

ESPLORANDO IL MONDO EMOTIVO

L'ABC delle emozioni



Dott.ssa Mariachiara Di Francesco

Psicologa – Psicoterapeuta – Esperta in Neuropsicologia



Corso ECM

ESPLORANDO IL MONDO EMOTIVO

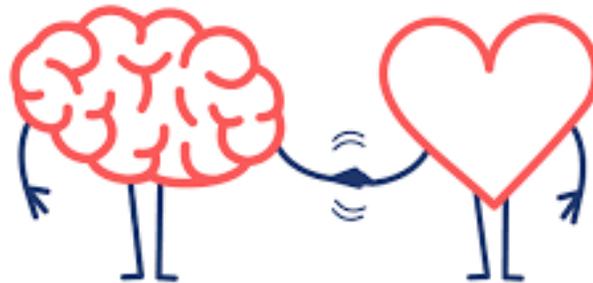
L'ABC delle emozioni

PRIMA LEZIONE

«Esplorando l'emozionalità: storia delle emozioni»

*«Senza emozione è impossibile trasformare le tenebre
in luce e l'apatia in movimento»*

-Carl Gustav Jung-



DEFINIZIONE DI EMOZIONI

La parola *emozione* indica il modo in cui ci sentiamo quando accade qualcosa di consapevole o lo stato d'animo che abbiamo anche quando non ci succede niente di particolare.





DEFINIZIONE DI EMOZIONI

Sono molte le emozioni che possiamo provare e queste cambiano in continuazione durante una giornata.

È possibile anche provare due o più emozioni nello stesso momento.



DEFINIZIONE DI EMOZIONI

È importante dire che è impossibile non provare emozioni.

Affermare di non provare mai rabbia, per esempio, è come dire di non respirare o che il nostro cuore non batte.

Ogni emozione ha una sua specifica utilità e alcune sono, addirittura, fondamentali per la sopravvivenza.

Le emozioni ci consentono, infatti, di conoscere ciò che accade, ciò che vogliamo e ciò che per noi è importante.



DEFINIZIONE DI EMOZIONI

Le emozioni sono definite come un processo multi-componenziale con un decorso temporale che evolve.

Questa struttura, articolata in più componenti, differenzia le emozioni da altri fenomeni psicologici come le percezioni o i pensieri.

Data la multi-fattorialità delle emozioni è più corretto parlare di *esperienza emotiva*.



DEFINIZIONE DI EMOZIONI

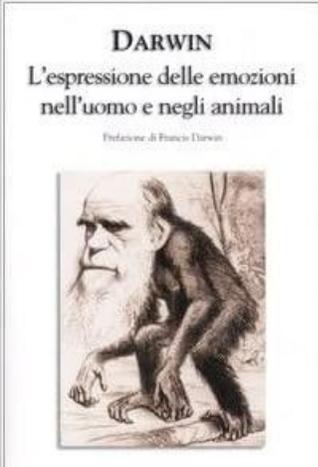
Le emozioni sono, inoltre, il segnale che vi è stato un cambiamento, nello stato del mondo interno o esterno, soggettivamente percepito come saliente.

TEORIE SULLE EMOZIONI

Un po' di storia...

Già nel 1800 si iniziò a parlare di emozioni.

Il primo scritto sul tema fu, infatti, pubblicato nel 1872 da Charles Darwin: «*L'espressione delle emozioni nell'uomo e negli animali*».





TEORIE SULLE EMOZIONI

Un po' di storia...

Esistono, oggi, moltissime teorie sulle emozioni!

1. Nel 1884 fu elaborata la **Teoria di James-Lange**

James, infatti, fu il primo a dare una definizione empirica e verificabile di emozione come il «sentire» le modificazioni periferiche dell'organismo.



TEORIE SULLE EMOZIONI

Un po' di storia...

«Non tremiamo perché abbiamo paura ma abbiamo paura perché
tremiamo!»

Secondo la ***teoria di James-Lange*** noi sperimentiamo un'emozione in
risposta a dei cambiamenti fisiologici.



TEORIE SULLE EMOZIONI

Un po' di storia...

Damasio considera la teoria di James-Lange come il superamento del cosiddetto «errore cartesiano» che proponeva un dualismo tra mente e corpo.

Damasio, infatti, parla di una *mentalizzazione del corpo* e di una *somatizzazione della mente*.



TEORIE SULLE EMOZIONI

Un po' di storia...

In questa prospettiva, le emozioni rappresenterebbero una convergenza tra mente e corpo in quanto sono processi mentali che hanno come teatro e come espressione il corpo.



TEORIE SULLE EMOZIONI

Un po' di storia...

Damasio, inoltre, propone già una differenza fondamentale tra emozioni primarie o innate ed emozioni secondarie o apprese.

Tra le prime troviamo rabbia, paura, felicità, tristezza e disgusto.

Le seconde sono quelle apprese culturalmente in base alla società di appartenenza e al contesto socio-culturale e sono, per esempio, la colpa, la vergogna, ecc...



TEORIE SULLE EMOZIONI

Un po' di storia...

Più avanti, Cannon smentì la teoria di James-Lange affermando che cani con midollo spinale e nervo vago reciso riescono a provare emozioni al pari di cani fisiologicamente non lesi.

Quindi, anche in assenza di reazioni e cambiamenti fisiologici è possibile provare emozioni, le emozioni non corrispondono semplicemente con la modificazione neurovegetativa!



TEORIE SULLE EMOZIONI

Un po' di storia...

In opposizione alla teoria periferica di James-Lange, Cannon propose la *teoria centrale delle emozioni* secondo la quale le emozioni sono attivate e regolate a livello del sistema nervoso centrale e, nello specifico, a livello della regione talamica.

2. Secondo la **Teoria di Cannon-Bard (1927)**, è possibile provare emozioni senza necessariamente esprimerle fisicamente.



TEORIE SULLE EMOZIONI

Un po' di storia...

Le teorie di James-Lange e Cannon-Bard hanno messo in luce aspetti fondamentali delle emozioni ma entrambe presentano un limite: si sono focalizzate sugli aspetti biologici e fisiologici delle emozioni trascurando quelli più psicologici.



TEORIE SULLE EMOZIONI

Un po' di storia...

A partire dagli anni '60 ci si inizierà a concentrare anche sugli aspetti psicologici delle emozioni.

3. La Teoria Cognitivo-Attivazionale di Schachter (1962) postula che l'emozione è la risultante di due componenti distinte:

- La componente di attivazione fisiologica dell'organismo (arousal);
- La componente cognitiva di percezione dello stato di attivazione fisiologica e della sua spiegazione in funzione di un evento emotigeno.



TEORIE SULLE EMOZIONI

Un po' di storia...

L'attivazione fisiologica viene, quindi, attribuita ad un evento emotigeno.

Le modificazioni fisiologiche e vegetative verrebbero spiegate come conseguenti all'emozione o all'evento emotivo.



TEORIE SULLE EMOZIONI

Un po' di storia...

4. Teorie dell'appraisal

Le emozioni dipendono dal modo in cui gli individui interpretano e valutano gli eventi e il mondo circostante.

Viene, quindi, sottolineato il legame tra aspetti emotivi ed aspetti cognitivi poiché l'elaborazione cognitiva è sottesa all'esperienza emotiva.



TEORIE SULLE EMOZIONI

Un po' di storia...

In questa prospettiva cognitivista, le emozioni dipendono, quindi, dai pensieri dell'individuo e non dagli eventi, da come la persona pensa e legge l'evento!

Uno stesso evento, infatti, può generare emozioni totalmente differenti in persone diverse e nella stessa persona in momenti differenti di vita.



TEORIE SULLE EMOZIONI

Un po' di storia...

