Dott.ssa Giulia Cardinali
PSICOLOGA E PSICOTERAPEUTA

Padronanza emotiva: sviluppare competenze per l'equilibrio e il benessere

Emozioni: le compagne costanti della vita

Ogni giorno, le nostre emozioni plasmano il modo in cui viviamo il mondo. La frustrazione sorge quando siamo bloccati nel traffico, la tristezza ci visita quando siamo lontani dai nostri cari e la rabbia divampa quando la fiducia viene tradita o ci sentiamo feriti. Sebbene queste emozioni siano una parte naturale della vita, per alcune persone assumono una forma più intensa. I loro alti salgono a picchi esaltanti e i loro bassi precipitano a profondità profonde. Quando queste oscillazioni emotive diventano più frequenti o estreme, possono iniziare a sconvolgere la vita quotidiana, le relazioni e il benessere.

DIFFERENZE CHIAVE TRA STATI D'ANIMO ED EMOZIONI

Stati d'animo:

Durata: durano in genere da minuti a ore, creando uno stato emotivo di fondo più duraturo.
Provocazione: gli stati d'animo abbassano la soglia per scatenare le emozioni, rendendo più facile suscitare reazioni emotive.
Modulazione: la regolazione rimane per lo più inalterata, il che significa che spesso è possibile svolgere le attività quotidiane indipendentemente dall'umore.
Espressione: gli stati d'animo non hanno espressioni non verbali specifiche, il che li rende più difficili da rilevare esternamente.
Consapevolezza: può essere difficile identificare i fattori scatenanti esatti, poiché spesso gli stati d'animo emergono senza una causa chiara.

Emozioni:

Durata: in genere durano da pochi secondi a minuti, offrendo un'esperienza breve ma intensa.
Provocazione: più facilmente sperimentabile all'interno di stati d'animo appartenenti alla stessa "famiglia emotiva" (ad esempio, rabbia all'interno di uno stato d'animo negativo).
Modulazione: più difficile da regolare, soprattutto se legata a uno stato d'animo.
Espressione: accompagnata da espressioni facciali universali, come un sorriso per la gioia o un'espressione accigliata per la tristezza.
Consapevolezza: i fattori scatenanti sono solitamente più facili da identificare, poiché le emozioni sono spesso una risposta diretta a eventi specifici.

La ruota delle emozioni di Plutchik

Capire la turbolenza emotiva: perché accade e come ti influenza

Avere difficoltà a gestire le emozioni in modo efficace può sembrare opprimente, ma non è raro. La turbolenza emotiva nasce da vari fattori interconnessi, tra cui:

Trauma non elaborato: le esperienze dolorose del passato possono lasciare cicatrici emotive che compromettono la capacità di mantenere l'equilibrio.

Stress prolungato: lo stress cronico sottopone il sistema emotivo a una tensione costante, rendendo più difficile la regolazione.

Condizioni di base: problemi di salute mentale come ansia o depressione intensificano gli sbalzi emotivi.

Chimica cerebrale e genetica: squilibri biologici o tratti ereditari possono predisporti all'instabilità emotiva.

Intuizione emotiva limitata: la difficoltà nell'identificare o etichettare le proprie emozioni può ostacolare una regolazione efficace.

Meccanismi di difesa inutili: fare affidamento su strategie di evitamento, repressione o altre strategie inefficaci può peggiorare il ciclo.

La scienza dietro lo squilibrio emotivo: come avviene

La disregolazioneemotiva derivada unacomplessa interazione tra diverse parti del cervello:
Il ruolo dell'amigdala: questo centro di elaborazione delle emozioni può diventare iperattivo, amplificando le tue risposte emotive e facendoti sentire sopraffatto.
Limitazioni della corteccia prefrontale: normalmente responsabile della regolazione delle emozioni, la corteccia prefrontale potrebbe non funzionare in modo efficiente durante periodi di stress o squilibrio, riducendo la capacità di auto-consolarsi.

