

# *L'importanza delle emozioni*

*Cosa sono, come sono fatte ed a cosa servono*



ASSOCIAZIONE  
PRADER WILLI  
LAZIO

# Cosa sono le *emozioni*?

*Sono processi (reazioni) di breve durata a fronte di uno stimolo (interno/esterno) che provocano cambiamenti a 3 livelli:*

**1.Fisiologico** → modificazioni fisiche e fisiologiche riguardanti la respirazione, la pressione arteriosa, il battito cardiaco, la circolazione, le secrezioni, la digestione, ecc

**1.Comportamentale** → espressioni facciali, postura, tono della voce e reazioni (es. attacco o fuga)

**1.Cognitivo** → si attribuisce un significato personale allo stimolo e alle sensazioni fisiologiche, così da decidere un comportamento immediato e/o futuro



ASSOCIAZIONE  
PRADER WILLI  
LAZIO

# Componente fisiologica

## Sistema Simpatico

- Prepara il corpo all'**azione**,
- interviene nelle **risposte da stress**
  - > frequenza cardiaca
  - > atti respiratori
  - > attività ghiandole Sudoripare
  - > vasocostrizione periferica
- **Neurotrasmettitore** postgangliare:  
***noradrenalina***



# Componente fisiologica



# Componente fisiologica

## Sistema Parasimpatico

- Agisce per **conservare risorse** corporee e mantenere le omeostasi
- **Neurotrasmettitore** Postgangliare :  
**acetilcolina**





# E' possibile differenziare le emozioni sulla base di differenti stati fisiologici?

In realta' stati fisiologici simili accompagnano emozioni molto diverse (es.: ira, paura e eccitazione sessuale), nonostante ciò..

## EMOZIONI E SISTEMA AUTONOMO

	Ritmo cardiaco	PA sistolica	PA diastolica
paura	+	+	+
rabbia	++	+	++
tristezza	-	+	+
gioia	+	-	-



# Quali strutture sono coinvolte?

- Corteccia prefrontale mediale
- Giro del cingolo
- Giro paraippocampale
- Ippocampo
- Corpi mamillari ipotalamici
- Nuclei talamici anteriori
- Amigdala

## **Strutture sottocorticali**

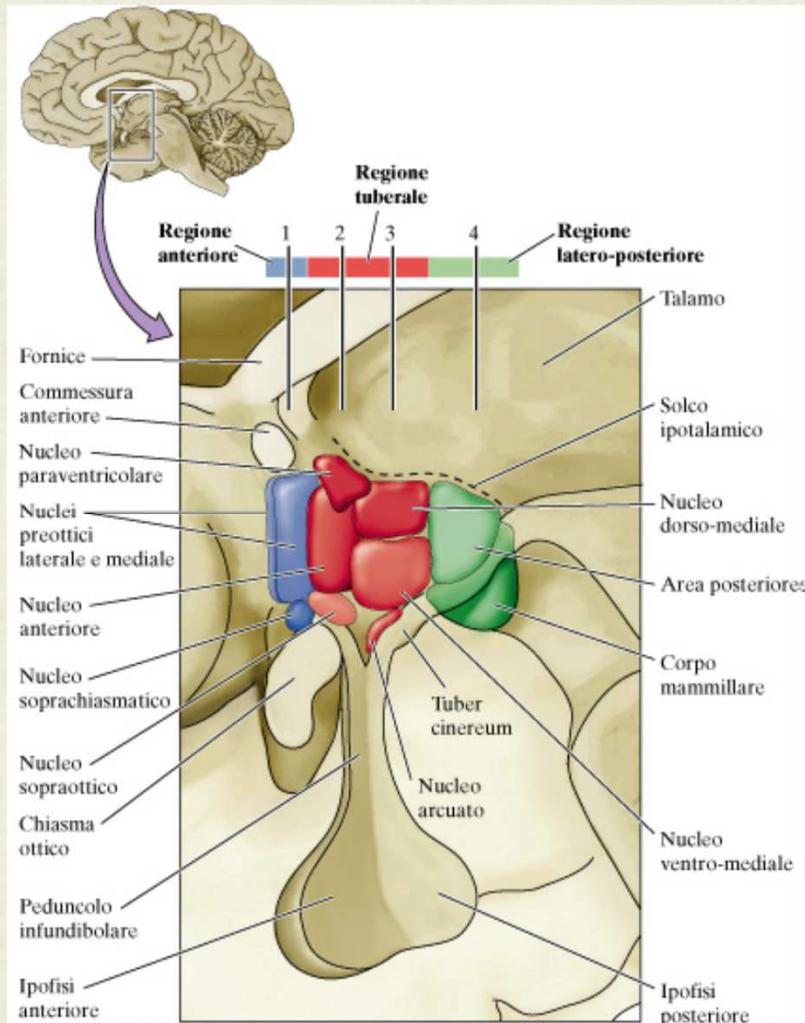
organizzano comportamenti emotivi, l'ipotalamo gioca un ruolo chiave