In quest'ottica nasce la terapia cognitiva secondo la quale i pensieri e, quindi, le interpretazioni e le valutazioni degli individui, sarebbero responsabili degli stati emotivi sgradevoli e disfunzionali.

A loro volta, le emozioni disfunzionali e intense provocherebbero sofferenza negli individui definibile e traducibile, in alcuni casi, in veri e propri quadri psicopatologici.



TEORIE SULLE EMOZIONI

Un po' di storia...

Secondo la prospettiva cognitivista, il lavoro di individuazione e poi di messa in discussione delle credenze degli individui aiuterebbe a ridurre l'intensità delle emozioni sgradevoli e a conoscere, riconoscere e gestire queste ultime.



GRAZIE PER L'ATTENZIONE!!!

Dott.ssa Mariachiara Di Francesco

Psicologa – Psicoterapeuta cognitivo-comportamentale

Esperta in Neuropsicologia

Viale Kennedy, 122 Pescara

328 2727064

mariachiaradifrancesco@yahoo.it

Facebook: Dott.ssa Mariachiara Di Francesco Psicologa – Psicoterapeuta

Instagram: dott.ssam.difrancesco



ESPLORANDO IL MONDO EMOTIVO

L'ABC delle emozioni



Dott.ssa Mariachiara Di Francesco

Psicologa – Psicoterapeuta – Esperta in Neuropsicologia

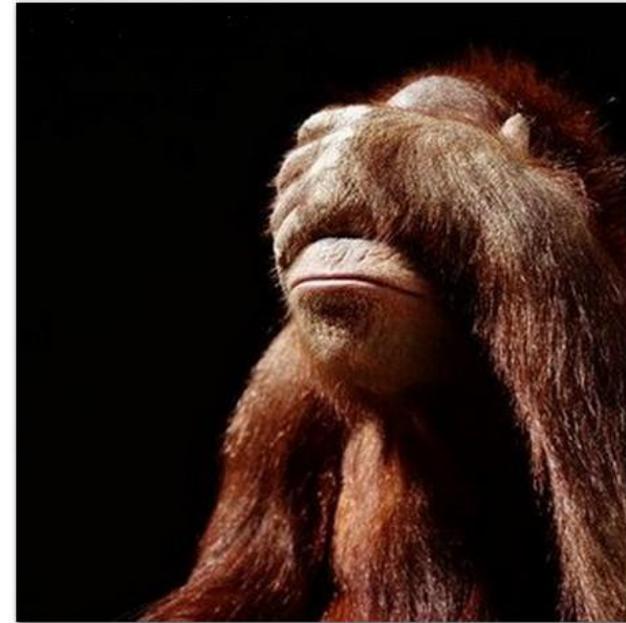
Corso ECM

ESPLORANDO IL MONDO EMOTIVO

L'ABC delle emozioni

QUARTA LEZIONE

Le emozioni apprese:
Vergogna e senso di colpa





Lezione 4: Le emozioni apprese

Vergogna e senso di colpa

DEFINIZIONE

Le emozioni apprese, anche dette secondarie, sono quelle che originano dalla combinazione delle emozioni primarie e si sviluppano con la crescita dell'individuo e con l'interazione sociale.

Per questi motivi sono definite emozioni complesse.



DEFINIZIONE

Tra le emozioni apprese troviamo: ***allegria*** (sentimento di piena e viva soddisfazione dell'anima); ***vergogna/colpa*** (reazione emotiva conseguente all'eventuale trasgressione di norme sociali); ***rassegnazione*** (accettazione paziente di un dolore); ***ansia*** (preoccupazione rispetto ad un potenziale futuro pericolo); ***invidia*** (desiderio di avere ciò che l'altro possiede); ***gelosia*** (paura di perdere qualcosa che appartiene al soggetto);



DEFINIZIONE

Delusione (tristezza provocata dalla constatazione che le aspettative non sono state soddisfatte); ***offesa*** (danno morale che si arreca ad una persona con fatti o parole); ***rimorso*** (stato di pena sperimentato da chi ritiene di aver tenuto comportamenti contrari al proprio codice morale); ***nostalgia*** (acuto desiderio di un luogo, di una cosa o di una persona lontana);



DEFINIZIONE

Perdono (sostituzione delle emozioni negative conseguenti ad un'offesa con delle emozioni positive); ***speranza*** (tendenza a ritenere che le proprie aspettative possano essere soddisfatte).



DEFINIZIONE

Le emozioni apprese, chiaramente, non sono universali poiché dipendono dalla cultura e dall'ambiente circostante di crescita.

Ogni emozione secondaria si differenzierà, infatti, in base alla cultura che ci troveremo di fronte.



DEFINIZIONE

Le emozioni secondarie, inoltre, sono più complesse poiché implicano un riferimento a sé stessi e, quindi, possono essere sperimentate solo se è presente un certo livello di introspezione o di autocoscienza: quella che inizia a svilupparsi quando, appunto, il bambino inizia a riconoscersi allo specchio, ad usare nel linguaggio pronomi personali o a partecipare a giochi di fantasia.



DEFINIZIONE

Un esempio è quello appunto della vergogna, una delle emozioni più ampiamente studiate da Lewis: per provare vergogna il bambino deve avere sufficiente consapevolezza di sé poiché è l'esposizione sociale e la percezione di essere oggetto dello sguardo e del giudizio altrui a far sentire il bambino in imbarazzo.



DEFINIZIONE

Secondo Lewis, quindi, lo sviluppo delle emozioni procede a partire da semplici disposizioni biologiche innate (le **emozioni primarie**) fino a coinvolgere l'idea e la consapevolezza che abbiamo di noi stessi (le **emozioni secondarie**).



DEFINIZIONE

Le emozioni secondarie sono specifiche della specie umana, compaiono entro i 2 anni, quando il bambino ha sviluppato una sufficiente autoconsapevolezza di sé, un certo grado di socializzazione e ha interiorizzato un'idea di bene/male che regola gli standard e le aspettative sui propri comportamenti.



LA VERGOGNA

La vergogna è un'emozione complessa definita dall'autoconsapevolezza poiché è correlata alla percezione che si ha di se stessi.

È un'emozione sociale che si prova quando si teme un fallimento personale rispetto a degli standard che ci si è posti e ci si sente inadeguati.



LA VERGOGNA

La vergogna, quindi, è intimamente legata alla competenza sociale, in altre parole è connessa alla valutazione e alla comprensione degli standard culturali a cui la persona cerca di aderire.

Tale sentimento nasce quando l'individuo devia rispetto alla norma sociale, percependo quel senso di fallimento tipico di quest'emozione.



LA VERGOGNA

Possiamo, quindi, dire che la vergogna nasce dalla valutazione della propria inadeguatezza.

«Mi sento inadeguato e quindi mi vergogno!»



LA VERGOGNA

Vengono distinte varie tipologie di vergogna:

- ***Vergogna del fare***: l'oggetto della vergogna è l'agito;
 - ***Vergogna dell'essere***;
- ***Vergogna da svelamento o smascheramento***: una situazione porta a far emergere parti di sé nascoste o temute;
- ***Vergogna ricorsiva***: ci si vergogna di vergognarsi;



LA VERGOGNA

- ***Vergogna transitiva***: per colpa del proprio comportamento, un'altra persona tende a vergognarsi;
- ***Vergogna contagiosa***: ci si vergogna di fronte all'improvviso vergognarsi di qualcuno;
- ***Vergogna transpersonale***: della propria famiglia, istituzione o gruppo sociale.



LA VERGOGNA

In situazioni di vergogna, in genere, il primo comportamento attuabile è distogliere lo sguardo dall'altro, poi ripiegare la postura e voltare il viso che in genere potrebbe arrossire.

