.

Abituati a fare molta attenzione al contenuto e alla modalità con la quale ti rivolgi a te stesso e annota, appena ti è possibile, quello che hai osservato.

Per ciascun dialogo annotato (o ricordato) rispondi alle domande seguenti:

1. **Il dialogo contiene critiche o incoraggiamenti?**
2. **Le critiche sono espresse in modo costruttivo o "distruttivo"?**

3. **Se la critica non è costruttiva come potresti volgerla in senso costruttivo?**
4. **Come potresti ammorbidire il giudizio su te stesso?**
5. **Su quali convinzioni si basano la frasi che ti sei detto?**
6. **Sono sempre valide quelle convinzioni o potresti renderle meno rigide?**

Esempio:

Versi la tazzina del caffè sulla tovaglia pulita e ti dici "Sono sempre così imbranato!"

In questo caso il dialogo interno ha espresso una critica distruttiva. Questo dialogo va modificato in senso costruttivo. Ad esempio: "Sono stato disattento. Devo fare più attenzione se voglio che non capiti di nuovo". Potresti ammorbidire ulteriormente il giudizio su te stesso in questo modo: "Sono stato disattento, può capitare. Devo fare più attenzione se voglio che non capiti di nuovo"

La convinzione dietro il dialogo iniziale è "Sono imbranato, lo sono sempre, quindi non cambierò mai" (eco delle critiche ricevute in passato). Devi riflettere su questa convinzione e smontarla ponendoti domande come queste: "Ogni volta che prendo il caffè lo rovescio sulla tavola?", "Ci sono situazioni in cui mi sono dimostrato tutt'altro che imbranato?". Attraverso queste domande puoi trasformare la tua convinzione iniziale in quest'altra "In alcuni casi mi capita di comportarmi da imbranato, ma posso migliorare", molto più efficace per il tuo miglioramento e il tuo sviluppo personale e per la gestione positiva delle tue emozioni.

Esercizio 3

Esprimere critiche in modo costruttivo non è semplice con gli altri, lo è ancora meno con se stessi. Ma, per quello che ti ho detto fin qui, è importantissimo riuscire a farlo. Prova a utilizzare lo schema descritto in questo esercizio.

1. **Evita gli avverbi che esprimono situazioni assolute (sempre, mai, nessuno, tutti):**
 - esempio negativo: "faccio sempre lo stesso errore tutti i giorni", esempio positivo "oggi ho fatto lo stesso errore che mi è già capitato di fare". Nel primo caso non mi precludo qualsiasi opportunità di miglioramento, nel secondo prendo coscienza di un errore che posso evitare in futuro.
2. **Critica il tuo comportamento specifico e non te stesso come persona:**
 - esempio negativo "Sono un fallito", esempio positivo "In questa specifica occasione ho fallito"
3. **Rassicura e incoraggia te stesso piuttosto che esprimere giudizi negativi:**

- esempio negativo "Sei il solito pasticcione", esempio positivo "Solo chi non combina niente non rischia di combinare guai, sono cose che capitano"
4. **Analizza cosa è successo per trovare una soluzione e evitare che accada in futuro piuttosto che per arrovellarsi, trovare colpevoli e rivangare il passato:**
- esempio negativo "Perché è capitato a me? E' tutta colpa mia, me la sono cercata, come quella volta che ...", esempio positivo "E' successo perché ho sottovalutato questo aspetto, la prossima volta so che è un elemento che non devo trascurare"

Adesso tocca a te. Rileggi, interiorizza, agisci e metti in pratica. **Fammi sapere che risultati hai ottenuto.** Mi interessa conoscere la tua opinione. **Condividila con gli altri amici che frequentano questa rubrica.**

Libera l'emozione. Fa bene a te e fa bene a noi!

Risorse sul tema

[IoManager - Risorse gratuite per il leader di successo](#) (e-book gratuito se ti iscrivi alla [newsletter](#) di IoManager)

Comunicazione Migliorare le Tue Relazioni e Rendere Più Efficace la Comunicazione

Scopri i segreti dei più autorevoli comunicatori per vivere i tuoi rapporti personali o professionali con soddisfazione e appagamento!

[Informati su Autostima.net](#)

Emozioni - Gestire in Piena Sicurezza le Tue Emozioni e i Tuoi Sentimenti

Impara efficaci tecniche pratiche per controllare le emozioni negative e rendere straordinarie le emozioni positive. Scopri come essere più felice per le situazioni belle della vita e godersene a fondo!

[Informati su Autostima.net](#)

Autostima - Aumentare la Tua Sicurezza Interiore e Migliorare la Tua Autostima

La tua vita può cambiare con il giusto impegno e strategie efficaci. La tua autostima può migliorare velocemente. Le tue relazioni con gli altri possono diventare più serene e appaganti!

[Informati su Autostima.net](http://Autostima.net)

**PNL Segreta - Raggiungi
l'Eccellenza con i Segreti dei Più
Grandi Geni della PNL**

Vuoi sentirti più sicuro di te? Vuoi conoscere i segreti dei più grandi geni di tutti i tempi? Scopri come migliorare la tua vita con le tecniche di Modellamento e Programmazione Neuro-Linguistica!

[Informati su Autostima.net](http://Autostima.net)

**PNL in Ventuno Giorni
Un approccio rivoluzionario alla
comunicazione umana e allo
sviluppo personale**

Harry Alder

[Informati su il Giardino dei Libri](http://ilGiardino.deiLibri)

**PNL è libertà
Questo libro contiene idee che
possono trasformare la tua vita**

Richard Bandler

[Informati su il Giardino dei Libri](http://ilGiardino.deiLibri)

**Il Metamodello - Come abbattere le
barriere comunicative DVD**

**Andrea Favaretto insegna una delle
tecniche più efficaci ed eleganti
della PNL per abbattere i limiti
nella comunicazione interpersonale**

Andrea Favaretto

[Informati su il Giardino dei Libri](http://ilGiardino.deiLibri)

**Amarsi un po'
PNL e nuovi modelli per aumentare
sicurezza e benessere individuale**

Alfredo Cattinelli

[Informati su il Giardino dei Libri](http://ilGiardino.deiLibri)

Teoria e pratica delle emozioni

di [Eugenio Guarino](http://Eugenio.Guarino)

Se ci chiedessero di **citare un'emozione** tutti noi sapremmo cosa rispondere. Qualcuno nominerebbe la paura, qualcun altro la gioia, difficilmente faremmo scena muta.

Se invece ci chiedessero **che cos'è un'emozione**, se ci chiedessero di **"spiegare" le emozioni**, se dovessimo rispondere alla domanda **"perché ci emozioniamo?"** le cose si farebbero più difficili.

