

LE EMOZIONI





LE EMOZIONI COINVOLGONO IL **CORPO** E LA **MENTE**

SONO RISPOSTE INNATE, COSTITUITE DA **COMPONENTI DIFFERENTI** E DA DIVERSI FENOMENI INVOLONTARI E AUTOMATICI CHE SI VERIFICANO NELLO STESSO MOMENTO.

COM'È FATTA UN'EMOZIONE?

È UNA ATTIVAZIONE FISIOLOGICA SUCCESSIVA AD UN EVENTO SCATENANTE DI CUI ABBIAMO CONSAPEVOLEZZA.

QUESTO EVENTO PUÒ ESSERE INTERNO, COME UN PENSIERO O UNA SENSAZIONE CORPOREA, O ESTERNO, COME UN AMICO CHE CI DÀ BUCA O IL CAPO CHE CI URLA CONTRO.

L'EMOZIONE DÀ LUOGO A UNA SERIE DI MODIFICAZIONI A LIVELLO DEL SISTEMA NERVOSO:

CAMBIAMENTI NELLA FREQUENZA CARDIACA,
NELLA TEMPERATURA CORPOREA, NELL'ATTIVAZIONE
MUSCOLARE E NEL LIVELLO DI OSSIGENO NEL SANGUE.

Ogni emozione comporta quindi cambiamenti corporei non solo interni, ma anche visibili all'esterno:
ogni emozione ha una sua **specifica e universale espressione facciale**, un determinato tono di voce e ci spinge a mettere in atto un comportamento specifico,
per esempio aggredire se siamo arrabbiati o scappare se siamo spaventati.

GLI ETOLOGI HANNO CONSTATATO COME LE ESPRESSIONI FACCIALI, LA POSTURA, LO SGUARDO E LA GESTUALITÀ CHE COMUNICANO LA PRESENZA DI UNA DETERMINATA EMOZIONE VENGA EMESSE SECONDO **PATTERN APPARENTEMENTE UNIVERSALI**, SIA QUANDO SI VUOLE MANIFESTARE UNO STATO DI APPAGAMENTO, SIA IN PRESENZA DI UNA MINACCIA.



QUALI SONO LE EMOZIONI?

EMOZIONI PRIMARIE

PAURA

GIOIA

RABBIA

TRISTEZZA

DISGUSTO

SORPRESA

EMOZIONI SECONDARIE

VERGOGNA

COLPA

ORGOGGIO

INVIDIA

OFFESA

PERDONO

LE FUNZIONI DELLE EMOZIONI

ESTERNA

- INIZIARE A **FRONTEGGIARE** LA SITUAZIONE
- **SEGNALARE** IL PROPRIO STATO (E LE PROPRIE INTENZIONI) ALLE ALTRE PERSONE E/O AI PREDATORI

INTERNA

- **PREPARARE** IL CORPO E LA MENTE ALL'AZIONE
- **PORTARE AL CENTRO** DELL'ATTENZIONE L'EVENTO DA FRONTEGGIARE (AUTO-SEGNALAZIONE)

LA PAURA



LA PAURA È UN'EMOZIONE UNIVERSALE E UNA REAZIONE NORMALE E ADATTIVA DINANZI AI PERICOLI NATURALI CHE "PARALIZZA" L'ANIMALE IN UNA DETERMINATA POSIZIONE, LO MOTIVA A FUGGIRE O A EVITARE QUALCOSA E GLI FA EMETTERE LE ESPRESSIONI FACCIALI E GLI STIMOLI VOCALI PER **ALLERTARE I PROPRI SIMILI** DELLA PRESENZA DI UN PERICOLO IMMINENTE.