Quando questi sistemi non riescono a lavorare in armonia, le emozioni possono andare fuori controllo, portando a reazioni intensificate e prolungate. Fattori di stress esterni o eventi scatenanti, come conflitti, traumi o pressione cronica, possono ulteriormente interrompere questo delicato equilibrio, intensificando il ciclo di disregolazione emotiva. Comprendere questa base neurologica è fondamentale per sviluppare strategie volte a ripristinare l'equilibrio e raggiungere la resilienza emotiva.

Check-in emozionale: valuta il tuo stato attuale

Prenditi un momento per fermarti e valutare ogni emozione su una scala da 1 (intensità minima) a 10 (intensità massima). Questo ti aiuterà a riflettere sulla tua attuale esperienza emotiva.

Felicità: ____
Dolore: ____
Irritazione: ____
Apprensione: ____
Impazienza: ____
Serenità: ____
Disagio: ____
Gratitudine: ____
Malcontento: ____
Affetto: ____

Comprendere i fattori scatenanti emotivi: cosa scatena i tuoi sentimenti?

I trigger emozionali sono fattori esterni (situazioni, individui o eventi) che provocano intense reazioni emotive. Questi trigger spesso attingono a emozioni o sensibilità irrisolte collegate a esperienze passate o circostanze attuali.

Trigger emotivi comuni:

Relazioni difficili
Pressione correlata al lavoro
Argomenti di discussione particolari
Tensione finanziaria
Preoccupazioni per la salute
Traffico o spostamenti quotidiani
Interazioni sui social media

Abbracciare le mie emozioni: un arcobaleno di sentimenti

Permetto alle mie emozioni di essere presenti, accogliendole a braccia aperte. Proprio come un arcobaleno, i miei sentimenti esplodono dal mio sole interiore, splendendo in tutti i loro bellissimi colori. In ogni raggio di luce riconosco le tante emozioni che mi rendono ciò che sono. Ecco i sentimenti che fanno parte del mio spettro radiante: **Il mio sole è sempre qui, splende con AMORE e dà a ogni emozione lo spazio per sorgere ed essere percepita.**

Regolazione Emotiva Potenziata: Il Mio Approccio Personale

1

Riconosci i miei sentimenti:

"Riconosco e accetto le emozioni che sto vivendo in questo momento senza cercare di cambiarle."

2

Esplora i miei trigger:

"Rifletto su ciò che scatena queste emozioni, cercando di comprendere le ragioni più profonde dietro le mie reazioni."

3

Fai una pausa e respira:

"Faccio una pausa deliberata, respirando profondamente per creare spazio tra le mie emozioni e le mie azioni."

4

Seleziona la mia risposta:

"Scelgo consapevolmente come rispondere, guidandomi verso una reazione calma, controllata e consapevole."

Praticare le affermazioni "io" per la consapevolezza emotiva

Identificare le emozioni:

Rifletti su una situazione recente in cui sono emerse emozioni forti.
Descrivi brevemente la situazione:

Utilizzo delle affermazioni in prima persona nella comunicazione:

Scegli una conversazione o un'interazione recente in cui sono state coinvolte le emozioni.
Descrivi brevemente l'interazione:

Riscrivi una frase di quella conversazione usando la prima parola in prima persona per esprimere i tuoi sentimenti.

Dichiarazione originale:
Affermazione "io" riscritta:
"Mi sono sentito _____ quando _____."

Identificare l'intolleranza alla sofferenza: credenze alternative

1. "Non sopporto questa sensazione."
2. "Questo dolore è troppo forte da sopportare."
3. "Non sopporto questo disagio."
4. "Ho bisogno di sfuggire a questa emozione adesso."
5. "Mi sento impotente di fronte a questa situazione."
6. "Sto perdendo il controllo di me stesso."
7. "Questa emozione durerà per sempre."
8. "Non va bene che io mi senta così."
9. "Mi sento così debole."