## **Corteccia**

aiuta ad inibire le risposte emotive



# Il ruolo dell'**ipotalamo**:



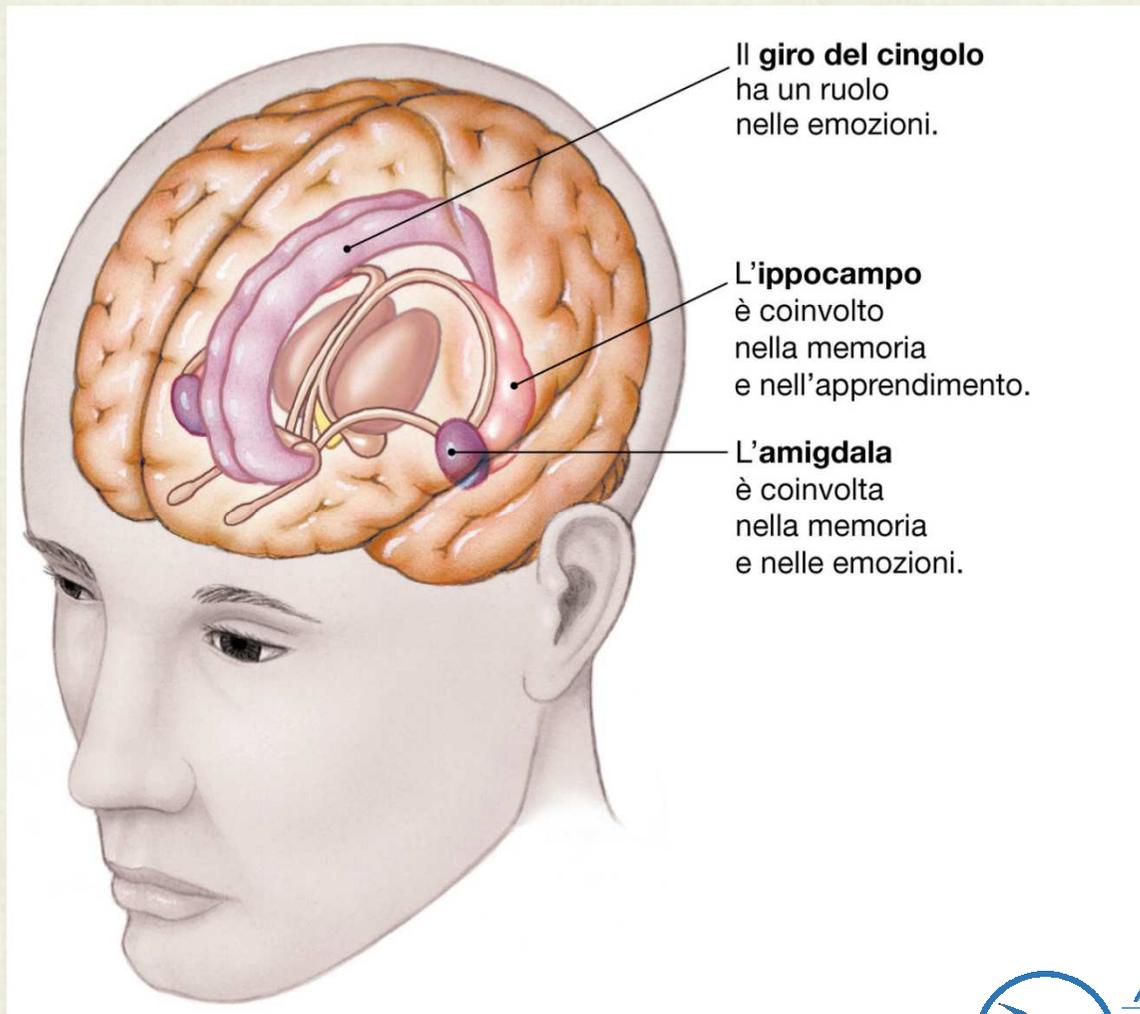
Stimolazione di nuclei diversi dell'ipotalamo inducono sensazioni di rabbia, paura, piacere (Heath, 1964)

