



# **Le emozioni. Impariamo a conoscerle meglio.**

Ass.ne Erich Fromm Varese  
[www.erichfrommvarese.eu](http://www.erichfrommvarese.eu)



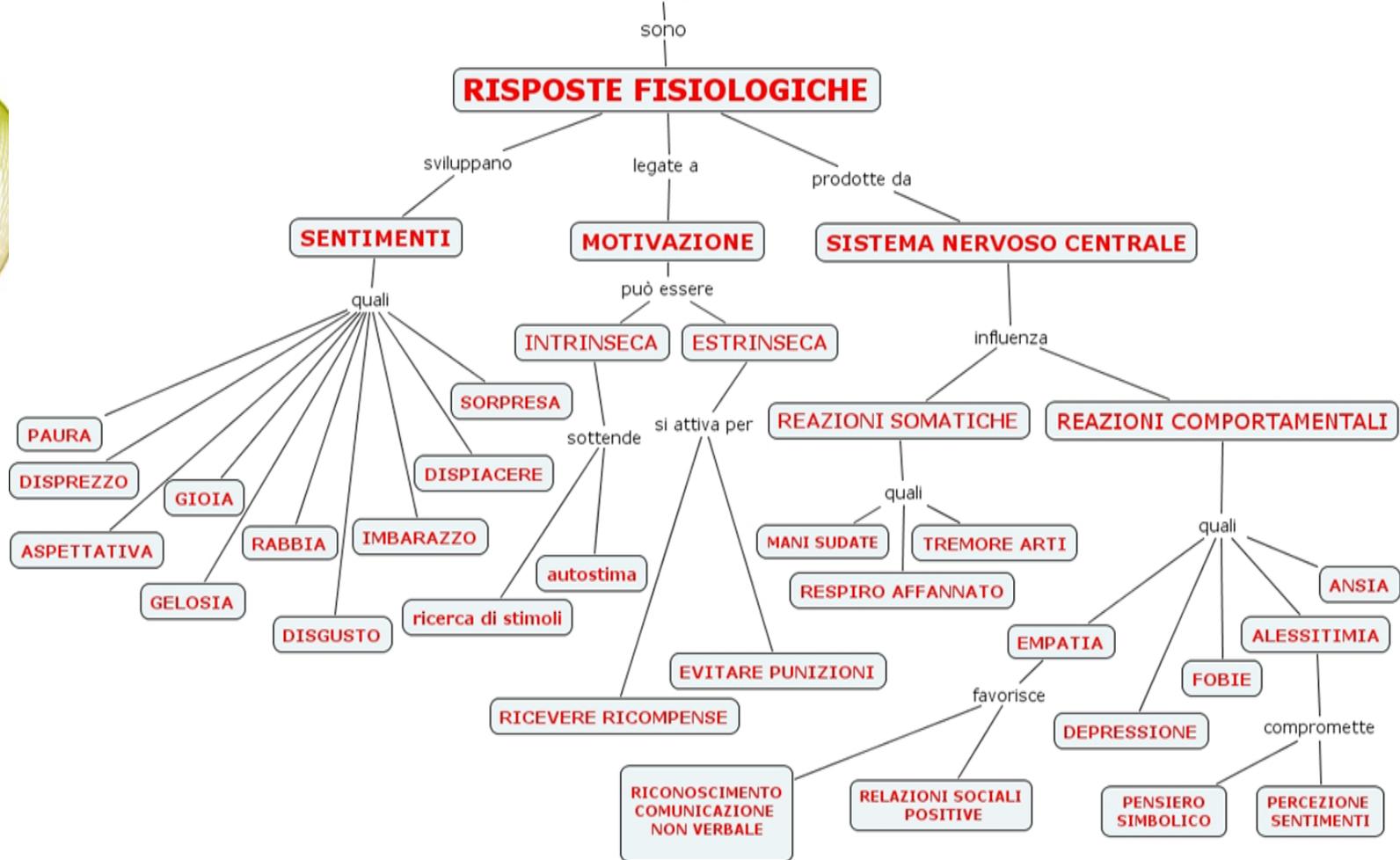
# LE EMOZIONI SONO FENOMENI COMPLESSI

Comprendono un'interazione tra fattori soggettivi e oggettivi, mediate dai **sistemi neurali/ormonali**, che possono dare origine a esperienze affettive come sensazioni di attivazione e di piacere/dispiacere o possono generare processi cognitivi e portare ad un'azione che può essere espressiva, finalizzata, adattiva o disfunzionale.

