

GUIDA PRATICA PER UNIVERSITARI

LE EMOZIONI

LA NOSTRA BUSSOLA

Parte 1:
Conoscere ed ascoltare le emozioni

*"Non possiamo evitare le
tempeste, ma possiamo
imparare a navigarci dentro."*



agenzia regionale
per il diritto allo studio
Friuli Venezia Giulia

EMOZIONI: PERCHÉ PARLARNE?

La vita universitaria rappresenta una delle fasi più stimolanti e, al tempo stesso, complesse dell'esistenza. Tra sessioni d'esame, scadenze accademiche, nuove relazioni interpersonali e la transizione verso l'indipendenza, ci si trova costantemente immersi in un flusso continuo di esperienze emotive.

Spesso, però, tendiamo a considerare le emozioni come distrazioni o ostacoli alla nostra produttività, cercando di metterle da parte in nome della pura logica e dello studio.

Questo è un errore fondamentale.

Le emozioni non sono rumore di fondo; sono la bussola attraverso cui interpretiamo il mondo e noi stessi. Ignorarle o reprimerle non le fa scomparire, ma ne aumenta la pressione interna, con il rischio che si manifestino sotto forma di ansia cronica, burnout, difficoltà di concentrazione o somatizzazioni fisiche.

"Le emozioni non sono segni di debolezza, ma preziosi dati informativi. Ci indicano ciò che per noi è davvero importante, segnalandoci dove dirigere la nostra attenzione e le nostre risorse."

EMOZIONI: A COSA SERVONO?

Da un punto di vista evolutivo, ogni emozione ha una precisa ragione d'essere. Non esistono emozioni "giuste" o "sbagliate", e persino quelle che definiamo negative (come la paura o la rabbia) svolgono un ruolo vitale per la nostra sopravvivenza e il nostro adattamento.

Possiamo riassumere le loro funzioni in tre macro-categorie:

- **Funzione Adattiva (Sopravvivenza):** Ci preparano rapidamente all'azione in risposta agli stimoli ambientali. Ad esempio, la paura attiva il sistema nervoso per fuggire o combattere di fronte a un pericolo.
 - **Funzione Comunicativa (Sociale):** Inviano segnali immediati a chi ci circonda. La nostra espressione facciale e il tono di voce comunicano intenzioni e stati interni prima ancora delle parole, facilitando la cooperazione e l'empatia.
 - **Funzione Motivazionale:** Spingono all'azione. La gioia ci stimola a ripetere comportamenti benefici, mentre l'insoddisfazione o la frustrazione ci spingono a cambiare rotta o a impegnarci di più.
- 

LE EMOZIONI PRIMARIE

Le emozioni primarie (o di base) sono risposte emotive innate, biologicamente programmate e universali. Ciò significa che si manifestano allo stesso modo in ogni essere umano, indipendentemente dalla cultura, dall'età o dal contesto geografico.

Secondo il celebre modello dello psicologo Paul Ekman, le emozioni primarie sono sei:

1. Gioia

Caratterizzata da un senso di benessere, soddisfazione e connessione. Ci segnala che l'ambiente è sicuro e ci incoraggia a esplorare, apprendere e stringere legami sociali.

2. Tristezza

Spesso temuta, è essenziale per l'elaborazione delle perdite o dei fallimenti (come un esame andato male). Ci induce alla riflessione interna e spinge gli altri a offrirci cura e vicinanza.

3. Rabbia

Si attiva quando percepiamo un'ingiustizia o un ostacolo insormontabile. Ci fornisce l'energia necessaria per superare le difficoltà, purché sia canalizzata in modo costruttivo.

4. Paura

Risposta immediata davanti a una minaccia. Negli studenti si manifesta spesso come ansia da prestazione; riconoscerla aiuta a ridimensionare il "pericolo" rappresentato dal giudizio altrui.

5. Disgusto

Una reazione di repulsione protettiva, originariamente legata a cibi tossici, che oggi si estende anche a comportamenti o situazioni socialmente e moralmente inaccettabili.

6. Sorpresa

L'emozione più breve, attivata dall'inaspettato. Orienta rapidamente i nostri sensi verso lo stimolo imprevisto per valutarne la natura (positiva o negativa).