Ad oggi **non esiste una teoria unica delle emozioni**. Esistono diverse teorie, tutte egualmente convincenti e verificabili, anche con metodo scientifico. Ciascuna spiega meglio di altre la realtà delle emozioni in certe circostanze o è in grado di metterne in luce con maggiore precisione particolari aspetti.

Insomma, per avere una spiegazione completa delle emozioni **dobbiamo ricorrere a tutte queste teorie**. Dobbiamo "accendere tutte le luci disponibili" per illuminare tutte le facce di questa "complessa struttura" che chiamiamo **EMOZIONE**.

Quali sono le principali teorie delle emozioni?

Per illustrarle mi rifaccio allo schema tratto da ["La forza delle emozioni" di Christophe André e François Lelord - TEA \(ed. febb. 2007 pag. 19\)](#)

Le quattro grandi teorie delle emozioni

Corrente teorica	Massima	Fondatore o grande rappresentante	Consiglio di vita
Evoluzionista	Ci emozioniamo perché è scritto nei nostri geni	Charles Darwin (1809-1882)	Prestiamo attenzione alle nostre emozioni: ci sono utili
Fisiologica	Ci emozioniamo perché il nostro corpo si emoziona	William James (1842-1910)	Controlliamo il corpo, controlleremo anche le emozioni
Cognitivista	Ci emozioniamo perché pensiamo	Epitteto (50-130 d.C.)	Pensiamo in modo diverso: controlleremo le nostre emozioni
Culturalista	Ci emozioniamo perché è un fatto culturale	Margaret Mead (1901-1978)	Prestiamo attenzione all'ambiente culturale in cui ci troviamo prima di esprimere o interpretare un'emozione

Da ciascuna teoria possiamo trarre consigli pratici che possono aiutarci ad affrontare meglio la vita di tutti i giorni. Vediamoli in dettaglio.

La **teoria evolucionista** ci insegna che le emozioni sono il risultato di una selezione naturale dovuta al fatto che gli individui che le provavano sono sopravvissuti e si sono riprodotti. Oggi, i geni in cui sono scritte le nostre emozioni, continuano ad aiutarci a sopravvivere e a riprodurci, ad esempio, facendoci provare paura di fronte ai pericoli e gioia nelle relazioni con gli altri.

Consiglio pratico: impariamo a leggere il lato positivo delle emozioni, ossia l'informazione utile che queste ci trasmettono. Quando proviamo un'emozione è perché c'è un'informazione importante da recepire e interpretare. E' l'informazione che ha aiutato i nostri antenati a sopravvivere e riprodursi. Queste informazioni sono dunque un

tesoro da cui attingere e da sfruttare a nostro vantaggio. Imparare a sfruttare le emozioni impedisce che siano loro a sfruttare noi.

La **teoria fisiologica** ci dice che prima di tutto è il corpo a emozionarsi. Proviamo quello che proviamo perché ci accorgiamo che il corpo reagisce ad un evento. Hai presente quello che accade quando eviti istintivamente un ostacolo? Il tuo corpo reagisce immediatamente, un istante dopo senti gli effetti della scarica di adrenalina per il pericolo scampato e provi quella sensazione che definisci "paura".

Consiglio pratico: il corpo produce le sensazioni che chiamiamo emozioni? E' un'ottima notizia, perché allora vuol dire che possiamo condizionare il nostro corpo a generare l'emozione che vogliamo. Possiamo tenere sotto controllo l'emozione tenendo a bada il nostro corpo, la nostra postura, la nostra espressione. Almeno per un po', almeno fino ad un certo grado di intensità dell'emozione che vogliamo controllare.

La **teoria cognitivista** ci dice che l'emozione che proviamo in risposta ad un evento dipende da quel che noi pensiamo dell'evento. L'emozione è il risultato di un processo cognitivo attraverso il quale classifichiamo gli avvenimenti. E' stato creato un modello secondo il quale le emozioni vengono definite in base alla gradevolezza, prevedibilità, controllabilità, origine (noi, altri) dell'avvenimento. Ad esempio l'ira sopravviene quando un evento viene classificato da un soggetto come impreveduto, sgradevole, controllabile, originato da altri, mentre l'ansia si prova quando un evento è previsto, sgradevole, controllabile (["La forza delle emozioni" di Christophe André e François Lelord - TEA \(ed. febb. 2007 pag. 17\)](#)).

Consiglio pratico: Pensando in modo diverso cambiamo ciò che proviamo rispetto ad un evento. Guardare le cose in modo diverso, più produttivo, trasforma le nostre emozioni. Interpretare l'informazione nel modo giusto fa la differenza fra vivere le emozioni e emozionarci per quel che la vita ci può offrire e l'essere preda delle emozioni e dannarci per quel che la vita ci fa soffrire.

La **teoria culturalista** ci insegna a considerare le emozioni come reazioni apprese in un contesto sociale. L'intensità nell'esprimere e manifestare ma anche nel provare certi tipi di emozione varia da cultura a cultura.

Consiglio pratico: se le emozioni, almeno non tutte, non sono universali, significa che possiamo in qualche modo dominarle modificando il contesto sociale nel quale solitamente le proviamo o le esprimiamo. E' possibile contribuire a modificare l'atteggiamento degli altri (o frequentare altri contesti) per poter provare sentimenti diversi rispetto a determinati accadimenti. Rendendo gli ambienti in cui vivi più orientati alle soluzioni, al buonumore, alla positività renderai te stesso incline alla felicità. Sii responsabile dei tuoi sentimenti, chiediti cosa puoi fare tu per vivere meglio, trascina gli altri con il tuo entusiasmo e ritroverai (o alimenterai) la stima in te stesso e la gioia di vivere.

- Ne approfitto **per augurarti un sereno 2008** - [scopri il mio regalo per un 2008 di risultati concreti!](#)



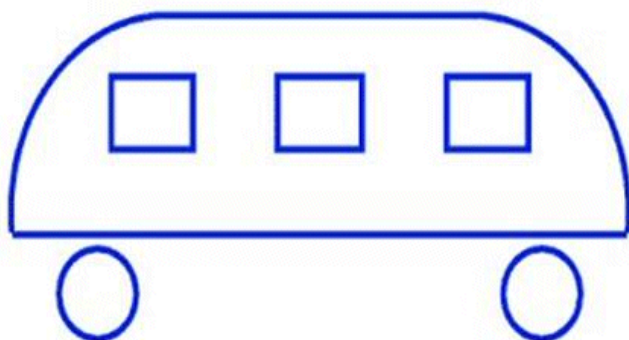
["La forza delle emozioni" di Christophe André e François Lelord - TEA](#)

Emozioni per decidere

di [Eugenio Guarino](#)

Mi è arrivato via mail questo simpatico gioco:

In quale direzione viaggia il bus qui sotto?