LA PAURA



POTENZIALMENTE QUALSIASI OGGETTO, PERSONA O EVENTO PUÒ ESSERE VISSUTO COME PERICOLOSO E QUINDI INDURRE UN'EMOZIONE DI PAURA. LA VARIABILITÀ È ASSOLUTA, ADDIRITTURA LA MINACCIA PUÒ GENERARSI DALL'ASSENZA DI UN EVENTO ATTESO E PUÒ VARIARE DA MOMENTO A MOMENTO ANCHE PER LO STESSO INDIVIDUO.

I FATTORI FONDAMENTALI RISULTANO COMUNQUE ESSERE LA **PERCEZIONE** E LA **VALUTAZIONE DELLO STIMOLO** COME PERICOLOSO O MENO.

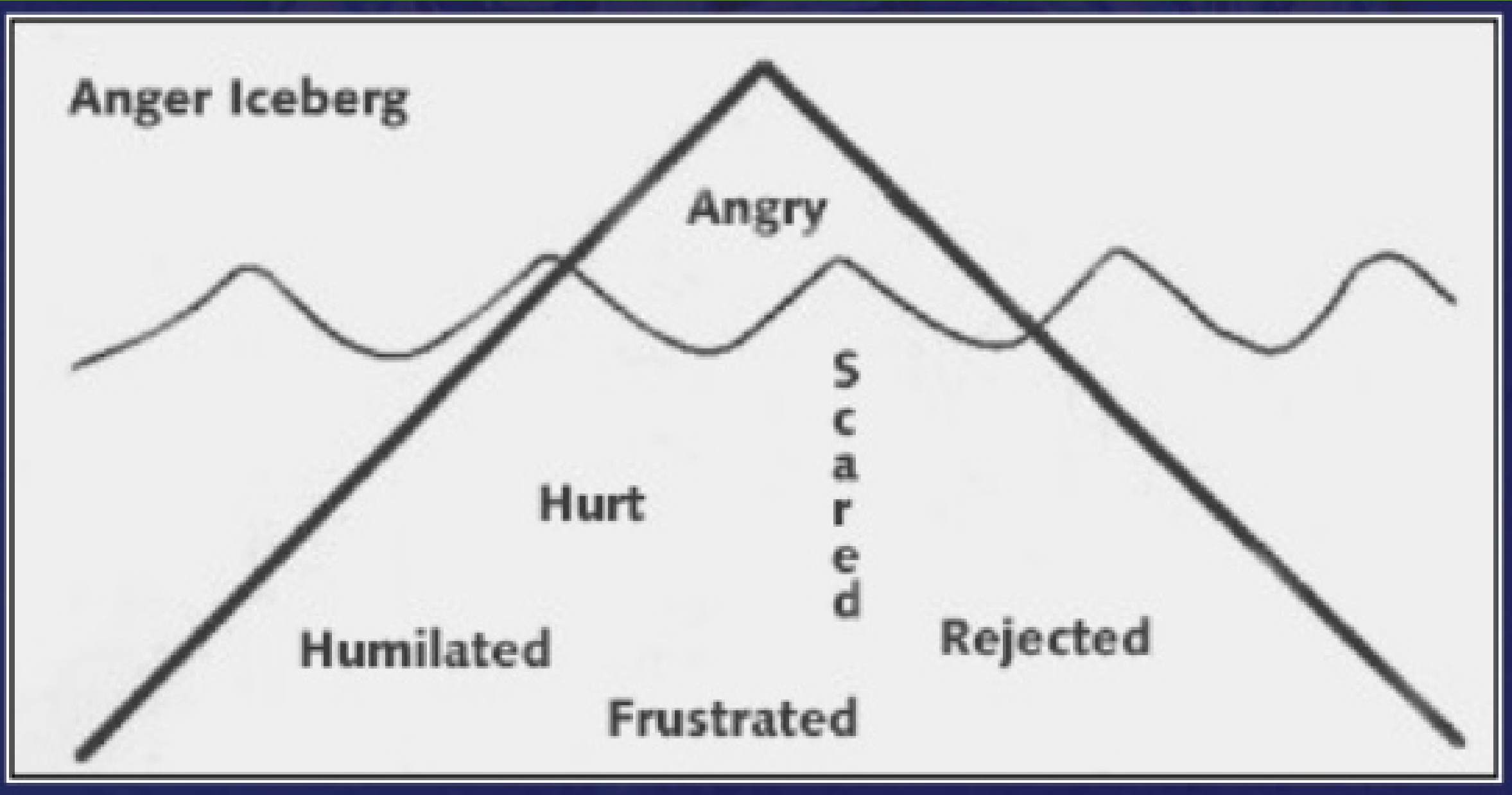