Ci si nasconde perché la sensazione è quella di voler diventare invisibili.

Tutti questi atteggiamenti confermano di non essere riusciti a raggiungere determinati standard di prestazione, o anche norme e valori, ritenuti indispensabili per avere una buona considerazione di se stessi.



LA VERGOGNA

Da un punto di vista adattivo, la vergogna può fungere come regolatore di buona distanza nella relazione.

Infatti, un certo grado di imbarazzo regola lo spazio privato e funge da segnale quando l'altro è avvertito come intruso.



Lezione 4: Le emozioni apprese

Vergogna e senso di colpa

LA VERGOGNA

L'origine della vergogna

Per quanto riguarda l'apprendimento della vergogna nel corso dello sviluppo, l'atteggiamento educativo che gli adulti hanno nei confronti dei bambini è determinante nella modulazione di quest'ultima: infatti, i genitori o gli insegnanti che esprimono dei giudizi globali sui propri figli o alunni li avviano ad un'analisi di sé globale, per cui di fronte a qualcosa di sbagliato che essi fanno tenderanno a valutarsi "in toto" come persone incapaci, cioè non sarà il solo comportamento ad essere valutato come inadeguato ma l'intera persona.



LA VERGOGNA

L'origine della vergogna

Chiaramente la vergogna provata è maggiore laddove i bambini sono continuamente «umiliati, disprezzati o su cui i genitori fanno pendere la minaccia di non volergli più bene”.



Lezione 4: Le emozioni apprese

Vergogna e senso di colpa

LA VERGOGNA

Costrutti di base

Nel costrutto della vergogna c'è la credenza di essere una persona non degna di stima.

L'essere umano, quindi, valuta se stesso in termini negativi e diviene estremamente attento ai segnali degli altri che possono convalidare questa idea.



LA VERGOGNA

Costrutti di base

Ogni individuo ha una teoria relativa ad un proprio sé ideale. Tale costruzione è figlia di tutti gli apprendimenti che il singolo ha compiuto nel corso della sua storia. Nel momento in cui questo sé ideale si discosta dal sé reale, la persona prova vergogna per non essere, agli occhi di se stessa prima e degli altri poi, quello che vorrebbe o dovrebbe essere.



Lezione 4: Le emozioni apprese

Vergogna e senso di colpa

LA VERGOGNA

Come per le altre emozioni, anche nella categoria vergogna troviamo altri stati emotivi molto simili ad essa ma che, in qualche modo, si discostano: ***pudore*** e ***imbarazzo***.

Il primo nasce dalla volontà di non volersi mostrare allo sguardo altrui.

Il pudore, infatti, è una forma di protezione psicologica atta a difendere lo spazio personale, verso il quale non necessariamente si provano sensi di inadeguatezza.

Chi ha pudore non sempre ha **vergogna** nel mostrarsi, ma semplicemente è una persona che non ama mostrarsi, esibirsi davanti ad altri.



Lezione 4: Le emozioni apprese

Vergogna e senso di colpa

LA VERGOGNA

La vergogna, inoltre, può presentarsi anche in assenza di un contesto sociale, cioè può coinvolgere a lungo l'individuo anche quando è solo, per questo si differenzia dall'imbarazzo che si sperimenta, invece, esclusivamente in presenza degli altri.

Allo stesso modo la vergogna nasce in seguito alla auto valutazione di inadeguatezza rispetto a standard di condotta ai quali si aderisce personalmente, mentre l'imbarazzo ha più a che fare con il sentire di avere contraddetto regole sociali che possono anche non essere condivise dal soggetto.



LA VERGOGNA

Anche Castelfranchi (1990) propone una distinzione molto esplicativa tra vergogna e imbarazzo: la prima può riferirsi non solo ai difetti morali ma anche a semplice goffaggine. Potrebbe essere vista come una sorta di rammarico (l'emozione sentita quando l'individuo è stato sventato in uno dei suoi obiettivi) oppure potrebbe essere una sorta di paura (l'emozione sentita come quando può accadere la vanificazione di un qualche obiettivo, ad esempio, l'obiettivo di stima).



LA VERGOGNA

In altre parole, ci vergogniamo quando abbiamo un rimpianto o temiamo di perdere la faccia davanti agli altri o a noi stessi.

In questo senso, la funzione della vergogna è quella di proteggere i nostri obiettivi di stima (essere valutati positivamente dagli altri) e autostima (essere valutati positivamente da noi stessi).



LA VERGOGNA

L'imbarazzo invece rimanda a una qualche mancanza dell'individuo.

Una persona può essere imbarazzata quando ha due o più alternative e non sa quali scegliere tra loro. Il tutto si complica se tra le alternative a disposizione ve ne sono alcune orientate su di sé e altre orientate sull'altro.

Questo conflitto potrebbe essere la radice dell'imbarazzo.



VERGOGNA E SENSO DI COLPA

Con il **senso di colpa** la persona mette in discussione il «*cosa ho fatto*»; questo stato affettivo, infatti, vede come elemento fondamentale la possibilità della riparazione.

Con la **vergogna**, invece, l'individuo mette in discussione il «*come sono*» e questo fa sì che ci siano pochissime possibilità di porre rimedio a ciò che è accaduto.



Lezione 4: Le emozioni apprese

Vergogna e senso di colpa

VERGOGNA E SENSO DI COLPA

Inoltre, il senso di colpa segue la trasgressione e attiva l'angoscia della punizione, mentre la vergogna è accompagnata dalla percezione di un fallimento totale o parziale della propria dignità e dalla sensazione del pericolo dell'abbandono affettivo.



VERGOGNA E SENSO DI COLPA

Entrambi questi stati affettivi promuovono un tipo di comportamento cosiddetto morale e tentano di inibire comportamenti trasgressivi; inoltre, sono entrambe emozioni con una valenza negativa ed entrambe si presentano in risposta a quelle situazioni in cui la persona si trova a dovere affrontare un fallimento personale o una trasgressione, verificandosi generalmente in un contesto interpersonale.



VERGOGNA E SENSO DI COLPA

Nonostante queste somiglianze sono due emozioni profondamente diverse.

Una condizione tipica di vergogna vede la persona concentrarsi principalmente sulla condizione del sé personale, con la percezione dolorosa di un sé negativo.

Si insinua, così, la sensazione di sentirsi una persona incompetente e cattiva, accompagnata da un senso di restringimento, quasi a sentirsi più piccoli, inutili e deboli.



VERGOGNA E SENSO DI COLPA

Inoltre, la vergogna è indipendente dalla presenza o meno di altre persone.

Anche il solo raffigurarsi mentalmente altri individui potrebbe condurre la persona a sperimentare la vergogna.



VERGOGNA E SENSO DI COLPA

Di contro, una tipica situazione di senso di colpa è meno dolorosa e penosa del sentimento di vergogna; quest'emozione riguarda generalmente qualcosa che va oltre il proprio sé.

Si può affermare, infatti, che il sentimento di colpa riguardi la valutazione negativa di uno specifico comportamento verso un'altra persona, perciò il proprio sé non viene incluso nella sofferenza emotiva del soggetto.



Lezione 4: Le emozioni apprese

Vergogna e senso di colpa

LA COLPA E IL SENSO DI COLPA

La colpa è un'emozione che scaturisce da un evento passato, di conseguenza il processo che la determina e la mantiene è la ruminazione.

Per colpa si intende il continuo ripensare a come sarebbe potuta andare una situazione diversamente da come si è svolta.

Quindi, è un continuo riportare il passato nel presente tramite immagini e pensieri legati all'evento.