(Fonte: IPSICO)



# EMOZIONI



# EMOZIONI PRIMARIE E SECONDARIE

- ❖ **Emozioni primarie** e tra queste abbiamo la gioia, tristezza, rabbia, disgusto, paura (o ansia), sorpresa.
- ❖ **Emozioni complesse** tra cui la vergogna, il senso di colpa, il rimorso, l'invidia, che sono condizionate e plasmate dall'esperienza.



# A COSA SERVONO LE EMOZIONI

Le emozioni sono essenziali perché servono a predisporre ed organizzare i nostri comportamenti

- ❖ la persona valuta la pericolosità o il danno di una situazione in base **all'emozione provata**.
- ❖ Purtroppo a volte l'emozione è conseguenza (e non causa) di pensieri negativi che determinano l'emozione stessa.



# E' importante riuscire a vedere le proprie emozioni e percepire quelle degli altri. Essere cioè **EMPATICI**. **PERCHE'?**

Perché le emozioni servono ad **organizzare** le nostre **risposte** all'ambiente e ad interagire in modo equilibrato con gli altri.

Quando ciò non accade, spesso in situazioni gravi, come ora con il COVID 19 o durante eventi naturali catastrofici o situazioni personali gravi, come la perdita del lavoro od una separazione, nasce la Patologia.



# Che cos'è l'intelligenza emotiva?

Le emozioni hanno un enorme potere sulla nostra persona, su quello che facciamo e sul nostro modo di relazionarci.

**Goleman** ci spiega che l'intelligenza emotiva prevede quattro dimensioni di base:

- ❖ La prima è **l'auto-coscienza**, e fa riferimento alla nostra capacità di comprendere quello che sentiamo e di restare attaccati ai nostri valori, alla nostra essenza.
- ❖ Il secondo aspetto è quello dell'**auto-motivazione** e della nostra abilità di orientarci verso le nostre mete, di recuperare i contrattempi, di gestire lo stress.
- ❖ La terza ha a che vedere con la **coscienza sociale** e con **l'empatia**.
- ❖ La quarta dimensione è senz'altro la pietra filosofale dell'**Intelligenza Emotiva**: la nostra capacità di relazionarci per comunicare, raggiungere accordi e creare connessioni positive e rispettose con gli altri.

- Dobbiamo individuare l'emozione che si cela dietro a ciascuna nostra azione.
- È necessario ampliare il nostro linguaggio emotivo (a volte non basta dire "sono **triste**", bisogna essere più concreti: "sono triste perché mi sento deluso, un po' arrabbiato e confuso al tempo stesso").
- Controllare quello che pensiamo per controllare come ci comportiamo.
- Trovare un perché al comportamento degli altri, essere capaci di capire le prospettive e i mondi emotivi altrui.
- Esprimere le nostre emozioni in maniera assertiva.
- Migliorare le nostre abilità sociali.
- Imparare ad auto-motivarci e a lottare per i nostri obiettivi volti a raggiungere l'autentica felicità.



# Emozioni- Azioni

Dobbiamo individuare l'emozione che si cela dietro ciascuna nostra azione  
E' necessario ampliare il nostro linguaggio emotivo (a volte basta dire «sono triste  
», bisogna essere più concreti: «sono triste perché mi sento deluso, arrabbiato e  
confuso al tempo stesso

Controllare quello che pensiamo per controllare come ci comportiamo.  
Trovare un perché al comportamento degli altri, essere capaci di capire le  
prospettive e i mondi emotivi altrui.