Verso sinistra o verso destra?

Non sai deciderti?

Guarda l'immagine attentamente ancora una volta!

Non lo sai ancora?

Prova a dare una risposta.

Io ci ho pensato un po' e poi ho dato la mia risposta. Non saprei dire perché, ma "qualcosa" mi faceva propendere per quella direzione.

Beh, la risposta era quella giusta!

Adesso confronta la tua risposta con quella corretta: [guarda la soluzione](#) in fondo alla pagina.

Allora! Hai indovinato anche te?

Inserisci un commento per dirmi se hai azzeccato o meno. Vediamo quanti hanno indovinato.

Il punto è: cosa ti ha spinto a fornire una certa risposta? Io "sentivo" che la risposta corretta era quella pur non sapendo a livello cosciente perché propendevo proprio per quella.

Una risposta l'ho trovata in [A. Damasio "L'errore di cartesio"](#) ed è basata sulla sua **teoria dei "marcatori somatici"**.

I marcatori somatici vengono così definiti: "...sono esempi speciali di sentimenti generati a partire dalle emozioni secondarie. Quelle emozioni e sentimenti sono stati connessi, tramite l'apprendimento, a previsti esiti futuri di certi scenari."

e ancora "...all'occorrenza i marcatori somatici possono operare celati (cioè senza emergere alla coscienza) ... essi ... assistono il processo [di decisione n.d.r.] illuminando alcune opzioni ... ed eliminandole presto dall'analisi successiva; li si può vedere come un sistema di automatica qualificazione delle previsioni che opera - lo si voglia o no - valutando i più diversi scenari del prevedibile futuro che si prospetta."

più avanti "i marcatori somatici ... riducono il bisogno di cernita perché forniscono una rilevazione automatica dei componenti dello scenario che è più probabile siano rilevanti. Dovrebbe essere così evidente l'associazione tra processi cosiddetti cognitivi e processi chiamati <<emotivi >>."

In sostanza per ogni nostra esperienza il cervello registra la informazioni e le emozioni ad essa associate. Quando si presenta una situazione simile siamo in grado di far tesoro

dell'esperienza per intuire la bontà o meno della situazione e per prendere delle decisioni, per scegliere, per discernere facendo leva sulle nostre emozioni, in base a quelle che riteniamo essere pure intuizioni.

Le emozioni quindi ci aiutano a prendere le decisioni giuste nella sfera personale e professionale.

In "["Essere Leader" di Daniel Goleman, Richard E. Boyatzis e Annie McKee](#)", viene posto l'accento proprio sulle **intuizioni del leader**: "In uno studio condotto su 60 imprenditori che avevano fondato e guidato aziende di grande successo in California, praticamente tutti dichiararono di affidarsi alle proprie sensazioni viscerali quando si trattava di ponderare le informazioni essenziali per concludere un affare. **Se per esempio un progetto prometteva bene sulla carta ma sembrava "non quadrare" a livello intuitivo, essi procedevano con estrema cautela, oppure vi rinunciavano del tutto.**

In un contesto come quello attuale, in cui sono disponibili quantità di informazioni inimmaginabili solo qualche decennio fa, **la capacità di interpretare i dati disponibili facendo leva sulle emozioni è diventata una qualità indispensabile.**

Ma cosa centra tutto questo con la direzione del bus?

La risposta corretta è: sinistra, il bus va verso sinistra.

La risposta corretta alla domanda sulla direzione del bus è SINISTRA: il bus procede verso SINISTRA.

Se hai indovinato ma non sai rispondere perché hai scelto la direzione giusta, allora è molto probabile che il tuo marcatore somatico abbia svolto egregiamente la sua funzione.

Quello che il tuo cervello emotivo ha rilevato e non si è palesato a livello cognitivo è che sul lato visibile del bus non c'è la porta di ingresso. Se non si vede vuol dire che è dalla parte opposta. E se è dalla parte opposta (e non è un bus inglese) il bus deve procedere per forza verso sinistra.

Ma quanta fatica per rendere esplicito questo ragionamento!

In realtà, **grazie alle emozioni, il più delle volte arriviamo alle conclusioni corrette risparmiando un sacco di energie.** Anzi, spesso ragionare troppo su una cosa può portare fuori completamente fuori strada.

E adesso rispondi a questa domanda, ma, bada, **non ti chiedo di ragionarci su ma di ascoltare il tuo "stomaco".**

Adesso che hai letto questo articolo, ti fidi se ti dico di fidarti delle emozioni?

[Libri sulle intuizioni](#)

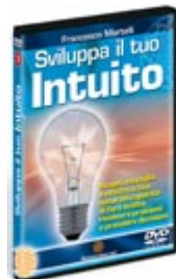
[Il codice del successo](#) 2 DVD di Maurizio Fiammetta



Essere Leader

Daniel Goleman - Richard Boyatzis - Annie McKee

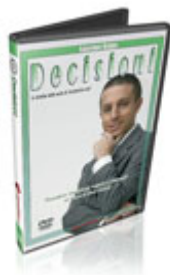
[Dimmi di più...](#)



Sviluppa il tuo intuito (videocorso)

Francesci Martelli

[Dimmi di più...](#)



Decisioni veloci (videocorso)

Giacomo Bruno

[Dimmi di più...](#)

Adesso basta! Sono in collera perché....(gestire la collera)

di [Eugenio Guarino](#)

....non riesco a calmarmi!

Sto guidando per raggiungere il posto di lavoro, sono ritardo. L'auto mi supera e mi taglia la strada. "beep, beep" allarme rosso! Il viso si infiamma e si contrae, gli occhi fissano il furbetto, i denti sono serrati, le mani si stringono...

Se fosse apparso lì un abitante della papuasiasia o dell'africa nera, o della campagna cinese o di qualunque luogo che ti può venire in mente, per quanto culturalmente lontano da noi, avrebbe capito cosa stava accadendo.

Sì, perché la rabbia è un'emozione antica, primaria, universale:

- si manifesta all'improvviso
- non può durare a lungo senza trasformarsi in uno stato d'animo
- è facilmente distinguibile da altre emozioni
- provoca cambiamenti fisici ben precisi
- è caratterizzata da un'espressione del viso universalmente riconoscibile

La collera ha una sua funzione positiva: protegge dalle prevaricazioni degli altri, dà sfogo al nostro rancore evitando che l'accumulo di rabbia abbia conseguenze più negative, prepara alla lotta, magari non fisica, quando necessario.