Lezione 4: Le emozioni apprese

Vergogna e senso di colpa

LA COLPA E IL SENSO DI COLPA

I pensieri di chi è in colpa sono del tipo:

«Non riesco a perdonarmi per quello che ho fatto»;

»Per questo mi sento una brutta persona e non merito nulla di buono».

La colpa è un'emozione, avente come scopo il mettere in guardia dagli eventi. Se si cronicizza, diventa patologica e a questo punto bisogna mettere in discussione il modo di affrontare le situazioni e, soprattutto, i pensieri e i comportamenti, assumendosi se necessario le proprie responsabilità.



Lezione 4: Le emozioni apprese

Vergogna e senso di colpa

LA COLPA E IL SENSO DI COLPA

Il senso di colpa si distingue dalla colpa perché ci annuncia che le cose potrebbero non andare come vorremmo, ma ancora non si è certi di come possano concludersi. È una sorta di stato anticipatorio della colpa vera e propria. Mentre, la colpa si manifesta a cose avvenute, quando non c'è più nulla da fare.

In ogni caso, si tratta di emozioni che hanno a che fare con la sfera della moralità.



GRAZIE PER L'ATTENZIONE!!!

Dott.ssa Mariachiara Di Francesco

Psicologa – Psicoterapeuta cognitivo-comportamentale

Esperta in Neuropsicologia

Viale Kennedy, 122 Pescara

328 2727064

mariachiaradifrancesco@yahoo.it

Facebook: Dott.ssa Mariachiara Di Francesco Psicologa – Psicoterapeuta

Instagram: dott.ssam.difrancesco



ESPLORANDO IL MONDO EMOTIVO

L'ABC delle emozioni



Dott.ssa Mariachiara Di Francesco

Psicologa – Psicoterapeuta – Esperta in Neuropsicologia

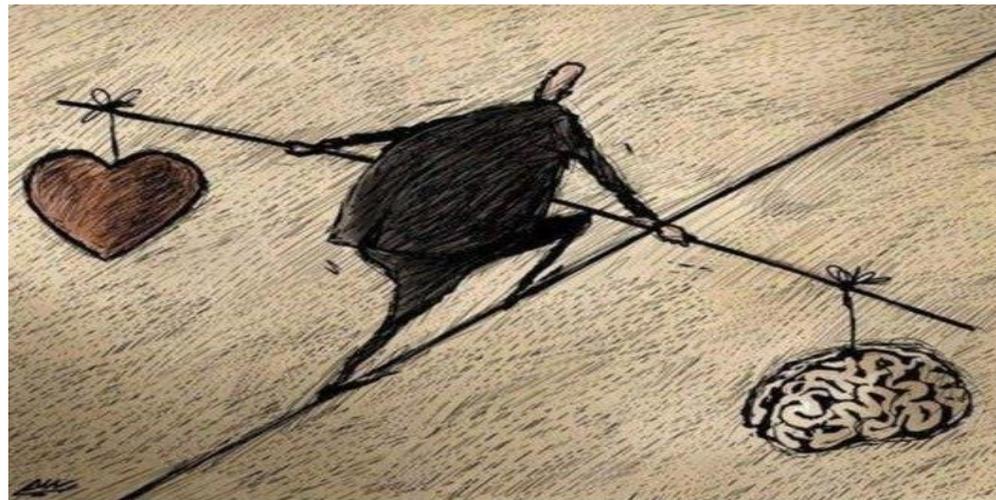
Corso ECM

ESPLORANDO IL MONDO EMOTIVO

L'ABC delle emozioni

QUINTA LEZIONE

Le emozioni patologiche





LE EMOZIONI PATOLOGICHE

Le emozioni sono dei processi multi-componenziali innati ed appresi.

Ogni essere umano prova, all'interno di una stessa giornata, svariate emozioni con una svariata intensità.

È propria quest'ultima, insieme alla durata, che determina l'equilibrio e il benessere degli esseri umani dal punto di vista emotivo.



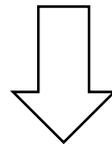
LE EMOZIONI PATOLOGICHE

Pensando ad una scala da 0 a 10 possiamo provare a soffermarci sul livello e, quindi, sull'intensità delle nostre delle nostre emozioni.

Sotto una certa soglia tutte le emozioni, gradevoli e sgradevoli, hanno una funzione adattiva e fondamentale per la sopravvivenza e per le interazioni.

LE EMOZIONI PATOLOGICHE

Superato un certo livello, tutte le emozioni diventano fastidiose, disfunzionali, maladattive e conducono a veri e propri disturbi psicopatologici.



ANSIA



LE EMOZIONI PATOLOGICHE

Una persona che deve sostenere un esame sperimenterà un'ansia a livello 5/6. Questo stato gli permetterà di studiare, di prepararsi e di far in modo che all'esame saprà rispondere a gran parte delle domande!

La stessa persona che sperimenterà per lo stesso evento un'ansia a 9/10 sarà, probabilmente, bloccata e non riuscirà a concentrarsi, ad apprendere e a sostenere l'esame come vorrebbe.



LE EMOZIONI PATOLOGICHE

I sintomi somatici e psichici provocati da un'emozione vissuta molto intensamente non gli permetteranno, infatti, di raggiungere l'obiettivo!

- **PAURA:** Una persona che ha una moderata paura (5/6) di una determinata situazione, farà attenzione e prenderà tutte le precauzioni necessarie per affrontare la situazione.

La stessa persona che avrà un'intensa paura (8), molto probabilmente, non affronterà la situazione e, tutte le volte che capiterà, tenderà ad evitarla.



LE EMOZIONI PATOLOGICHE

**TUTTE LE EMOZIONI VISSUTE AL DI SOPRA DI UNA DETERMINA SOGLIA
PROVOCANO MALESSERE!!!**

Questo vale anche per le emozioni gradevoli (euforia, mania, bizzarria).



LE EMOZIONI PATOLOGICHE

Se pensiamo ai principali e più frequenti disturbi psicopatologici, essi hanno tutti in comune una specifica emozione vissuta troppo intensamente: disturbi d'ansia, depressione, disturbo bipolare, attacchi di panico, disturbo ossessivo compulsivo...



LE EMOZIONI PATOLOGICHE

- 1.** Ma da cosa dipende l'intensità delle emozioni?
- 2.** Perché alcune persone provano le emozioni in modo più equilibrato e più funzionale di altre?
- 3.** È possibile, in qualche modo, ridurre l'intensità delle emozioni?



LE EMOZIONI PATOLOGICHE

Le emozioni sono generate dai pensieri!

Si è, spesso, portati a credere di stare in un determinato modo a causa di una situazione o di un evento esterno...

In realtà, ciò che definisce il nostro sentire e la nostra emozione è il modo in cui vediamo, pensiamo, interpretiamo gli eventi esterni.



LE EMOZIONI PATOLOGICHE

Due persone che vivono uno stesso evento potrebbero avere emozioni totalmente differenti; in seguito, per esempio, ad una catastrofe naturale, un individuo potrà semplicemente sviluppare tristezza mentre un altro, a parità di condizioni, potrebbe sperimentare uno stato depressivo.

Questa differenza dipende dai pensieri che i due individui hanno generato rispetto all'evento e non dall'evento stesso!



LE EMOZIONI PATOLOGICHE

Secondo Albert Ellis, alla base delle emozioni distruttive e disfunzionali degli esseri umani ci sono sempre dei pensieri appartenenti a cinque grandi categorie:

- 1. Pretese o doverizzazioni;***
- 2. Catastrofizzazioni o terribilizzazioni;***
- 3. Intolleranza all'incertezza;***
- 4. Svalutazione del mondo esterno;***
- 5. Auto-svalutazione.***



LE EMOZIONI PATOLOGICHE

A loro volta, i pensieri appartenenti alle cinque categorie disfunzionali, che provocano poi emozioni disagianti, dipendono dal vissuto dell'individuo, dalla sua storia di vita, dalle esperienze che ha fatto e, più in generale, da ciò che ha appreso nel corso dello sviluppo.