ACCETTA: Tecniche per gestire le emozioni intense

U N

Attività:
Impegnati in attività che distolgano la tua attenzione dai sentimenti negativi. Può trattarsi di qualsiasi cosa, dall'esercizio fisico, alla lettura, o all'intraprendere un nuovo hobby che ti entusiasma.

C

Contribuendo:

Fai qualcosa di gentile o utile per gli altri. Aiutare qualcun altro può spostare la tua attenzione e portare un senso di appagamento e scopo.

C

Confronti:
Riflettisullesituazioni in cui altri potrebbero trovarsi ad affrontare maggiori difficoltà. Questo può aiutarti a mettere le tue emozioni in prospettiva e a ridurne l'intensità.

E

Emozioni:
Creaintenzionalmente emozioni positive ascoltando musica edificante, guardando qualcosa di divertente o rievocando un ricordo gioioso.

P

Spingere via:
Allontanatemporaneamente i pensieri negativi concentrandoti su distrazioni come hobby, lettura o attività che tengono la mente occupata.

T

Pensieri:
Sfida i pensieri negativi mettendo in discussione la loro verità e riformulandoli in una luce più positiva ed equilibrata.

S

Sensazioni:
Prova sensazioni fisiche intense, come l'esercizio fisico, una doccia fredda o tenere in mano un cubetto di ghiaccio, per distogliere l'attenzione dal disagio emotivo.

Sconfiggi l'ansia: un semplice esercizio di radicamento

La prossima voltache ti sentisopraffattodall'ansiaodalle preoccupazioni, prova questo esercizio di radicamentoper riconnetterticon il momento presente.
Fai un respiro profondo e guardati intorno. Ora, nota quanto segue:

1

Una cosa che puoi assaggiare:
Una mentina, un sorso d'acqua o la freschezza dell'aria.

2

Cinque cose che puoi vedere:
Le tue mani, un albero all'aperto, un quadro sul muro, il cielo o il tuo oggetto preferito nelle vicinanze.

3

Tre cose che puoi sentire:
Il ronzio di un ventilatore, il cinguettio degli uccelli o il rumore del tuo respiro.

4

Due cose che puoi sentire:
L'aroma del caffè, il profumo dei fiori freschi o i vestiti che indossi.

5

Quattro cose che puoi sentire:
Il terreno sotto i tuoi piedi, la consistenza dei tuoi vestiti, l'aria sulla tua pelle o la sedia che ti sostiene.

Sviluppo delle capacità di tolleranza alla sofferenza

Sviluppare lacapacità di gestire emozioni angoscianti è unaparte crucialedel benessere emotivo. Eccoalcuni passaggi per aiutarti a migliorare la tua tolleranza alla sofferenza:

Identifica i tuoi fattori scatenanti emotivi:

Rifletti su momenti o situazioni che solitamente ti fanno sentire sopraffatto o carico emotivamente. Quali eventi specifici tendono a scatenare forti reazioni emotive in te? Come reagisci di solito a questi eventi?
Esercizio: annota alcune situazioni che di recente hanno scatenato in te forti emozioni e annota le tue risposte più comuni.

Pratica di consapevolezza consapevole:

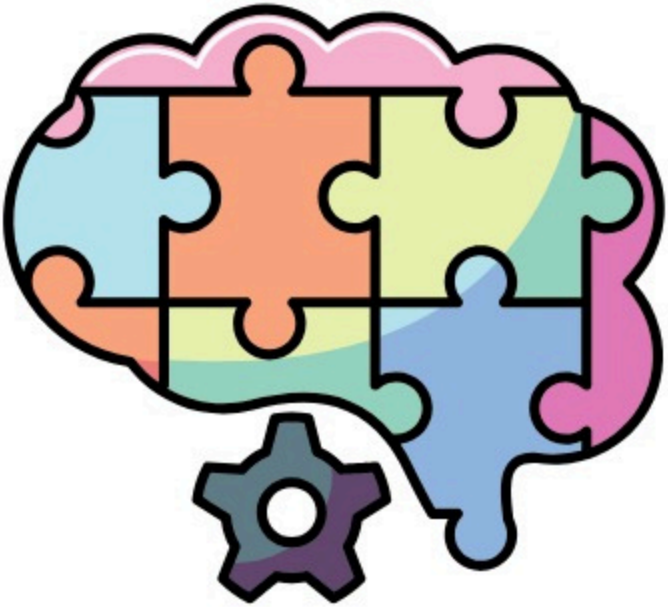
Considera un'esperienza stressante recente. Come hai reagito inizialmente alla situazione? È stata una risposta emotiva rapida? Ora, immagina come praticare la consapevolezza (restare presenti nel momento, osservare pensieri e sentimenti senza giudizio) potrebbe aver cambiato la tua reazione o ti ha aiutato a gestirla meglio.
Esercizio: pensa a come essere consapevole dei tuoi pensieri e sentimenti in tempo reale avrebbe potuto consentire una risposta più equilibrata.