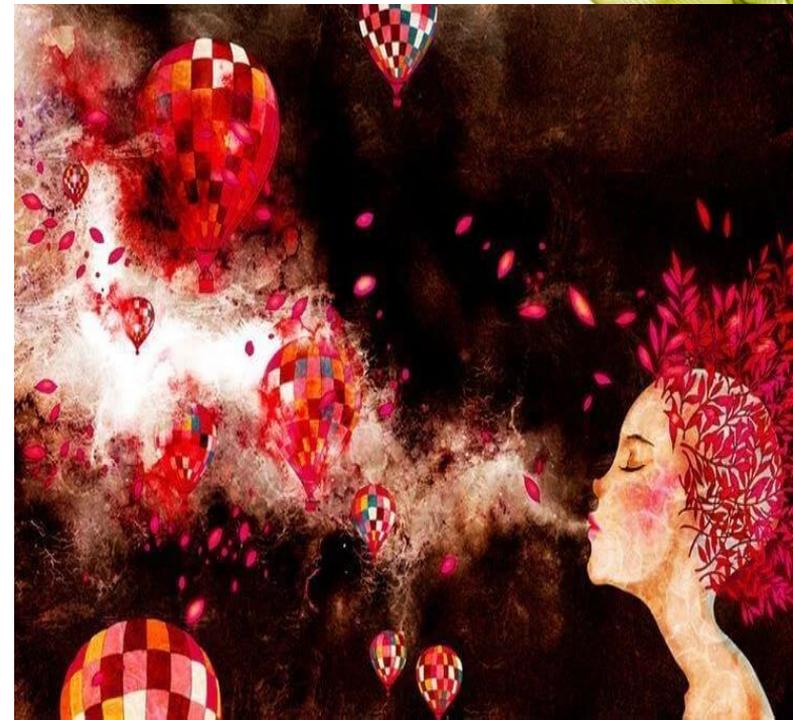
Esprimere le nostre emozioni in maniera assertiva.

Trovare un perché al comportamento altrui.

Esprimere le emozioni in maniera assertiva.

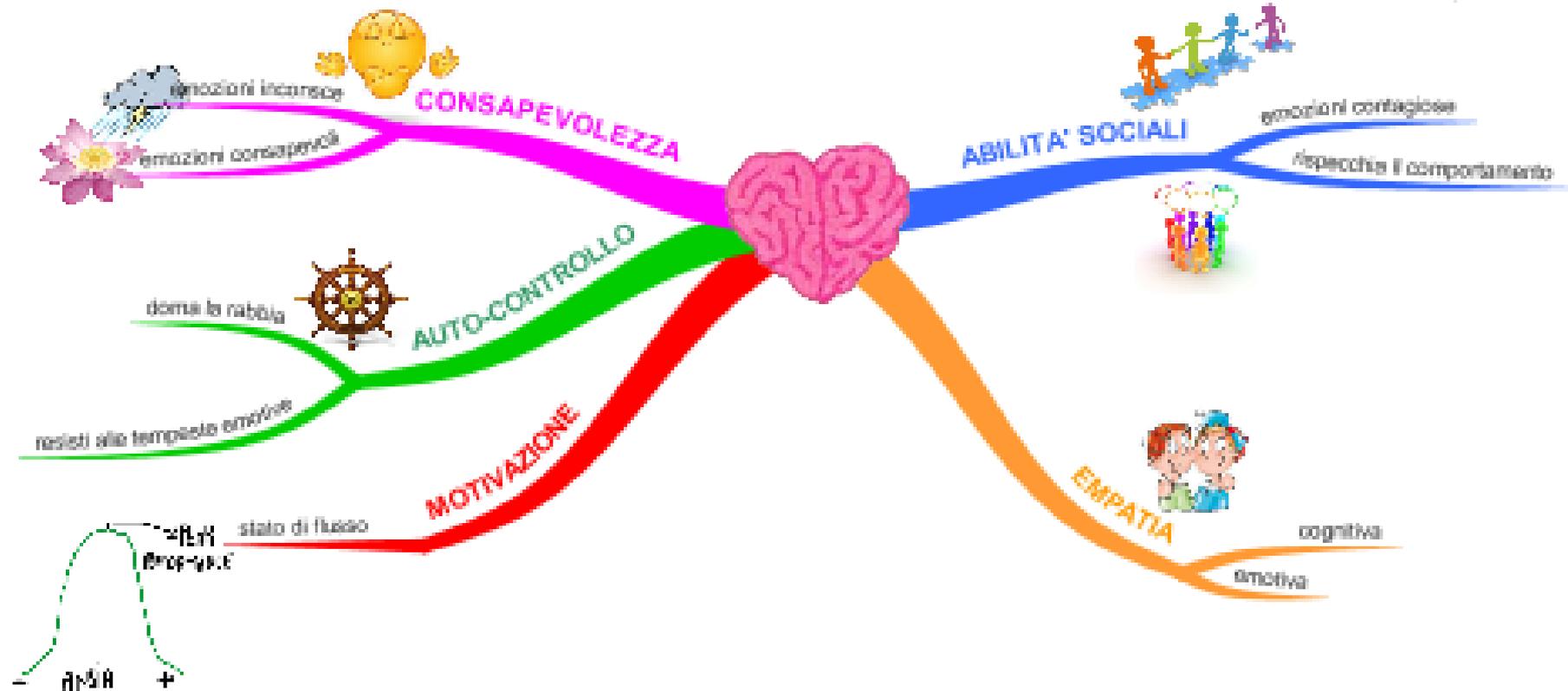
Migliorare le nostre abilità sociali.