LA RABBIA



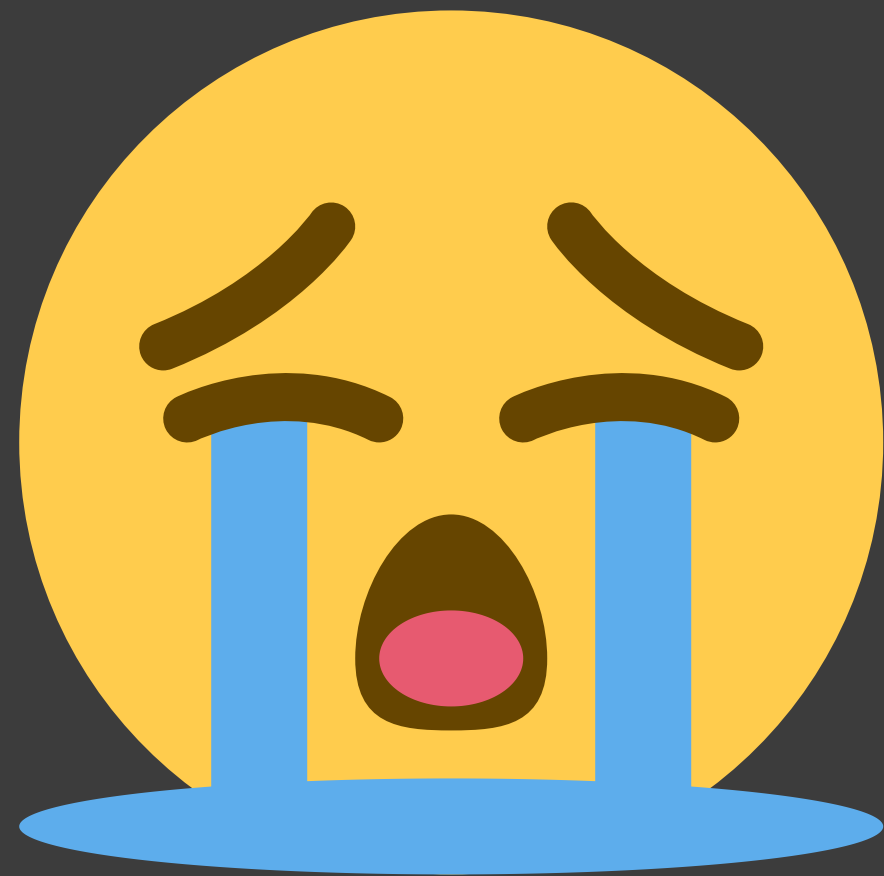
LA NOSTRA CULTURA VEDE QUESTA EMOZIONE COME
QUALCOSA DI NEGATIVO DA DOVERE EVITARE E
NON CI VIENE INSEGNATO COME
MODULARLA E GESTIRLA.

SI CREA COSÌ UN CONFLITTO INTERNO EMOTIVO-
COGNITIVO, UNO SBILANCIAMENTO DI DIVERSE
SOSTANZE CHE PORTA A FORTI SQUILIBRI CHE SI
RIPERCUOTONO SUL NOSTRO
METABOLISMO E SULLE EMOZIONI STESSE.

LA RABBIA



LA TRISTEZZA



LA TRISTEZZA **“TOGLIE ENERGIE FUORI PER AGGIUSTARE DENTRO”**.

