

Ci sono emozioni buone ed emozioni cattive?

Proviamo a capire quale significato e quale funzione hanno le emozioni nella vita di tutti i giorni.

C'è una tendenza a suddividere le emozioni in due grandi gruppi: quelle "buone" come la felicità, l'allegria che vanno ricercate a tutti i costi e quelle "cattive" come la rabbia, la tristezza, il dolore che devono essere evitate con ogni mezzo. È vero – ed è naturale che sia così – che nella nostra vita cerchiamo di essere felici e di provare sensazioni piacevoli così come utilizziamo strategie per non stare male, ma che cosa sono realmente le emozioni? Qual è la loro funzione? Sono utili anche le emozioni negative?

Un'emozione può essere definita come una **reazione ad un evento** che ha componenti fisiologiche (ad esempio il battito cardiaco, la sudorazione, ecc.), comportamentali (ad esempio la risata quando si prova allegria) ed espressive (posizioni del corpo, espressioni facciali); può essere positiva o negativa ed è caratterizzata da precisi substrati neurali e chimici.

In generale e indipendentemente dalla connotazione positiva o negativa dell'emozione possiamo individuare **tre principali funzioni**:

- in primis predispongono l'individuo verso un certo insieme di possibili comportamenti (ad esempio se ho paura posso scappare);
- in secondo luogo hanno una funzione di comunicazione sociale, ovvero permettono di comunicare informazioni su di noi al nostro interlocutore o a chi ci sta vicino (ad esempio, l'abbracciarsi per esprimere affetto);
- infine aggiornano l'individuo stesso sui propri bisogni e obiettivi e gli permettono di interpretare in base a ciò che prova situazioni ed eventi utili o pericolosi (ad esempio se provo rabbia posso comprendere che mi trovo in una situazione di ingiustizia).

Ecco quindi che anche le emozioni "cattive" hanno una loro utilità e possono essere viste come difese, simili al dolore fisico: il nostro corpo è dotato di recettori del dolore che ci segnalano situazioni pericolose (ad esempio se inavvertitamente tocco l'interno del forno, sento dolore e allontano immediatamente la mano: senza questi recettori lascerei la mano e mi ustionerei in modo anche grave. Allo stesso modo la capacità di provare ansia ci può proteggere da possibili pericoli. Svolgono quindi una **funzione di adattamento** per la sopravvivenza e per affrontare condizioni di avversità e di ostacolo. Se è vero, comunque, che l'emozione negativa è inevitabile, normale e utile, è anche vero che quando il dolore diventa eccessivo e pervasivo allora è necessario intervenire cercando di capire il significato di questa sofferenza.

Anche le **emozioni positive** ci segnalano che le esperienze che stiamo vivendo sono favorevoli; inoltre permettono di ampliare il repertorio delle potenzialità sia mentali che comportamentali e pongono il soggetto che le prova in una sorta di circolo virtuoso molto favorevole: chi è felice è più propositivo, ha più grinta, instaura più facilmente relazioni interpersonali, ecc.

Le **emozioni sono una parte centrale del lavoro con lo psicologo**: alcune patologie sono caratterizzate da un eccesso di emozione (la tristezza nella depressione, la paura nelle fobie, ecc.), in altri casi il problema è l'incapacità del soggetto a riconoscere e regolare le emozioni (ad esempio in alcuni disturbi di personalità), in altri casi ancora il soggetto è incapace di percepire, riconoscere e descrivere le emozioni che prova (in una condizione particolare che viene definita alessitimia).

Proviamo dunque ad ascoltare le nostre emozioni, sono preziose... ci danno molte informazioni utili!