

Gestire emozioni e stress con la Mindfulness

Per capire come gestire emozioni e [stress](#) con la Mindfulness, è doveroso innanzitutto **comprendere cosa sono le emozioni.**

Cosa sono le emozioni?



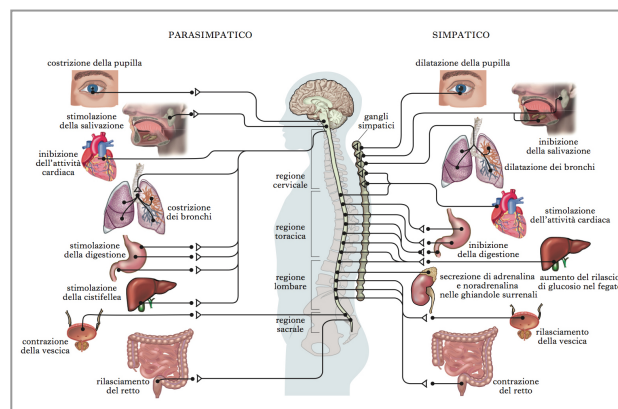
Photo by [Mark Daynes](#) on [Unsplash](#)

Le emozioni sono configurazioni di risposta complesse e organizzate, selezionate nel corso dell'evoluzione, per favorire l'adattamento dell'organismo all'ambiente.

Sono caratterizzate da quattro componenti interconnesse:

- attivazione fisiologica
- espressione corporea
- sentimenti soggettivi
- valutazione cognitiva

Attivazione fisiologica delle emozioni



© Treccani

Le emozioni coinvolgono mente e corpo (strati fisiologici). **Quando si registra un'attivazione fisiologica significa che siamo coinvolti in un'emozione** es: mani che sudano, battito cardiaco accelerato, dolore addominale, etc; **emozioni diverse determinano configurazioni fisiologiche distinte.**

Le emozioni si attivano automaticamente: il [sistema nervoso simpatico](#) prepara l'organismo a comportamenti che richiedono energia attivando i meccanismi fisiologici che sostengono l'azione.

Il sistema nervoso simpatico è parte del [sistema nervoso autonomo](#), insieme al [sistema nervoso parasimpatico](#) e il sistema nervoso enterico. Sistema nervoso simpatico e parasimpatico hanno funzioni complementari e opposte:

Sistema nervoso simpatico

- broncodilatazione
- vasocostrizione
- tachicardia
- costrizione degli sfinteri
- contrazione della muscolatura delle vie spermatiche (quindi contribuisce all'eiaculazione)

Sistema nervoso parasimpatico

- vasodilatazione
- rallentamento del battito cardiaco
- broncocostrizione
- contrazione delle pupille
- stimolo della mobilità intestinale

«**La psiche è originariamente una funzione del sistema nervoso distribuito in tutto il corpo**, il cui centro, filogeneticamente, non era nella testa, ma nel ventre nei suoi ammassi di gangli. Questi ultimi costituiscono senza dubbio, la base originale dell'entità psichica, mentre **gli emisferi cerebrali hanno contribuito essenzialmente all'elaborazione della coscienza**, la cui localizzazione indica, già di per sé, che essa costituisce una funzione percettiva, un organo di percezione. [...] **Poiché le funzioni psichiche originarie sono strettamente collegate al sistema nervoso simpatico**, direi, piuttosto, che l'elemento più arcaico è, evidentemente, l'inconscio dal quale a poco a poco emerge la coscienza.» C.G. Jung ^[1]

L'**amigdala** (nucleo di cellule presenti nel lobo temporale) **svolge un ruolo importante nella regolazione della risposta emotiva.** È coinvolta sia nella valutazione degli stimoli, sia

nell'attivazione del sistema muscolare autonomo e del sistema endocrino relativi alla fase di risposta emotiva.

Anche le regioni frontali della corteccia cerebrale sinistra e destra sono coinvolti in maniera differente, a seconda dei diversi orientamenti motivazionali di approccio e di evitamento. Ad esempio in alcuni esperimenti condotti sui neonati, si è riscontrato una maggiore attivazione della corteccia di destra quando la madre si allontanava [\[2\]](#).

L'espressione corporea nelle emozioni



C. Darwin, in *L'espressione delle emozioni nell'uomo e negli animali* (1872), ha proposto un approccio evuzionista allo studio delle emozioni. Dopo aver identificato numerose somiglianze tra l'espressione delle emozioni nell'uomo e nell'animale, per esempio la rabbia mostrata dal lupo con i denti serrati e il ghigno umano.