SI ATTIVA QUANDO PERDIAMO QUALCOSA O QUALCUNO DI AFFETTIVAMENTE IMPORTANTE. QUESTO CREA UNA FERITA INTERNA CHE, COME QUELLE ESTERNE, HA BISOGNO DI TEMPO PER RIMARGINARSI.

IL DISGUSTO



L'EMOZIONE DI DISGUSTO, LA CUI RADICE ETIMOLOGICA SI RIFERISCE AL "CATTIVO GUSTO" SIA ESPERITO SUL MOMENTO CHE RICORDATO.

È UN'EMOZIONE DI BASE LA CUI FUNZIONE È QUELLA DI **PREVENIRE EVENTUALI CONTAMINAZIONI E MALATTIE.**

IL DISGUSTO È UNA REAZIONE EMOZIONALE DI DIFESA **FINALIZZATA AD IMPEDIRE L'ASSUNZIONE DI SOSTANZE POTENZIALMENTE NOCIVE ATTRAVERSO LA BOCCA.**

OGGI È CONSIDERATO UN'EMOZIONE COMPLESSA DI DIFESA DA PERICOLI DI VARIA NATURA.

**LE EMOZIONI NEGATIVE SONO PARTICOLARMENTE UTILI, DATO CHE
SI PRESENTANO QUANDO CI SI TROVA AL COSPETTO DI UN PERICOLO - O DINANZI A
UNA MINACCIA - ED È NECESSARIO ATTIVARSI IMMEDIATAMENTE PER
SOPRAVVIVERE.**

**PIÙ CONOSCIAMO QUESTE EMOZIONI E ABBIAMO UN AMPIO REPERTORIO DI RISPOSTE, PIÙ ABBIAMO
COMPORTAMENTI ADATTIVI E BENESSERE PSICOLOGICO.**

LA GIOIA



LA GIOIA SI CARATTERIZZA PER UNA EVIDENTE CONNOTAZIONE POSITIVA DEL VISSUTO SOGGETTIVO. SERVE INFATTI A FAVORIRE L'APPRENDIMENTO, A SVILUPPARE UNA MOTIVAZIONE AUTONOMA E COSTITUISCE LE BASI PER UN **PENSIERO LIBERO E CREATIVO.**

LA GIOIA LIBERA OPIIODI INTERNI CHE SONO GLI STESSI CHE VENGONO PRODOTTI DALLE **PRIME CURE MATERNE.**

L'**ABUSO** DI CIBO, SIGARETTE O L'USO INCONTROLLATO DI ALTRE SOSTANZE SONO IN GRADO DI LIBERARE OPIIODI PROPRIO QUANDO NON CI SENTIAMO ABBASTANZA GIOIOSI.

LA SORPRESA



LA SORPRESA NON È NÉ POSITIVA NÉ NEGATIVA: SI TRATTA DI UN'**EMOZIONE NEUTRA**.

È L'EMOZIONE PIÙ BREVE DI TUTTE E SI MANIFESTA IN MODO IMPROVVISO.

SI INTENSIFICA QUANDO LA SITUAZIONE HA PER NOI UNA CERTA IMPORTANZA E VIENE SOTTOLINEATA DALL'EMOZIONE SUCCESSIVA.

FAVORISCE L'ATTENZIONE DINNANZI A NUOVI STIMOLI.

È IMPORTANTE PERCHÉ **STIMOLA LA CURIOSITÀ E L'APPRENDIMENTO**.



UN'ALLEATA CHE CONOSCIAMO BENE...

L'ansia

L'ANSIA

L'ANSIA È UNO **STATO DI AGITAZIONE**
CARATTERIZZATO DA ECCITAZIONE, PAURA E
OPPRESSIONE.



