

EMOZIONI DI PRIMO E SECONDO LIVELLO

di Ivan Ordiner

Questo è uno schema di analisi dei problemi emotivi di primo e di secondo livello: questo tipo di problemi si verificano ogni volta che noi abbiamo delle convinzioni irrazionali su delle nostre emozioni negative. Questi convinzioni danno origine a ulteriori emozioni negative che si sovrappongono alle prime e che chiamiamo appunto emozioni negative di secondo livello.

In pratica abbiamo un problema emotivo di secondo livello ogni volta che non accettiamo la nostra risposta emotiva a un evento della vita. Ovviamente anche l'emozione negativa di primo livello è sostenuta da una convinzione irrazionale, ma per poter trasformare questa emozione dobbiamo prima poterla osservare e accettare per quello che è, vale a dire dobbiamo prima sciogliere le convinzioni irrazionali con cui la commentiamo, che generano il problema emotivo di secondo livello.

Lo schema si legge dal basso verso l'alto: in questo senso si generano i problemi a partire dall'evento reale, ma il lavoro di trasformazione si sviluppa in senso contrario dall'alto verso il basso. Il problema emotivo di secondo livello è spesso l'unica cosa di cui siamo consapevoli che mettiamo direttamente in relazione secondo un presunto rapporto causale con l'evento scatenante. Il lavoro è andare a indagare quali sono i passaggi intermedi che ci hanno portato, a partire dall'evento reale, alla nostra risposta emotiva.

Portiamo alla luce e mettiamo in discussione innanzitutto le nostre convinzioni irrazionali relative al problema emotivo di secondo livello, individuiamo e lasciamo andare i virus del pensiero e così arriviamo a vedere il problema emotivo di primo livello: facciamo lo stesso con i pensieri che lo creano e arriviamo al fatto reale che possiamo affrontare da una posizione di forza e da uno stato di risorsa.

Facciamo un esempio:

P.E. 2

Problema emotivo
di secondo livello

odio di sé, autosvalutazione, depressione

Convinzioni irrazionali

“Non dovrei irritarmi con mia madre, sono un essere spregevole. Non sono buono, con tutto quello che mia madre ha fatto per me!”

VIRUS

doverizzazione
autosvalutazione



P.E. 1

Problema emotivo
di primo livello

irritazione, rabbia

Convinzioni irrazionali

“Non dovrebbe ripetere sempre le stesse cose, è insopportabile, non dovrebbe invecchiare, non è più lei.”

“Se continua così non riusciremo più a gestire la situazione e sarà una catastrofe per tutti.”

VIRUS

doverizzazione
prestesa
insopportabilità
drammatizzazione



P.R.

Problema reale,
situazione, evento reale

Mia madre, anziana, sta perdendo le sue facoltà, non ricorda quello che le si dice e ripete spesso le stesse cose.

Commento:

Il problema reale è un fatto, una cosa che succede nella vita, che accade. In se stesso non è “colorato” dai nostri pensieri, interpretazioni, giudizi, è così com’è. Una persona anziana perde le sue facoltà, perde la memoria e ripete molte volte le stesse cose. Come le foglie in autunno cambiano colore e poi cadono così le persone possono perdere la memoria. È un fatto.

Anziché osservare questo fatto così com’è senza commentarlo, esso scatena in noi una serie di convinzioni irrazionali e sono queste convinzioni che contengono virus del pensiero, e non il fatto in se stesso come siamo tentati di credere, che provocano il problema emotivo di primo livello (PE1).

A sua volta il PE1 può scatenare in noi una serie di pensieri e convinzioni irrazionali che possono portarci a un altro stato problema, che chiamiamo problema emotivo di secondo livello (PE2).

Ora siamo partiti da un problema reale e abbiamo creato due problemi emotivi uno sopra l’altro: in che stato ci troviamo? Ci troviamo in uno stato che è evidentemente uno stato molto poco adatto a risolvere un problema reale. I problemi si possono risolvere da una posizione di forza, da uno stato di risorsa; per risolvere un problema abbiamo bisogno di energia e di chiarezza, abbiamo bisogno di avere una mente calma che vede le cose con precisione. Ma lo stato emotivo in cui siamo è quanto di più lontano possa esserci da questo stato di risorsa che potrebbe permetterci di affrontare efficacemente la situazione. Ci troviamo in uno stato di rabbia più odio verso noi stessi: tutte le nostre energie sono assorbite da questa problematica emotiva e non resta molta energia per risolvere il problema reale. Anzi, agendo a partire da questo stato, che è un doppio stato-problema, è probabile che noi complicheremo ulteriormente le cose, e contribuiremo a generare nuovi problemi, che poi innescheranno in noi altre reazioni emotive e così via in un loop senza fine.

Cosa fare? Dovremmo partire dal PE2, prenderne consapevolezza e iniziare a mettere in discussione le convinzioni irrazionali che lo hanno creato, in modo da sciogliere l’odio verso se stessi e l’autosvalutazione. Questo ci porterà ad accettare la nostra rabbia e la nostra irritazione (PE1), esplorarle, lasciarle parlare ed ascoltarle con pazienza e compassione, se necessario esprimerle in modo innocuo o in modo simbolico.

