

«Mi distraigo o ci ragiono?» Come si affrontano le emozioni negative

September 29, 2011

Corriere della Serra:

A volte la miglior difesa è la fuga, e in questo caso si scappa un po' da se stessi. Quando siamo travolti da un'emozione molto negativa, la reazione spontanea è cercare di distrarci, non pensarci; se invece l'emozione è meno forte scegliamo di affrontarla in maniera più razionale, riflettendoci e trovando un modo per sostenerla. Siamo umani, e ci comportiamo proprio così: lo ha dimostrato *una ricerca sulla rivista Psychological Science*, condotta da un gruppo di psicologi dell'università di Stanford.

Esperimenti – «Le emozioni ci guidano in ogni momento, ad esempio dicendo al nostro corpo se scappare da una situazione pericolosa o affrontarla – spiega Gal Sheppes, il coordinatore dello studio –. Ma le emozioni possono essere anche fonte di problemi: chi soffre di depressione non fa altro che arrovellarsi su pensieri “neri”. Saperle gestire perciò è molto importante, così abbiamo cercato di capire come ci comportiamo di fronte alle emozioni negative». Finora gli studi hanno quasi sempre insegnato ai partecipanti le diverse strategie per gestire le emozioni per poi valutarne le conseguenze; in questo caso invece si è scelto di capire come noi stessi tendiamo a comportarci di fronte a qualcosa che ci colpisce in maniera più o meno sfavorevole.

Read the whole story: [Corriere della Serra](#)