L'ANSIOSO SI CONSUMA NELL'ATTESA DI UNA CATTIVA
NOTIZIA, VIVE CON TENSIONE L'IMMINENZA DI UNA
PROVA, NON SI SENTE ALL'ALTEZZA DELLE SITUAZIONI E
PAVENTA UN FALLIMENTO. SI SENTE SOPRAFFATTO
DAGLI EVENTI E FORMULA IPOTESI NEGATIVE E
IMPROBABILI,

L'ANSIA



VUOLE RICOSTRUIRE QUANTO STA AVVENENDO LONTANO DA LUI O INDOVINARE L'ESITO DI UNA PROVA. O, AL CONTRARIO L'ANSIOSO HA UN BLOCCO MENTALE, UNA PARALISI DEL PENSIERO E DEL LINGUAGGIO.

L'INSORGERE DELL'ANSIA PROVOCA UN'ATTIVAZIONE FISIOLÓGICA ("**AROUSAL**"): FA AUMENTARE IL BATTITO CARDIACO, LA RESPIRAZIONE, LA SUDORAZIONE, PROVOCA CONTRAZIONI EPIDERMICHE E GASTRICHE, A LUNGO ANDARE LESIVE DEGLI ORGANI INTERESSATI.

ANSIA COGNITIVA E ANSIA SOMATICA



L'ANSIA **COGNITIVA** RAPPRESENTA LA COMPONENTE MENTALE DELL'ANSIA, CHE PUÒ ORIGINARE DA VARIE VALUTAZIONI NEGATIVE QUALI LA PAURA DEL FALLIMENTO O LA SCARSA FIDUCIA NELLE PROPRIE RISORSE.

L'ANSIA **SOMATICA**, INVECE, È LA COMPONENTE LEGATA ALL'ATTIVAZIONE DELL'ORGANISMO, ED IN PARTICOLARE RAPPRESENTA LA PERCEZIONE DELLA RISPOSTA FISIOLOGICA AD UNO STIMOLO STRESSANTE.



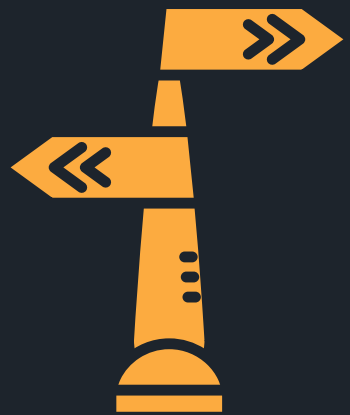
LE EMOZIONI HANNO UN RUOLO FONDAMENTALE A LIVELLO EVOLUTIVO: SERVONO A **PROTEGGERCI**, A RICONOSCERE I PERICOLI E A DIFENDERCI DA ESSI.

QUANDO PERÒ VIVIAMO UN'EMOZIONE TROPPO INTENSAMENTE O QUANDO NON RIUSCIAMO A RICONOSCERLA E DECIFRARLA, CORRIAMO **SERI RISCHI**.



LA NATURALE TENDENZA A ESPRIMERE LE EMOZIONI ATTRAVERSO IL VOLTO
RENDE IMPOSSIBILE NASCONDERE CIÒ CHE SI STA PROVANDO IN UN
DETERMINATO MOMENTO: **CHI HA DIFFICOLTÀ A “LEGGERE” LE EMOZIONI
ALTRUI SI TROVA PERTANTO IN UNA POSIZIONE SVANTAGGIATA.**

LE EMOZIONI CI AIUTANO A:



**CONSIDERARE
DIVERSE
ALTERNATIVE**



**RELAZIONARCI
CON GLI ALTRI**



**METTERE IN
ATTO UN
CAMBIAMENTO**



**CAPIRE
QUALI SONO
I NOSTRI
BISOGNI**



PER REGOLARE IN MANIERA EFFICACE
UN'EMOZIONE È IMPORTANTE INNANZITUTTO
SAPER RICONOSCERE E IDENTIFICARE QUELLO
CHE STIAMO PROVANDO.

