

Conoscere le emozioni



di Valentina Danzi*

Sono fondamentali per la nostra vita individuale e sociale. Creano gioia ma anche sofferenza, disagio e instabilità. Perciò la nostra mente tende non solo ad evitarle ma anche a reprimerle. Anche il rapporto col cibo nasconde un meccanismo che va oltre l'aspetto fisiologico.

Le emozioni sono reazioni fisiologiche e psicologiche basate su risposte neuronali e chimiche la cui principale funzione è stata in origine quella di permettere all'individuo una risposta immediata per garantire la propria sopravvivenza, attivando comportamenti finalizzati allo svolgimento delle funzioni vitali, quali la difesa, il procacciamento del cibo, ecc...

Le emozioni, perlomeno quelle innate come la rabbia, la paura, la tristezza e la gioia sono, in un certo senso, automatiche ed immediate, cosicché in quanto tali, il processo cognitivo risulta ridotto al minimo. Ciononostante emozione e processo cognitivo interagiscono in modo potente ed intenso nelle emozioni complesse, come nel caso dell'empatia e della motivazione.

Anche se le emozioni rivestono un ruolo importantissimo nella nostra vita individuale nonché relazionale e costituiscono una preziosa guida nelle scelte e nelle azioni, la mente è spesso occupata proprio ad evitarle e reprimerle.

Esse infatti sono spesso scomode, fonte di instabilità, di sofferenza o disagio e non sempre si è in grado di gestirle ed affrontarle. Una forte emotività può far sentire deboli e questo in molti casi, come in chi soffre di disturbi alimentari, può essere avvertito come inaccettabile.

Le emozioni possono essere strettamente legate al cibo ed al desiderio di esso.

Il cibo, infatti, può evocare un'emozione o al contrario un'emozione può provocare la ricerca di un cibo come rimedio o contenitore ad essa. L'assunzione di cibo, quindi, riveste un significato piuttosto complesso che va ben oltre il meccanismo puramente fisiologico, anche

se non può naturalmente prescindere da esso.

È importante sapere che le emozioni possono incidere fortemente sulla percezione della nostra immagine corporea la quale cambia a seconda del nostro stato d'animo. Sentiamo allora che il nostro corpo si "modifica" in base ai sentimenti che proviamo. Essi possono trasformarci così in un corpo goffo e impacciato oppure bellissimo e desiderabile, rendendo la percezione che abbiamo di esso come labile e mutevole, ne consegue quindi che labile e mutevole sarà il nostro rapporto con il cibo.

Mangiare allora rappresenta un modo per anestetizzare i sentimenti negativi provocati da una bassa autostima, da un'immagine di sé negativa ma anche da situazioni stressanti che si presentano quotidianamente nella vita.

Si mangia, ad esempio, per far fronte al nervosismo o per auto consolarsi dopo una giornata difficile ed emotivamente carica.

L'atto del mangiare, in questo caso, può essere inteso come strategia adattiva alle situazioni problematiche e stressanti, in altre circostanze esso costituisce una soluzione quando non riusciamo ad affrontare e ad esprimere le emozioni, in modo particolare la rabbia.

Il cibo può costituire allora un tappo che inconsapevolmente permette di trattenersi e controllarsi piuttosto che far fuoriuscire aggressività o disagio nel timore che questi possano danneggiare la relazione con l'altro o compromettere la propria immagine di sé. Riusciamo così ad ingoiare insieme al cibo quelle emozioni amare e indigeste che non possono essere espresse e che spesso sono inconsapevoli, così come è inconsapevole il legame che le unisce

all'atto di mangiare successivo e spesso compulsivo.

Una volta che abbiamo imparato che mangiando riusciamo a ridurre lo stress o uno stato di malessere, tendiamo a ripetere questo comportamento.

La fame emotiva può essere scatenata da una o più emozioni, può suscitare la voglia di un cibo specifico o il desiderio generico dell'atto di mangiare. Gli episodi di fame emotiva molto frequenti nelle donne, sono in relazione a disturbi d'ansia, rabbia, solitudine, disagio o comunque sentimenti negativi verso se stesse.

Emerge allora con chiarezza che non sempre mangiamo spinti da uno stesso bisogno o da una stessa motivazione.

Imparare a sentire e prestare attenzione a se stessi, a conoscere e saper affrontare le proprie emozioni, a saper distinguere la reale sensazione di fame dalla fame emotiva, a comunicare le proprie emozioni anziché allontanarle e reprimerle può essere un percorso prezioso per entrare in contatto con noi stessi e riprendere ad avere un miglior rapporto con le nostre sensazioni e quindi con il cibo.

*Psicologa e psicoterapeuta