Imparare ad auto-motivarsi e a lottare per i nostri  
obiettivi volti a raggiunger l'autentica felicità.



# 5 Competenze Per l'intelligenza Emotiva.

La spirale del miglioramento personale [www.iperzind.com](http://www.iperzind.com)



# Modello Emozioni Goleman



# Difficoltà a comprendere le emozioni

Ma vi può essere anche una incapacità o impossibilità di percepire, descrivere e verbalizzare le proprie emozioni o quelle altrui.

Questa patologia si chiama

## ALESSITIMIA



# Ma se non riusciamo a gestire bene le nostre emozioni ecco aumentare il nostro livello di Stress!!!

Lo stress potrebbe essere definito come un'attivazione aspecifica rispetto ad uno stimolo interno o esterno che l'individuo percepisce come minaccia per la propria integrità o salute psicofisica.

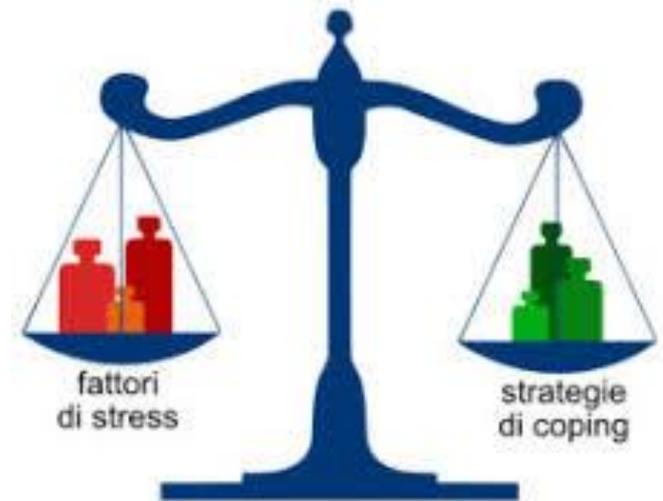
Lo stress si manifesta quando le persone percepiscono uno squilibrio tra le richieste avanzate nei loro confronti e le risorse a loro disposizione per far fronte alle richieste.



# Il coping

Insieme delle strategie cognitive e comportamentali finalizzate a fare fronte alla situazione percepita come stressogena. Coping può essere centrato sul compito (fonte) o sulle emozioni (reazione).

Esempi: ricerca di supporto sociale, rinvio delle azioni, sviluppo di maggiori capacità, spiegazione razionale del problema (rivalutazione), evitamento. Utilizzo flessibile delle strategie di coping (combinazione).



# Distress e Eustress

Lo **stress negativo** o distress si ha quando stimoli stressanti, ossia capaci di aumentare le secrezioni ormonali, instaurano un logorio progressivo fino alla rottura delle difese psicofisiche. Si evidenziano cioè situazioni in cui "le condizioni di stress, e quindi di attivazione dell'organismo, permangano anche in assenza di eventi stressanti oppure che l'organismo reagisca a stimoli di lieve entità in maniera sproporzionata".

Lo **stress positivo** o eustress si ha, invece, quando uno o più stimoli, anche di natura diversa, allenano la capacità di adattamento psicofisica individuale. L'eustress è una forma di energia utilizzata per poter più agevolmente raggiungere un obiettivo e l'individuo ha bisogno di questi stimoli ambientali che lo spingono ad adattarsi.

