

LE SECCATURE QUOTIDIANE: DEFINIRLE PER AFFRONTARLE E TRASFORMARLE

Il tema delle seccature nasce da una riflessione sulla Psicologia dell'emergenza, una branca della psicologia relativamente giovane che si occupa delle reazioni degli individui colpiti da eventi eccezionali, improvvisi e non prevedibili. La stessa radice etimologica della parola emergenza (*ex mergere*, uscire dall'acqua) indica ciò che viene a galla, cioè che, in senso figurato, si discosta dalla normalità.

Il campo di applicazione della Psicologia dell'emergenza viene generalmente diviso in due macro aree: le grandi emergenze e le emergenze quotidiane. Tra le prime rientrano le catastrofi naturali (terremoti, alluvioni e tutto ciò in cui non interviene l'uomo) e i disastri causati dall'uomo (attacchi terroristici, incidenti dovuti a errore umano). Le emergenze quotidiane sono quegli eventi, più frequenti e di minore portata quantitativa, come gli incidenti stradali o gli incidenti sul lavoro e gli atti di violenza.

Ciò che occorre avere presente è che nelle emergenze, cioè nelle situazioni anormali, le reazioni delle persone coinvolte generalmente sono assolutamente normali. Questo significa che per esempio la confusione, in casi più gravi la mancanza di punti di riferimento, la mancanza di attenzione, l'incapacità di memorizzare o la difficoltà di ragionamento, sono reazioni normali in situazioni non nella norma.

A questo va aggiunta un'altra considerazione: l'unicità di ogni individuo lo porta a reagire alla stessa situazione in modo unico, diverso da quello degli altri: a uno stesso evento, anche grave, le risposte degli individui differiscono. Il meccanismo che spiega questo funzionamento prende il nome da una proprietà teorizzata inizialmente nella fisica, la resilienza. In fisica la resilienza viene definita come la proprietà di un materiale di resistere a sollecitazioni riprendendo l'usuale forma o posizione: la parola ha la propria radice etimologica in *resilio* (rimbalzare) e in senso figurato significa non essere toccati da qualcosa di negativo. Il concetto di resilienza iniziò a essere utilizzato in psicologia tra gli anni '60 e '70 del secolo scorso, inteso come il buon adattamento nonostante l'esposizione a fattori di rischio o traumi.

Diversi tipi di risorse possono dar forma a una buona resilienza:

- risorse personali: la robustezza psicologica, la forza dell'Io e il senso di coerenza, caratteristiche soggettive che possono essere intensificate dalla terapia e/o da altri percorsi di crescita;
- risorse processuali: il *coping* (il sentimento di autoefficacia di sé e delle proprie azioni nei confronti della realtà e degli altri);

- risorse socio-ambientali: la rete sociale e di sostegno di ciascun individuo.

La resilienza non deve essere, infine, confusa con il recupero, che indica la graduale ripresa dopo un periodo di cattivo adattamento.

Un altro aspetto da considerare è quello legato all'influenza delle emozioni sul nostro modo di valutare un evento. Il nostro agire è sempre strutturato, in estrema sintesi, da un processo costituito da tre passaggi: cognitivo, emotionale e fisiologico.

Ciò vuol dire che per ogni evento noi effettuiamo prima una valutazione cognitiva, quasi immediatamente insorge l'influenza emotiva; valutazione ed emozione, insieme, modificano il nostro stato neurofisiologico coerentemente con il tipo d'emozione emerso, a sua volta causato dalla valutazione cognitiva. Infatti, è tramite la valutazione cognitiva che insorge la diversa modalità emotiva che ci porta ad agire di conseguenza.

Un rumore improvviso di notte, in casa... - Uno scoppio ravvicinato... - Una risposta villana... - Uno sconosciuto che ci avvicina...

Come valutiamo questi fatti?

Il modo con il quale li valutiamo dipende dal nostro "corredo" personale inteso come tutto quell'insieme di "esperienze", "punti di vista", stereotipi sociali", "dotazione biologica" che abbiamo sviluppato nel tempo attraverso l'interazione bio-psico-sociale; per questo motivo un fatto è valutato in modo diverso da persona a persona.

Le emozioni influenzano tutto il nostro agire, si potrebbe dire che anche pensare diventa un fatto emotivo, così come l'essere coscienti di ciò che ci accade è un fatto emotivo. Noi continuamente valutiamo, ponderiamo, paragoniamo, giudichiamo e via di seguito, sulla base di credenze fortemente influenzate dalla nostra parte emotiva.

Lunghi e approfonditi studi hanno dimostrato che alcune emozioni, quelle di base, sono universali: paura, gioia, tristezza, rabbia, disgusto, sorpresa, sono, come espressione corporea, riconoscibili in ogni parte del mondo. Le altre seguono: allegria, vergogna, gelosia, speranza, nostalgia, invidia...

Ma come adoperarsi per "definirle, affrontarle e trasformarle"?

Molte sorgono proprio a causa di come affrontiamo le seccature quotidiane, e possiamo scoprire come emergono attraverso la consapevolezza delle nostre risposte somatiche emotive, che, a loro volta, derivano da come abbiamo costituito il nostro "corredo".

Per sapere come è costituito il nostro "corredo" è però essenziale affrontare un percorso impegnativo, ma necessario, per migliorare la nostra vita e i nostri rapporti interpersonali. Sappiamo se ciò che ci serviva diversi anni fa è ancora attuale? O siamo legati al "maglione di lana infeltrito", mentre oggi è più utile un simpatico e morbido pile? Diamo aria alle

tante parti del nostro “corredo”, via la naftalina e rinnoviamo il nostro armadio, senza scadere nella moda, che dura solo una stagione, ma con il nostro stile personale che dura per tutte le stagioni della vita.

Chiara Iacono - Sergio Rossi

Gennaio 2014