Le emozioni universali sarebbero 6 e comuni a tutti gli uomini: [\[3\]](#)

- rabbia
- tristezza
- disgusto
- gioia
- sorpresa
- paura

La valutazione cognitiva e la risposta emotiva

Molte teorie convergono sul fatto che **le emozioni siano scatenate non da eventi esterni in quanto tali, ma dal significato soggettivo che le persone assegnano a questi eventi.** Un assunto di base è che "le emozioni nascono in risposta alle strutture di significato di

determinate situazioni” (Frijda, 1988, p. 334).

Significati differenti stimolano emozioni diverse. [\[4\]](#)

Riflettiamo su come gestire emozioni e stress con la Mindfulness

Il meccanismo di innesco di un'emozione è dunque una valutazione, **se percepiamo uno stimolo come minaccioso possiamo rispondere con l'attivazione automatica del sistema di lotta (emozione rabbia) o di fuga (emozione paura).**

Le emozioni di rabbia o paura che proviamo ai nostri giorni, non sono diverse da quelle che provavano i nostri antichi progenitori quando dovevano difendersi dagli animali feroci della savana.

Abbiamo visto come C.G. Jung collochi le funzioni psichiche originarie nel sistema nervoso simpatico e come consideri **la coscienza un organo di percezione che pian piano emerge dall'inconscio.**

Praticare la Mindfulness è una modalità per sviluppare e amplificare la coscienza, la consapevolezza, l'osservazione dei propri stati affettivi permette di rispondere allo stress, senza reagire.

Portare la consapevolezza a ciò che ci accade in una situazione di stress, modifica in maniera significativa la situazione, consente di **emergere dalle dinamiche automatiche (inconscie).**

Concentrarsi sul respiro è un'ottima strategia per uscire da ogni automatismo. Assumere la prospettiva dell'osservatore consente di poter isolare e valutare quegli stimoli che altrimenti ci avrebbero preso in modo viscerale e automatico. Ecco perché la **meditazione sul respiro è un'importante pratica di allenamento alla consapevolezza.**

Pratica, non teoria



Photo by [Ksenia Makagonova](#) on [Unsplash](#)

La Mindfulness nella sua accezione formale si basa sulla pratica della meditazione, **la meditazione [Vipassana](#) è una tecnica meditativa che ha come obiettivo quello di farci diventare maggiormente consapevoli di noi stessi**, di cosa ci accade nel qui e ora.

Oggi ovunque ci sia una pratica costante e nuovi apprendimenti parliamo anche del fenomeno della *plasticità neuronale*.

«Il termine si riferisce nella sua accezione più ampia alla capacità di un organismo di **compiere trasformazioni** in vista di un **adattamento migliore alle condizioni d'esistenza**. [...] c) a livello cognitivo come capacità di ristrutturazione dell'intelligenza e delle procedure cognitive in occasione di mutamenti del campo esperienziale. [...] Recenti studi hanno dimostrato che anche il cervello adulto ha la **capacità di recupero e riorganizzazione corticale dovunque c'è apprendimento ed esposizione a nuovi stimoli**. » U. Galimberti [\[5\]](#)

Concludiamo ricordando quanto detto da C. G. Jung:

Gli emisferi cerebrali hanno contribuito essenzialmente all'elaborazione della coscienza, la cui localizzazione indica, già di per sé, che essa costituisce una funzione percettiva.

Esercitare la pratica della consapevolezza, concentrarsi in meditazione sull'osservazione del respiro, significa imparare ad osservarci senza giudizio. **La costanza nella pratica aiuta a sviluppare una maggiore consapevolezza, risorsa fondamentale all'adattamento.**

«**Liberazione non significa fuggire o distruggere la vita.** [...] il Buddha disse che essere attaccati all'esistenza (*bhava*) non è peggiore di essere attaccati alla non esistenza (*abhava*). [...] **la sofferenza non è causata dalla vita [...], ma dalla nostra ignoranza.** [...] Ci attacchiamo alle cose come se fossero impermanenti. [...] Senza l'impermanenza, come potrebbe un chicco di mai diventare pannocchia o un bimbo crescere e andare a scuola?.» T. N. Hanh^[6]

Bibliografia

1 – E. Caramazza, *Introduzione alla Psicologia Analitica*, Moretti&Vitali, 2017, p. 50.

2 – G. V. Caprara, *Personalità*, Raffaello Cortina Editore, 2003, p. 342.

3 – G. V. Caprara, *Personalità*, Raffaello Cortina Editore, 2003, p. 329.

4 – G. V. Caprara, *Personalità*, Raffaello Cortina Editore, 2003, p. 334.

5 – U. Galimberti, *Nuovo dizionario di Psicologia*, Feltrinelli, 2018, p. 927.

6 – T. N. Hanh, *Trasformarsi e guarire*, Ubaldini Editore, 1992, p. 49.