GABASSI P. G., Psicologia del lavoro nelle organizzazioni, Franco Angeli, Milano, 2003; p. 167

# Ansia di stato e ansia di tratto

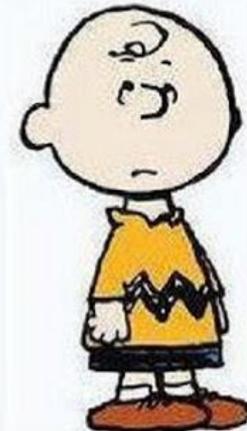
## **Ansia di tratto:**

Caratteristica stabile della personalità.

## **Ansia di stato:**

Esprime una condizione emotiva vissuta in un momento particolare e circoscritto.

**Perfino le mie ansie  
hanno l'ansia.**



# Sindrome generale di adattamento

Per fronteggiare l'aumento dello stress e ripristinare l'equilibrio iniziale si mette in moto un processo di adattamento (sindrome generale di adattamento SGA).

Non tutti gli eventi stressanti producono modificazione, non tutti quindi assumono rilievo clinico.

Anzi alcuni cambiamenti potrebbero avere un valore positivo o costituirsi addirittura come momenti di crescita, determinati dallo stress.

'Nella tempesta  
il pessimista si  
lamenta del vento,  
l'ottimista aspetta  
che il vento cambi,  
il positivo aggiusta le  
vele'

- Roch de Chamfort

# Eventi ambientali potenzialmente stressanti

Secondo Holmes e Rahe (1967):

Morte del coniuge

Divorzio

Separazione dal coniuge

Detenzione in carcere

Morte di un parente stretto

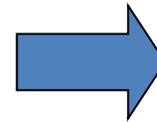
Importante malattia o ferita personale

Matrimonio

Debito

Cambiamento delle abitudini del sonno

Cambiamento delle abitudini alimentari



C  
A  
M  
B  
I  
A  
M  
E  
N  
T  
O

# Tipi di situazioni stressanti

Si possono distinguere sulla base di:

## **Durata:**

- breve
- protratta

## **Intensità:**

- acuti (limitati nel tempo)
- sequenze di stress
- intermittenti
- cronici



# Sintomi fisici

stanchezza

Necessità di dormire

Crisi di pianto

Dolori neuro-muscolari

Dolori al petto

cefalea

Sintomi fisici

Dolori viscerali

vertigini

nausea

inappetenza

diarrea

Crisi di affanno

Alterazioni cardiache

# Sintomi psichici



# La prevenzione dello stress

Per la prevenzione delle cause e degli effetti dello stress è dunque adeguato adottare una prospettiva di lettura sistemica del rapporto tra persona ed ambiente.



# Prevenzione Stress

La prevenzione dello stress è il risultato di un insieme articolato di azioni che puntano a:

- **potenziare le capacità di risposta** sviluppandone competenze generali e specifiche;
- **intervenire tempestivamente nelle situazioni di**
- **disagio.**

correggere le situazioni che comportano una "domanda" percepita dalla persona come eccessiva rispetto alle proprie capacità di risposta.



LA BILANCIA  
DELLO STRESS  
OVVERO UN  
EQUILIBRIO  
TRA  
RICHIESTE E  
RISORSE

# Come è possibile affrontare lo stress

## Tecniche di rilassamento:

Esercizi di **respirazione e rilassamento** muscolare.

Ad esempio la sera prima di addormentarsi stendersi sul letto inspirare profondamente irrigidendo tutti i muscoli.

Poi espirare lentamente rilasciando e progressivamente la muscolatura per due o tre volte.