Freud riteneva che le emozioni, se inibite, non svaniscono, bensì si sfogano improvvisamente e in direzioni non opportune. Tornando alla rabbia, non esprimendola si rischia di manifestarla contro la persona sbagliata o di sviluppare sintomi di natura psicosomatica.

Quindi, da una parte reprimere la rabbia o non provarla è rischioso: questa o esplose in direzione sbagliata e magari con maggiore potenza o rischio di venire prevaricati, di non difendere degli spazi propri, di non venire rispettati, dall'altra esprimerla in maniera incontrollata rischia di metterci nei guai o di farci compiere azioni di cui poi ci pentiamo. Nell'impeto di collera la nostra mente si focalizza sulla causa scatenante e cancella tutto il resto, veniamo, come vuole il detto, "accecati dalla rabbia" in una spirale che si autoalimenta.

Quale è allora il confine che separa la rabbia "buona", produttiva, che ci protegge, da quella "cattiva", dannosa, che ci mette in pericolo?

Naturalmente è una questione di intensità e proporzionalità rispetto al torto subito.

Se reagisco al furbetto che mi taglia la strada semplicemente cambiando la mia fisicità o al limite imprecaando contro di lui, probabilmente la reazione è corretta, mi sfogo, allento la tensione, non faccio danni. Se inizio una rincorsa tentando a mia volta di tagliarli la strada o lo obbligo a fermarsi e lo minaccio fisicamente, metto in pericolo la mia e l'altrui incolumità: ho sorpassato il limite!

Rischierò di passare il segno più sono convinto che l'atto dell'altro sia volontario, che abbia infranto un mio diritto o desiderio e/o un nostro principio "sacro", e tanto più sono convinto che la mia reazione possa essere utile alla causa.

Come posso controllare l'eccesso di rabbia?

Prima di tutto chiediamo se sia possibile controllare la rabbia. La risposta probabilmente è "sì e no".

Iniziamo dal "no". Non si può controllare la reazione primitiva, immediata, che parte dalla zona antica del cervello, la prima ad essere "colpita" dagli stimoli sensoriali.

Dopo la prima reazione, per fortuna, attraverso una "via" più lunga lo stimolo arriva alla corteccia cerebrale e la logica, il raziocinio controlla l'istinto primitivo, funzionale alla sopravvivenza nel passato, un po' meno ai giorni d'oggi.

Allora iniziamo a esaminare i meccanismi di difesa individuati da Freud e sua figlia Anna:

Azione: (re)agire, lo abbiamo visto, è utile se l'azione è commisurata all'azione scatenante

Trasferimento: trasferire la rabbia su qualcos'altro (ad esempio battere il pugno sul cruscotto in auto) può essere un buon sistema per sfogare l'impeto (non è altrettanto un buon sistema insultare o prendersela con chi si trova seduto a fianco a noi!)

Regressione: mordersi le unghie, masticare nervosamente chewing gum, fumare l'ennesima sigaretta (se serve a evitare il peggio può essere un buon metodo).

Somatizzazione: muovere freneticamente le gambe o manifestare altri tic, dolore alla testa (funzionale ma decisamente poco produttivo e desiderabile)

Isolamento: estraniarsi dalla situazione, soffocare le emozioni (utile se controllato e non portato all'eccesso)

Formazione reattiva: adeguarsi alle pretese dell'altro (cercare di capire le ragioni dell'altro è senz'altro utile, questo non significa accettarle sempre e comunque)

Razionalizzazione: mi chiedo se non avesse ragione l'altro, magari andavo troppo piano (come sopra, utile rifletterci su senza per questo dover giustificare l'altro sempre e comunque)

Dissociazione: simile all'isolamento e alla somatizzazione, all'estremo significa giungere a svenire per uscire dalla situazione (se dovesse accadervi smettete di leggere questo articolo e rivolgetevi a uno specialista, lo dico senza ironia)

Proiezione: attribuire all'altro quello che noi pensiamo di lui (assolutamente improduttivo)

Subimazione: incanalare la rabbia verso una pulsione o un'azione socialmente accettata, ad esempio denuncio l'automobilista pirata alle autorità o con una lettera su un giornale (utile)

Soppressione: rivolgere l'attenzione altrove, pensare ad altro in quanto l'evento non è poi così importante (utile se non si bara sulla gravità dell'evento)

Umorismo: divertirsi al pensiero di come sia "stupido" il comportamento dell'automobilista (utilissimo se l'azione scatenante non è grave: ad esempio non ha seriamente messo in pericolo la tua incolumità o quella di qualcun altro).

Vediamo come si traduce tutto ciò nel processo di gestione delle emozioni che ho già illustrato e consigliato in questa rubrica:

1) Allenati ad ascoltare i segnali emotivi

Se ti alleni ad ascoltare i segnali che invia il tuo corpo, riuscirai facilmente a interpretarli e a capire quando la collera è eccessiva.

Per allenarti puoi tenere un "registro delle emozioni": tutte le volte che ti capita di arrabbiarti appena puoi rifletti su quello che hai provato e scrivilo sul registro. Scrivi il nome dell'emozione e le sensazioni che hai provato. Ti renderai sensibile alle modificazioni che avvengono nel tuo corpo e imparerai a riconoscere in tempo la collera prima che esploda.

2) Indaga sull'origine delle tue emozioni

Perché stai reagendo così? Prendi come riferimento lo schema descritto sopra:

- ritieni che l'altro l'abbia fatto apposta per arrecarti danno
- che abbia infranto un tuo diritto o bloccato un tuo desiderio
- che abbia infranto un tuo valore
- è qualcosa che ha a che fare con un evento del tuo passato

Riflettere sulle cause e magari parlarne con altri ha un effetto terapeutico, significa fare i conti e chiuderli con qualcosa che è presente e che continua a disturbarci. Una volta affrontato la partita si chiude.

3) Divertiti a scoprire il messaggio positivo dell'emozione

Non farti prevaricare, fissare dei limiti all'invasività degli altri, difenderti da un attacco: una volta che lo scopo positivo è chiaro è più facile che la reazione sarà commisurata all'offesa.

4) Usa l'emozione a tuo favore sfruttandola per darti energia, positività e convogliandola verso comportamenti produttivi

Chiediti quale è la reazione più produttiva, cosa puoi fare per uscire da quella situazione e incanala la forza della rabbia, l'impeto, l'energia verso l'azione socialmente accettata e utile allo scopo.

E per finire parla delle tue emozioni, descrivi ciò che provi infondendo fiducia a te stesso e aprendoti agli altri con sincerità.

Così facendo creerai un rapporto empatico, gli altri ti apprezzeranno si creerà un'atmosfera perfetta per parlare e agire in libertà e civilmente.



