

Il valore delle emozioni

Gianni Zollo

1

**“ IL RECIPROCO AMORE
FRA CHI APPRENDE E CHI
INSEGNA E’ IL PRIMO E
PIÙ’ IMPORTANTE
GRADINO VERSO LA
CONOSCENZA “**

(da " Colloqui " di Erasmo da Rotterdam)

2

Cosa abbiamo in comune con tutti gli uomini e le donne del pianeta? Le emozioni.

Pensate che la felicità che prova una donna della foresta Amazzonica stringendo al cuore il suo bimbo sia diversa da quella di una qualsiasi madre di una metropoli occidentale? E non vale lo stesso discorso per il dolore?

L'essere umano ha a disposizione una vasta tavolozza di sensazioni, che si sfumano come i colori nella pittura..

3

Il primo passo verso l'autostima è l'accettazione delle emozioni, che sono delle modalità di conoscenza di noi stessi.

Certe emozioni, come la gioia, si rivelano benefiche per la nostra salute; altre, come la paura e la collera rappresentano un reale pericolo per il nostro equilibrio psicofisico, soprattutto quando, invece di esprimerle, le soffochiamo.

4

- **Affetto**, risposta biologica inconscia alla stimolazione. Comprende i processi automatici di natura fisiologica, motivazionale e neurale implicati nel sistema adattivo di risposta comportamentale. *Non vi è una valutazione riflessiva, insorgono spontaneamente*

5

- Con il termine **sentimento** (derivato dal latino *sentire*, percepire con i sensi) si intende una condizione affettiva che dura più a lungo delle emozioni e che ha una minore incisività rispetto alle passioni. Per sentimento genericamente si indica ogni forma di affetto: sia quella soggettiva, cioè riguardante l'interiorità della propria individuale affettività, sia quella rivolta al mondo esterno.

6

IL SENTIMENTO

«Le convinzioni temporanee presenti nelle emozioni possono, però, diventare convinzioni stabili e di lungo periodo. Quando questo accade, un'emozione diventa un sentimento»

(Frijda, Mansteade Bem, 2000)

7

L'emozione è una reazione affettiva intensa con insorgenza acuta e breve durata determinata da uno stimolo ambientale. La sua comparsa genera modificazioni a livello somatico, vegetativo, cardiovascolare e psichico.

8

Le emozioni hanno una funzione organizzatrice, guidano e favoriscono i processi decisionali, le scelte, ci forniscono informazioni sui nostri interessi. La radice della parola è proprio dal verbo latino **MOVEO**, muovere, con la “*e*” (movimento da), che esprime proprio ***la tendenza all’azione***

9

Oltre al periodo di latenza, i sentimenti si differenziano dalle emozioni per l’oggetto e la possibilità di controllo volontario.

L’oggetto delle emozioni è tipicamente determinato (paura di un esame) l’oggetto dei sentimenti è molto meno determinato.

Nelle emozioni il controllo volontario è scarso, in quanto sono risposte affettive immediate, volte a mettere l’organismo nella condizione di sopravvivere

10

Quindi mentre il *sentimento* è la risonanza affettiva meno intensa e più duratura dell'emozione con cui il soggetto vive i suoi stati soggettivi e gli aspetti del mondo esterno, l'emozione è strettamente legata all'evento causale.

11

Funzione fondamentale delle emozioni è quella di mettere l'organismo in condizioni di agire e segnalare ad altri individui il proprio stato d'animo. Le emozioni rivestono una funzione relazionale (comunicazione agli altri delle proprie reazioni psicofisiologiche)

12

Le emozioni di base sono 5
(gioia, rabbia, tristezza,
paura, disgusto)
con una sesta (sorpresa)
Primi mesi di vita
Sono innate e universali
legate alle espressioni facciali
(Ekman & Friesen)

13

- *Le emozioni primarie*, secondo invece una recente definizione sono otto, divise in quattro coppie:
- la rabbia e la paura
- la tristezza e la gioia
- la sorpresa e l'attesa
- il disgusto e l'accettazione

14

Cosa sono le emozioni autocoscienti?

Anche dette: secondarie, apprese, complesse, sociali, *morali*

Si sviluppano quando:

Il bambino diventa cosciente di se stesso come diverso dagli altri (autocoscienza) e sviluppa abilità cognitive per riconoscere norme standard sociali e comportarsi di conseguenza

15

Caratteristiche emozioni secondarie

- Compaiono più tardi
- Necessitano di una struttura del sé
- Si basano sullo sviluppo cognitivo (capacità di valutare una norma)
- Dipendono dalla cultura
- Sono legate all' interiorizzazione di standard comportamentali di riferimento
- Non sono caratterizzate da pattern di attivazione fisiologica specifici e distintivi

16

Da queste 5 emozioni di base, scaturiscono poi degli

“AGGLOMERATI DI EMOZIONI”

GELOSIA	misto di collera (“state sconfinando sul mio territorio”) e paura (“perderò la persona che amo o ciò che ho conquistato”)
VERGOGNA	misto di paura (“non sono come gli altri”) e di rabbia di fronte all’ impotenza (“il mio errore è evidente e sotto gli occhi di tutti”)
IMBARAZZO	misto di paura (“verrò criticato”) e di gioia (“faccio qualcosa che mi fa piacere fare”)
SENSO DI COLPA	forma di collera ritorta contro se stessi
NOSTALGIA	il ricordo del passato suscita una tristezza che si tinge di piacere (“quelli sì, che erano bei tempi!”)