Tecniche di distrazione:

Pensa ad attività o hobby che ti piacciono davvero e che trovi coinvolgenti. Queste distrazioni possono essere strumenti utili durante i periodi di stress emotivo. Che si tratti di fare esercizio, disegnare, cucinare o ascoltare musica, queste attività aiutano a spostare la tua attenzione e a ridurre l'intensità delle emozioni travolgenti. Esercizio: Elenca alcune attività che ti piacciono e che puoi usare come distrazione quando ti senti emotivamente sopraffatto. Come pensi che queste possano aiutarti a portare la tua mente in un posto più calmo?

Riformulazione cognitiva: cambiare la tua prospettiva

Il reframing cognitivo implica l'esame e la sfida dei tuoi schemi di pensiero per vedere situazioni, idee o relazioni da una nuova angolazione. Si tratta di riconoscere che il modo in cui percepisci una situazione non deve essere fisso e può essere cambiato per creare una prospettiva più equilibrata e positiva.



Riformulazione cognitiva: trasformare i pensieri negativi in positivi

Inperiodi difficili,come l'autoisolamento,è facile che i pensieri negativi prendano il sopravvento. Tuttavia, la riformulazione cognitiva ti consente di cambiare prospettiva e trovare modi più costruttivi e stimolanti per vedere la tua situazione. Ecco come puoi riformulare i pensieri comuni durante i periodi difficili:

Modelli di pensiero negativi:	→	Pensieri positivi riformulati:
"Ho perso tutta la mia libertà."	→	**"Sto aumentando la mia gratitudine per le cose che amo."**
"Mi mancano le cose che amo."		**"Ho scelto di rinunciare alla mia libertà per una nobile causa."**
"Sono bloccato a casa."		**"Mi sento al sicuro e a mio agio a casa."**
"Io e i miei amici non possiamo vederci."	→	**"Sto trovando nuovi modi per entrare in contatto con i miei amici e proteggerci a vicenda."**

"Nel mezzo delle difficoltà si trovano le opportunità."

–Alberto Einstein

Ristrutturazione cognitiva per la regolazione emotiva: cambiare i pensieri negativi per una mentalità più sana

Laristrutturazione cognitiva ti aiutaa identificare e riformulare schemi di pensiero negativi, migliorando in ultima analisi la regolazione emotiva e promuovendo una mentalità positiva. Questa tecnica è progettata per creare modi di pensare più equilibrati e costruttivi, specialmente nei momenti difficili.

1

Identificare i pensieri negativi:

Rifletti su una situazione recente in cui hai sperimentato pensieri o convinzioni negative su te stesso o su una situazione. Quali erano i pensieri che avevi e come hanno avuto un impatto sulle tue emozioni?
Esercizio: annota questi pensieri negativi e il loro impatto emotivo. Riconoscerli è il primo passo per cambiarli.

2

Sfida i pensieri negativi:

Prendi uno dei pensieri negativi che hai identificato e metti in discussione la sua validità. Si basa su fatti o è un'ipotesi? Come puoi riformularlo per renderlo più realistico o equilibrato?
Esercizio: scrivi il pensiero negativo e poi riscrivilo, mettendone in discussione l'accuratezza. Ad esempio, se hai pensato "Fallisco sempre", riformulalo in "Ho affrontato delle sfide, ma sono anche riuscito a superarne molte".

