



LiberaMENTE

Incontri Informativi Sul Benessere Psicologico

Dr.ssa Beatrice Patrone, psicologa e psicoterapeuta

SOS EMOZIONI: CAPIRLE PER STARE MEGLIO!



EMOZIONI: Non si può vivere senza!

- La nostra vita è colorata emotivamente!
- Le emozioni contrassegnano i momenti più significativi della nostra vita e ci segnalano che qualcosa di importante sta accadendo. (Zajonc, 1998).
- Sono configurazioni di risposta complesse e organizzate, selezionate nel corso dell'evoluzione per favorire l'adattamento dell'organismo all'ambiente (Ekman, 1992; Tomkins, 1962).

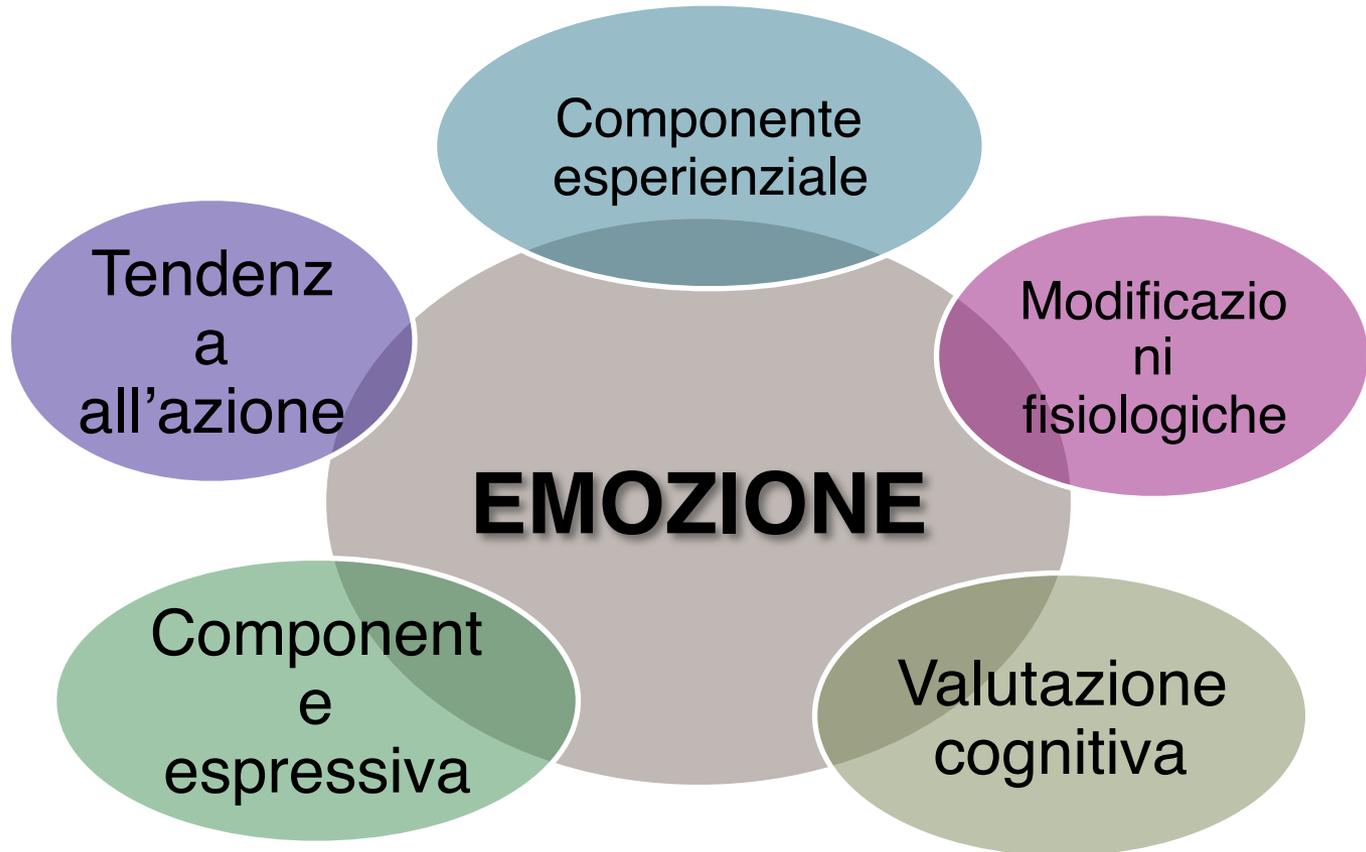


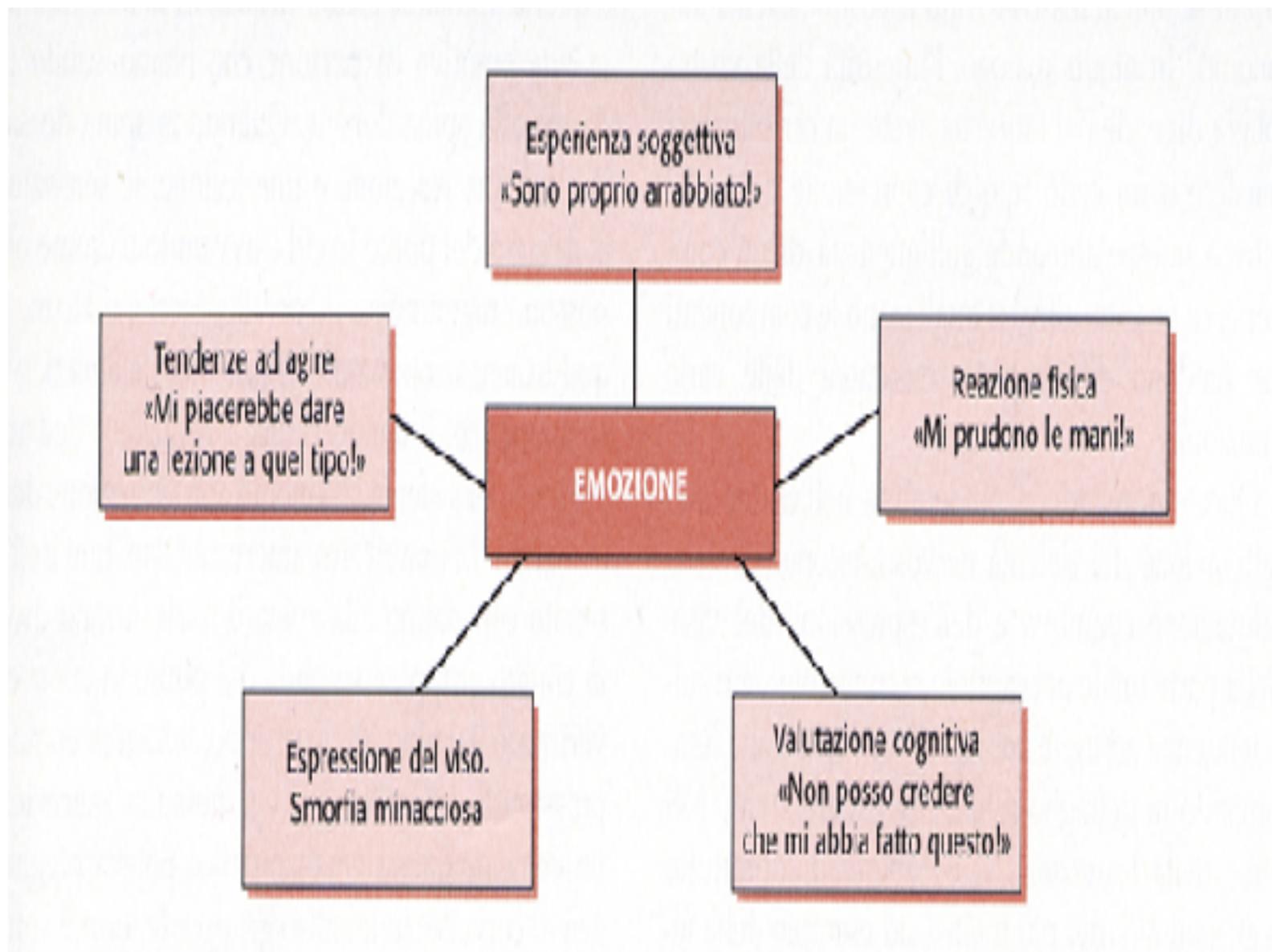
Cosa sono le emozioni?

- Sroufe (1986): “L’emozione è una reazione soggettiva ad un evento saliente, caratterizzata da cambiamenti fisiologici, esperienziali e comportamentali”.
- È un fenomeno complesso che implica diversi componenti.



Cosa è un'emozione?