# Come è possibile affrontare lo stress

## 15 TECNICHE E METODI DI RILASSAMENTO CONTRO ANSIA E STRESS!

1. Fare un Bagno Caldo
2. Ansiolitici Naturali
3. Meditazione Body Scan
4. Respirazione
5. Aromaterapia
6. Scrivere un Diario/Disegnare
7. Stare in Mezzo alla Natura
8. Leggere



9. Ascoltare il Rumore Bianco
10. Visualizzazione
11. Massaggio
12. Praticare Sport
13. Agopuntura
14. Rilassamento Muscolare Progressivo
15. Yoga

# Come è possibile affrontare lo stress

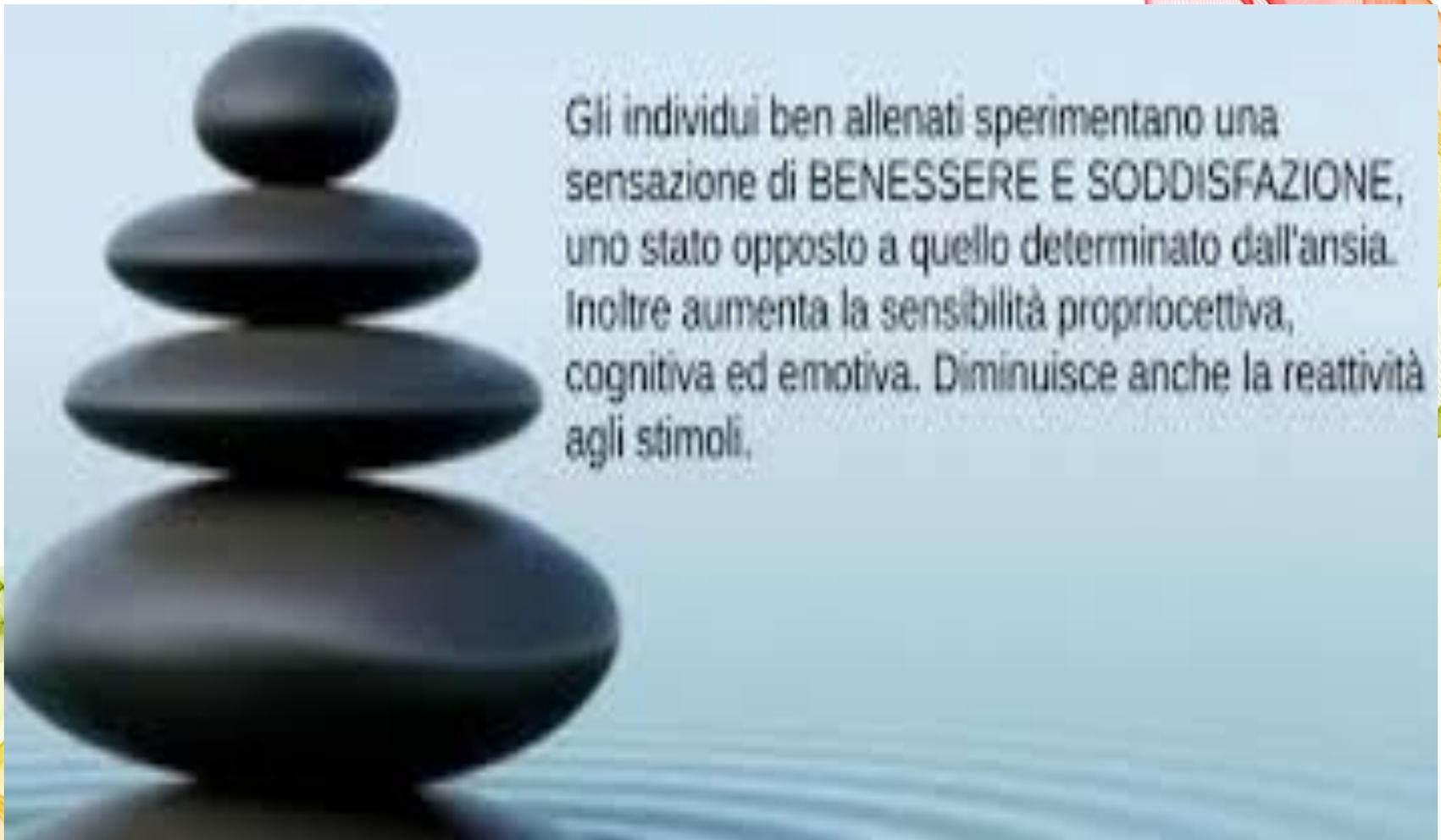
## Training autogeno:

Tecnica di rilassamento basata sulla correlazione tra stati psichici (in particolare le emozioni) e aspetti somatici dell'individuo. Le emozioni sono il risultato di un complesso insieme di modifiche che coinvolgono sistema nervoso periferico, sistema nervoso centrale, ormonale e più in generale, neuroendocrino.

