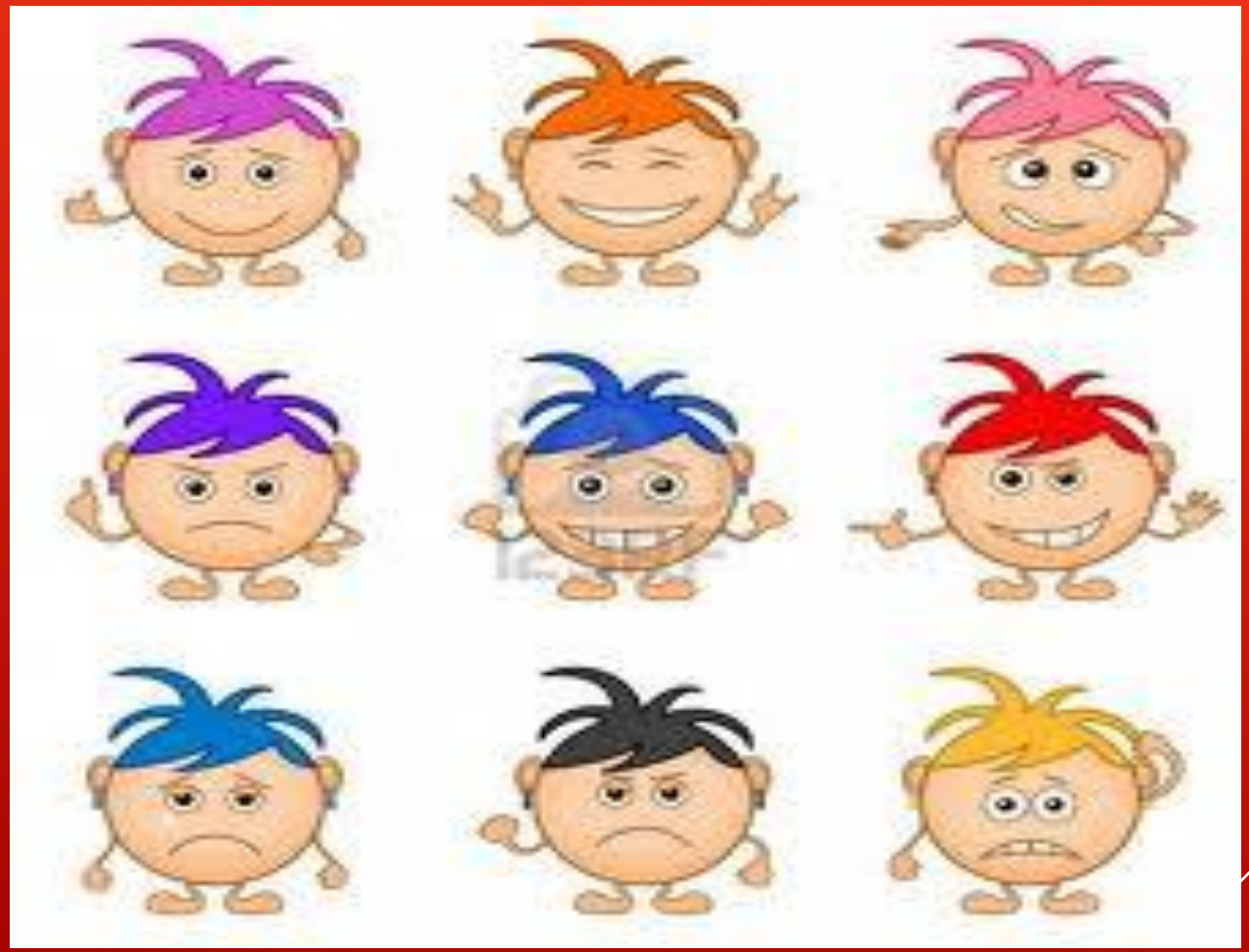
EMOZIONIAMOCI



Dott.ssa Valentina Bimbi

Psicologa

Psicoterapeuta cognitivo comportamentale

Specialista in psicologia Giuridica

Terapeuta EMDR

Via Bissolati 24

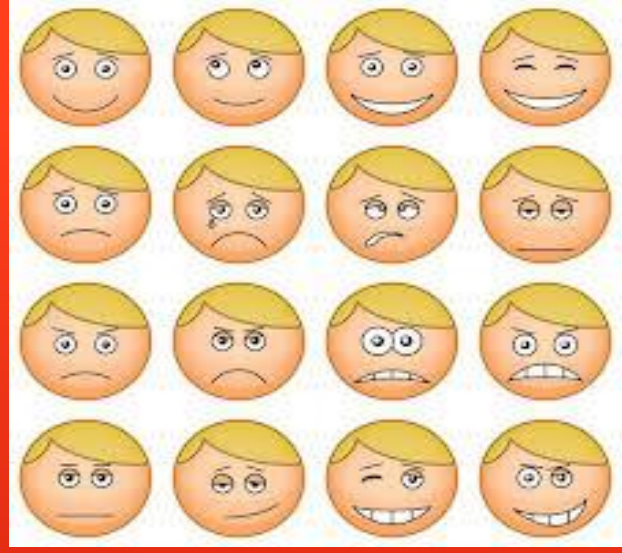
MED Centro Tutela Salute

333-3713685

- *“Ognuno sa che cos'è un'emozione, finché non gli si chiede di definirla”.*

- *Sappiamo bene cosa sono in quanto ne abbiamo esperienza diretta e quotidiana, tutti abbiamo provato paura, amore e odio, rabbia e gioia.*

PROVIAMO PAURA PER SOPRAVVIVERE ALLE MINACCE, PROVIAMO AMORE PER RIPRODURCI E AVER CURA DELLA PROLE.



- **L’EMOZIONE è quella complessa catena di eventi compresa tra la comparsa dello stimolo scatenante e l’esecuzione del comportamento di risposta.**
- **L'emozione si manifesta su più livelli differenti:**
- **psicologico,**
- **comportamentale**
- **fisiologico**.

Quando ci emozioniamo, per esempio, le pulsazioni aumentano o arrossiamo o sudiamo, la nostra lucidità mentale e il nostro autocontrollo si riducono e siamo indotti ad assumere comportamenti automatici, parzialmente o pienamente inconsci (se abbiamo paura fuggiamo).

Le emozioni si distinguono in **fondamentali** o **complesse**. Le prime, dette anche emozioni primarie, si manifestano nel primo periodo della vita umana e ci accomunano a molte altre specie animali:

- 1. **Paura**, determinata dalla presenza di un pericolo o da una minaccia;
- 2. **Disgusto**, reazione nei confronti di sostanze o oggetti potenzialmente nocivi e con lo sviluppo anche in relazione a pensieri o immagini particolari;
- 3. **Gioia**, determinata dal raggiungimento di uno scopo;
- 4. **Tristezza**, determinata da una perdita o da uno scopo non raggiunto;
- 5. **Rabbia**, generata dalla frustrazione e si manifesta attraverso l'aggressività.
- 6. **Sorpresa**, determinata da un evento inaspettato e seguito da paura o gioia.
- Alcuni aggiungono a questi anche "l'aspettativa" e "l'accettazione".

- **Le emozioni complesse** (secondarie) **derivano dalla combinazione delle primarie e si apprendono o sviluppano con la crescita dell'individuo e l'interazione sociale**
- l'invidia,
- l'allegria,
- la vergogna,
- l'ansia,
- la rassegnazione,
- la gelosia,
- la speranza,
- il perdono,
- l'offesa,
- la nostalgia,
- il rimorso,
- la delusione.

- Le emozioni hanno funzioni diverse e importanti: per esempio, **rendere più efficace la reazione dell'individuo ai fini della sopravvivenza**, ma anche **favorire la comunicazione sociale**, **farci comprendere i nostri cambiamenti** psicofisici, **renderci consapevoli dei nostri bisogni e dei nostri obiettivi**, **farci apprendere da eventi e situazioni**, e altro ancora.