La Forza delle Emozioni Comprendere, esprimere e trasformare le nostre emozioni

Christophe André - Francois Lelord

[Compralo su il Giardino dei Libri](#)



Trasformare la Rabbia

Dottor Les Carter

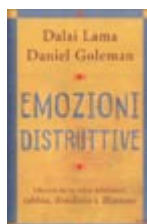
[Compralo su il Giardino dei Libri](#)



La Danza della Rabbia Per trasformare la forza distruttrice della rabbia in energia vitale

Harriet Lerner

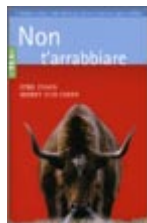
[Compralo su il Giardino dei Libri](#)



Emozioni distruttive Liberarsi dai tre veleni della mente: rabbia, desiderio e illusione

Dalai Lama - Daniel Goleman

[Compralo su il Giardino dei Libri](#)



Non t'arrabbiare Restare calmi, raffreddare gli animi e risolvere ogni conflitto

Sybil Evans - Sherry Suib Cohen

[Compralo su il Giardino dei Libri](#)



Imparare a Non Arrabbiarsi
Come vivere sani e felici convertendo tensioni e irritazioni in energia positiva
Rebecca R. Luhn

[Compralo su il Giardino dei Libri](#)



La Danza della Rabbia
Per trasformare la forza distruttrice della rabbia in energia vitale
Harriet Lerner

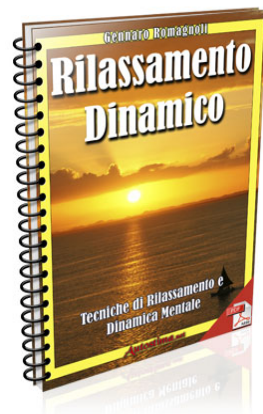
[Compralo su il Giardino dei Libri](#)



Francesco Martinelli
Rilassamento
Video corso
[Dimmi di più...](#)



Vittoria Nervi
Imparare a gestire i conflitti
Ebook
[Dimmi di più...](#)



Gennaro Romagnoli
Rilassamento Dinamico
Ebook
[Dimmi di più...](#)

Risorse gratuite per lo sviluppo personale e il miglioramento

<http://www.iomanager.it> **IoManager** - Risorse gratuite per lo sviluppo personale

<http://iomanager.wordpress.com> Il Blog di **IoManager**

<http://diariodicrescita.iomanager.com> Riflessioni quotidiane di **IoManager**

Emozioni per ricordare, emozioni da dimenticare

di [Eugenio Guarino](#)



Ricordare è una gran cosa. E questo è ovvio.

Chi non trarrebbe giovamento dal riuscire a memorizzare velocemente e facilmente testi, immagini, suoni?

E' molto meno ovvio realizzare che dimenticare può essere altrettanto utile che ricordare. Dimenticare, o meglio, vivere in modo diverso un ricordo. Lasciare che il ricordo si affievolisca, sbiadisca, come la stampa sulla carta chimica, con il passare del tempo.

Prova a chiedere a chi soffre di sindromi post-traumatiche.

Il problema lì è proprio non riuscire a lenire il ricordo di un trauma. L'esperienza emerge ripetutamente dalla memoria con la stessa forza emotiva del giorno in cui è stata vissuta, ritorna ancora, ancora, ancora....

La memoria è legata indissolubilmente all'emozione. Si àncora ad uno stimolo esterno e quando questo si ripresenta riaffiora il ricordo e l'emozione dell'evento.

L'emozione è associata alla produzione di adrenalina e l'adrenalina favorisce il consolidamento nella memoria di lungo periodo.

Ti ricordi dove eri e cosa facevi il 3 marzo 2002? Penso di no.

Ti ricordi dove eri e cosa stavi facendo l'11 settembre 2001, nel momento in cui hai avuto la notizia dell'attacco alle torri gemelle? Immagino proprio di sì.

E' il cosiddetto "ricordo lampadina" reso particolarmente nitido dalle sue implicazioni emotive.

Più l'evento traumatico più produce un'imprinting mnemonico radicato.

Finchè il ricordo è accettato e le emozioni legate a quel ricordo sono supportabili non rappresenta un problema. Ma quando le implicazioni emotive provocano sofferenza, una sofferenza inaccettabile allora si vorrebbe non ricordare.

Le componenti del ricordo sono tre:

1. il ricordo del fatto
2. il ricordo dell'emozione vissuta in contemporanea o in conseguenza al fatto
3. l'emozione che quel fatto ci suscita adesso

Possiamo continuare a ricordare il fatto, possiamo ricordare l'emozione che abbiamo sentito e provare, oggi, la stessa emozione ma con un'intensità minore rispetto a quella provata allora.

Oppure possiamo rivedere ancora oggi il fatto con la stessa intensità emotiva, tanto da renderci il ricordo insopportabile,

Talmente insopportabile che, talvolta, si manifesta un meccanismo di difesa che porta a respingere l'evento e a segregarlo nell'inconscio. Ma anche in questo caso il ricordo ha la persistente caratteristica di riaffacciarsi in incubi notturni o pensieri ossessivi.

Per dimenticare, o meglio, per lenire le pene del ricordo, occorre rielaborare.

Le terapie Freudiane (psicoanalisi) fanno emergere lo stimolo all'origine del conflitto interiore (ad esempio la situazione o il rumore che ricorda l'evento traumatico)

Quelle comportamentariste cercano, con procedure d'estinzione, di liberare lo stimolo dai sintomi d'ansia: rilassamento, produzione di immagini emotive, riproduzioni di situazioni reali sempre più intense, desensibilizzazione, dimostrazione dell'innocuità dello stimolo, creazione di un nuovo stimolo incondizionato tranquillizzante.

Altri ritengono invece che dissimulare il dolore, distaccarsene crea le condizioni migliori per lasciare alle spalle l'evento senza portarsi dietro conseguenze negative.

Perfino le tecniche di debriefing, un tempo molto quotate, che consistono nella elaborazione collettiva dei ricordi e dei sentimenti con l'aiuto di esperti, sembra avere conseguenze negative in quanto potrebbero fissare ancor di più nella memoria l'evento. Non esiste una ricetta valida per tutti. La via migliore forse è quella di sperimentare e trovare la terapia ossia la modalità di rielaborazione più adatta: rivivere l'evento, parlarne, tenersene lontano, naturalmente sotto la guida esperta di professionisti. *Le informazioni qui riportate hanno solo un fine illustrativo e divulgativo: non sono riferibili né a prescrizioni né a consigli psicologici.*



Traumi e Shock emotivi
Come uscire dall'incubo di violenze, incidenti e esperienze angosciose

Peter A. Levine

[Dimmi di più...](#)



Traumi da Incidenti
Manuale di autoguarigione

Diane e Laurence Heller

[Dimmi di più...](#)

<



[Cronoriflessologia](#)

Vincenzo Di Spazio

Videocorso

Ricorda che in certi momenti della vita, il disagio percepito non viene generato dalla realtà che ti circonda..