Controlla le risposte viscerali e somatiche del comportamento emotivo (nucleo laterale)

Controlla le risposte ormonali (nucleo paraventricolare)



# Organi che mediano la **consapevolezza emotiva:**



# Da uno stimolo ad un'emozione: (quali strutture coinvolte?)

**Stimolo sensoriale** → **Sistema visivo (talamo)**



**Sistema limbico (Ipotalamo)** ← **Amigdala**



**Sistema simpatico** → **Risposta emozionale**



# Panksepp (1998)



# Panksepp (1998)

Comportam. Appetitivo Auto-  
stimolazione Comportam.  
rinforzati Anticipazione e Ricerca

**Dopamina**

Nucleo del setto  
Gangli della base

**Seeking**

Fuga  
Freezing  
Difesa

**Fear**

**Panic**

Agitazione  
Vocalizzaz. di  
stress  
Attaccamento  
Contatto sociale

**GABA e BZ**  
**Serotonina CCK**  
**Ormoni stress**

Amigdala  
Ipotalamo PAG

**Rage**

Attacco  
Lotta

**Norepinefrina**  
**Serotonina GABA**

Amigdala  
Ipotalamo PAG



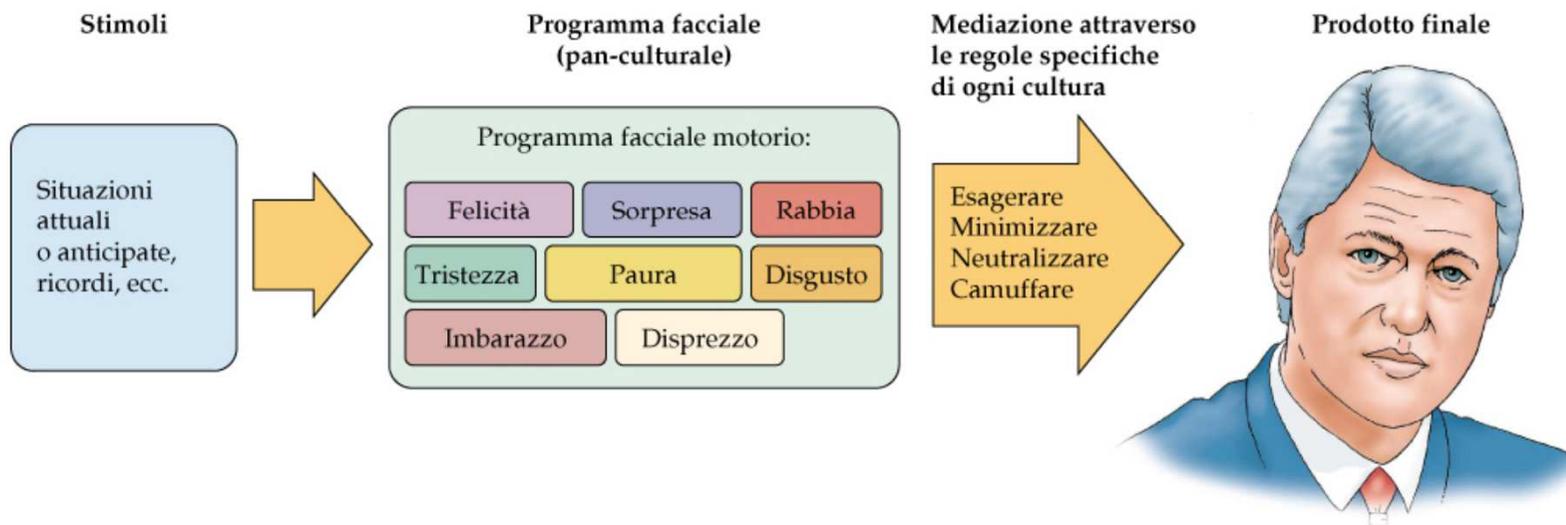
ASSOCIAZIONE  
**PRADER WILLI**  
**LAZIO**

# La componente comportamentale:

- **Postura** (è l'adattamento personalizzato di ogni individuo all'ambiente fisico, psichico ed emozionale).
- **Gestualità** (l'insieme dei gesti di una persona considerati come mezzo di espressione e di comunicazione).
- **Espressioni** (Il modo con cui si manifesta esteriormente, soprattutto negli atti del volto, nel gesto, nello sguardo, il sentimento interno).



