

Il termine emozioni deriva dal latino *e-movere*, "mosse da", sono reazioni agli stimoli, risposte programmate.

Si distinguono emozioni primarie, innate e riscontrabili in tutte le popolazioni, quindi universali, ed emozioni secondarie che invece si originano dalla combinazione delle emozioni primarie e si sviluppano con la crescita dell'individuo e con l'interazione sociale.

Lo psicologo americano Paul Ekman si recò presso una tribù della Papua Nuova Guinea per studiarne i comportamenti e per verificare se fosse possibile riscontrare le stesse emozioni provate da altre popolazioni, iniziò a fotografare le loro varie espressioni e fu così che decise di stilare una lista di emozioni che suddivise in primarie e secondarie.

Le emozioni primarie sono:

**Rabbia** - generata dalla frustrazione e si manifesta attraverso l'aggressività

**Paura** - dominata dall'istinto di sopravvivenza ad una situazione pericolosa

**Tristezza** - situazione di perdita o di scopo non raggiunto

**Gioia** - stato d'animo positivo di chi ritiene soddisfatti tutti i propri desideri

**Sorpresa** - si origina da un evento inaspettato che genera gioia o paura

**Disprezzo** - sentimento e atteggiamento di totale mancanza di stima e disdegnato rifiuto di persone o cose, considerate prive di dignità morale o intellettuale.

**Disgusto** - risposta repulsiva caratterizzata da una specifica espressione facciale

Le emozioni secondarie sono:

**Allegria**, sentimento di piena e viva soddisfazione dell'animo

**Invidia**, stato emozionale in cui un soggetto sente un forte desiderio di avere ciò che l'altro possiede

**Vergogna**, reazione emotiva che si prova in conseguenza di trasgressione alle regole sociali

**Ansia**, reazione emotiva dovuta al prefigurarsi di un pericolo ipotetico, futuro e distante

**Rassegnazione**, disposizione d'animo di chi accetta pazientemente un dolore, una sfortuna

**Gelosia**, stato emotivo che deriva dalla paura di perdere qualcosa che appartiene già al soggetto

**Speranza**, tendenza a ritenere che fenomeni o eventi siano gestibili e controllabili e quindi indirizzabili verso esiti sperati come migliori

**Perdono**, sostituzione delle emozioni negative che seguono un'offesa percepita con delle emozioni positive

**Offesa**, danno morale che si arreca a una persona con atti o con parole

**Nostalgia**, stato di malessere causato da un acuto desiderio di un luogo lontano, di una cosa o di una persona assente o perduta, di una situazione finita che si vorrebbe rivivere

**Rimorso**, stato di pena o turbamento psicologico sperimentato da chi ritiene di aver tenuto comportamenti o azioni contrari al proprio codice morale

**Delusione**, stato d'animo di tristezza provocato dalla constatazione che le aspettative, le speranze coltivate non hanno riscontro nella realtà.

Dopo aver chiarito quali sono le emozioni vediamo come funzionano.

Le emozioni sono eventi fisici che hanno correlati a tutti i livelli, nel sistema endocrino, nervoso e immunitario, sono risposte a uno stimolo sia interno che esterno, ad esempio se è una bella giornata posso sentirmi gioioso, felice così come se ricordo un momento di gioia e felicità vissuto in passato.

Il processo è semplice: l'onda dell'emozione sale, la sento, arriva al suo picco, scende, fluisce.

Se non siamo in grado di lasciar fluire l'emozione impediamo al nostro organismo e alla nostra psiche di tornare alla normalità.

L'atteggiamento è quello di non opporre resistenza all'emozione, di non operare una separazione interna, una frattura interiore, altrimenti manterrete quello che provate in un ciclo continuo e deleterio.

“Quello a cui tu opponi resistenza, si mantiene e persiste”

Quando siamo preda di emozioni contrastanti, confuse, aggrovigliate ci sentiamo prostrati, disorientati allora bisogna innanzitutto nominare le emozioni, farle emergere dal caos interiore così da poter avviare il loro naturale fluire.