LE EMOZIONI PATOLOGICHE

Da quanto detto risulta chiaro che, individuando i pensieri disfunzionali e, poi, mettendoli in discussione per provarli a modificare con altri più razionali e aderenti alla realtà, è possibile cambiare l'intensità delle emozioni facendo in modo di sperimentare le stesse al di sotto di una certa soglia che non conduce ad uno stato di malessere.



LE EMOZIONI PATOLOGICHE

Esiste, però, anche il problema opposto!

Oltre a sperimentare le emozioni al di sopra di una certa soglia, è possibile assistere ad una difficoltà di sperimentare e sentire le stesse.

Questo è vero, in alcuni casi, soprattutto per determinate emozioni, quelle sgradevoli.

Molto comune è l'esempio della rabbia: alcune persone pensano di non provare rabbia attribuendo a questa un'accezione negativa e sentendosi quasi in colpa per averla provata qualche volta!



LE EMOZIONI PATOLOGICHE

Come abbiamo visto, la rabbia è utile e funzionale in molti casi e un'espressione equilibrata di questa è fondamentale per le relazioni e le interazioni sociali.

Al contrario, una rabbia sperimentata molto intensamente (9/10) provocherà, invece, delle reazioni distruttive sfociando, in molti casi, in vera e propria aggressività.



LE EMOZIONI PATOLOGICHE

È importante e fondamentale per gli esseri umani provare tutte le emozioni che «abbiamo a nostra disposizione», saperle riconoscere e, in base al contesto, saperle esprimere in modo adeguato e funzionale per il raggiungimento dei nostri obiettivi!



LE EMOZIONI PATOLOGICHE

A volte accade che, quando si è impossibilitati ad esprimere determinate emozioni, queste vengono fuori attraverso il corpo che è il mezzo con il quale comunichiamo con il mondo esterno.

Le parole possono nascondere, ma il corpo no!

Il linguaggio non verbale è, infatti, fondamentale per la percepire lo stato emotivo, molto più di quello verbale!



LE EMOZIONI PATOLOGICHE

Le malattie psicosomatiche, così come la maggior parte dei disturbi psicopatologici, hanno sempre come radice comune una sofferenza emotiva e un'incapacità di comunicare ed esprimere qualcosa a livello razionale e cognitivo!

Il sintomo rappresenta, infatti, in questi casi, il non detto, ciò che non posso o non voglio dire!



REGOLAZIONE E DISREGOLAZIONE EMOTIVA

Col termine regolazione emotiva si è soliti fare riferimento a una serie di comportamenti messi in atto dall'individuo per regolare l'emozione provata in quel momento.

La regolazione emotiva è volta a sostituire uno stato emotivo inadeguato alle circostanze che si vivono in quel momento con un altro più funzionale.



REGOLAZIONE E DISREGOLAZIONE EMOTIVA

La regolazione emotiva è caratterizzata da vari fattori:

- Disponibilità a sperimentare emozioni positive e negative;
- Consapevolezza, comprensione e accettazione dei diversi stati emotivi;
- Uso flessibile di strategie adeguate al contesto per modulare l'intensità e/o la durata dello stato emotivo;
- Spostamento e non soppressione dell'emozione disfunzionale



REGOLAZIONE E DISREGOLAZIONE EMOTIVA

La presenza di carenze in una di queste aree sono considerate indici di difficoltà di regolazione emotiva.

In questi casi si parlerà di disregolazione emotiva che, nella maggior parte dei casi, sembra essere indice di psicopatologia (Gross e John, 2004).



REGOLAZIONE E DISREGOLAZIONE EMOTIVA

Chi è in grado di riconoscere le proprie emozioni, capire come funzionano, dotarle di significato, usare l'informazione da loro derivante, e gestire l'esperienza, apparirà, dunque, più capace di rispondere efficacemente alle richieste e alle situazioni della vita quotidiana rispetto a chi non è in grado di farlo.



GRAZIE PER L'ATTENZIONE!!!

Dott.ssa Mariachiara Di Francesco

Psicologa – Psicoterapeuta cognitivo-comportamentale

Esperta in Neuropsicologia

Viale Kennedy, 122 Pescara

328 2727064

mariachiaradifrancesco@yahoo.it

Facebook: Dott.ssa Mariachiara Di Francesco Psicologa – Psicoterapeuta

Instagram: dott.ssam.difrancesco



ESPLORANDO IL MONDO EMOTIVO

L'ABC delle emozioni



Dott.ssa Mariachiara Di Francesco

Psicologa – Psicoterapeuta – Esperta in Neuropsicologia

Corso ECM

ESPLORANDO IL MONDO EMOTIVO

L'ABC delle emozioni

SECONDA LEZIONE

Le emozioni basiche o universali:

Felicità – Tristezza - Sorpresa





DEFINIZIONE

Le emozioni si distinguono in due grandi categorie:

- **Basiche** (primarie, universali, innate, geneticamente determinate);
- **Complesse** (secondarie, apprese, non determinate geneticamente).

Basiche: presenti, sin dalla nascita, in tutti gli esseri umani di tutte le culture e di tutto il mondo.

Fanno parte del nostro patrimonio genetico!

Anche gli animali provano le emozioni basiche!



Lezione 2: Le emozioni basiche o universali

Felicità, tristezza e sorpresa

DEFINIZIONE

Le emozioni basiche sono sei:

- 1. Felicità;**
- 2. Tristezza;**
- 3. Rabbia;**
- 4. Paura;**
- 5. Disgusto;**
- 6. Sorpresa.**



DEFINIZIONE

Essendo emozioni innate, è impossibile non provare rabbia, paura, felicità, tristezza, sorpresa e disgusto.

Solo individui con determinate lesioni cerebrali potrebbero avere problemi nel provare tali emozioni.

Tutti, quindi, proviamo queste emozioni ma provarle non corrisponde al saperle riconoscere ed esprimere!



Lezione 2: Le emozioni basiche o universali

Felicità, tristezza e sorpresa

Un po' di storia sulle emozioni innate...

Un po' di anni fa, due studiosi, attraverso un esperimento, si accorsero che, non solo alcune emozioni sono innate e universali, ma è universale anche la loro espressione facciale: tutti gli uomini di ogni parte del mondo esprimono allo stesso modo, con il volto, determinate emozioni!



Un po' di storia sulle emozioni innate...

Ekman & Friesen, 1957

Ekman e Friesen, infatti, fecero uno studio interculturale recandosi dapprima in Brasile e poi in Cile, Argentina e Giappone ottenendo gli stessi risultati: le persone dei paesi sopracitati comprendevano e usavano le stesse espressioni facciali dei nordamericani.



Lezione 2: Le emozioni basiche o universali Felicità, tristezza e sorpresa

Un po' di storia sulle emozioni innate...

Ekman & Friesen, 1957

Pensando che la cosa riguardasse gli abitanti di società moderne e che i risultati potessero essere influenzati da un apprendimento occidentale si recarono, nel 1967, in Papua Nuova Guinea presso alcune tribù indigene (popolo Fore), dove tv e giornali non erano ancora giunti.

Ancora una volta il risultato confermò la loro ipotesi: **un'espressione emozionale all'interno di una specifica popolazione veniva interpretata correttamente e uniformemente all'interno di qualunque altra, e viceversa.**



Lezione 2: Le emozioni basiche o universali Felicità, tristezza e sorpresa

Un po' di storia sulle emozioni innate...

