

# 5 emozioni di base e i protocolli per gestirle



# CHE FARE? I PROTOCOLLI

Per interrompere la spirale disfunzionale in cui ci può gettare un'emozione ci sono dei protocolli.

Essi si basano sul modello di intervento elaborato da Watzlawick, dalle sue estensioni prodotte da Nardone, dalle modifiche al suddetto modello derivate dagli esiti delle neuroscienze riguardo all'empatia e al ruolo dei neuroni specchio e dagli studi sulla resilienza (Seligman, Cyrulnik, Malaguti, Trabucchi).

Tali protocolli si applicano a quelle che il suddetto modello considera essere le 5 emozioni di base coinvolte nel processo: paura, rabbia, dolore (interno, emotivo), piacere e disgusto



# IL DOLORE: protocolli d'intervento



**“Passarci dentro”** decidiamo di guardare a viso aperto il dolore ben sapendo che tanto più forte sarà la nostra sensazione di dolore tanto più rapidamente riusciremo a gestirlo e superarlo. Tecniche: la galleria dei ricordi (rievoco il dolore), il lutto programmato (mi lamento per mezz’ora da solo e faccio solo quello)



**“Worst phantasy”** Immaginiamo i futuri dolori possibili e li rendiamo “concreti”. Di fronte al compito effettivo il dolore diventa più sopportabile (ci se ne fa una ragione e spesso si scopre che non è poi così terribile come temiamo).



Le crisi e le avversità,  
spesso diventano  
occasione di crescita  
interiore.

**Isabel Allende**



Non cercate  
mai di fare  
ragionare un  
arrabbiato.

# LA RABBIA: protocolli d'intervento

- **“Far defluire”** incanaliamo la rabbia per farla poi defluire senza che crei danni: ci si foga in modo controllato e programmato (per esempio si scrive una lettera irata e non la si spedisce).
- **“Utilizzare la rabbia come energia”** utilizziamo la rabbia per bloccare la reazione aggressiva che la rabbia stessa innesca. Consiste nell'indirizzare la rabbia verso la possibilità di “reagire” e “fargliela vedere” ai “nemici” e al mondo optando per la soluzione più vantaggiosa per sé.





Nei momenti sereni  
ricordati di temere sempre  
le avversità e nelle  
avversità ricordati di  
sperare sempre in cose  
migliori.

**Distici di Catone, II-III sec.**



## LA PAURA: protocolli d'intervento

- **“Distrazione”** spostando l’attenzione da ciò che fa paura su qualcosa di diverso, magari molto impegnativo o più pauroso, si è in grado di superare la paura nel momento critico. Implica concentrarsi sull’obiettivo da raggiungere, oppure sulle cose buone della vita, o sulle gratificazioni possibili a breve,.
- **“Paura più grande”** si può creare una paura più grande che inibisca la più piccola, in modo tale da usare “la paura contro la paura”. Ovvero: se continuo così ne risentiranno anche i miei figli, perderò il lavoro ecc.



**D NON HO F**

La paura si supera solo accettandola e guardandola in faccia. Chi ha coraggio ha paura.

# IL PIACERE:

protocolli  
d'intervento

- **“Saturazione”** è il meccanismo dell'indigestione: se lo fai fino a farti male poi non lo fai più. Si può abbinare a dei limiti autoimposti: mangia pasticcini quanto vuoi, anzi di più, ma solo dalle 10 del mattino alle 16. Spostare e giocare con le finestre temporali autoindotte aumenta la sensazione di padronanza sulla tentazione.
- **“Connetterlo al dolore”** è nella stessa logica del precedente, ma in modo più esterno e automatico: se a ogni cedimento alla tentazione consegue per forza un grande dolore, il piacere alla fine diventa insopportabile: a pensarci bene è il meccanismo per il quale non passiamo col rosso – temiamo la multa!

Come diceva Oscar  
Wilde, l'unico  
modo per resistere  
alle tentazioni è  
cedervi



# IL DISGUSTO: protocolli d'intervento

- **“Abituarsi”** per quanto sia brutto a dirsi, ai cattivi odori ci abituiamo con il passare del tempo. Pertanto, confidare nella forza dell’abitudine è un ottimo antidoto contro il disgusto: coraggio, piano piano si farà più tenue...
- **“Guardare le cose positive”** spostare l’attenzione da ciò che procura disgusto a qualcosa di positivo da correlare a ciò che crea disgusto: magari è un buon padre di famiglia, magari i dintorni offrono bei parchi dove passeggiare... Il disgusto è pervasivo e satura l’attenzione: rivolgerla a ciò che invece va bene può risolvere il blocco che il disgusto ci genera.



Coraggio, ti abituerai. E forse non è proprio il peggio del peggio: che c'è di buono in questa situazione?