Emozioni di base e secondarie

- Sono considerate fondamentali/di base quelle emozioni la cui espressione è un invariante transculturale o addirittura comune ai bambini di età inferiore ad un anno e ai primati non umani.
- Mentre le emozioni secondarie si distinguono dalle primarie in quanto necessitano, per essere descritte, di altre emozioni.

rabbia



paura



disgusto



sorpresa



gioia



tristezza



L'espressione delle emozioni di base

emozione	Espressione facciale	Reazione psico-fisiologica	Funzione adattiva
Rabbia	Fronte aggrottata, bocca aperta o labbra strette	Aumento del battito cardiaco e della temperatura della pelle, viso rosso	Superare l'ostacolo, raggiungere l'obiettivo
Paura	Sopracciglia sollevate, occhi spalancati e fissi	Aumento del battito cardiaco, bassa temperatura della pelle, respirazione ansimante	Comprendere la minaccia, evitare il pericolo
Disgusto	Fronte aggrottata, naso arricciato, labbro superiore sollevato	Battito cardiaco lento, aumento della resistenza epidermica	Evitare l'elemento che origina il disgusto
Tristezza	Angoli della bocca abbassati, mento sollevato	Battito cardiaco rallentato, abbassamento della temperatura e della resistenza epidermica	Stimolare gli altri ad offrire consolazione
Gioia	Angoli della bocca sollevati, occhi ravvicinati	Battito cardiaco accelerato, respiro irregolare, elevata conduttività epidermica	Disponibilità ad un'interazione amichevole
Sorpresa	Occhi spalancati, sopracciglia sollevate, bocca aperta, orientamento allo stimolo	Battito cardiaco rallentato, respirazione sospesa, diminuzione del tono muscolare	Ampliare il campo visivo, prepararsi ad una nuova esperienza

Le basi biologiche delle emozioni: primi studi sull'espressione delle emozioni

Darwin, 1872: *L'espressione delle emozioni nell'uomo e negli animali* → le emozioni e la loro espressione sono frutto della selezione naturale: sono rimaste nel nostro patrimonio genetico perché in passato, utili alla sopravvivenza.

DUPLICE FUNZIONE

Comunicare ai conspecifici messaggi sul proprio stato interno

Preparare l'individuo all'azione

L'espressione delle emozioni

- Darwin: le reazioni fisiologiche collegate all'emozione si sono evolute per i loro vantaggi ai fini dell'adattamento all'ambiente: es. paura → ansimare → + aria nei polmoni
- Certi stimoli attivano il sistema nervoso ed inducono espressioni facciali, posture e mimiche simili in tutti i membri di una stessa specie oppure nei membri di specie con antenato comune → universalità delle espressioni facciali.



Come nasce un'emozione...

Le emozioni nascono dal tipo di valutazione che diamo agli eventi. Non tutti diamo le stesse valutazioni di un evento, non tutti proviamo le stesse emozioni.