3

Esplora prospettive alternative:

Considera un altro modo di interpretare la situazione. Potrebbe esserci un punto di vista meno negativo o più incoraggiante? In che modo questa prospettiva alternativa cambierebbe i tuoi sentimenti sulla situazione?

Esercizio: pensa a una prospettiva stimolante che ti permetta di vedere la situazione sotto una nuova luce, concentrandoti sulla crescita, sulle opportunità o sulla resilienza.

4

Pratica affermazioni positive:

Crea tre affermazioni o dichiarazioni positive su te stesso o sulla situazione. Queste affermazioni ti aiuteranno a contrastare il pensiero negativo e a promuovere una mentalità positiva.

Esercizio: scrivi tre affermazioni che si concentrano sulla forza, l'autocompassione o la crescita. Ad esempio, "Sono resiliente", "Posso superare le sfide" o "Questa situazione è temporanea e posso gestirla".

5

Applicazione di tecniche di riformulazione:

Scegli una situazione impegnativa che prevedi di dover affrontare presto. Come puoi applicare tecniche di riformulazione cognitiva per affrontare questa situazione con una mentalità più positiva ed equilibrata?

Esercizio: pensa a una situazione difficile che si presenta e a come puoi usare il processo di riformulazione per mantenere il controllo emotivo e restare positivo.

Regolazione emotiva: principi fondamentali per gestire efficacemente le proprie emozioni

Padroneggiare la regolazioneemotivarichiedeunacombinazione di autoconsapevolezza e strategie pratiche. Concentrandoti su aree chiave, puoi migliorare la tua capacità di gestire e rispondere alle tue emozioni in modo equilibrato e sano.

Riconoscere i fattori scatenanti emotivi:

Identifica le situazioni, le persone o gli eventi che tendono a evocare in te forti reazioni emotive. Comprendere i tuoi fattori scatenanti ti aiuta ad anticipare le risposte emotive e a gestirle meglio.
Esercizio: tieni un registro delle cause dei picchi emotivi e nota come reagisci.

Etichetta le tue emozioni:

Prenditi del tempo per identificare chiaramente cosa stai provando in quel momento. Etichettare le tue emozioni aiuta ad aumentare la consapevolezza di sé e riduce l'intensità delle emozioni.
Esercizio: esercitatevi a dire: "Sento [emozione] perché [motivo]". Questo semplice passaggio porta chiarezza e aiuta a elaborare le emozioni.

Fai una pausa prima di reagire:

Quando ti senti sopraffatto dalle emozioni, prenditi un momento per respirare profondamente e concentrarti. Questa pausa consente alla tua corteccia prefrontale di attivarsi, aiutandoti a rispondere in modo ponderato anziché reagire impulsivamente.
Esercizio: prova la tecnica di respirazione 4-7-8: inspira contando fino a 4, trattieni il respiro contando fino a 7, espira contando fino a 8.

Sfida i pensieri negativi:

Quandosorgonopensierinegativi o irrazionali, metti in dubbio la loro accuratezza. Riformulali con una prospettiva più equilibrata per ottenere chiarezza emotiva.
Esercizio: se pensi "Non migliorerà mai", mettilo in discussione riformulando questo pensiero: "Ho già affrontato difficoltà in passato e le ho superate, anche questa passerà".
Scrivi qui il tuo pensiero negativo e riformulalo:

Pratica la visualizzazione:

Usailpoteredella tua immaginazione per immaginare un risultato positivo e calmante per una situazione difficile. La visualizzazione aiuta a ridurre lo stress e incoraggia un senso di controllo sulle tue emozioni.
Esercizio: chiudi gli occhi e visualizza te stesso mentre affronti una situazione difficile con calma e sicurezza.
Scrivi qui la tua esperienza di visualizzazione: