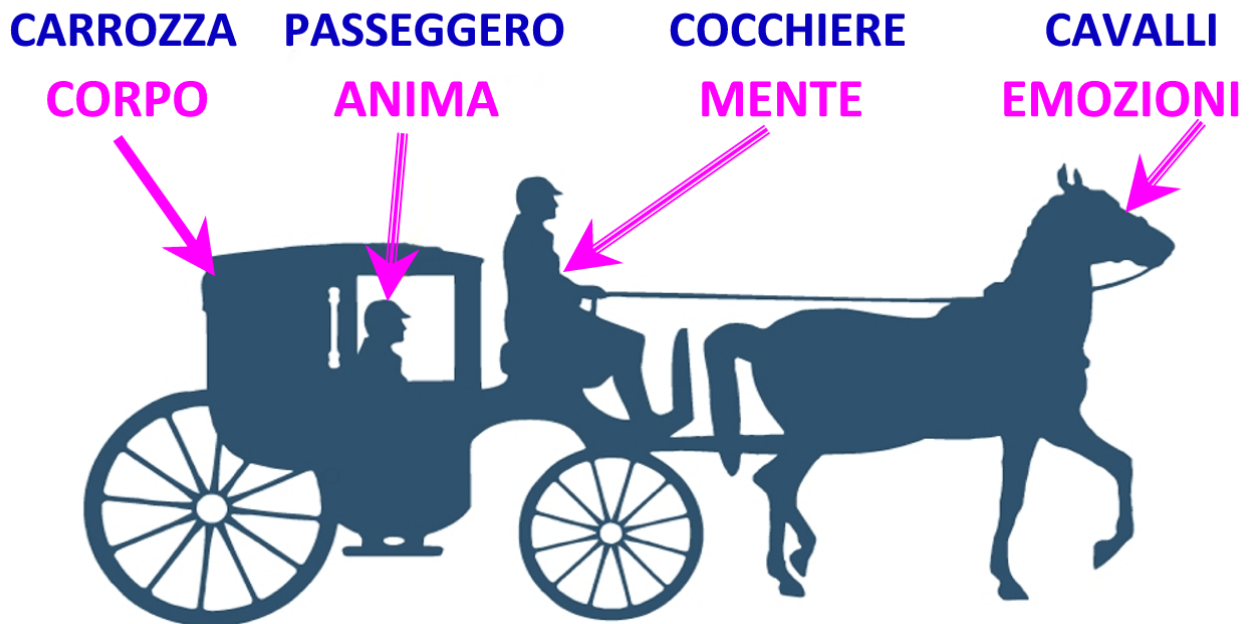


13 GENNAIO 2024

#DIPENDEDEAME: SEQUESTRO EMOTIVO

Gurdjieff, filosofo e mistico della fine del 1800, paragonò l'uomo ad una carrozza trainata da cavalli, con un cocchiere e un passeggero all'interno.

La metafora della carrozza di Gurdjieff



La carrozza rappresenta il nostro corpo; i cavalli sono le emozioni; il cocchiere raffigura la mente; il passeggero all'interno della carrozza è la nostra coscienza.

Il passeggero è colui che sa dove deve andare, quale mèta raggiungere.

Se la nostra coscienza è sveglia, non dorme, dà precise indicazioni al cocchiere (la mente) che controllerà e guiderà i cavalli (le emozioni) che trainano la carrozza e il passeggero al suo interno.

Ogni elemento di questo insieme è fondamentale.

Anche le emozioni, spesso demonizzate, sono fondamentali. Sono un motore formidabile MA occorre che siano gestite, guidate; occorre che tra questi elementi ci sia il giusto equilibrio e che sia rispettato il ruolo di ciascuno.

Se il passeggero, la nostra coscienza, dorme e non dà indicazioni, la mente farà quello che riterrà giusto, basandosi sulle conoscenze che ha, e questo non garantisce affatto che si arrivi alla mèta né come ci si arrivi.

Può anche succedere che la mente razionale venga del tutto scavalcata dalle emozioni che saranno quindi come cavalli imbizzarriti.

Un'enorme energia, un'enorme forza che non solo viene sprecata ma che può anche diventare distruttiva, sia per chi è nella carrozza che per chi si trova sulla loro traiettoria.