- E' importante sottolineare che **le emozioni sono delle esperienze generatrici di schemi comportamentali che ci consentono di rapportarci alla realtà in modo semplice e spesso immediato**, senza dover troppo riflettere sulle cose. Ci aiutano ad orientarci piuttosto bene in un mondo caotico con un dispendio minimo di energie.

- **Le emozioni rappresentano il modo in cui ciascuno di noi sente e vive l'esperienza delle cose**

- **Esprimere le emozioni**
- **Le emozioni** oltre a svolgere una funzione che potremmo definire più “personale” riguardante l'interiorità e il sentire del singolo individuo, **sono anche un importante mezzo di comunicazione**. Le emozioni non restano solamente dentro di noi ma vengono condivise, tramite espressioni, gesti e parole con chi ci sta accanto.

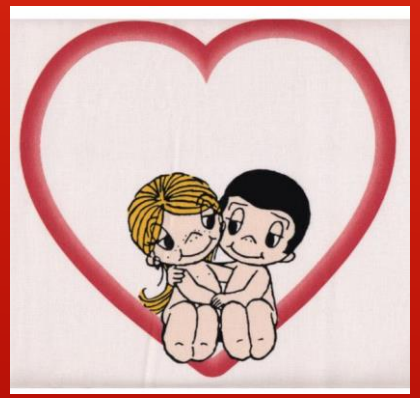
- Per quanto riguarda **l'espressione facciale** delle emozioni, come già accennato sopra, il primo problema preso in considerazione dagli studiosi delle emozioni riguardava l'innatezza e l'universalità delle espressioni emotive (ipotizzate da Darwin): alcuni psicologi, tra cui Eckman e Izard, si sono schierati decisamente a favore di una **tesi innatista**, **secondo la quale le espressioni facciali delle emozioni primarie sono condivise e riconosciute** da tutti gli esseri umani in quanto fissate su basi genetiche.

- **La voce** si presenta come uno strumento estremamente ricco di potenzialità e molto flessibile, che con le infinite possibili variazioni nel tono dell'eloquio, nella sua durata (il ritmo con cui parliamo, la velocità, il modo in cui tendiamo ad utilizzare le pause), nell'intensità e nell'articolazione delle parole offre molti modi per arricchire di significati quanto viene detto a livello puramente verbale **livello vocale**.

- L'alessitimia è un termine coniato da Sifneos nel 1973 per indicare la difficoltà/incapacità a riconoscere e verbalizzare i propri stati affettivi ed emotivi. Spesso quando diventa un disturbo della personalità si presenta spesso in soggetti che tendono alla somatizzazione (un tempo definiti "psicosomatici"), i quali hanno difficoltà a identificare un'emozione, come distinta dal suo correlato organico. Tali soggetti sono incapaci di definire l'emozione come ansia, angoscia, ma accusano palpitazioni, tachicardia. Tale incapacità nel verbalizzare le proprie emozioni non è da considerare come una difficoltà di tipo espressivo ma come una vera e propria limitazione nella possibilità di elaborare le emozioni e di costruire un proprio mondo interno.
- Va da sé che una tale "anestesia emozionale" potrebbe avere finalità adattive, rappresenterebbe cioè un massiccio meccanismo di difesa verso la propria realtà inaccettabile.