Le espressioni facciali sono la componente più studiata, uguali per tutte le etnie, sebbene culturalmente e socialmente mediate



# Le principali teorie psicologiche sulle emozioni:

1. Teoria periferica (James, Ekman)
2. Teoria centrale (Cannon)
3. Teoria cognitivo-attivazionale (Schachter e Singer)
4. Teorie dell'appraisal (Frijda)
5. Teorie psicoevolutionistiche (Tomkins e Plutchick )

# La teoria periferica (*James, 1884*)

- Secondo l'autore, è l'attivazione viscerale a determinare l'emozione e non il contrario. (ho paura perché tremo, non più tremo perché ho paura)
- Questa teoria, si riscontra anche nella teoria del feedback facciale [Ekman et. Al. 1983], ove un esperimento confermava che l'utilizzo di determinate espressioni facciali elicita la sperimentazione delle emozioni ad esse correlate.
- Teoria confermata in parte, da alcune ricerche condotte su stimoli fobici



# La teoria centale (*Cannon, 1927*)

- Secondo questo autore, i centri di attivazione, controllo e regolazione dei processi emotivi, hanno sede centralmente nella regione talamica.
- Tale teoria, ha portato allo studio delle emozioni da parte delle neuroscienze, sino al riconoscimento della grande importanza del **sistema limbico** all'interno dei processi emotivi.



# La teoria cognitivo-attivazionale *[Schachter & Singer, 19629]*

- Tali Autori concepiscono l'emozione come la risultante dell'interazione fra due componenti: uno di natura fisiologica con l'attivazione diffusa (cioè emozionalmente non specifica) dell'organismo (**arousal**); l'altro di natura cognitiva, con la percezione e significazione dell'attivazione



# Le teorie dell' *Appraisal* (Frijda, 1988)

- Secondo questa teoria, le emozioni dipendono dall'interpretazione e dalla valutazione che gli individui danno agli stimoli.
- Capovolgimento delle teorie della “psicologia ingenua”, secondo la quale le emozioni sono una componente assolutamente irrazionale della vita degli individui.

# Le teorie dell' *Appraisal*

*Lazarus* distingue tra appraisal primario e secondario.

Il primo si basa sulla valutazione piacevolezza/spiacevolezza dell'evento oppure l'eventualità che esso favorisca la realizzazione di scopi personali;

il secondo valuta competenze, risorse e potere con cui l'individuo pensa di poter affrontare l'evento emotigeno.

# Le teorie psico-evoluzionistiche *[Tomkins & Plutchick, 1962; Izard 1978, 1990, 1994]*

- Secondo gli autori appartenenti a questa corrente, le emozioni hanno fondamenti universali specie-specifici, connessi alla realizzazione di scopi universali come la sopravvivenza dell'individuo e della specie.
- L'enfasi di tale corrente viene posta nella ricerca sull'universalità di alcune manifestazioni emotive e sulla distinzione tra emozioni primarie e secondarie.



# Quindi quante emozioni esistono?

**Damasio** (1994, 1999) distingue fra:

- ***Emozioni primarie*** → risposte spontanee, innate e precodificate dell'organismo, riconducibili a cinque famiglie emotive: gioia, tristezza, rabbia, paura, disgusto (e sorpresa)