[EFT Emozioni nel Corpo](#)

Andrea Fredi

Videocorso

Liberati da disagi fisici e fobie in attraverso una straordinaria tecnica di auto-aiuto riequilibrando il "sistema"



[IoManager - Sito web - Risorse gratuite per lo sviluppo personale](#)

[IoManager - Blog - Articoli e risorse per lo sviluppo personale](#)

[Diario di Crescita - Blog - Riflessioni quotidiane per lo sviluppo personale](#)

bonjour tristesse - come "maneggiare" la tristezza e vivere felici

di [Eugenio Guarino](#)

Se ne parla poco. Anche se è una delle emozioni fondamentali.

Prova, ad esempio, ad andare su [Wikipedia](#) e troverai solo poche righe. Eppure tutti l'abbiamo provata e la proveremo. Sto parlando della tristezza (o sofferenza).

Triste, perché?

Prova a pensare ai momenti in cui ti sei sentito triste. Cosa ha provocato in te questa emozione?

La tristezza è spesso legata alla perdita di qualcosa o di qualcuno, o nasce dal fatto di solidarizzare con qualcuno che soffre per aver subito una perdita. Corrisponde al ricordo che hai evocato?

Puoi aver perso il lavoro, un oggetto caro, un affetto, un'occasione importante, ma anche un valore: la dignità, "la faccia", l'onestà...

La tristezza, in genere, è più intensa se la perdita riguarda qualcuno e meno intensa se riguarda qualcosa. Ed è tanto più intensa se la persona persa è qualcuno con cui hai avuto una relazione duratura e intensa.

Analogamente la tristezza "empatica", quella che nasce dalla compassione per qualcun altro, è tanto maggiore quanto più numerose sono le affinità, le esperienze condivise, gli elementi in comune con la persona per la quale proviamo tristezza.

Un film ci rende tristi perchè ci identifichiamo con il protagonista, ci mettiamo nei suoi panni, ci affezioniamo a lui e poi soffriamo per lui, con lui.

A che serve la tristezza?

Come tutte le emozioni la tristezza ha svolto e continua a svolgere funzioni utili per l'evoluzione dell'uomo. Ma quali sono queste funzioni?

La paura ti aiuta a evitare i pericoli, questo è facile da coprendere. Le conseguenze negative di una tua azione pericolosa ti faranno provare tristezza. Per evitare di provarla eviti di mettere in pratica quell'azione.

La tristezza ti preserva. Da cosa? Prova a pensarci.

Provare tristezza ti fa star male, provoca dolore. E il dolore è una delle leve più potenti che modellano il comportamento umano. Se una situazione ti provoca tristezza imparerai in fretta a evitare le situazioni, i comportamenti che la generano. Sperimentando la tristezza ti proteggi meglio nel futuro, eviti di ripetere gli stessi errori.

La tristezza ti aiuta a superare le situazioni che la provocano. Sì, perchè ti spinge a riflettere sulla situazione e su te stesso, ti aiuta a conoscerti meglio.

La tristezza attira l'attenzione degli altri su di te, e così facendo ottieni il sostegno necessario per uscire più velocemente dalla tua condizione.

La tristezza fornisce gli strumenti affinché dissolva se stessa.

Tristezza o depressione

Se di tristezza si parla poco, di depressione se ne parla anche troppo! Quindi mi limiterò a indicare le caratteristiche essenziali che differenziano la tristezza dalla sua possibile deriva patologica: la depressione, appunto.

Pensa alla cosa che ti fa sentire triste e chiediti:

- questa sensazione di tristezza è provvisoria o mi influenzerà per tutta la vita?
- questa sensazione riguarda un'aspetto specifico della mia vita o coinvolge ogni ambito di questa? Posso pensare cose che mi rendono felice o tutto quello a cui penso è ammantato da un sottile velo di tristezza?
- la tristezza che provo riguarda qualcosa che mi è accaduto o ha a che fare con me, con il mio carattere, con i miei difetti?

Se pensi che la tristezza che provi oggi ti accompagnerà per tutta la vita e non vedi via d'uscita, se coinvolge tutti gli ambiti della tua vita e non c'è niente a cui puoi pensare

che non sia influenzato da questo sentimento, se pensi che questa sensazione abbia a che fare con te, per come sei fatto, allora quello che provi non è un'emozione (per sua natura temporanea, anche se intensa). Potrebbe esserci qualcosa di più profondo. Parlane con le persone che ti sono care. Fatti aiutare.

Se invece riconosci che il sentimento è passeggero, che è circoscritto ad un evento, ad un ambito specifico, se sei consapevole che è legato a qualcosa che è accaduto, che la causa è esterna da te, allora stai provando l'emozione "tristezza" o al massimo un sentimento (più lieve e duraturo di un'emozione) legato all'emozione "tristezza".

In questo caso passerà. Sfrutta l'emozione per coglierne i messaggi positivi ricordati prima e che adesso ti riassumo.

Come "maneggiare" la tristezza

Il primo impulso, quando si ha a che fare con le emozioni negative, è quello di soffocarle. Fanno soffrire, provocano dolore, pensiamo che soffocando queste emozioni soffocheremo il dolore e la sofferenza che provocano.

Ma è possibile soffocare le emozioni? Non so quale sia la tua esperienza personale. Io non ci riesco. O meglio, posso tentare di sopprimere le manifestazioni esterne, ma, presto o tardi, le sensazioni interiori riemergono in qualche forma.

Gestire le emozioni, controllarle, non significa soffocarle, negarle. Significa imparare dalle emozioni. Significa cogliere il messaggio positivo che ci trasmettono.

Non mi stancherò mai di ripeterlo.

Per gestire le emozioni devi amplificare il messaggio positivo, l'effetto terapeutico, le lezioni di vita che sono in grado di trasmetterti.

Ecco i vantaggi della tristezza:

- Ti insegna, per quanto possibile, a evitare situazioni spiacevoli, che ti faranno provare di nuovo quella sensazione
- Ti invita ad analizzare te stesso e gli eventi che l'hanno provocata, quando sei triste rimugini su ciò che ti è successo, spingendoti a trovare soluzioni migliori per il futuro
- Attira l'attenzione e la cura degli altri; con l'aiuto degli altri puoi imparare cose nuove, puoi uscire prima dalla tristezza, puoi raccogliere consigli per il futuro - ATTENZIONE: a non crogiolarti troppo negli effetti positivi della "compassione" e dalla "solidarietà" altrimenti rischi di diventarne dipendente e se non impari le loro lezioni, alla fine l'effetto sarà quello di allontanare gli altri da te anziché di averli come alleati!