La pratica del **training autogeno** permette di acquisire un maggior controllo stress, dell'ansia, una riduzione generale della tensione emotiva e il recupero delle energie, anche grazie a un ridimensionamento spontaneo delle emozioni negative "allegate" a determinati vissuti.

Viene sconsigliata in caso di:

- condizione depressiva importante (incapacità nel raggiungimento o della concentrazione necessaria).
- Psicosi



Gli individui ben allenati sperimentano una sensazione di **BENESSERE E SODDISFAZIONE**, uno stato opposto a quello determinato dall'ansia. Inoltre aumenta la sensibilità propriocettiva, cognitiva ed emotiva. Diminuisce anche la reattività agli stimoli.

# Il trattamento dell'ansia

|                                       |                          |   |
|---------------------------------------|--------------------------|---|
| <b>Interventi di supporto</b>         | Medico Medicina Generale | Rassicurazione, sostegno<br>● Indicate nelle forme lievi  |
| <b>Psicoterapie strutturate brevi</b> | Psicologo clinico        | Centrate sul problema.<br>● Indicate nelle forme moderate ad elevata component e patogenetica di tipo conflittuale, familiare, psicosociale |
| <b>Farmacoterapia di I° livello</b>   | Medico Medicina Generale | Farmaci ad alta maneggevolezza e buona tollerabilità<br>● Indicata per le forme moderate a ridotta componente "psicologica"                 |
| <b>Farmacoterapia di II° livello</b>  | Psichiatra               | Farmaci ad alta potenza con problemi di tollerabilità<br>● Indicata per forme gravi, complicate e in comorbilità                            |

# Comportamenti in Relazione alla propria capacità di esprimere Pensieri, Desideri ed Emozioni.



# Alcune definizioni

L'**assertività** (dal latino "asserere" che significa "asserire"), o asserzione (o anche affermazione di sé), è una caratteristica del comportamento umano che consiste nella **capacità di esprimere in modo chiaro ed efficace le proprie emozioni e opinioni.**

Secondo gli psicologi statunitensi Alberti ed Emmons, si definisce come *«un comportamento che permette a una persona di agire nel suo pieno interesse, di difendere il suo punto di vista senza ansia esagerata, di esprimere con sincerità e disinvoltura i propri sentimenti e di difendere i suoi diritti senza ignorare quelli altrui».*

# Alcune definizioni

Capacità di elaborare risposte in grado di inibire lo sviluppo di **stati d'ansia**.

Tali risposte dovranno essere **socialmente adeguate**, in grado ossia, di favorire o permettere l'inserimento positivo e gratificante del singolo nella collettività.

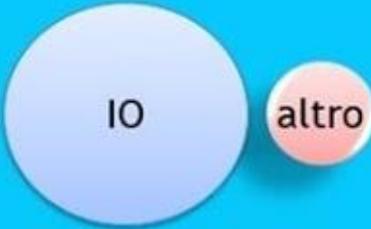
Abilità in grado di soddisfare i propri **bisogni emotivi, sociali, biologici** e di proiettare all'esterno il proprio mondo interiore.

# Risposte assertive

*Le risposte assertive permettono alla persona di esprimere i propri bisogni e sentimenti senza sviluppare ansia e lo mettono in grado di acquistare o ristabilire espressività emozionale appropriata*

**(Wolpe, 1958)**



| <p><b>PASSIVO</b></p>  | <p><b>ASSERTIVO</b></p>               | <p><b>AGGRESSIVO</b></p>  |
|---|---|--|
| <p>Rinuncia all'espressione di pensieri ed emozioni</p>   | <p>Espressione dei propri pensieri ed emozioni nel rispetto dell'interlocutore</p>                                      | <p>Espressione dei propri pensieri ed emozioni tenendo in considerazione solo il proprio punto di vista</p>  |
| <p>Sottomissione al volere dell'altro</p>   | <p>Rispetto per l'individualità dell'altro: disponibilità a vedere il suo punto di vista e a raggiungere un accordo</p> | <p>Lotta di potere: attacco diretto o indiretto nei confronti dell'interlocutore</p>                         |