Emozione	Cos'è	Cosa ci dice...
GIOIA	Risposta al successo e al benessere	<i>"Ripeti questa esperienza"</i>
TRISTEZZA	Reazione a una perdita	<i>"Rallenta, elabora, chiedi aiuto"</i>
RABBIA	Reazione alla frustrazione o all'ingiustizia	<i>"Questo limite va difeso"</i>
PAURA	Risposta a un pericolo (reale o percepito)	<i>"Proteggiti"</i>
DISGUSTO	Reazione di rifiuto	<i>"Allontanati"</i>
SOPRESA	Reazione a evento inaspettato	<i>"Attenzione, è successo qualcosa di nuovo"</i>

LE EMOZIONI SECONDARIE

A differenza di quelle primarie, le emozioni secondarie (o complesse) non sono innate, ma si sviluppano a partire dalla crescita, dall'interazione sociale, dall'educazione e dai processi cognitivi di ciascuno. Sono combinazioni di emozioni primarie plasmate dai nostri pensieri, dalle nostre credenze e dal contesto culturale in cui viviamo.

Nello studio e nella vita universitaria, le emozioni secondarie sono spesso quelle con cui ci scontriamo maggiormente nel quotidiano.

Vediamone alcune tra le più comuni:

- **Vergogna:** Il timore di essere inadeguati o giudicati negativamente dal gruppo sociale. Può spingere all'isolamento o a evitare di fare domande a lezione.
- **Senso di Colpa:** Nasce dalla percezione di aver violato una nostra regola morale o di non aver rispettato un impegno. Se sano, spinge a riparare; se disfunzionale, genera solo rimuginio.
- **Ansia:** Una complessa miscela di paura, preoccupazione e anticipazione del futuro. Può essere legata a pensieri catastrofici sul futuro accademico.
- **Orgoglio:** La soddisfazione per i propri traguardi. Sostiene l'autostima e stimola la persistenza nello studio.
- **Invidia:** Il confronto doloroso con i successi altrui. Può essere distruttiva o, se trasformata in ammirazione, stimolo per la propria crescita personale.

Molto spesso, dietro un'emozione secondaria ingombrante come l'ansia da esame, si nasconde un'emozione primaria non ascoltata, come la paura del rifiuto o della solitudine. Sbrogliare questa matassa è il primo passo per stare meglio.

UN PO' DI PRATICA...

La teoria è utile, ma la vera consapevolezza si acquisisce con la pratica costante. Di seguito trovi un esercizio per metterti in ascolto delle tue emozioni:

Fermati e respira: Trova un luogo tranquillo, siediti comodo e chiudi gli occhi. Fai tre respiri profondi, inspirando dal naso ed espirando lentamente dalla bocca.

Scansiona il corpo: Sposta l'attenzione all'interno del tuo corpo. Chiediti: "Dove sento questa emozione?". Potresti avvertire un nodo alla gola, un peso sul petto, un ristagno nello stomaco o i muscoli tesi.

Accogli senza giudicare: Evita di etichettare l'emozione come "giusta" o "sbagliata". Immaginala come un'onda del mare che sale, raggiunge un picco e poi scende. Accetta la sua presenza.

Dai un nome: Apri un diario o pensa chiaramente a una parola per definire ciò che provi (ad esempio: tristezza, ansia, stanchezza, sollievo). Dare un nome è il primo passo per ascoltare e gestire le emozioni.

Il Fiore delle Emozioni di Plutchik (immagine sottostante) è un ottimo punto di partenza per migliorare la capacità di identificare le emozioni.



Ricorda: Non devi fare tutto da solo!

Se senti che l'ansia, la tristezza o il senso di sopraffazione stanno diventando troppo pesanti da gestire o interferiscono con la tua quotidianità, valuta l'opportunità di rivolgerti al Servizio di Counseling psicologico accademico di ARDiS.

Chiedere aiuto non è una sconfitta, ma un atto di grande responsabilità e cura verso se stessi.



PER APPROFONDIRE...

Goleman, "Intelligenza Emotiva".

Pellai, Tamburini "la Bussola delle emozioni".

Ingrassia, "Dizionario delle Emozioni".