Questo "colpo di stato" da parte delle emozioni ha un nome.

Golemann (autore de: L'intelligenza emotiva) lo chiama "sequestro emotivo".

Cosa possiamo fare per evitare tutto questo?

Il primo passo è sempre capire come funzionano le cose.

Allora cerchiamo di capire cos'è un sequestro emotivo e come si può evitare.

L'amigdala è la parte del nostro cervello che regola la risposta di "attacco fuga", una risposta di allerta fondamentale al fine di proteggerci e difenderci da un pericolo; è il livello più primitivo del nostro cervello, quello che ci consente di reagire rapidamente a una potenziale minaccia. Ci sono situazioni in cui la reazione deve essere istintiva, perché se ti fermassi a ragionare potrebbe essere troppo tardi. Per agire così rapidamente l'amigdala può dominare la corteccia cerebrale (pensiero razionale) bloccandola".

A proposito di amigdala e compagni, se volete approfondire vi ricordo che nel nostro sito, sezione catechesi Betania, trovate la catechesi di Rosalba "Psicosomatica e traumi" 02/06/2016.

Quando abitavamo nelle caverne, avere questo sistema attivo era vitale, perché avevamo bisogno di attaccare e di difenderci per sopravvivere.

Ma poi, con l'evoluzione e il cambiamento delle condizioni di vita, questo sistema non è stato più così necessario e lo abbiamo in buona parte dismesso per attivare di più la corteccia cerebrale, il pensiero razionale.

Succede però che a volte il nostro sistema emotivo è talmente attivo, sollecitato (traumi, stress, ferite ecc), da farci percepire un costante pericolo, e quando questo succede, e il sistema limbico dichiara lo "stato di emergenza", l'amigdala prende il sopravvento sul pensiero razionale, sulla ragione, e avviene quello che viene definito il "sequestro emotivo".

In pratica le nostre emozioni, sollecitate dalla paura, prendono il sopravvento e impediscono il pensiero razionale, inducendoci a reagire con aggressività appunto perché ci sentiamo in pericolo, vittime di ingiustizie; minacciati, soprattutto nell'immagine

pubblica, nella professionalità, nel campo economico, nelle proprietà.

In allerta contro fantomatici nemici che sembrano essere ogni dove. In realtà, la realtà è falsata dalle emozioni. È come se avessimo davanti agli occhi un visore della realtà virtuale.

Il "sequestro emotivo" in sintesi è il fenomeno che porta all'incontrollabilità delle reazioni emotive perchè la mente è in black-out. Fuori gioco.

Il sequestro emotivo può portare una persona a reagire in modo spropositato ed aggressivo, provocare un attacco d'ansia, un attacco di panico.

Quando eventi di questo tipo diventano frequenti ci possono essere conseguenze significative sia sul nostro benessere che sui nostri rapporti con le altre persone, che non sapendo mai cosa aspettarsi da noi, né come comportarsi, possono decidere di allontanarsi.

Per cui è importante riconoscere quanto il "sequestro emotivo" ci sta influenzando, imparare a regolare le nostre reazioni e di conseguenza desensibilizzare l'amigdala affinché reagisca quando serve ed in modo proporzionale alla reale pericolosità della situazione.

Come fare? In primo luogo con l'auto osservazione.

L'auto osservazione può sembrare un debole strumento, in realtà non è affatto così. Perché se io riesco ad osservare me stessa/o significa che ho potuto mettere una (seppur piccola) distanza tra il "cocchiere e i cavalli,", cioè tra la mente razionale e le emozioni. Una distanza che è uno spazio di azione, le redini attraverso le quali posso esercitare un fondamentale controllo. Uno spazio dove la mente razionale può riprendere la sua funzione e riportare equilibrio.

Una sola volta non sarà sufficiente, anche in questo caso educarsi è la parola magica, e dipende da me; anche quando mi sembra che qualcun altro abbia sempre la colpa di tutto, dipende da me. Impariamo a conoscerci per poter aiutare noi stessi.

"È sovrano sulle proprie emozioni chi è in grado di generare emozioni positive dentro di sé in qualsiasi momento della propria vita e qualunque cosa accada fuori di sé" (Scardovelli).

Enza