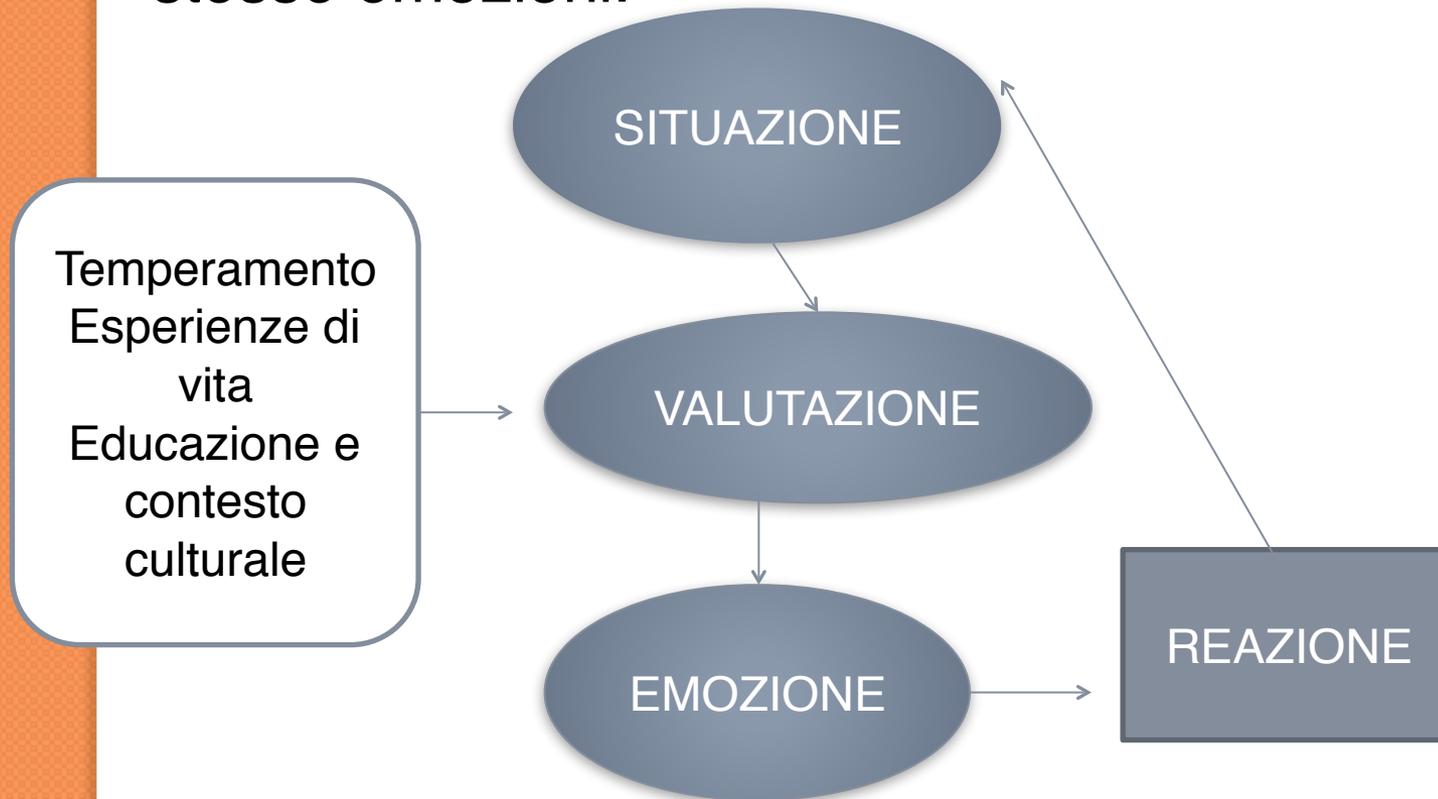
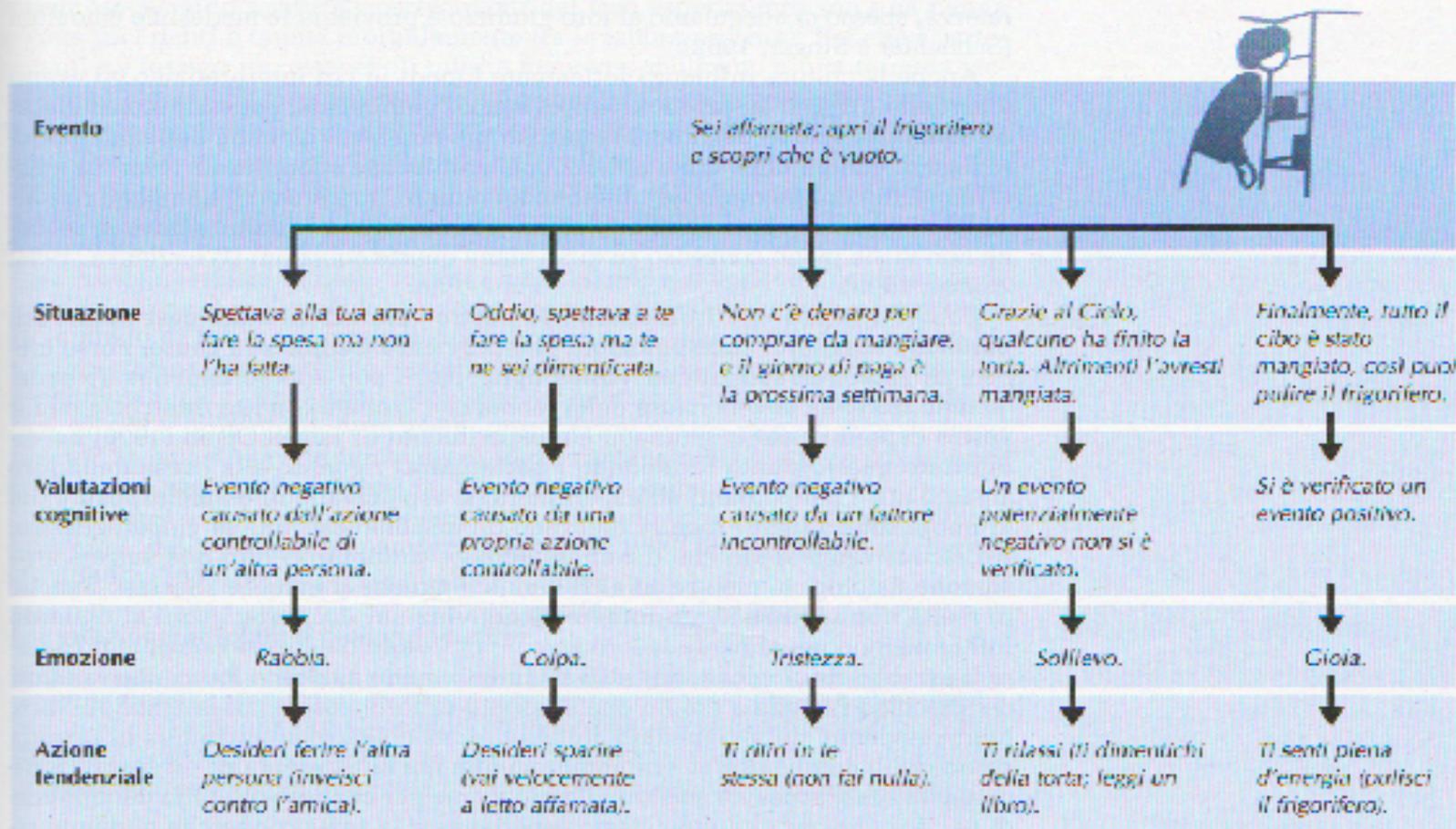