Ekman & Friesen, 1957

Per essere ancora più certo, Ekman ripeté lo studio in Indonesia, nel West Irian, presso la popolazione dei Dani, un gruppo etnico isolato.

Ancora una volta, i risultati ottenuti fino ad allora furono confermati!

Anche i Dani erano in grado di riconoscere le espressioni facciali delle emozioni degli occidentali e le esprimevano allo stesso modo!



Lezione 2: Le emozioni basiche o universali Felicità, tristezza e sorpresa

Un po' di storia sulle emozioni innate...

Ekman & Friesen, 1957

Confermando quanto sostenuto da Darwin, che considerava le espressioni delle emozioni universali e generate da pattern neurobiologici ereditari, Ekman è considerato l'autore della cosiddetta ***“Teoria neuroculturale”*** delle emozioni.



Lezione 2: Le emozioni basiche o universali

Felicità, tristezza e sorpresa

Un po' di storia sulle emozioni innate...

Ekman & Friesen, 1957

Ekman, inoltre, sostenne che esistono espressioni facciali derivanti da emozioni esperite in determinate situazioni, caratterizzate da mimiche universali.

Secondo la teoria neuroculturale, oltre alla universalità dell'espressioni emotive, esistono le *display rules*, ovvero regole sociali di espressione delle emozioni, culturalmente apprese, che determinano il controllo e la modificazione delle espressioni emozionali a seconda della circostanza sociale.



Lezione 2: Le emozioni basiche o universali Felicità, tristezza e sorpresa

Un po' di storia sulle emozioni innate...

Ekman & Friesen, 1957

L'esistenza di tali regole fu dimostrata empiricamente da Ekman in uno studio in cui furono analizzate le risposte espressive di soggetti americani e giapponesi alla visione di film contenente elementi stressanti sia in presenza di uno sperimentatore sia quando erano in una condizione di solitudine.

I risultati ottenuti dimostrarono che esprimere il proprio giudizio al cospetto di un'altra persona impedisce ai soggetti giapponesi di manifestare le emozioni negative, cosa che non accadeva per gli americani.



Lezione 2: Le emozioni basiche o universali

Felicità, tristezza e sorpresa

Un po' di storia sulle emozioni innate...

Ekman & Friesen, 1957

I dati così ottenuti confermano che le emozioni possono essere modificate grazie a elementi appresi dalla cultura.

Per cui, le uniche differenze culturali identificabili nelle espressioni facciali non riguardano l'espressione in sé, derivante dalla spontaneità nell'esprimere una determinata emozione, ma dal controllo esercitato sulla stessa.

FELICITA'

La felicità è un'emozione o stato d'animo gradevole

«Stato di chi è felice e/o soddisfatto in ogni suo desiderio»

Sinonimi: Gioia, soddisfazione, allegria, gaudio, letizia, contentezza...





Lezione 2: Le emozioni basiche o universali

Felicità, tristezza e sorpresa

FELICITA'

- **Aristotele, 350 A.C.**

«La felicità consiste nel realizzare la propria natura e, poiché l'essenza dell'uomo sono la ragione e la virtù, egli non potrà mai essere felice senza essere razionale e virtuoso, cioè saggio».

- **Greci**

Eudamonia: «condizione buona dello spirito, soddisfazione di svolgere correttamente, onorevolmente e virtuosamente il proprio ruolo sociale nella comunità.



Lezione 2: Le emozioni basiche o universali Felicità, tristezza e sorpresa

La felicità nella società moderna...

Mentre nell'antica Grecia e in alcune popolazioni del passato la felicità era un concetto sociale (uomo al servizio della comunità), oggi essa è essenzialmente privata!

Per l'uomo moderno la felicità si cerca in casa propria e non in mezzo agli altri.



FELICITA'

La felicità si prova quando sentiamo soddisfatto un nostro desiderio e/o un nostro bisogno!

Essendo un'emozione, è chiaramente generata da pensieri positivi e funzionali sugli eventi, dal modo in cui interpretiamo e pensiamo le situazioni.



Lezione 2: Le emozioni basiche o universali

Felicità, tristezza e sorpresa

FELICITA'

Altre emozioni appartenenti alla categoria della felicità sono l'euforia, la serenità, la tranquillità, il rilassamento e la cosiddetta «pace dei sensi».



TRISTEZZA

La tristezza è un'emozione o stato d'animo considerata sgradevole.

Non è del tutto corretto parlare di emozioni positive e negative, in quanto anche quelle più spiacevoli sono necessarie ed utili.

Si parla, per questo, di emozioni gradevoli (piacevoli) e sgradevoli (spiacevoli).



TRISTEZZA

Solitamente, la tristezza si sperimenta quando perdiamo qualcosa di irrimediabilmente caro.

La tristezza è, però, anche un'emozione che manifestiamo in seguito ad una serie di eventi sfortunati quando pensiamo che non ci siano soluzioni o alternative.



TRISTEZZA

Essendo un'emozione, la tristezza è chiaramente temporanea e passeggera e molto importante è valutare la sua intensità.

Una tristezza prolungata e sperimentata in modo troppo intenso potrebbe evolvere in una condizione di depressione, anch'essa emozione appartenente alla famiglia della tristezza.



TRISTEZZA

Anche la *nostalgia* appartiene alla famiglia della tristezza ma con una diversa accezione.

Dal punto di vista etimologico, la parola nostalgia deriva dai termini greci *nostos* (ritorno) e *algos* (dolore), dolore del ritorno.

Si tratta quindi di un'emozione di rimpianto per la lontananza da persone o luoghi cari o per un evento collocato nel passato che si vorrebbe rivivere.



Lezione 2: Le emozioni basiche o universali

Felicità, tristezza e sorpresa

TRISTEZZA

A cosa ci serve?

In relazione all'evoluzione della nostra specie la tristezza ha rivestito un ruolo fondamentale.

Essa può, infatti, essere considerata un segnale che il nostro sistema di attaccamento si è attivato. Il sistema di attaccamento ci consente di segnalare all'altro il bisogno che abbiamo della sua presenza in momenti di difficoltà e costituisce le fondamenta delle nostre relazioni affettive più importanti.



TRISTEZZA

A cosa ci serve?

Una delle funzioni principali della tristezza risiede proprio nel segnalare, alle persone a noi vicine, il bisogno della loro vicinanza, del loro sostegno, aiuto o conforto in momenti di difficolt .

E il pianto stesso, che pu  essere un indicatore di tristezza intensa, aiuta a esprimere agli altri ci  che proviamo e segnala loro questo bisogno di vicinanza e aiuto.



TRISTEZZA

A cosa ci serve?

La tristezza è, inoltre, fondamentale per elaborare gli eventi spiacevoli che ci accadono, ma ha anche la potenzialità di agire come stimolo al cambiamento: starci in contatto ci consente di farle svolgere la funzione di segnalarci che qualcosa non va, rifletterci e trovare un senso; ma anche di sollecitarci ad un cambiamento teso a raggiungere un equilibrio e un assetto che siano migliori per noi, mostrandoci nuove prospettive prima non visibili.

SORPRESA

La sorpresa è una reazione emotiva neutra conseguente ad un evento inaspettato o contrario all'aspettativa di chi la sperimenta.

Dura pochi istanti ed è in genere seguita da paura o gioia.





SORPRESA

- La sorpresa ha la funzione di fornire risposte emotive e comportamentali secondo le nuove situazioni!
- È l'unica emozione non mediata cognitivamente!
 - È la più breve di tutte!



SORPRESA

Effetti fisiologici

Nella sorpresa si verificano due tipi di attivazioni:

- **Attivazione del sistema nervoso autonomo:** riduzione della frequenza cardiaca, vasocostrizione periferica e vasodilatazione del sistema cefalico, brusco aumento della conduttanza cutanea, dilatazione delle pupille;
- **Attivazione del sistema somatico:** incremento dell'attività neuronale.



SORPRESA

La sorpresa, inoltre, stimola i processi attentivi, la tendenza all'esplorazione e alla curiosità e indirizza i processi cognitivi sulla base della situazione che si presenta.



GRAZIE PER L'ATTENZIONE!!!

Dott.ssa Mariachiara Di Francesco

Psicologa – Psicoterapeuta cognitivo-comportamentale

Esperta in Neuropsicologia

Viale Kennedy, 122 Pescara

328 2727064

mariachiaradifrancesco@yahoo.it

Facebook: Dott.ssa Mariachiara Di Francesco Psicologa – Psicoterapeuta

Instagram: dott.ssam.difrancesco



ESPLORANDO IL MONDO EMOTIVO

L'ABC delle emozioni



Dott.ssa Mariachiara Di Francesco

Psicologa – Psicoterapeuta – Esperta in Neuropsicologia

Corso ECM

ESPLORANDO IL MONDO EMOTIVO

L'ABC delle emozioni

TERZA LEZIONE

Le emozioni basiche o universali:

Rabbia – Paura - Disgusto





RABBIA

La rabbia è uno stato affettivo intenso che si attiva nell'individuo in risposta a stimoli interni e/o esterni e alla loro interpretazione cognitiva.

La rabbia è una delle emozioni di base, un'emozione universale, che appartiene all'esperienza umana comune e condivisa a prescindere dall'età, dalla cultura e dall'etnia di appartenenza.



Lezione 3: Le emozioni basiche o universali

Rabbia, paura e disgusto

RABBIA

La funzione adattiva della rabbia risiede nell'istinto di difendersi per sopravvivere nell'ambiente in cui ci si trova e nel rispondere a un'ingiustizia, un torto subito o percepito e alla percezione della violazione dei propri diritti.





Lezione 3: Le emozioni basiche o universali

Rabbia, paura e disgusto

«Uno stato emotivo sperimentato a livello soggettivo con un'elevata attivazione del sistema simpatico autonomo. È inizialmente suscitata dalla percezione di una minaccia, anche se può persistere dopo che la minaccia è passata. La rabbia è associata a cognizioni e pensieri di attribuzione e di valutazione che sottolineano le malefatte degli altri e motivano una risposta di antagonismo per contrastare, scacciare, ritorcere contro, o attaccare la fonte della minaccia percepita. La rabbia è comunicata attraverso la mimica facciale o posturale o inflessioni vocali, verbalizzazioni avverse e comportamento aggressivo».

Di Giuseppe e Tafrate, 2007



RABBIA

All'interno della categoria emotiva della rabbia riscontriamo diversi stati emotivi a maggiore intensità e attivazione quali l'*esasperazione*, il *furore* e l'*ira*, oppure di intensità minore, come l'*irritazione*, il *fastidio* e l'*impazienza*. In ogni caso, tali stati emotivi sono di natura intensa ma transitoria, anche se attraverso diversi meccanismi di mantenimento, come ad esempio la ruminazione rabbiosa, possono protrarsi nel tempo e persistere nell'individuo.



RABBIA

In termini di attivazione fisiologica dell'organismo, si manifestano variazioni fisiologiche, come l'accelerazione del battito cardiaco, l'aumento dell'afflusso del sangue nella periferia del corpo, la maggiore tensione muscolare, la sensazione di calore e iper-sudorazione. Tutto questo ci dice che il nostro corpo è pronto ad aggredire e a difendersi contro il presunto nemico.



Lezione 3: Le emozioni basiche o universali

Rabbia, paura e disgusto

RABBIA

Per quanto riguarda, invece, la manifestazione comportamentale della rabbia, a livello mimico e corporeo, è simile a quella osservata negli animali.

Gli studi di Ekman e Oster (1979) hanno dimostrato che l'espressione facciale della rabbia è simile e facilmente riconoscibile in persone di culture molto diverse.

I cambiamenti del volto comprendono: l'aggrottare violento delle sopracciglia, lo scoprire e digrignare i denti, lo stringere le labbra, mentre gli occhi appaiono lucidi e a volte si ha la difficoltà a fermare le lacrime.



RABBIA

La variabile cognitiva è determinante nell'esperienza e nell'espressione della rabbia in quanto è una risposta emotiva ad uno stimolo che viene percepito e dunque interpretato dall'individuo come provocatorio.

La rabbia si attiva quando l'individuo interpreta un evento come ostacolo al perseguimento di un proprio obiettivo o quando ritiene di aver subito immeritadamente un torto o un danno (D'Urso & Trentin, 2001).



RABBIA

La rabbia rappresenta, inoltre, un segnale di allarme, indica la presenza di un ostacolo al raggiungimento degli scopi che l'individuo si prefigge o la violazione dei suoi diritti.

In altri casi, la rabbia ha la funzione di avvisare della presenza di una minaccia all'autostima, all'immagine sociale e alla possibilità di essere vittima di un'ingiustizia, in modo tale da poterla affrontare ed eliminare alla fonte.



RABBIA

Chiaramente, anche la rabbia, pur essendo percepita come emozione spiacevole, può essere, in alcuni casi, utile, funzionale e adattiva: serve a comunicare agli altri e al mondo esterno ciò che è buono e ciò che non è buono per noi.

Solo comunicando i nostri bisogni e desideri, riusciamo a vivere relazioni sane, funzionali e rispettose.



Lezione 3: Le emozioni basiche o universali

Rabbia, paura e disgusto

RABBIA

Le emozioni di base, fra cui la rabbia, sono filogeneticamente determinate, hanno una base innata e una funzione adattiva, tuttavia possono diventare causa di sofferenza quando la loro intensità è molto elevata e si protrae nel tempo.

La rabbia diviene disfunzionale per la persona se la sua manifestazione ne compromette le relazioni sociali o la spinge a compiere azioni dannose verso sé, gli altri, oppure verso cose.



Lezione 3: Le emozioni basiche o universali

Rabbia, paura e disgusto

RABBIA

In generale, quindi, si può parlare di una rabbia disadattiva, disfunzionale o patologica, quando appunto crea sofferenza individuale, oppure compromette le relazioni sociali e spinge a compiere azioni dannose verso persone, cose o se stessi.

A volte, a seguito di emozioni di rabbia, possono presentarsi emozioni secondarie di vergogna o paura.



Lezione 3: Le emozioni basiche o universali

Rabbia, paura e disgusto

PAURA

«La paura è un'emozione primaria di difesa provocata da una situazione di pericolo che può essere reale, anticipata dalla previsione, evocata dal ricordo o prodotta dalla fantasia»

-Galimberti-

PAURA

La paura è un'emozione innata degli esseri viventi che mette in guardia dai pericoli e spinge alla sopravvivenza.





PAURA

La funzione adattiva, fondamentale e principale della paura è quella di produrre una reazione per evitare la minaccia o il pericolo.

Solitamente, si tratta di una reazione di attacco/fuga: la prima ci consente di affrontare l'ostacolo e combatterlo; la seconda ci porta ad abbandonare la situazione prima che divenga eccessivamente minacciosa per la nostra sopravvivenza.



PAURA

Tuttavia, in letteratura, troviamo altre due reazioni degli esseri viventi dinnanzi a una situazione di pericolo: il ***freezing*** e il ***faint***.

Il freezing è un'immobilità tonica, l'essere vivente sembra appunto congelato, immobilità che permette di non farsi vedere dal "predatore" mentre si valuta quale strategia (attacco o fuga) sia la più adatta per la situazione specifica.



PAURA

Quando nessuna di queste strategie sembra avere qualche possibilità di riuscita, l'unica ed estrema risposta possibile è il faint (la finta morte), la brusca riduzione del tono muscolare accompagnata da una disconnessione fra i centri superiori e quelli inferiori.



PAURA

E' una reazione molto estrema, si manifesta come una simulazione di morte, ovviamente automatica e non consapevole, perché in genere i predatori preferiscono prede vive.

In questa situazione, per mezzo di attivazione del sistema dorso-vagale, vi è un distacco dall'esperienza e sono possibili sintomi dissociativi, come nel caso di eventi traumatici.



Lezione 3: Le emozioni basiche o universali

Rabbia, paura e disgusto

PAURA

I cambiamenti corporei, cognitivi e comportamentali fanno parte della natura delle emozioni, in particolare della paura, non solo per fare fronte agli stress ma per garantirci la sopravvivenza.

Si tratta, perciò, di esperienze vitali e necessarie.

I problemi nascono nel momento in cui non riusciamo a spegnere le nostre reazioni corporee e mentali di fronte a una minaccia che non è più presente né imminente, così che la risposta allo stress, da adattiva, si trasforma in cronica o eccessiva.



PAURA

Le reazioni corporee della paura includono: bocca secca, aumento della frequenza cardiaca e respiratoria, motilità intestinale, tensione muscolare e aumento della sudorazione.

Tutti questi cambiamenti fisiologici ci permettono di affrontare il pericolo; senza di essi saremmo, infatti, sprovvisti.



PAURA

Per quanto riguarda, invece, i cambiamenti psicologici, la reazione a stimoli pericolosi porta a un cambiamento nel modo in cui pensiamo: il nuovo pensiero diventa adattivo in quel contesto in quanto ci prepara a far fronte alla minaccia.



PAURA

La persona con una eccessiva risposta di paura a numerose situazioni, inizia a focalizzarsi esclusivamente su ciò che teme, generalmente preoccupandosi che un problema non abbia soluzione o catastrofizzandolo.

Si sviluppa, col tempo, un tipo di pensiero negativistico verso se stessi e il mondo circostante, percepito come fonte di minacce sempre possibili.



PAURA

Ansia e paura: quale differenza?

Nella categoria dell'emozione paura troviamo altri stati emotivi che sono accomunati ad essa ma che in qualche modo si discostano o prevedono una differente intensità: ansia.

L'ansia è considerata come la sorella evoluta della paura e come l'emozione più frequente e più tipica degli esseri umani appartenente alla categoria paura.



Lezione 3: Le emozioni basiche o universali

Rabbia, paura e disgusto

PAURA

Ansia e paura: quale differenza?

Paura e ansia sono codificate nella medesima area cerebrale, ma i motivi per cui si manifestano sono diversi.

Nel primo caso, quando proviamo paura, siamo spaventati da qualcosa di reale.

Nel secondo caso, invece, ci preoccupiamo di qualcosa che potrebbe accadere ma che probabilmente non accadrà mai; è una preoccupazione per il futuro.



PAURA

Ansia e paura: quale differenza?

In modo particolare, l'ansia si scatena quando si effettuano previsioni negative e catastrofiche su eventi percepiti come importanti o pericolosi.



PAURA

Ansia e paura: quale differenza?

Anche in questo caso ci sono una serie di modificazioni fisiologiche simili a quelli della paura: giramenti di testa, vertigini, senso di confusione, mancanza di respiro, senso di costrizione o dolori al torace, appannamento della vista, senso di irrealtà, tachicardia, perdita di sensibilità o formicolii alle dita, mani e piedi freddi, sudore, rigidità muscolare, mal di testa, crampi muscolari, paura d'impazzire o di perdere il controllo.



PAURA

Ansia e paura: quale differenza?

Anche l'ansia, essendo un'emozione, è utile e adattiva ma fino ad un certo punto.

Superata una certa soglia, essa potrebbe diventare patologica.

I disturbi connessi, infatti, alle emozioni paura e ansia riguardano soprattutto le **fobie** e gli **attacchi di panico**.

In questi due casi, le emozioni di ansia e di paura vengono sperimentate, a causa di pensieri catastrofici e disfunzionali, ad un livello molto elevato.



Lezione 3: Le emozioni basiche o universali

Rabbia, paura e disgusto

DISGUSTO

Il disgusto è un'emozione complessa di difesa da pericoli di varia natura.

Esattamente come tutte le altre emozioni di base, ha un profondo valore evolutivo nella storia dell'uomo ed ha avuto un ruolo fondamentale nella sua sopravvivenza.





DISGUSTO

Fin dai tempi di Darwin, è stata considerata un'emozione basica e, tra esse, la meno sperimentata dagli esseri umani, al contrario della rabbia che sembrava essere, invece, la più frequente.

Ekman (1992) definisce l'emozione di disgusto come *“il provare una sensazione che motiva, organizza e guida la percezione dei pensieri e delle azioni”*.



DISGUSTO

Il disgusto sembra essere un'emozione fortemente corporea che sorveglia i confini del sé corporeo (Mancini 1998) ed è stata definita come una *“repulsione alla prospettiva di un'incorporazione orale di una sostanza dannosa o offensiva”* (Rozin e Fallon 1987).



DISGUSTO

Il disgusto non minaccia l'integrità fisica, infatti nell'esperienza del disgusto non c'è il timore di un dolore fisico, non minaccia nemmeno la salute o le proprie capacità: infatti, se il disgusto supera il confine del sé corporeo non ci si ritiene meno capaci o abili o maggiormente privi di strumenti.



DISGUSTO

Il disgusto minaccia il senso della propria dignità.

Per dignità personale si intende quando ci si ritiene degni di appartenere a un gruppo specifico o a uno astratto, ossia, all'umanità.

Angyal (1941) sosteneva che il superamento del confine del sé corporeo da parte di una sostanza disgustosa implica una contaminazione del sé e di conseguenza uno svilimento di sé.



DISGUSTO

Il contatto con una sostanza disgustosa mina il senso della propria dignità.

Il disgusto sorveglia e difende, perciò, gli scopi della dignità e più in generale dell'appartenenza a un gruppo.



DISGUSTO

Sono state identificate diverse tipologie di disgusto: il ***core disgust*** (difesa orale da stimoli quali cibo, animali e rifiuti corporei); ***l'animal reminder disgust*** (difesa dal contatto e dalla vista di oggetti disgustosi); il ***contamination disgust*** (reazioni di disgusto innescate da comportamenti sessuali inappropriati o anomali); il ***disgusto interpersonale*** (contatto diretto o indiretto con persone spiacevoli o indesiderate); il ***disgusto socio-morale*** (dovuto a violazioni morali o sociali che coinvolgono gesti brutali).



DISGUSTO

L'emozione di disgusto sembra giocare un ruolo fondamentale nella fenomenologia di molti disturbi psicopatologici, tra i quali alcune fobie specifiche, disturbi alimentari, disturbi del desiderio sessuale, disturbo ossessivo-compulsivo e, più recentemente, anche il disturbo da stress post-traumatico e la depressione.



DISGUSTO

All'interno di questo filone di ricerche sul disgusto nella psicopatologia, un'ampia fetta di studi esplora il disgusto nella genesi e nel mantenimento del disturbo ossessivo-compulsivo tipologia da contaminazione.



GRAZIE PER L'ATTENZIONE!!!

Dott.ssa Mariachiara Di Francesco

Psicologa – Psicoterapeuta cognitivo-comportamentale

Esperta in Neuropsicologia

Viale Kennedy, 122 Pescara

328 2727064

mariachiaradifrancesco@yahoo.it

Facebook: Dott.ssa Mariachiara Di Francesco Psicologa – Psicoterapeuta

Instagram: dott.ssam.difrancesco