Ecco come uscire dallo stato di tristezza:

- Il solo pensare agli effetti positivi della tristezza contribuisce ad uscirne
- Agisci! Poniti un obiettivo positivo, che trasformi la causa della tua emozione, che ti faccia smettere di indugiare sulle condizioni sfavorevoli, sulle tue responsabilità, sul fatto di meritare o meno ciò che ti è accaduto e fai qualcosa che ti distraiga e che cambi le cose e la tua visione di te stesso.
- Poniti domande produttive: anziché chiederti "perché proprio a me?", chiediti "cosa posso fare per uscirne?", "cosa posso fare per cambiare questa situazione?", "cosa ho da imparare di positivo da ciò che mi è successo?", "come posso volgere in positivo quello che mi è accaduto?". Scrivi queste domande su un foglio, aggiungine altre della stessa natura, riponi la lista in un posto sicuro e ogni volta che provi tristezza, tirala fuori, leggila, rispondi alle domande e inizia ad agire; prova e vedrai...
- Sfrutta la retroazione del corpo. Cosa è la retroazione del corpo? E' l'effetto delle espressioni facciali e della postura sulle emozioni; le emozioni sono caratterizzate da espressioni facciali ben precise; quando provi un'emozione il tuo viso assume una certa espressione e il tuo corpo una postura particolare; la ripetizione emozione -> espressione, postura ancora l'emozione a quell'espressione e a quella postura; la conseguenza di questo ancoraggio è che quando cambi espressione e postura provi l'emozione associata a queste. Sei triste? Sforzati di passare dall'espressione triste 😞 ad una allegra 😊 e ti sentirai meglio. Certo, non è una tecnica risolutiva, non funziona a lungo, ma

può essere la scintilla che innesta un cambiamento positivo, ciò che ti pone nelle condizioni di mettere in atto altre azioni per uscire dalla tristezza.

- Parlane, parlane, parlane. Evita di chiuderti in te stesso. Esprimi i tuoi sentimenti, elabora ciò che provi.
- Cerca di frequentare persone allegre, positive e di partecipare a eventi gioiosi.

Prova ad applicare questi suggerimenti e lascia il tuo [commento](#), dimmi come è andata o lascia il tuo commento per esprimere un tuo giudizio su questo articolo! Grazie

Cosa ti piacerebbe trovare in questa rubrica? Quali argomenti ti interessano di più? Esprimi un desiderio e farò di tutto per esaudirlo! O semplicemente lasciami, un messaggio, una traccia del tuo passaggio, una critica, un complimento, una segnalazione, un saluto....

[inserisci un commento](#)

Grazie,

Eugenio

Risorse

IoManager - Risorse gratuite per lo sviluppo personale - [il sito](#)

IoManager - [Articoli gratuiti per lo sviluppo personale - gli articoli](#)

IoManager - [Diario di Crescita - Riflessioni ed esperienze \(quasi\) quotidiani per lo sviluppo personale - il blog](#)



La Forza delle Emozioni Comprendere, esprimere e trasformare le nostre emozioni

Christophe André - Francois Lelord

[Dimmi di più...](#)



Amica Felicità Pronto soccorso per liberarsi dalla tristezza

Pierfrancesco Maria Rovere

[Dimmi di più...](#)

Soffri di invidia? Non ti invidio!

di [Eugenio Guarino](#)



Pur non essendo una delle emozioni di base ne parlo lo stesso perché presenta dei risvolti interessanti.

Sto parlando dell'**invidia**.

E' un'emozione che presenta un lato molto positivo e uno socialmente molto poco accettato.

Cosa è l'invidia

Più o meno funziona così: osservi una certa situazione, la confronti con il tuo caso personale, constati la tua reale o apparente inferiorità e senti il morso o il tormento dell'impotenza dovuto all'impossibilità di uscire da questo stato di svantaggio nel breve periodo. Questa situazione suscita un sentimento misto di tristezza, gelosia, rabbia, avidità, voglia di riscatto, desiderio di possesso che va sotto il nome di invidia.

La sensazione fisica che provi con l'invidia è molto particolare, è una specie di morso o tormento (Alberoni), è una tristezza per i beni altrui (San Tommaso), un desiderio di quel che l'altro possiede unito a un impulso di odio contro il privilegiato (Abraham).

Il predicato "invidiare" deriva da "in", particella con valore negativo, e "videre" guardare, dunque guardare male, con occhio maligno.

E' dunque la collera che senti verso chi sta meglio di te, perché è più apprezzato o ha più cose, gode di maggiori vantaggi, ha qualcosa in più che tu non hai. Collera che cresce tanto più riterrai che quel qualcosa in più sia immeritato o inesistente.

L'invidia è un vero e proprio attacco alla tua autostima.

E' più probabile che nasca in contesti dove il confronto, il giudizio e la competizione rappresentano elementi importanti. L'ambiente di lavoro o di studio sono i luoghi in cui è probabile che assisterai a manifestazioni di invidia o la proverai tu stesso.

E' un sentimento fortemente stigmatizzato dalla società e considerato tra i più deplorabili.

In effetti l'invidia è un vero e proprio pericolo quando può arrivare a minare le tue relazioni più intime (familiari, amicizie)

Difficilmente ammetterai pubblicamente di provare invidia. E' più facile ammettere di essere arrabbiati, gelosi, impauriti che confessare la propria invidia. E' quasi un tabù. Di conseguenza quando ne sei afflitto tenderai a dissimularla o a razionalizzarla. L'invidia viene nascosta. Tant'è che non esiste un'espressione caratteristica di quest'emozione, motivo per cui spesso non viene classificata fra le emozioni fondamentali.

Proprio per questo nei confronti dell'invidioso difficilmente scatta il meccanismo di identificazione, compassione e solidarietà suscitata da altre emozioni negative. Anzi la sofferenza dell'invidioso è considerata quasi un "giusto" contrappasso.

Ma è bene chiarire che ci sono

Non una, non due, ma (almeno) ben tre tipi di invidia

L'Invidia depressiva

L'invidia è depressiva, dunque, quando presenta i caratteri della depressione, vale a dire quando pensi che il problema che hai sia:

- sia **personale** (*riguardi te, come si fatto*)
- sia **perpetuo** (*sarà sempre così, non si risolverà o non svanirà mai*)
- sia **generalizzato** (*riguardi tutti gli ambiti della tua vita*)

L'invidia depressiva è quella che provi quando ritieni **te** stesso **sempre** incapace di ottenere vantaggi, benefici, gli onori, il benessere (**qualsiasi cosa abbia un pregio**) che altri hanno ottenuto.

