



Psicologa Psicoterapeuta
Dr.ssa Roberta MORICONI



Emozioni negative



Le emozioni sono componenti fondamentali della nostra vita, danno colore e sapore all'esistenza. Tra le emozioni difficilmente gestibili dalla ragione umana sono annoverate l'invidia e l'aggressività, definite dagli psicologi come emozioni distruttive o negative. In genere esse tendono a provocare un danno a se stessi o agli altri, un danno di natura fisica, affettiva e sociale, cioè si trasformano fino a diventare incontrollabili dalla mente e con il tempo aumentano sempre più il loro potere sulla nostra esistenza.

Secondo il pensiero buddista i tre grandi veleni che inquinano il proprio equilibrio interiore sono: l'invidia, l'illusione e l'aggressività. Noi possiamo educare la nostra mente a sostituire le emozioni distruttive con stati emotivi positivi, e il buddismo offre in questo campo il proprio importante contributo.

Educare le emozioni significa costruire un argine per farle scorrere dentro di noi senza permettere che possano inondarci. L'invidia e la gelosia nascono dal confronto con l'altro e ci mostrano una nostra mancanza, portandoci ad aggredire e ad attaccare. Per difenderci da questo confronto che ci pone di fronte ai nostri limiti e alle nostre mancanze, possiamo reagire tentando di distruggere ciò che noi sentiamo di non poter essere o avere, ma questa reazione non ci farà stare meglio. L'alternativa è scegliere di arricchirci nella differenza con l'altro, creare un rapporto di confronto e scambio che possa ridimensionare e farci apprezzare la sua diversità, anche nei casi in cui possa sembrare migliore di noi.

Nella gelosia l'altro diventa strumento di soddisfazione di un nostro bisogno, si sviluppa lungo un continuum che non ci permette di vedere l'altro, di incontrarlo in un tempo reale, in quanto gelosi non ascoltiamo l'altro, ne pretendiamo il possesso come fosse un oggetto. Se abbiamo la sensazione di perdere il controllo su ciò che consideriamo nostro, ci sentiamo rifiutati, abbandonati, il possesso dell'altro, quindi, diventa l'unica soluzione per colmare il nostro senso di vuoto. Alla base di questi due fenomeni vi è un vuoto da colmare, una forte insicurezza e sentimenti di frustrazione. Il desiderio frustrante può ritornare attraverso comportamenti disfunzionali. Il passaggio dalla normalità alla patologia avviene quando i sintomi provocano un disagio marcato o interferiscono con le normali abitudini della persona, con il funzionamento lavorativo, con le attività quotidiane, con le relazioni sociali. Quando le conseguenze di questi sentimenti cominciano a invalidare la nostra vita, allora il grado di rilievo del problema diventa patologico. Uno dei più potenti antidoti contro gli attacchi da invidia e gelosia è la propria autostima. Una riserva di benessere da preservare per essere soddisfatti di noi stessi, indipendentemente dalle sfide che la nostra vita ci pone e dai confronti rispetto ai quali

possiamo uscire sconfitti. Alcune piccole attenzioni inerenti al nostro modo di porci nei confronti delle cose, possono facilitare il raggiungimento di una buona autostima. Accettare se stessi, riconoscere i propri bisogni, emozioni e saperli esprimere in maniera adeguata diventa fondamentale per il proprio senso di autoefficacia ed il proprio benessere psicofisico.

Psicologa Psicoterapeuta
Dr.ssa Roberta MORICONI
Studio: Via Sant'Anna 13 – 00024 Castel Madama (RM)
Cell. +39 349.5559062
e-mail: info@robertamoriconi.it
Sito web: www.robertamoriconi.it