Nella terapia psicologica il nominare le emozioni è un passaggio fondamentale per la risoluzione di conflitti e per il superamento di disturbi psico-somatici.

Ad esempio la rabbia è un'emozione calda, la sentiamo nel collo, nella testa, nelle mani, se la reprimiamo si cristallizza in ostilità e poi in odio, ricordiamo che per l'99 % siamo fatti di acqua, secondo gli ultimi studi effettuati da Gerard Pollack, professore di Bioingegneria presso l'Università di Washington. L'acqua è il più potente mezzo di trasmissione di informazioni, le cellule del nostro corpo registrano l'emozione nella nostra acqua interna provocando dei cambiamenti a tutti i livelli, ormonali etc, quindi quando, ad esempio, viviamo uno stress momentaneo l'adrenalina, il cortisolo aumentano, vi è una risposta fisiologica che si attiva ma se non la lasciamo fluire, se la reprimiamo tutta questa cascata biochimica persiste e si tramuta in sintomatologie psico-somatiche.

I nemici della salute sono l'insoddisfazione, l'ostilità e la rabbia repressa.

Le emozioni represses in generale attraverso l'evitamento trovano sempre una via di sbocco, ogni sintomo psicosomatico è una conversione, cioè uno spostamento dell'emozione repressa sul soma.

Dobbiamo sviluppare la capacità di gestire al meglio la nostra salute e uno strumento efficace è il letting go, il lasciare andare è la traduzione della normale, fisiologica risposta a una emozione.

Il processo del Letting-go ha vari vantaggi: permette di ripulire il vissuto emozionale, diventare consapevoli, iniziare ad amarsi, recuperare potere personale e togliere agli altri il potere su di noi.

Spesso la realtà e il vissuto che ognuno di noi si crea è il risultato di vecchi copioni, di vissuti di solitudine, di assenza di ascolto da parte degli altri.

Ogni persona o situazione che rigettiamo è il riflesso di una parte di noi, come un gioco di specchi, comprendere il perchè ci permette di accettare e lasciar andare.

La nostra psiche, coscienza, rappresenta il più potente strumento di guarigione; immaginate ora il vostro atto o parola o immagine che associate al vostro lasciare andare, quando volete risolvere un vostro stato d'animo usate questa immagine o parola o sensazione, ad esempio

il lasciare andare lo posso associare al bruciare o posso dire a me stesso una frase "Tutto va bene", o posso immaginare di prendere il volo da quella situazione o sensazione, siamo noi che creiamo la nostra realtà, la nostra interpretazione delle cose fa la percezione delle cose, la realtà cambia in base a come la percepisco.

Il lasciar andare, il perdono hanno un'azione sul corpo, è prevenzione! Ma non è mai a basso costo, non è dimenticare o giustificare o negare i propri diritti, non è dire sempre di sì!

E' un processo alchemico di trasformazione dell'emozione pesante, del piombo in oro, in risorsa, in crescita di auto-consapevolezza.

Considerando poi che siamo noi che creiamo la nostra realtà se iniziamo ad amare noi stessi accogliendo e accettando le nostre emozioni, coltivando la presenza e la gratitudine e comprendendo che ciò che accade di negativo per noi porta un messaggio significativo per la nostra evoluzione interiore, allora ci trasformeremo e di conseguenza cambierà la nostra visione di noi stessi e del mondo.

La guarigione è sempre autoguarigione, è un processo di auto-osservazione, di consapevolizzazione dei nostri vissuti interiori, di comprensione del messaggio che la malattia porta con sé.

"Ama te stesso", ama tutto di te, anche le paure, le ombre, trasformale in luce, una luce che già sei!

Dott.ssa Maria Burgarella

Psicologo



<https://psicoalchimiaburgarella.blogspot.it/>

## **Condividi!**

- [Click to share on Facebook \(Opens in new window\)](#)
- [Click to share on LinkedIn \(Opens in new window\)](#)
- [Click to share on WhatsApp \(Opens in new window\)](#)
- [Click to email a link to a friend \(Opens in new window\)](#)
- [Click to print \(Opens in new window\)](#)