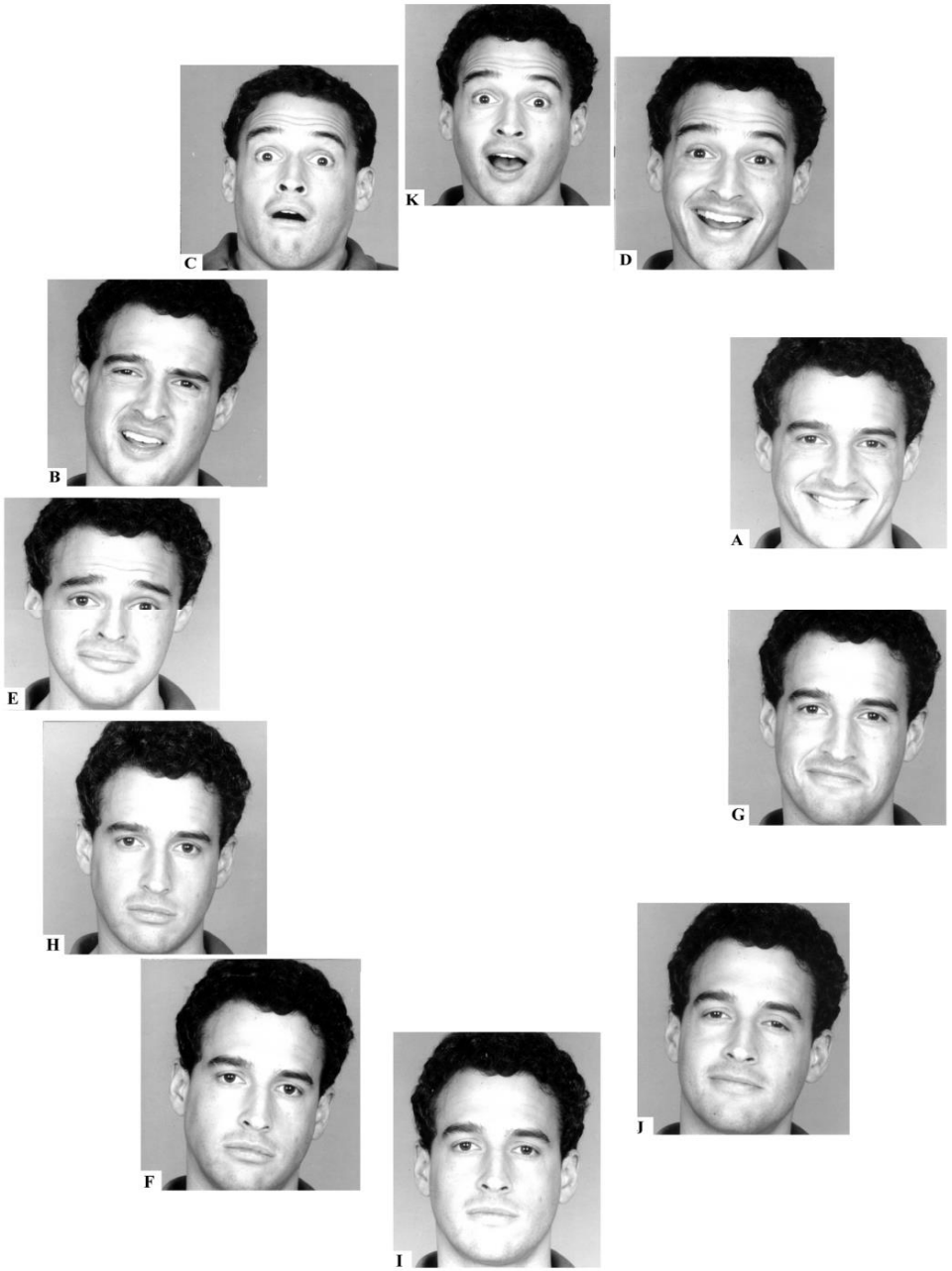
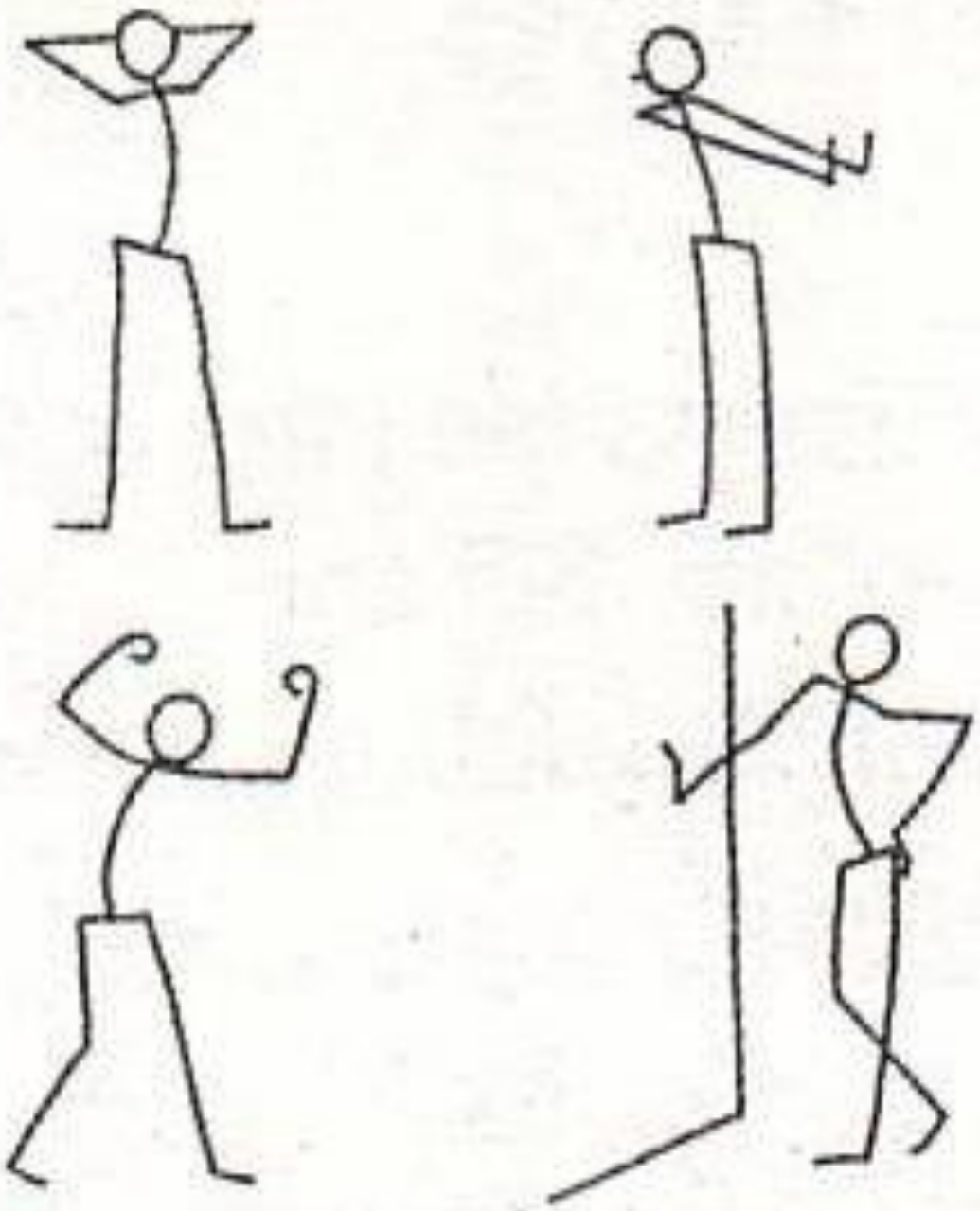
E' POSSIBILE MIGLIORARE LA CAPACITA' DI VIVERE RICONOSCERE LE EMOZIONI PROPRIE E QUELLE ALTRUI?

▸TRAINING SULLE EMOZIONI



▸*L'aspetto delle cose varia secondo le emozioni,*
e così noi vediamo magia e bellezza in loro:
ma bellezza e magia, in realtà, sono in noi.
Kahlil Gibran, Le Ali spezzate

DOTT.SSA VALENTINA BIMBI
PSICOLOGA PSICOTERAPEUTA
333-3723685


C
K
D
B
A
E
G
H
J
F
I