Figura 4.7 Le valutazioni cognitive dettano le reazioni emozionali agli eventi Ecco alcuni esempi di diverse emozioni e azioni derivanti da differenti valutazioni cognitive dello stesso evento: in questo caso, aprire il frigorifero e trovarlo vuoto.



- Le emozioni non sono causate dagli eventi ma dalle interpretazioni che facciamo di essi.
- Le nostre emozioni influenzano i nostri pensieri e la nostra reazione agli eventi.
- Esaminare i nostri pensieri e controllare i fatti può aiutarci a modificare le nostre emozioni e a conoscerci meglio.



Cosa pensiamo delle nostre emozioni?

- In ogni situazione esiste un modo giusto di sentirsi.
- Lasciare che gli altri si accorgano che mi sento male, significa essere debole.
- I sentimenti negativi sono cattivi e distruttivi.
- Essere emotivi significa non sapersi controllare.
- Le emozioni possono anche nascere senza alcuna ragione.
- Alcune emozioni sono davvero stupide.
- Le emozioni dolorose sono sempre la conseguenza di atteggiamenti sbagliati.
- Se gli altri non approvano ciò che sento, significa ovviamente che non dovrei sentirmi così.
- Gli altri sono i migliori giudici di ciò che io provo.
- Le emozioni negative non sono veramente importanti e dovrebbero essere ignorate.

A COSA SERVONO LE EMOZIONI?

1. LE EMOZIONI COMUNICANO QUALCOSA AGLI ALTRI (E LI INFLUENZANO)

- Le espressioni facciali sono una parte costitutiva delle emozioni. Nelle società primitive e tra gli animali esse servono alla comunicazione come le parole. Anche nelle società più avanzate le espressioni del viso hanno un impatto comunicativo molto più rapido delle parole.
- Quando è importante comunicare qualcosa agli altri o mandare loro un messaggio: sono molto veloci.
- La comunicazione delle emozioni influenza gli altri, che lo si voglia o meno.

A COSA SERVONO LE EMOZIONI?

2: LE EMOZIONI ORGANIZZANO E MOTIVANO L'AZIONE VERSO I NOSTRI OBIETTIVI

- Le emozioni motivano il nostro comportamento. L'impulso ad agire in conseguenza di specifiche emozioni è spesso innato. Le emozioni ci preparano all'azione.
- Le emozioni consentono di risparmiare tempo e di agire nelle situazioni importanti. Non abbiamo bisogno di pensare ogni volta a ciò che facciamo.



A COSA SERVONO LE EMOZIONI?

3: LE EMOZIONI POSSONO ESSERE AUTOVALIDANTI

Le nostre reazioni emotive agli eventi e alle persone possono fornirci informazioni sulla situazione. Le emozioni possono rappresentare segnali di allarme che ci avvisano che qualcosa sta succedendo.

Se molto forti, pervasive ed “estreme” le emozioni vengono trattate come “fatti”.

Esempi: *“se mi sento incapace significa che lo sono”*;
“se ho paura allora significa che sono in pericolo”;
“se sento di aver ragione, sono nel giusto”.

Aspetti fondamentali relativi alle emozioni

- Gli esseri umani hanno la capacità innata di provare le emozioni di base.
- Le emozioni sono fenomeni temporanei e decrescono dopo aver raggiunto un picco di intensità.
- Nonostante le emozioni siano di breve durata, possono essere auto-perpetuanti.
- Quando un'emozione persiste per giorni, è definibile come “tono dell'umore”. La depressione è un tono dell'umore, ma la tristezza è un'emozione.





◦ **STRATEGIE PER STARE
MEGLIO CON LE
PROPRIE EMOZIONI**

1. Identificare cosa proviamo

- Identificare le proprie emozioni può non essere facile soprattutto se ci è stato insegnato a minimizzare o negare i nostri sentimenti.
- Farsi delle domande.. Cosa È successo? Cosa Ho pensato? Come mi Sono sentito?

DIARIO EMOTIVO

SITUAZIONE	PENSIERI	EMOZIONI	COMPORAMENTI

2. CAPIRE LE FUNZIONI DELLE EMOZIONI

- ✓ Ogni emozione ha un senso ed un valore innato, fisiologico ed adattativo.
- ✓ Le emozioni vanno regolate, non “sopresse”.



ANSIA E PAURA



La funzione della paura è preventiva, dispone infatti l'organismo ad agire affinché il pericolo non si realizzi.

L'ansia ha lo stesso scopo della paura e anche lo stesso tipo di attivazione tanto da poter parlare di una unica emozione. La differenza sta nella consistenza della minaccia. Quanto più la minaccia è definita e tanto più si parla di paura, mentre quanto più è indefinita e tanto più si parla di ansia.

Un'ulteriore differenza consiste nel fatto che la paura è maggiormente legata a situazioni presenti, mentre l'ansia è più spostata verso eventi non immediati ed infatti in essa l'attivazione corporea è meno massiccia e pervasiva.

RICONOSCERE LE EMOZIONI E LA LORO FUNZIONE:

PAURA

Eventi stimolanti: eventi che ci minacciano in maniera diretta o indiretta (si va dalla sopravvivenza fisica in senso stretto, all'immagine di sé)

Quali pensieri o credenze ci fanno sentire così: previsioni di perdita di qualcosa di molto importante per noi (la vita, la salute fisica, una persona, il lavoro...)

Cosa succede nel corpo: irrigidimento muscolare, tremore agli arti; aumento del battito cardiaco; aumento del ritmo respiratorio (senso di soffocamento); senso di pesantezza allo stomaco; etc.

Linguaggio del corpo: Nervosismo, agitazione; pallore

Impulso all'azione: voglia di scappare

FUNZIONE: prepara l'organismo alla reazione "combatti o fuggi"; segnala alla persona che la prova qualcosa che minaccia e/o rappresenta un pericolo. Avverte la persona che è in una posizione

RABBIA

- È molto diffuso il luogo comune che la rabbia sia un'emozione distruttiva che portata alla scoperta ferirà gli altri e per questo indesiderabile e condannabile.
- La rabbia come nessuna emozione è patologica di per sé ma spesso viene repressa, non riconosciuta e non utilizzata.



RICONOSCERE LE EMOZIONI E LA LORO FUNZIONE:

RABBIA

Eventi stimolanti: qualcosa o qualcuno potrebbe arrecargli un danno, bloccare un obiettivo o esporlo ad una ingiustizia

Quali pensieri o credenze ci fanno sentire così: la credenza di aver subito un danno ingiusto che ci ostacola nel raggiungimento di un nostro obiettivo

Cosa succede nel corpo: Irrigidimento muscolare; sensazione di essere sul punto di esplodere; sensazione di non controllarsi; non riuscire a frenare le lacrime; etc.

Linguaggio del corpo: irrequietezza, il viso si infiamma

Impulso all'azione: voglia di colpire, di rompere qualcosa

FUNZIONE: prepara e motiva a difendersi di fronte ad un'aggressione; la nostra sicurezza è in pericolo.

Anche la sola comunicazione verbale e non-verbale (mimica facciale e postura) della propria rabbia esercita una certa influenza sul

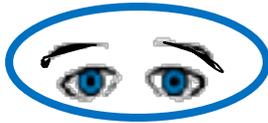
TRISTEZZA: eventi stimolanti

Proviamo tristezza quando vi è una **perdita** che può impedire il raggiungimento di uno scopo così come era stato pianificato.

- *Perdita di una persona*: lutto, separazione, rottura di una storia.
- *Perdita di un'ambizione personale* : cambiamento di vita, Mancanza/Fallimento personale, errore personale.
- *Perdita di uno stato psicofisico*.



TRISTEZZA: cosa succede nel corpo..



RALLENTAMENTO DELLE FUNZIONI MOTORIE

Proviamo un senso di debolezza ci sentiamo stanchi e privi di motivazioni



Desideriamo chiuderci e stare soli



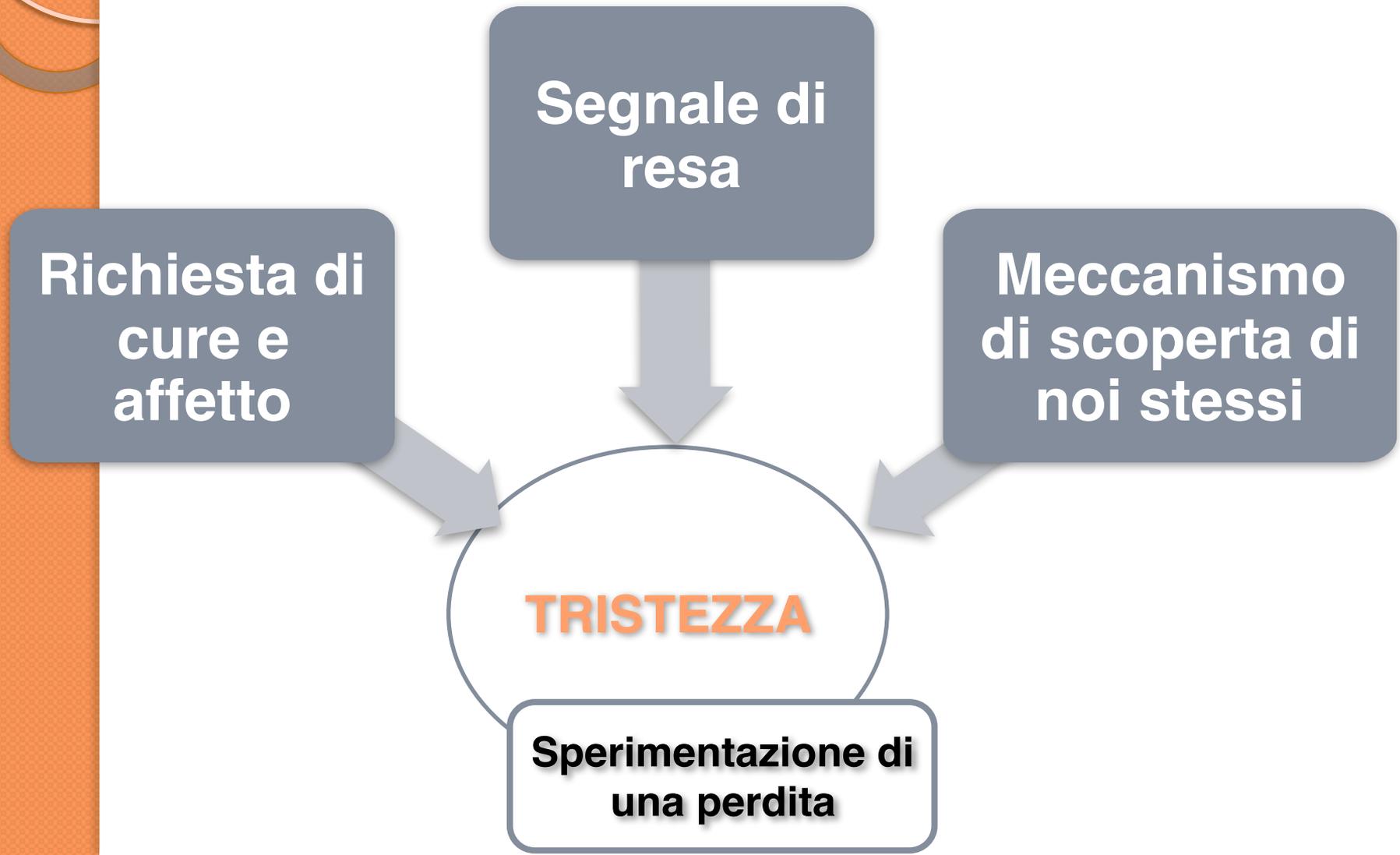
Sentiamo il bisogno di piangere

La funzione della tristezza



- **Anche la tristezza serve all'uomo.**
- L'utilità della tristezza:
 - Non sprecare risorse ed energie quando ci sono cose che non si possono cambiare, *fermati e attendi che passi*
 - Consentire all'individuo di adattarsi a una situazione nuova e difficile, riconoscere e accettare lo stato delle cose, riorganizzare i propri scopi, *fare un passo indietro prima del balzo*
 - L'espressione della tristezza può attivare comportamenti prosociali

Cosa comunica a noi e agli altri la tristezza?



RICONOSCERE LE EMOZIONI E LA LORO FUNZIONE: **VERGOGNA**



Eventi stimolanti: situazioni in cui si è fatta una “figuraccia”

Quali pensieri o credenze ci fanno sentire così: il pensiero di aver perso la faccia di fronte a qualcuno, con la conseguenza che l’altro non avrà più una buona immagine di noi

Cosa succede nel corpo: agitazione, nervosismo,

Linguaggio del corpo: rossore in viso

Impulso all’azione: desiderio di nascondersi

FUNZIONE: funzione sociale di riaffermare le norme e i valori del gruppo, evitando così di essere emarginati e/o esclusi. Segnala il rischio di sentirsi giudicati inadeguati o incapaci (agli occhi di persone importanti).

LA FELICITA' GIOIA



La felicità è rappresentata da un senso generale di appagamento complessivo che può essere scomposto in termini di appagamento in aree specifiche quali ad esempio il matrimonio, il lavoro, il tempo libero, i rapporti sociali, l'autorealizzazione e la salute.