Così, una volta sciolto il sentimento di auto svalutazione ed entrati in contatto con la nostra emozione di primo livello, solo allora potremmo rivolgerci alle convinzioni irrazionali che la sostengono: dopo aver risolto il PE2 possiamo guardare al PE1, analizzare le nostre convinzioni e lasciare andare la pretesa che le cose siano diverse da come sono. Allora, sciolta anche la rabbia e l’irritazione, potremo fare qualcosa, ma solo adesso, per risolvere il problema reale, nel nostro esempio, potremo fare qualcosa per nostra madre, potremo trovare modi creativi di gestire la situazione, potremo fare qualcosa per renderla felice.

Come avremmo potuto fare questo prima, presi dai nostri problemi emotivi? Come posso fare qualcosa di buono per me o per un’altra persona da uno stato emotivo di rabbia più depressione?

Eppure spesso è da stati come questi che noi cerchiamo di affrontare e risolvere i problemi non accorgendoci che piuttosto che risolvere ne stiamo creando altri, di problemi.

Quindi, quando ci troviamo al punto PE2 chiediamoci: è questo lo stato emotivo più adatto per risolvere il problema? Cosa penso di poter fare da questo stato per risolvere il problema?

Prima di pensare al problema reale dobbiamo fermarci e sciogliere i problemi emotivi partendo da quelli di secondo livello: usciti dalla depressione (PE2) e sciolte le convinzioni che la sostengono, c’è da guardare alla rabbia (PE1), guardarla senza giudicarla, e solo dopo averlo fatto potremo riuscire ad affrontare il problema reale da una posizione di forza, da uno stato di risorsa.

Faccio un altro esempio e riporto uno schema vuoto per le vostre esercitazioni

P.E. 2

Problema emotivo di secondo livello

Rabbia verso me stesso, senso di impotenza, senso di fallimento, blocco emotivo e cognitivo

Convinzioni irrazionali

“Oh, no! Ancora questo fastidio, è terribile, non riuscirò mai a superarlo, non sono capace di amare.”

“Non sono abbastanza buone e sensibile, dovrei essere più gentile e amorevole, sono proprio una merda.”

VIRUS

doverizzazione
autosvalutazione
drammatizzazione
generalizzazione



P.E. 1

Problema emotivo di primo livello

Fastidio, rispondo in modo scortese e a monosillabi

Convinzioni irrazionali

“Sono libero di fare quello che voglio, non deve pretendere da me certi comportamenti, non deve dirmi quello che devo fare.”

“Dovrebbe essere più autonomo/a e saper gestire meglio le sue emozioni (come so fare io).”

VIRUS

doverizzazione
prestesa
pensiero arrogante



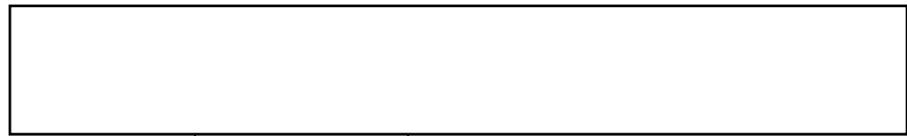
P.R.

Problema reale, situazione, evento reale

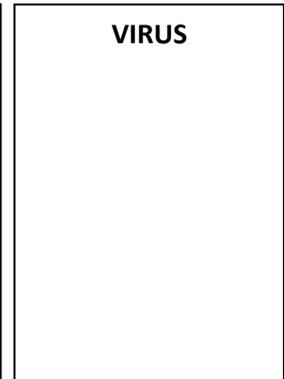
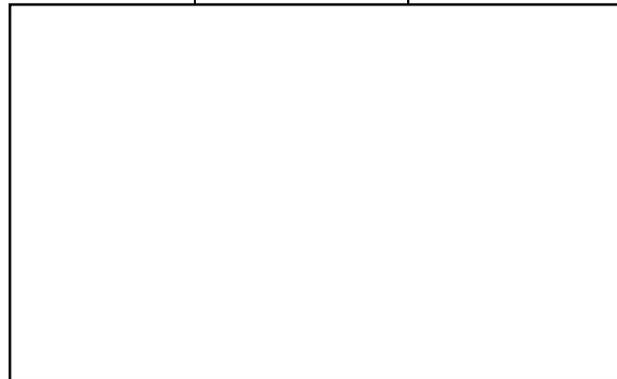
Il mio partner mi richiede affetto e aiuto

P.E. 2

Problema emotivo
di secondo livello



Convinzioni irrazionali

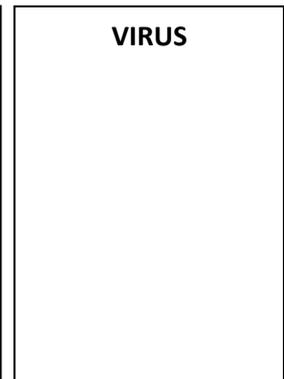
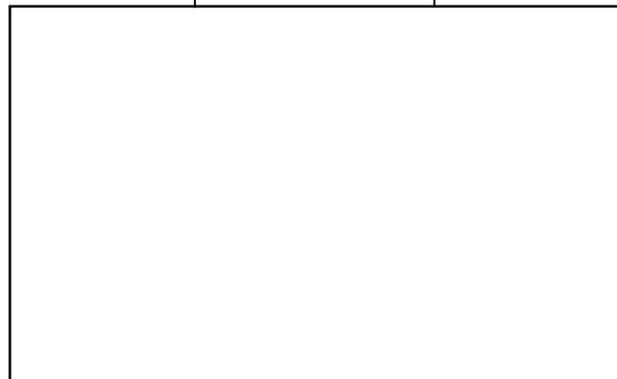


P.E. 1

Problema emotivo
di primo livello



Convinzioni irrazionali



P.R.

Problema reale,
situazione, evento reale