SE NON SO CHE EMOZIONE STO PROVANDO NON
POSSO NEPPURE SCEGLIERE LE STRATEGIE PIÙ
EFFICACI.

SE NON RIESCO A CAPIRE LA CAUSA DI
UN'EMOZIONE **NON RIUSCIRÒ A TROVARE UNA**
SOLUZIONE DEL PROBLEMA CHE L'HA GENERATA.

IN CONCLUSIONE, **RICONOSCERE LE EMOZIONI È**
IL PRIMO PASSO PER POTER STARE MEGLIO.

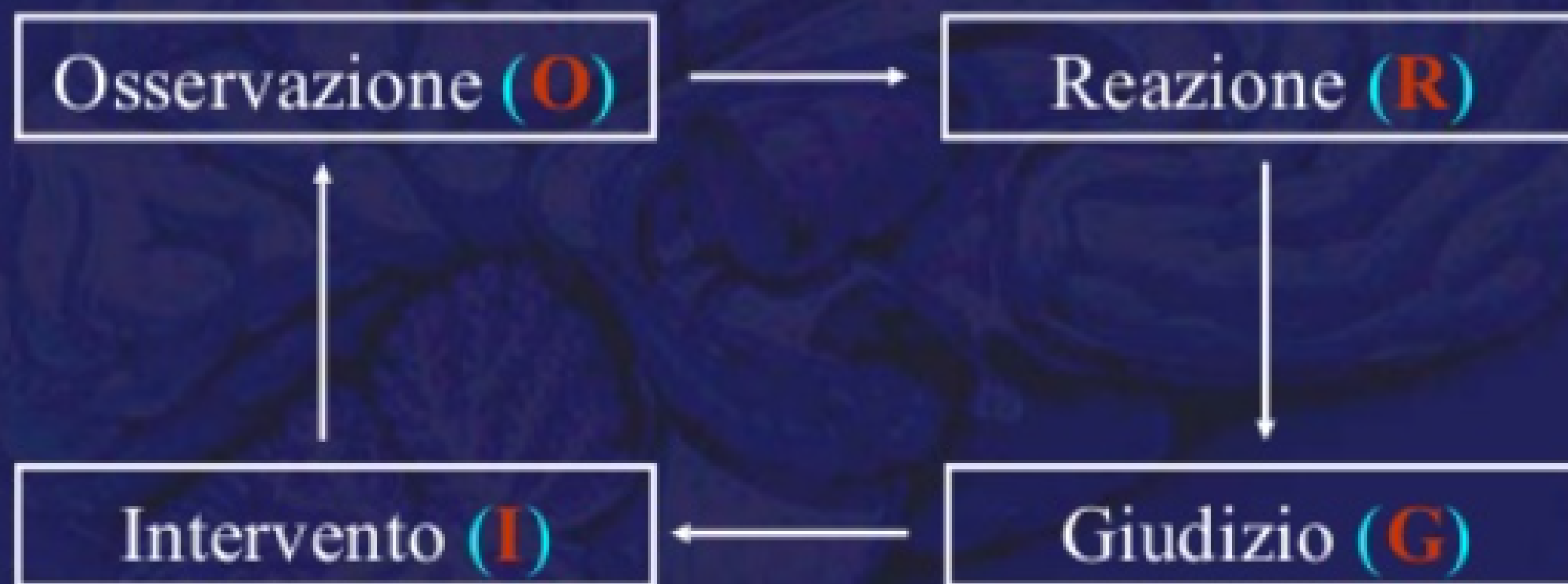
NEL CORSO DELLA VITA, TUTTI NOI SPERIMENTIAMO DIFFERENTI EMOZIONI DI VARIA NATURA E TENTIAMO DI GESTIRLE CON METODI PIÙ O MENO EFFICACI.