Questo tipo di invidia è quella che ha gli effetti peggiori sul tuo stato d'animo e quindi sulla qualità della tua vita.

L'invidia ostile

E' quella per la quale provi sofferenza per i benefici che un'altro ha ottenuto, per la sua felicità, per la sua fortuna.

Rispetto a quella depressiva è **rivolta verso un altro soggetto**, è **specificata** e spesso **circoscritta nel tempo**.

E' altrettanto invisa a livello sociale ma è meno dannosa per te (un po' più per il soggetto verso cui provi l'invidia).

Questo potrebbe infatti essere oggetto di qualche "vendetta" più o meno cattiva, più o meno "dannosa", più o meno volontaria da parte tua.

L'invidia ammirativa

E' quella che riconosce la fortuna, le capacità, il merito degli altri e spinge a imitarli, ad agire per conquistare gli stessi risultati e gli stessi benefici già ottenuti dagli altri.

E' l'unico tipo di invidia accettata socialmente. Ha effetti positivi su di te e neutri su gli altri (ma forse sono positivi anche sugli altri nel momento in cui tu sei spinto a fare meglio e gli altri sono motivati a emularti innestando un circolo virtuoso). Questa è l'aspetto "sano" dell'invidia, quello che deve essere preservato e coltivato.

Le tre invidie

Tipo di invidia	Pensiero invidioso	Comportamento Associato
Depressiva	"Ahimé, questo a me non succederà mai"	Mettersi in disparte, cercare di non pensarci
Ostile	"Non posso sopportare che l'abbiano promosso prima di me, quell'incapace"	Parlar male del collega. Preparargli un "bello scherzetto"
Ammirativa	"E' normale che sia stato promosso, ha lavorato sodo"	Congratularsi con lui. Raddoppiare gli sforzi per essere promossi

Tabella tratta da: [La forza delle emozioni](#) di Christophe André e François Lelord

Ed è su quest'ultimo tipo di invidia che dovresti fare perno.

In sostanza dovresti evitare di svalutare l'altro, soprattutto se questo avviene a livello generale e non sullo specifico fatto che ha scatenato la tua invidia.

Tanto più dovresti evitare di danneggiare o punire l'altro per la sua posizione privilegiata. Sono da evitare anche atteggiamenti negativi verso chi ha premiato la persona invidiata. Allora.....

Cosa fare?

Per prima cosa devi riconoscere questo sentimento, prenderne consapevolezza. Non è facile. L'ho detto, è un sentimento deprecato, che probabilmente tenterai di nascondere perfino a te stesso. Lo chiamerai con altri nomi, dirai che si tratta di rabbia, che è una reazione per una palese ingiustizia subita, ti convincerai che l'altro veramente non si merita i benefici di cui gode.

Quindi, ogni volta che ti sorprendi a giudicare qualcuno, fermati, analizza la situazione con la massima serenità e chiediti: non sarà una reazione dettata dall'invidia? E' proprio vero che quella persona non si merita i benefici di cui gode?

Riconoscere l'invidia come una reazione naturale aiuta ad identificarla ed accettarla.

Una volta riconosciuto che il tarlo dell'invidia ha iniziato a scavare nel tuo animo inizia a guardare questo sentimento dalla sua prospettiva potenziante: cosa posso fare per ottenere gli stessi risultati?

L'invidia, se presa per il verso giusto, è funzionale al tuo miglioramento. Sfruttala! Può spingerti a dare il meglio di te, ti pungola, ti motiva a superare le tue resistenze, a dare il massimo.

Se l'accetti ti sarà più semplice sfruttarla in modo da potenziare te stesso.

Ridici su, se è il caso ammetti che in un determinato ambito non potrai raggiungere gli stessi standard dei campioni del mondo (loro dedicano la vita al raggiungimento di quei risultati, ha poco senso pensare di poter raggiungere certe vette senza dedicare lo stesso tempo a quell'obiettivo.)

Se l'invidia mina la tua autostima volgi il tuo sguardo ai tuoi punti di forza, fa qualcosa che rafforza la tua immagine che ti faccia stimare.

Gestire meglio la propria invidia

Cose da fare	Cose da evitare
---------------------	------------------------

Riconoscere di essere invidiosi	Nascondere a se stessi la propria invidia
Esprimere positivamente la propria invidia (ridere di sé)	Esprimere la propria invidia in maniera ostile
Esaminare i propri pensieri di inferiorità (da dove hanno origine? Posso conoscermi meglio e gestirmi meglio attraverso questa conoscenza di me?)	Abbattersi troppo o aggredire l'altro
Relativizzare i vantaggi dell'altro (è davvero così fortunato? sta davvero meglio? Quali sono gli aspetti poco "comodi" che discendono dalla sua posizione privilegiata?)	Sopravvalutare la felicità, i benefici, i vantaggi altrui e sottovalutare la propria posizione
Accettare l'impossibilità di raggiungere certi livelli in determinati ambiti, accettare le "ingiustizie" come possibilità, come evenienza inevitabile	Covare risentimenti, contare su una giustizia assoluta e una capacità di giudizio impeccabile
Sostenere la propria autostima contribuendo a un mondo più giusto	Lasciar crescere il rancore intorno a sé
Evitare di provocare l'invidia negli altri	Sbandierare la propria superiorità

Tabella tratta da: [La forza delle emozioni](#) di Christophe André e François Lelord (con qualche modifica)

"L'invidia è un sentimento da lodare. Solo il tipo di invidia dovuta al fatto di non possedere certi oggetti o certe capacità può essere considerata un peccato o un atteggiamento negativo. L'invidia costruttiva è di certo una virtù. L'invidia costruttiva ti spinge solo a fare almeno altrettanto bene quanto un modello di comportamento che ti scegli da solo. Per questo è così importante conoscere modelli di comportamento apprezzabili, capaci di far scoccare la scintilla che scatena la grande potenza costruttiva"

- Roberto Vacca - Come imparare più cose e vivere meglio

"La nostra invidia dura sempre più a lungo della felicità di quelli che invidiamo"
- François de La Rochefoucauld

Ti cosa e pensi? Cosa è che fa scattare più facilmente la tua invidia? Quale dei consigli di questo articolo pensi che ti saranno più utili? Hai qualche altro consiglio da suggerire?



[La Forza delle Emozioni](#)

[Christophe](#)
[André -](#)
[Francois](#) [Tea](#)
[Lelord](#)



[Terapia della Gelosia e dell'Invidia](#)