17

Rabbia

Qualcuno ci offende...

“Non mi abbasserò a rispondere...”

“Non darò spettacolo...”

“Ho il mio orgoglio...”

Queste sono tutte collere abortite (pugni non dati..., lacrime e urla trattenute)

Ricordiamoci che è giusto esprimere la propria collera per protestare contro qualcosa che ci è intollerabile. Qualcuno ritiene che l’ arrabbiarsi sia una mancanza di rispetto verso l’ interlocutore, ma non bisogna confondere la collera con la violenza, perché proprio esprimendola si evita di arrivare alla violenza!

Pensate certamente che non è sempre possibile e neppure consigliabile mostrare la propria collera ai superiori, alle autorità e spesso anche ai parenti, ma ci si può sfogare SIMBOLICAMENTE, prendendo a pugni un cuscino in un angolo tranquillo, gridando, strepitando e piangendo, senza mai indirizzare la propria collera su persone non responsabili del nostro risentimento!

Una volta permesso alla collera di uscire, potrete affrontare chi di dovere senza “oltrepassare” i limiti della buona educazione.

Cosa ci provoca collera?

18

PAURA

La difficoltà di esprimere sentimenti forti, come la paura, induce gli adolescenti ad adottare meccanismi difensivi, come la NEGAZIONE, al fine di esorcizzarla. Per esempio, in relazione all'argomento "morte" vengono messi in atto tentativi di minimizzazione e di vera e propria negazione ("per quando sarà ora, magari si sarà trovato il modo per vincere la morte")

“ L’ amore fa vivere e il timore fa morire “

Clément Marot

Eppure la paura ci salva la vita!

Provate ad immaginare un mondo nel quale gli esseri umani siano incapaci di provare paura. Li vedremmo affrontare i pericoli con la più incompleta incoscienza: saltare dalla finestra per lanciarsi nel vuoto, attraversare la strada incuranti delle auto, dimenticarsi di chiudere il rubinetto del gas o nuotare verso il largo fino allo sfinimento.

La paura ci avverte del pericolo e fa scattare in noi l'esigenza di proteggerci.

Ci permette di sviluppare l'energia necessaria ad affrontare ciò che ci minaccia, fuggendo o combattendo.

Cosa ci provoca paura?

19

TRISTEZZA

- Vorremmo farne a meno
- Eppure...aiuta il nostro benessere (perché allevia la tensione provocata da ogni tipo di perdita: una persona cara, una casa che dobbiamo abbandonare, un sogno che si infrange, un impiego che viene improvvisamente a mancare, ecc. .)
- La tristezza ci causa una tensione fisica, una contrazione muscolare che dal bacino sale verso l'addome, il collo "un nodo in gola", fino a quando sgorgano le lacrime, che testimoniano la nostra tristezza
- Cosa significano le lacrime: qualcosa sta terminando, ne prendiamo coscienza, ci liberiamo dal dolore ed iniziamo ad accettare di dover dire " addio "
- Piangere fino a "non avere più lacrime"!: dovremmo poter piangere fino in fondo, invece il più delle volte ci diciamo "devo calmarmi, devo riprendermi". Ci si sente sollevati solo se i singhiozzi arrivano dal più profondo di noi, quando nascendo dall'addome ci scuotono tutto il corpo!

Cosa ci provoca tristezza?

