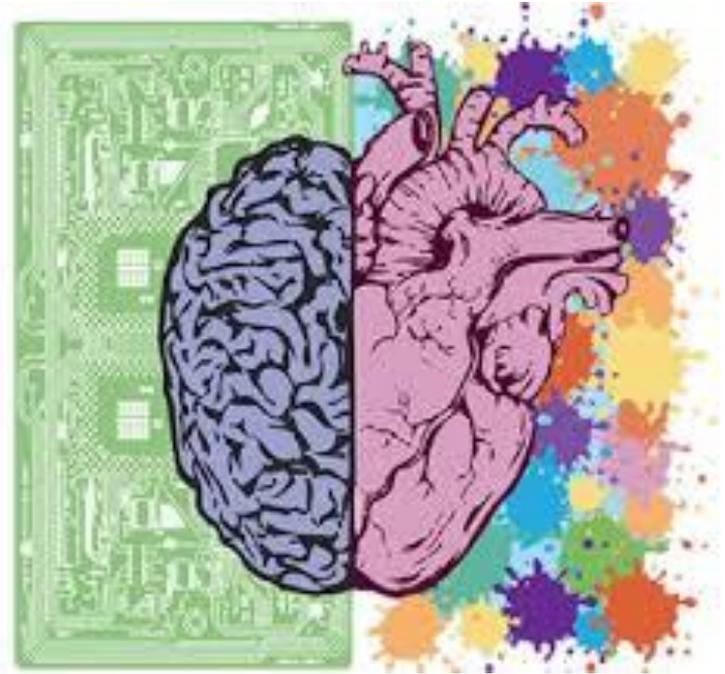


PSICOLOGIA CLINICA

LE EMOZIONI

- **LO STATO EMOTIVO
INCIDE SULLE
PRESTAZIONI,
SULL'APPRENDIMENTO
E SUL RICORDO,
CONFERMANDO CHE
L'INTELLIGENZA
AGISCE IN STRETTA
RELAZIONE CON LA
COMPONENTE EMOTIVA**



- *"la vita affettiva e quella conoscitiva sono dunque inseparabili benché distinte; sono inseparabili perché ogni scambio con l'ambiente suppone al tempo stesso una strutturazione e una valorizzazione, ma restano, malgrado ciò, ben distinte, poiché questi due aspetti della conoscenza non possono ridursi l'uno all'altro"*
(Piaget)

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.

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



LE EMOZIONI

- 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.

LE EMOZIONI

- Ogni emozione comporta 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.



LE EMOZIONI

- Nella teoria evoluzionistica, le emozioni sono considerate dei processi adattivi che permettono di valutare varie condizioni ambientali, di attivare un comportamento, di comunicare con gli altri membri della propria specie e di adattarsi all'ambiente nel modo migliore possibile (Barkow, Cosmides, & Tooby, 1992; Nesse, 2000).



LE EMOZIONI

EMOZIONI PRIMARIE:

- PAURA
- RABBIA
- TRISTEZZA
- GIOIA
- DISGUSTO
- SORPRESA

EMOZIONI SECONDARIE:

- VERGOGNA
- COLPA
- ORGOGLIO



LE EMOZIONI

- GLI ETOLOGI HANNO CONSTATATO COME LE ESPRESSIONI FACCIALI, LA POSTURA, LO SGUARDO E LA GESTUALITÀ CHE COMUNICANO LA PRESENZA DI UNA DETERMINATA EMOZIONE VENGANO EMESSE SECONDO PATTERN APPARENTEMENTE UNIVERSALI, SIA QUANDO SI VUOLE MANIFESTARE UNO STATO DI APPAGAMENTO, SIA IN PRESENZA DI UNA MINACCIA (EIBL, 1972).



