

# **U.T.E. UNIVERSITÀ PER LA TERZA ETÀ**

## ***EMOZIONI Andarci a braccetto o combatterle?***

***RELATORE: Dr. Massimo Maroncelli***



# LE EMOZIONI

La nostra attuale società ha una certa difficoltà nella lettura e quindi nella definizione dei confini delle **EMOZIONI** che possono portare a fenomeni di sottovalutazione o di sopravvalutazione.

E' usuale nel linguaggio comune utilizzare emozioni estreme per definire stati d'animo anche transitori o occasionali .

Sovente si sente verbalizzare : ***“Sono depresso”*** per una lieve astenia o malinconia, ***“Sono stressato”*** per una semplice stanchezza giustificata.

# LE EMOZIONI

L'utilizzo linguistico nell'uso comune ad emozioni estreme o a categorie diagnostiche comporta spesso un'errata valutazione dello specialista e una induzione alla sofferenza o a disagi nel soggetto.

Le emozioni sono il prodotto sia di elementi biochimici che psicologici ed educativi.

Il loro terreno espressivo primario è il corpo.

Il ricordo di un avvenimento porta quasi sempre con sé il ricordo dell'emozione che l'ha accompagnato e può innescare il suo ripetersi.

# COSA SONO LE EMOZIONI

Le emozioni sono processi adattivi che si attivano quando si produce un cambiamento nelle condizioni presenti.

Sono anche un mezzo per prepararsi ad affrontare il mutamento.

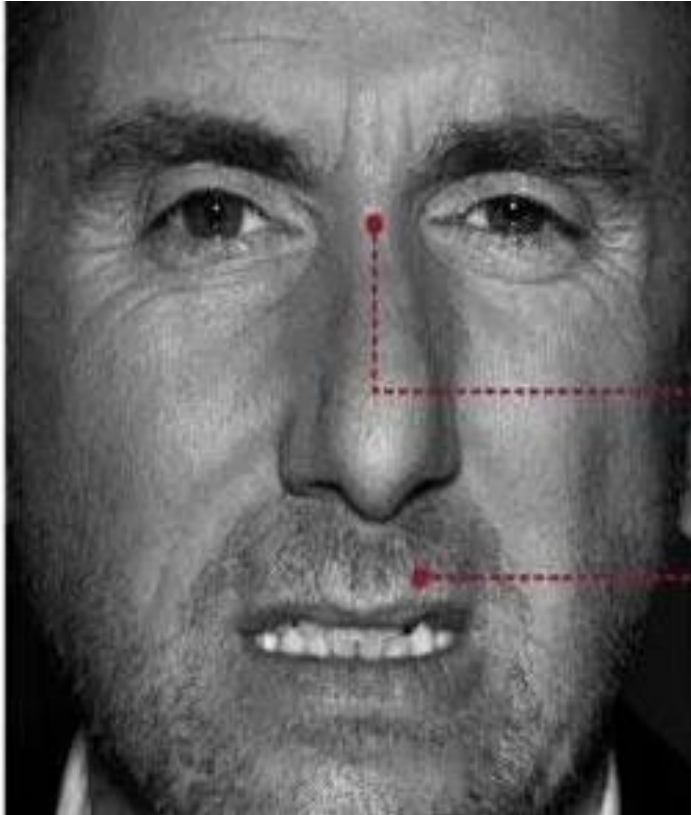
Quindi si possono vedere come un sistema di allarme verso situazioni nuove.

# FUNZIONE DELLE EMOZIONI

La prima funzione si può considerare la capacità di risvegliare l'attenzione verso il cambiamento.

La seconda quella di interpretare la positività o la negatività di questo permettendo l'attuazione dell'adattamento.

# DISGUSTO



NASO ARRICCIATO

LABBRO INFERIORE ALZATO

**QUALE EMOZIONE?**

# DISPREZZO

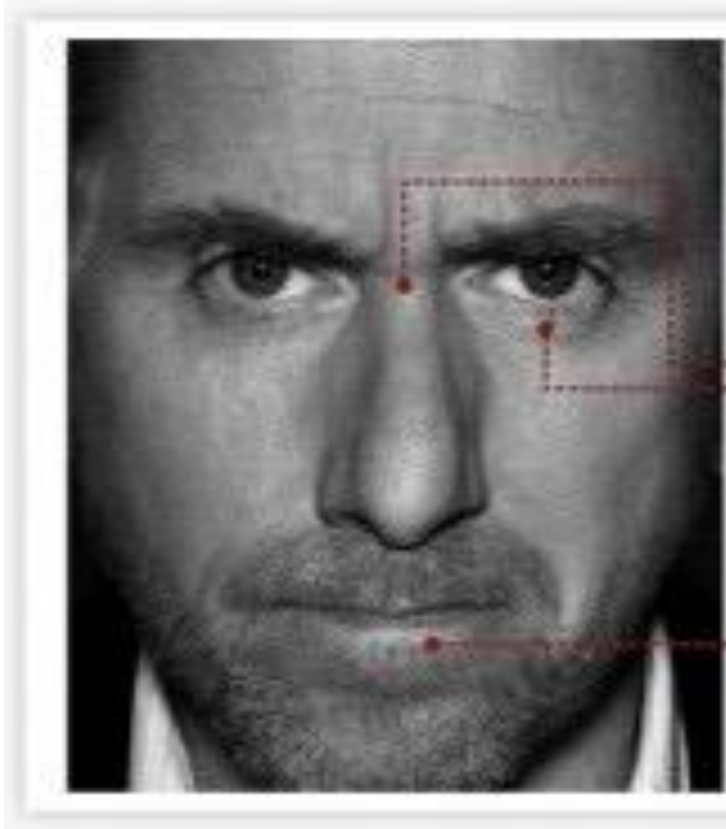


ANGOLO DELLA BOCCA STRETTO  
ED ALZATO SOLO SU UN LATO DEL  
VOLTO

**QUALE EMOZIONE?**



# RABBIA



SOPRACIGLIA ABBASSATE ED TENDENTE AD  
UNIRSI AL CENTRO

TENSIONE NELLA PALPEBRA INFERIORE E  
SUPERIORE

LABBRA PRESSATE

**QUALE EMOZIONE?**

# TRISTEZZA



ANGOLI INTERNI DELLE  
SOPRACIGLIA ALZATI

ANGOLI INTERNI DELLE  
PALPEBRE ALZATI

ANGOLI DELLA BOCCA VERSO  
IL BASSO

**QUALE EMOZIONE?**

# PAURA



AMBEDUE LE SOPRACIGLIA ALZATE  
PALPEBRE SUPERIORI SOLLEVATE  
PALPEBRE INFERIORI SBARRATE

LABBRA LEGGERMENTE SOCCHIUSE E  
TIRATE

**QUALE EMOZIONE?**

# SORPRESA



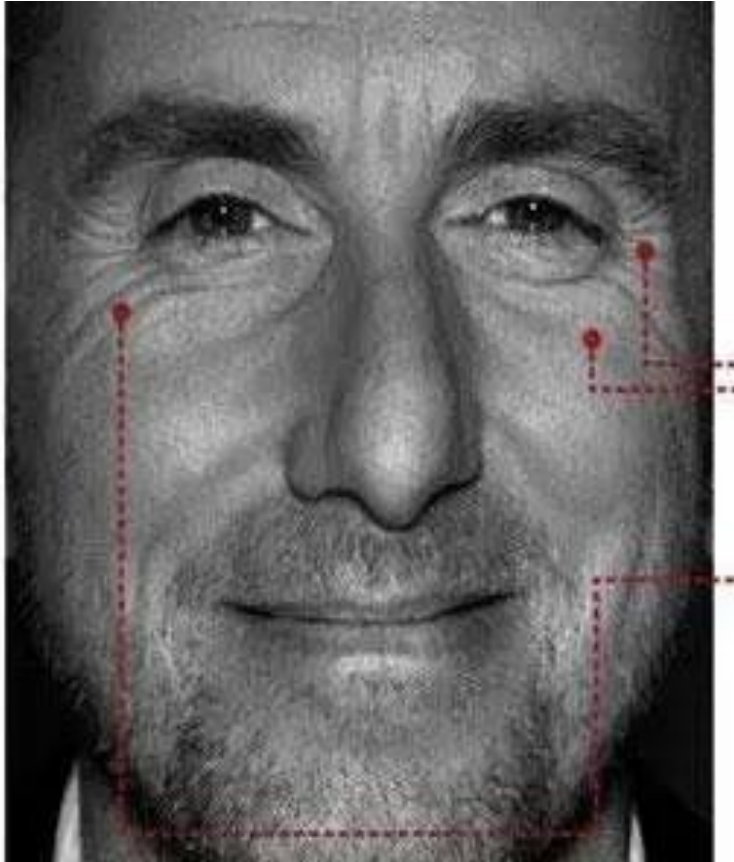
SOPRACIGLIA ALZATE

OCCHI SPALANCATI

BOCCA APERTA

**QUALE EMOZIONE?**

# FELICITA'



ZAMPE DI GALLINE

GUANCE ALZATE

UN MOVIMENTO CHE PARTE DAI MUSCOLI  
OCULARI

**QUALE EMOZIONE?**

# QUALI EMOZIONI

Le emozioni vengono divise in **emozioni primarie** ed **emozioni secondarie**.

Le emozioni **primarie** sono chiamate tali in quanto innate in tutti gli individui.

Quelle **secondarie** originano dalla combinazione delle precedenti e si possono considerare il risultato della crescita dell'individuo e le relative interazione sociali.

# EMOZIONI PRIMARIE

P. Ekman, psicologo americano, nel 1972 attraverso uno studio sul campo volle confermare l'universalità delle caratteristiche delle emozioni **primarie**.

Arrivò a questo analizzando e fotografando le espressioni mimico-facciali in risposta a uno stimolo dei Fore, popolazione abitante la Papua Nuova Guinea e senza contatti dall'esterno.

# EMOZIONI PRIMARIE

- 1.RABBIA**, generata dalla frustrazione che si può manifestare attraverso l'aggressività;
- 2.PAURA**, emozione dominata dall'istinto che ha come obiettivo la sopravvivenza del soggetto ad una situazione pericolosa;
- 3.TRISTEZZA**, si origina a seguito di una perdita o da uno scopo non raggiunto;
- 4.GIOIA**, stato d'animo positivo di chi ritiene soddisfatti tutti i propri desideri;
- 5.SORPRESA**, si origina da un evento inaspettato, seguito da paura o gioia;
- 6.DISPREGIO**, sentimento e atteggiamento di totale mancanza di stima e disdegnato rifiuto verso persone o cose, considerate prive di dignità morale o intellettuale;
- 7.DISGUSTO**, risposta repulsiva caratterizzata da un'espressione facciale specifica.



# EMOZIONI SECONDARIE

**ALLEGRIA**, sentimento di piena e viva soddisfazione dell'animo;

**INVIDIA**, stato emozionale in cui un soggetto sente un forte desiderio di avere ciò che l'altro possiede;

**VERGOGNA**, reazione emotiva che si prova in conseguenza alla trasgressione di regole sociali;

**ANSIA**, reazione emotiva dovuta al prefigurarsi di un pericolo ipotetico, futuro e distante;

# EMOZIONI SECONDARIE

**RASSEGNAZIONE**, disposizione d'animo di chi accetta pazientemente un dolore, una sfortuna;

**GELOSIA**, stato emotivo che deriva dalla paura di perdere qualcosa che appartiene già al soggetto;

**SPERANZA**, tendenza a ritenere che fenomeni o eventi siano gestibili e controllabili e quindi indirizzabili verso esiti sperati come migliori;

**PERDONO**, sostituzione delle emozioni negative che seguono un'offesa percepita (es. rabbia, paura) con delle emozioni positive (es. empatia, compassione);

# EMOZIONI SECONDARIE

**OFFESA**, danno morale che si arreca a una persona con atti o con parole;

**NOSTALGIA**, stato di malessere causato da un acuto desiderio di un luogo lontano, di una cosa o di una persona assente o perduta, di una situazione finita che si vorrebbe rivivere;

**RIMORSO**, stato di pena o turbamento psicologico sperimentato da chi ritiene di aver tenuto comportamenti o azioni contrari al proprio codice morale;

**DELUSIONE**, stato d'animo di tristezza provocato dalla constatazione che le aspettative, le speranze coltivate non hanno riscontro nella realtà.

# EMOZIONI AUTOCOSCIENTI

Queste emozioni riguardano noi stessi, il modo con cui facciamo o smettiamo di fare qualche cosa.

A ciò si abbina l'autovalutazione dell'individuo.

Sono emozioni secondarie derivate dal mix di quelle primarie e mettono in relazione l'individuo con la società.

Questo porta alla creazione e al riferimento di credenze, valori come la morale.

# REGOLAZIONE E GESTIONE DELLE EMOZIONI

Per regolazione emotiva si intende la capacità naturale di influire sui tempi, modi e durata di espressione e manifestazione.

La deregolazione espone l'individuo al rischio di attivare gli elementi precedenti in modo iper e quindi disfunzionale.

# GESTIONE EMOTIVA

Solitamente mettiamo in atto una gestione delle emozioni in modo automatico e meccanico.

Si può intervenire nella gestione per regolare le emozioni, in modo conscio o inconscio.

Quello che è più alla portata è quello conscio in quanto più sotto. Il nostro controllo.

Nel 2007 il prof. J. Gross della Stanford University ha identificato un modello di regolazione emotiva basato sugli aspetti di elaborazione volontaria.

# GESTIONE EMOTIVA

La prima strategia è messa in atto nella fase antecedente all'emozione anche se questa risulta prevista.

La seconda interviene a regolare l'emozione nel momento in cui è già in atto e la risposta è in pieno sviluppo.

Queste due fasi vedono differenti modalità di intervento per la gestione emotiva.

# STRATEGIA 1

- 1 Modificazione della situazione verso una meno negativa o più positiva.
- 2 Cambiamento cognitivo attraverso il quale leggere diversamente la situazione emotivamente impattante.
- 3 Spostamento del focus attenzionale su elementi positivi o rassicuranti.



# STRATEGIA 2

1 Rivalutazione cognitiva di ciò che si sta vivendo che andrà a modificare l'elemento comportamentale e quello fisiologico.

2 Modificazione delle componenti fisiologiche.

3 Soppressione e inibizione dell'espressione emotiva.

Questo è un procedimento non ottimale per l'inefficacia sul controllo del sentimento e per l'aumento dell'attività fisiologica.

# EMPATIA

Empatia **non** è mettersi nei panni dell'altro.

Empatia è saper percepire, anche in anticipo, ciò che sta provando emotivamente l'altro.

Questo è il modo che può far essere efficace nell'aiuto, inquanto permette di mantenere una visione dall'esterno.

# EMOZIONI E NEURONI SPECCHIO

Con gli studi di V. Gallese e lavori seguenti hanno portato a capire come il meccanismo di empatia, di interpretazione e il vivere le emozioni altrui siano legate ai **Neuroni Specchio**.

A parziale conferma di questo è stato dimostrato con esami strumentali come individui con sindrome di Asperger o narcisisti presentano disfunzioni nelle aree interessate da questi neuroni.

In queste persone, uno degli elementi che si caratterizza è la difficoltà di relazionarsi con gli altri anche per la poca capacità di interpretare proprio le emozioni dell'altro.

# TECNICHE DI GESTIONE EMOTIVA

- 1 Situazione da evitare, situazioni da affrontare
- 2 Dirigere altrove l'attenzione
- 3 Migliorare l'autocontrollo pensando al futuro immediato
- 4 Nota mentale: relegare le emozioni in un unico momento della giornata
- 5 Domanda e risposta: cos'è la cosa peggiore che potrebbe succedere?
- 6 La meditazione per rilassare corpo e mente
- 7 Trovare la propria via di fuga, il proprio canale di espressione

# TECNICA REBT

**EVENTO ATTIVANTE**

**SISTEMA DI  
CONVINZIONI**

**CONSEGUENZE**

**LA MESSA IN  
DISCUSSIONE**

**GLI EFFETTI**

# CITAZIONI

*I sentimenti e le emozioni sono il linguaggio universale che deve essere onorato.*

*Sono l'espressione autentica di chi siamo*

*-Judith Wright-*

**Conoscere e saper gestire le proprie emozioni e quelle altrui, mettendo a frutto l'intelligenza emotiva è elemento di empatia e relazioni sociali funzionali.**

## ***Contatti***

*[www.mentaltraineracademy.com](http://www.mentaltraineracademy.com)*

*Dr. Massimo Maroncelli*

*Mail: [maroncellimax@gmail.com](mailto:maroncellimax@gmail.com)*

*Cell.331.12.79.557*

*Instagram: [palestraperlamente](#)*

*Facebook: [Palestra per la Mente](#)*

*YouTube: [@palestraperlamente](#)*