LA FELICITA'

La felicità è anche legata al numero e all'intensità delle emozioni positive che la persona sperimenta e, in ultimo, come evento o processo emotivo improvviso e piuttosto intenso è meglio designata come gioia.

In questo caso è definibile come l'emozione che segue il soddisfacimento di un bisogno o la realizzazione di un desiderio e in essa, accanto all'esperienza del piacere, compaiono una certa dose di sorpresa e di attivazione (D'Ugo e Trentin, 1992).



LA FELICITA'

Alcuni autori (**Maslow**, 1968; **Privette**, 1983) riportano che le sensazioni esperite con più frequenza dalle persone che si trovano in una condizione di felicità o di gioia sono quelle di **sentire con maggiore intensità le sensazioni corporee positive** e con minore intensità la fatica fisica, di sperimentare uno stato di attenzione focalizzata e concentrata, di sentirsi maggiormente consapevoli delle proprie capacità. Spesso **le persone felici si sentono più libere e spontanee**, riferiscono una sensazione di benessere in relazione a se stesse e alle persone vicine e infine descrivono il mondo circostante in termini più significativi e colorati.



LA FELICITA'



Le persone che provano emozioni positive, quali ad esempio gioia e felicità, a livello fisiologico **presentano un'attivazione generale dell'organismo** che si manifesta con un'accelerazione della frequenza cardiaca, un aumento del tono muscolare e della conduttanza cutanea e infine una certa irregolarità della respirazione.

In ultimo **chi è felice sorride spesso.**

In effetti il sorriso, sovente accompagnato da uno sguardo luminoso e aperto, è la manifestazione comportamentale più rappresentativa, inconfondibile e universalmente riconosciuta della felicità e della gioia.



◦ ABILITÀ DI GESTIONE E REGOLAZIONE EMOTIVA

Regolare le proprie emozioni significa...

- NON esiste una strategia valida per tutte le occasioni.
- È disfunzionale utilizzare un'unica strategia un buon adattamento prevede la variazione.
- Non sopprimere le emozioni, cercare di non giudicarle ma di farci amicizia aiuta ad accettarle e a gestirle meglio.

Alcune strategie per regolare le emozioni

- Evitamento
- Soppressione
- Distrazione
- Rimuginio/
ruminazione
- Supporto sociale,
condivisione



- Accettazione
- Problem solving
- Ristrutturazione
cognitiva
- Attivazione
comportamentale

LA REGOLAZIONE DELLE EMOZIONI

- LA RUMINAZIONE -

- ❖ Una possibile forma di gestione delle emozioni consiste nel fenomeno della ruminazione mentale.
- ❖ Solitamente, in seguito ad un episodio emozionale, i ricordi tornano alla mente delle persone e si intromettono nei pensieri in maniera ripetitiva e intrusiva (Martin e Tesser, 1996; Rimé, Mesquita, Philippot e Boca, 1991).

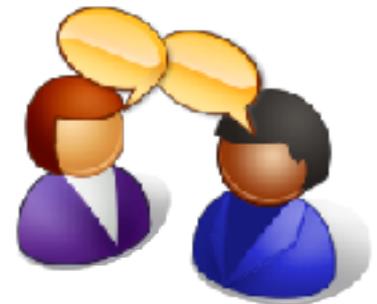


LA REGOLAZIONE DELLE EMOZIONI

- LA CONDIVISIONE SOCIALE -



- ❖ Una fondamentale strategia che può aiutare gli individui nel processo di gestione e regolazione delle emozioni è condividere con gli altri l'evento emozionale (Hunt (1998) Rimé e Philippot, 1998).



Ascoltare i propri pensieri per capire e gestire meglio le proprie emozioni



Fatti carico dei tuoi pensieri

- La sgridata del tuo professore scatena una serie di pensieri e un dialogo interiore: “Vorrei ucciderlo”, “So che la mia idea è buona”, “Non lo sopporto più”.
- Frase come “Vorrei ucciderlo” perpetua la rabbia, mentre frasi come “Ne parlerò domani con calma e spiegherò le mie ragioni” riesce a diminuirla.

Accettare le emozioni negative: Istruzioni per cavalcare le onde emotive

- Consideri la sua emozione come un'onda.
- Provi a fare un passo indietro e si limiti a prendere atto della sua esistenza.
- Permetta all'emozione di aumentare, sapendo che poi diminuirà.
- Non cerchi di combatterla o di bloccarla.
- Non cerchi di prolungarla.
- La “respiri”.
- Smetta di lottare.
- Si rilassi.
- Cavalchi l'onda.





**E VOI COME VIVETE LE
EMOZIONI...**



GRAZIE PER L'ATTENZIONE!

Seguite il nostro blog

benesserepsicoalimentare.blogspot.it