IL PROBLEMA, AD ESEMPIO, NON STA TANTO NEL PROVARE ANSIA, QUANTO PIUTTOSTO NELLA NOSTRA CAPACITÀ DI **RICONOSCERE QUEST'EMOZIONE, DI ACCETTARLA, SERVIRCIENE** - SE POSSIBILE - E CONTINUARE A FUNZIONARE A DISPETTO DELLA SUA PRESENZA.



I PROCESSI INTRAPSICHICI

IL CICLO ORGI



OSSERVAZIONE

L'OSSERVAZIONE CONSISTE NELLA "REGISTRAZIONE" ACCURATA, TRAMITE I NOSTRI SENSI, DI QUELLO CHE ACCADE NELL'AMBIENTE CIRCOSTANTE.

IN REALTÀ LA NOSTRA MENTE È "PRE-ATTIVA" OSSIA PREDISPOSTA DA NUMEROSE ESPERIENZE PASSATE A FILTRARE GLI STIMOLI IN ARRIVO:

VEDIAMO ED UDIAMO QUELLO CHE CI ASPETTIAMO O PREVEDIAMO IN BASE ALLE NOSTRE ESPERIENZE PRECEDENTI E "CANCELLIAMO" UNA GRANDE QUANTITÀ DI INFORMAZIONI CHE NON CORRISPONDONO ALLE NOSTRE ASPETTATIVE E AI NOSTRI (PRE)GIUDIZI.

**NON REGISTRIAMO QUINDI PASSIVAMENTE LE INFORMAZIONI:
SCEGLIAMO DA QUELLE DISPONIBILI CIÒ CHE CI SERVE E CIÒ CHE
VOGLIAMO.**

REAZIONE

L'ASPETTO PIÙ SINGOLARE DELLE REAZIONI EMOTIVE È CHE **SPESSE NON LE NOTIAMO AFFATTO**. SIAMO COSÌ ABITUATI A NEGARE O A DARE PER SCONTATO CERTE SENSAZIONI CHE È COME SE LE IGNORASSIMO, TRAENDO CONCLUSIONI PREMATURE E PASSANDO DIRETTAMENTE ALL'AZIONE.

LA CONSEGUENZA È CHE I GIUDIZI E LE VALUTAZIONI SONO INFLUENZATI SOPRATTUTTO DALLE **EMOZIONI INCONSAPEVOLI**.

NON POSSIAMO CONTROLLARE CIÒ CHE NON CONOSCIAMO E NON POSSIAMO NEMMENO IMPEDIRE ALL'EMOZIONE DI ESPRIMERSI. QUELLO CHE POSSIAMO FARE PER NON ESSERE "VITTIME" DEGLI ASPETTI EMOTIVI È IMPARARE A RICONOSCERLI.

GIUDIZIO

A SEGUITO DI UN'OSSERVAZIONE E DI UNA REAZIONE,
È MOLTO IMPORTANTE FARE ATTENZIONE AL MODO IN CUI ABBIAMO
"RACCOLTO I DATI" E ALLE DISTORSIONI CHE POSSONO CONTENERE.

ANCHE NELLE MIGLIORI CONDIZIONI E CON LE MIGLIORI INTENZIONI, SIAMO
SOGGETTI AD **ERRORI COGNITIVI SISTEMATICI**.

IL NOSTRO GIUDIZIO PUÒ APPARIRCI "LOGICO" MA OGNUNO HA UNA
LETTURA DIVERSA DI CIÒ CHE GLI ACCADE INTORNO.

**PER QUESTO, È ESSENZIALE TENER PRESENTE CHE IL NOSTRO GIUDIZIO NON
È NECESSARIAMENTE QUELLO GIUSTO E CHE IN REALTÀ NON ESISTE UN
GIUDIZIO GIUSTO E UNO SBAGLIATO, MA CAMBIA OGNI VOLTA IN BASE AL
VISSUTO DI CHI LO ESPRIME.**

INTERVENTO

NON APPENA FORMULIAMO UN GIUDIZIO, AGIAMO, MA SPESSO LO FACCIAMO **SOTTO L'IMPULSO EMOTIVO**: È COME SE AGGIRASSIMO IL PROCESSO DI GIUDIZIO RAZIONALE, DANDO CREDITO AD UN'OSSERVAZIONE INIZIALE E ALLA REAZIONE EMOTIVA CHE NE È DERIVATA.