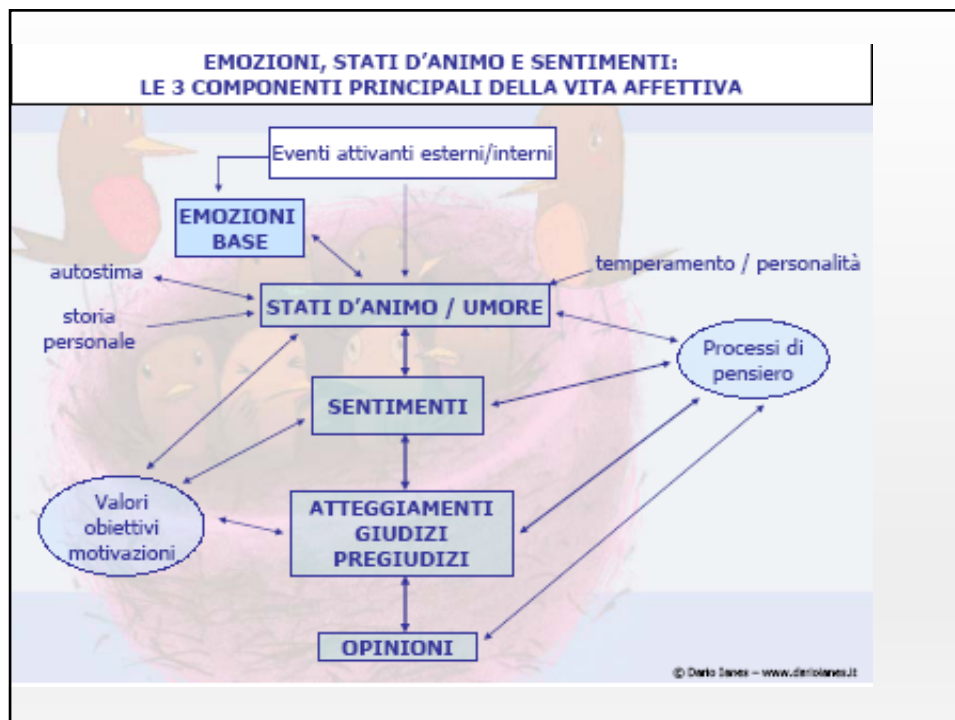
20

GIOIA

- È un'emozione fertile...!!!
- Stimola la fabbricazione di endorfine e di altri ormoni del benessere
- Ci fa saltare d'allegria (per es. quando abbiamo superato un esame, saputo del ritorno di un amico, della guarigione di una persona cara...)
- Bisogna imparare a lasciarla emergere non solo in occasione di avvenimenti eccezionali
- Più si condivide la propria gioia, più se ne ricava

Cosa ci provoca gioia?

21



22

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ■ ALCUNI STATI D' ANIMO / STATI-
TONO DELL' UMORE ■ Amarezza ■ Ansia ■ Curiosità ■ Diffidenza ■ Disprezzo ■ Dubbio ■ Euforia ■ Felicità ■ Fiducia ■ Fiducia in sé ■ Gelosia ■ Gratificazione ■ Imbarazzo ■ Inquietudine ■ Insicurezza ■ Invidia | <ul style="list-style-type: none"> ■ Irritazione ■ Letizia ■ Noia ■ Nostalgia ■ Ostilità ■ Rancore ■ Rimorso ■ Risentimento ■ Senso di colpa ■ Senso di impotenza ■ Serenità ■ Smarrimento ■ Soddisfazione ■ Sospetto ■ Speranza ■ Timore ■ Tristezza ■ Vergogna |
|---|--|

23

4 FATTORI RESPONSABILI DI UNO STATO D' ANIMO OLTRE ALLE EMOZIONI DI BASE E AI SENTIMENTI

- **1. Temperamento**
- **2. Storia personale**
- **3. Autostima**
- **4. Processi di pensiero, più o meno consci,
sugli eventi, sugli altri e su di sé**

24

IL RUOLO DEI PROCESSI DI PENSIERO NEGLI STATI D' ANIMO

A determinare lo stato d' animo o stato dell' umore contribuiscono fortemente attività cognitive e di pensiero, più o meno consce, e di valutazione-interpretazione della situazione e di sé.

Queste attività mentali spesso sono persistenti, ripetitive, quasi pervasive

25

RUOLO DELL' AUTOSTIMA NEGLI STATI D' ANIMO



26

IL SENTIMENTO

Nei sentimenti, la direzione e il controllo dell' attività affettiva sono esercitati principalmente dai valori, dalle motivazioni, dagli obiettivi e dagli "oggetti di desiderio", dai sogni e dalle speranze.

I sentimenti sono tensioni affettive, dunque anche generatrici di stati d' animo e di emozioni, verso qualche "valore", che ci attrae o che ci respinge (in questo senso sentimenti e passioni sono sinonimi)

27

ATTEGGIAMENTI

Gli atteggiamenti, anche se si vestono di opinioni che sembrano basate su una corretta analisi dei fatti, sono in realtà un groviglio di idee, di percezioni distorte, di sentimenti, di stati d' animo, talvolta anche di emozioni di base che formano i nostri pregiudizi, i nostri stereotipi e molte delle nostre valutazioni e prese di posizione

28

OPINIONI

Potremmo ipotizzare questo quinto livello astrattamente privo di tonalità affettive, dove vengono elaborate e utilizzate idee, opinioni, e dati liberi da fattori di atteggiamento, sentimento, umore ed emozione.

Ma ciò è praticamente impossibile!

29

«La tua mente è come un albero e i pensieri che penetrano nella tua mente sono come uccelli, non importa quali sono gli uccelli che si posano per un attimo su un ramo del tuo albero. Quello che conta sono gli uccelli a cui permetti di costruire un nido nel tuo albero, di mettervi su casa. Questo significa che i pensieri non possono creare nessun danno, piuttosto sono i pensieri che nutriamo ogni giorno quelli capaci di costruire la nostra realtà»

(Tagliabue, 2003)

30