LE EMOZIONI

- La **PAURA**, ad esempio, 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. 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 (Nesse & Ellsworth



LE EMOZIONI

- La **RABBIA**: anche la rabbia, come la paura, presenta risposte corporee e psicosomatiche importanti. 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 ormoni, di neurotrasmettitori e di altre sostanze che porta a forti squilibri che si ripercuotono sul nostro metabolismo e sulle emozioni stesse. Più conosciamo queste emozioni e abbiamo un ampio repertorio di risposte, più abbiamo comportamenti adattivi e benessere psicologico.



LE EMOZIONI



- 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.

LE EMOZIONI

- 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;
- E' direttamente collegata al piacere e al gioco creativo.
- Libera oppioidi interni che sono gli stessi che vengono prodotti dalle prime cure materne. Da queste prime esperienze, infatti, si impara a tollerare la frustrazione. Saltare questa fase porta successivamente all'abuso di cibo, sigarette o l'uso incontrollato di altre sostanze che sono in grado di liberare oppioidi.



LE EMOZIONI

- La naturale tendenza a esprimere le emozioni attraverso il volto rende impossibile nascondere ciò che si sta provando in un determinato momento (Bonanno et al., 2002): chi ha difficoltà a “leggere” le emozioni altrui si trova pertanto in una posizione svantaggiata.
- Ci aiutano a considerare diverse alternative, ci motivano ad agire per mettere in atto un cambiamento e ci informano su quali siano i nostri bisogni. In seguito a un danno cerebrale ai centri che collegano emozioni e cognizioni, ad esempio, è ancora possibile soppesare razionalmente i pro e i contro di una situazione, ma si diventa incapaci di prendere decisioni.

LE EMOZIONI

- Rappresentano informazioni su cui spesso facciamo affidamento; a quest'approccio si rifà il concetto di "reazione viscerale" Contrariamente a quanto sostiene il modello razionalista - in base al quale le reazioni "viscerali" sono considerate scarsamente valide e affidabili - i dati dimostrano come queste siano invece molto efficaci, immediate e accurate (Gigerenzer, 2007; Hoffrage, & Goldstein, 2008)



LE EMOZIONI

- Ci aiutano a relazionarci con gli altri, grazie alla “teoria della mente” socialmente condivisa. chi è affetto da sindrome di asperger o da autismo non riuscendo a valutare accuratamente le emozioni altrui, incorre in comportamenti disfunzionali durante le interazioni con le altre persone (Baroncohen et. al., 2009).



LE EMOZIONI

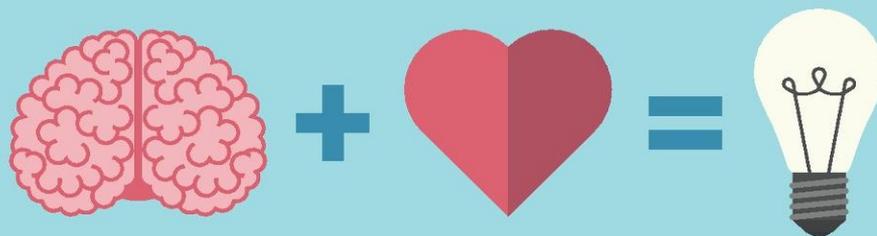
- L'incapacità di riconoscere le emozioni e di etichettarle, differenziarle e collegarle agli eventi prende il nome di "alessitimia", condizione spesso associata a problematiche quali abuso di sostanze, disturbi alimentari, DAG, DPTS e altre (Taylor, 1984).
- Per regolare in maniera efficace un'emozione e, di conseguenza, calmarci 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

Intelligenza emotiva

- Capacità di riconoscere le proprie emozioni
- Capacità di controllare le proprie emozioni
- Capacità di riconoscere le emozioni altrui
- Capacità di gestire le relazioni

Intelligenza emotiva

- INFLUENZA IL FUNZIONAMENTO ADATTIVO.
- introdotto da Salovey e Mayer (1990) per descrivere "la capacità che hanno gli individui di monitorare le sensazioni proprie e quelle degli altri"

