

La psicologia non esiste, esistono i 'ponti emozionali'

Autore : Maria Filomena Cirillo

Data : 2 Gennaio 2020



Intervista a Salvatore Allocca, psicologo clinico e psicoterapeuta cognitivo comportamentale

Dopo averlo [intervistato](#) qualche mese fa in merito ad autoconsapevolezza e autostima, torniamo ad occuparci di Salvatore Allocca, psicologo clinico e psicoterapeuta cognitivo comportamentale che, da moltissimi anni, si interessa di crescita personale perché crede fermamente che la prevenzione e la conoscenza di sé siano necessarie al benessere psichico.

In più occasioni ha affermato che la psicologia è un bene universale e, in quanto tale, deve essere al servizio di tutti, per questo, ha deciso di farla "uscire dalle Università" e farla diventare patrimonio di tutti attraverso la divulgazione dei principi di base.

In numerose sedi della Campania effettua corsi di formazione gratuiti e conferenze di psicologia come corsi di *mindfulness*, tecniche di comunicazione e di rilassamento, di autostima e qualità della vita, di autoconsapevolezza del sé e tecniche e strategie per affrontare l'ansia e gli attacchi di panico.

Secondo Allocca il percorso di conoscenza del sé inizia attraverso l'uso efficace dell'intelligenza emotiva, strumento psichico essenziale per conoscere il proprio stato emotivo e analizzarsi. Tale analisi può essere effettuata collegando il proprio stato emotivo del momento ai vecchi ricordi e ai vecchi schemi cognitivi.

Un altro modello psichico ed emotivo da abbinare all'intelligenza emotiva è il 'Ponte emozionale' attraverso

il quale si può andare nel proprio passato alla ricerca dei primi stati emotivi, simili a quelli vissuti nel qui ed ora, e rintracciare le cause psichiche scatenanti di una serie di comportamenti.

Questo potentissimo strumento, se usato con molta attenzione, permette di condurre la propria vita in modo consapevole e promuovere quel risveglio interiore che eviti i pensieri automatici, causa inconscia del malessere della persona; il torpore psichico, infatti, è una delle cause del malessere psichico perché, secondo Allocca, fa vivere ogni giorno come se fosse la fotocopia del precedente.