QUANDO DICIAMO CHE UNA PERSONA "HA AGITO EMOTIVAMENTE" INTENDIAMO CHE HA AGITO IN MODO INOPPORTUNO RISPETTO ALLA SITUAZIONE. MA SE INTERROGHIAMO LA PERSONA, SCOPRIAMO CHE **CREDE DI AVER AGITO, DAL SUO PUNTO DI VISTA, IN MODO ESTREMAMENTE RAZIONALE O LOGICO RISPETTO AD UN'OSSERVAZIONE INIZIALE.**

QUINDI NON È LA CONDOTTA INOPPORTUNA MA L'OSSERVAZIONE E LA LETTURA DI QUELLA CONDOTTA CHE HA ORIGINATO IL PROCESSO.

Facciamo un esempio!

- Un uomo, dirigente d'azienda, è impegnato a studiare per un esame che dovrà sostenere il giorno successivo.
- Si chiude nel suo studio e chiede al figlio di sei anni di non disturbarlo per nessun motivo.
- Mezz'ora più tardi il piccolo apre la porta e lo interrompe. Il padre si adira perché considera l'arrivo del figlio come qualcosa che gli aveva proibito.
- Ritiene la sua collera totalmente giustificata e sgrida aspramente il figlio per l'interruzione.

- Più tardi il padre nota che il figlio è sconvolto e appartato e ritiene che questi abbia agito in modo sproporzionato all'evento.
- La nuova considerazione fa scattare ulteriori sensazioni di tensione e di preoccupazione per il figlio, cosa che lo porta alla decisione di dover accertare le cause del problema e quindi a chiedere spiegazioni al bambino o alla madre.
- Quello che il padre viene a scoprire è che il figlio era sceso, per volere della madre, a chiedergli se volesse una tazza di caffè e per dargli la buona notte.
- La scoperta gli fa sorgere un senso di colpa e vergogna e giunge alla conclusione di aver avuto torto nel reagire così frettolosamente e cerca quindi di scusarsi e di farsi perdonare dal figlio.

QUANTI CICLI ORGI CI SONO?

- Un uomo, dirigente d'azienda, è impegnato a studiare per un esame che dovrà sostenere il giorno successivo.
- Si chiude nel suo studio e chiede al figlio di sei anni di non disturbarlo per nessun motivo.
- Mezz'ora più tardi il piccolo apre la porta e lo interrompe.
- Il padre si adira perché considera **(O)** l'arrivo del figlio come qualcosa che gli aveva proibito.
- Ritiene la sua collera **(R)** totalmente giustificata **(G)** e sgrida aspramente il figlio per l'interruzione **(I)**.

QUANTI CICLI ORGI CI SONO?

- Più tardi il padre nota **(O)** che il figlio è sconvolto e appartato e ritiene che questi abbia agito in modo sproporzionato all'evento.
- La nuova considerazione fa scattare ulteriori sensazioni di tensione e di preoccupazione **(R)** per il figlio, cosa che lo porta alla decisione **(G)** di dover accertare le cause del problema e quindi a chiedere spiegazioni **(I)** al bambino o alla madre.
- Quello che il padre viene a scoprire **(O)** è che il figlio era sceso, per volere della madre, a chiedergli se volesse una tazza di caffè e per dargli la buona notte.
- La scoperta gli fa sorgere un senso di colpa e vergogna **(R)** e giunge alla conclusione **(G)** di aver avuto torto nel reagire così frettolosamente e cerca quindi di scusarsi e di farsi perdonare **(I)** dal figlio.