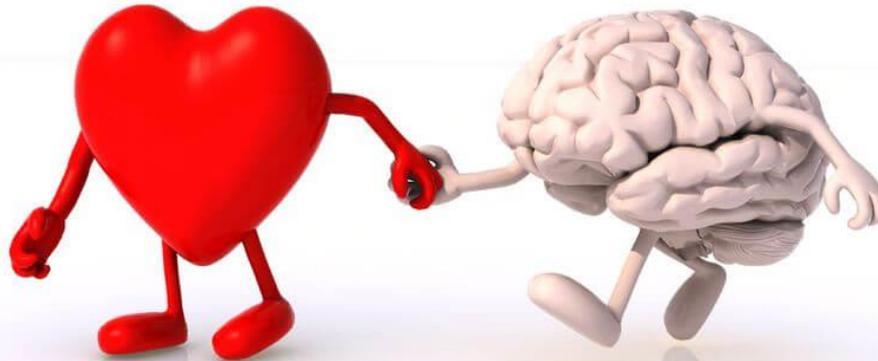


Intelligenza emotiva

- Possedere intelligenza emotiva non significa farsi dominare dalle emozioni ma provare a educare la parte più profonda che è in noi. Significa dar voce e statuto senza per questo diventarne schiavi. Significa dunque imparare a “motivare se stessi e persistere nel perseguire un obiettivo nonostante le frustrazioni”

Intelligenza emotiva

- Lo sviluppo dell'intelligenza emotiva permette di acquisire le competenze emotive e relazionali utili allo sviluppo di una identità equilibrata e matura
- Consente all'individuo di conoscere meglio se stesso per poter migliorare il suo potenziale conoscitivo. Si tratta di un'alchimia interiore che aiuta a prendere piena consapevolezza di ciò che accade e a valutare azioni e pensieri più idonei.



Gestione delle emozioni

- 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, servircene – se possibile – e continuare a funzionare a dispetto della sua presenza.
- Perché molte persone temono le emozioni ... e gli stati d'animo ad esse connesse?? Perché si sentono sopraffatti da esse e incapaci di gestirle? Perché sono convinti che la tristezza – o l'ansia – che provano, impedisce loro di mettere in atto comportamenti efficaci?

Gestione delle emozioni

- LA DISREGOLAZIONE è la perdita di controllo o apatia. Di conseguenza, si manifesta malessere psichico, che consiste nell'incapacità di trovare strategie di regolazione emotiva
- Se un individuo ha subito un trauma, la mente non riesce a integrare i vari aspetti delle esperienze traumatiche o di perdita, e i comportamenti diventano riflessivi e la mente attua modelli di risposta inflessibili. Per questo, le emozioni possono inondare la mente

Gestione delle emozioni

- La regolazione delle emozioni è un tema sempre più ricorrente nei modelli cognitivo-comportamentali della psicopatologia, in quanto deficit in quest'ambito si riscontrano in diversi disturbi clinici, tra cui i disturbi da uso di sostanze e il disturbo post-traumatico da stress (dpts; cloitre, cohen, & koenen, 2006).

Gestione delle emozioni

- La regolazione delle emozioni è determinante anche per il trattamento del Disturbo d'Ansia Generalizzato (DAG), caratterizzato da un'intensificazione dell'arousal e da un'eccessiva preoccupazione (American Psychiatric Association, 2000). In questo disturbo sono in gioco diverse componenti (intolleranza dell'incertezza, riduzione dell'utilizzo di strategie focalizzate sul problema e fattori meta-cognitivi), ma anche in questo caso l'evitamento emozionale sembra avere un ruolo centrale nella genesi e nel mantenimento del problema (Borkovec, Alcaine, & Behar, 2004)
- Anche la ruminazione (costanti pensieri negativi incentrati sul passato o sul presente) viene considerata una strategia di evitamento emozionale o esperienziale (Cribb, Moulds, & Carter, 2006) e sembra essere uno stile cognitivo che comporta alto rischio di sviluppare depressione (NolenHoeksema, 2000).