

Sapevate che.... non tutte le lacrime sono uguali?

Ebbene si...le lacrime **emotive** hanno una composizione diversa da quelle **meccaniche**, la cui funzione è quella di mantenere un livello adeguato di idratazione nell'occhio e dalle lacrime **riflesse** che produciamo, ad esempio, se tagliamo una cipolla o qualora un moscerino incroci la nostra rotta.

Ma che cosa sono le lacrime emotive?

Sono le lacrime che nascono dagli stati d'animo e che continuano a destare fascinazione sin dai tempi di Charles Darwin.

Il pianto emotivo, che si potrebbe affermare essere una manifestazione esclusivamente umana, contiene livelli più alti di proteine, di manganese, di potassio e di ormoni come prolattina e corticotropina, che hanno un ruolo chiave nel sistema immunitario.

Inoltre, il pianto emotivo attiva la funzione di particolari proteine chiamate neurotrofine che favoriscono la plasticità cerebrale.

Il pianto emotivo quindi, avendo un effetto sulla plasticità cerebrale, assume una funzione riparatoria: ci consente, in primo luogo, di eliminare sostanze che aumentano dinnanzi ad esperienza dolorosa e/o traumatica come le tossine generate dallo stress e dall'ansia e ci aiuta ad essere più creativi mettendo in atto comportamenti nuovi e, soprattutto, adattivi.

Adesso immagino che vi stiate chiedendo: quindi quella volta che ho trattenuto le lacrime a tutti i costi ho forse commesso un errore?

Non c'è mai nulla di giusto o di sbagliato quando si tratta di emozioni ma, numerose teorie come la “teoria del recupero”, dimostra e sostiene che il corpo trova più facilmente l'equilibrio dopo un pianto liberatorio.

Quindi, per quanto possa essere complicato e difficile piangere, sia per una questione di mostrarsi vulnerabili di fronte agli altri sia per una questione di accettazione di una propria fragilità, concediamoci dei sani pianti catartici e liberatori!

Dott.ssa Giorgia Maffioli

Psicologia clinica e dello sviluppo

Psicoterapeuta ad orientamento integrato

Terapeuta EMDR

Consulente e Formatrice aziendale