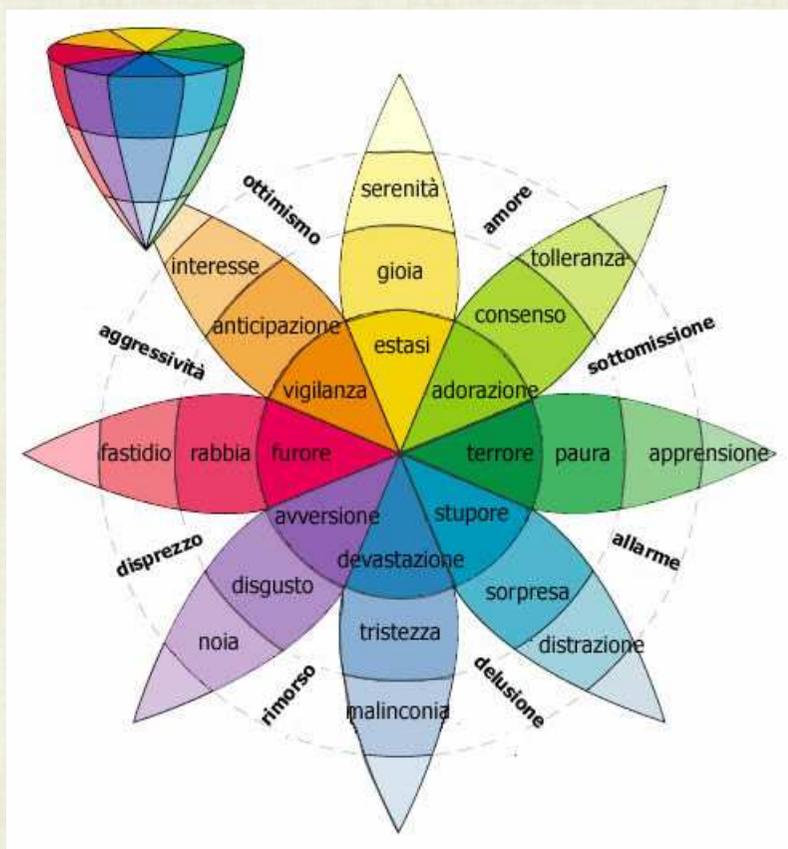
# Quindi quante emozioni esistono?

- ***Emozioni secondarie*** → maggiormente connesse con l'apprendimento e con l'esperienza personale (senso di colpa, vergogna, orgoglio, invidia, ecc.)

Le emozioni primarie sono adattive per la specie, tendenzialmente universali, presenti già nel bambino molto piccolo, riscontrabili anche in molti animali (es. primati non umani)



# Il modello di R. Plutchick



- Il modello distingue le emozioni primarie, prendendo in considerazione anche il parametro dell'intensità (es. la gioia può passare da serenità ad estasi)
- Le emozioni secondarie sono identificate come la combinazione di due emozioni primarie

# L'attivazione emotiva comporta dei costi per l'individuo?

- **si** impedisce ad alcuni sottosistemi di eseguire la loro normale funzione (per es. non possiamo digerire o pensare con lucidità quando siamo in preda ad una forte emozione)
- la forte mobilitazione di energie riduce le risorse dell'organismo (per questa ragione l'attivazione prolungata delle emozioni costituisce una **fonte di stress**)



# Allora perché provare emozioni?

- l'espressione delle emozioni si è evoluta da modelli di comportamento adattivo
- l'espressione delle emozioni costituisce un sistema di segnalazione complesso, volto alla regolazione dell'interazione
- le emozioni creano uno scarto tra l'evento stimolante e la risposta istintuale, sostituendo all'automatismo delle catene S-R, una preparazione nei confronti di possibili reazioni alternative
- le emozioni svolgono un ruolo cruciale nei processi di elaborazione dell'informazione, soprattutto di natura sociale
- le emozioni-sensazioni consentono di riflettere e integrare tutte le componenti dell'episodio emozionale



# Emozioni e sentimenti sono la stessa cosa?

- Le emozioni sono frequentemente definite dalla letteratura come più brevi ed in diretta relazione con gli stimoli esterni all'individuo.
- I sentimenti vengono rappresentati come collegati in parte alle emozioni, maggiormente durevoli ed in grado di permanere in assenza dello stimolo. Questi inoltre sono definiti da un maggiore grado di consapevolezza.
- L'espressione delle emozioni e dei sentimenti è direttamente correlato con altri costrutti psicologici quali "stati d'animo" e "temperamento".



# L'alfabetizzazione emotiva

- *Sentire*
- *Riconoscere*
- *Comunicare/Esprimere*

È fondamentale imparare a sentire le emozioni, riconoscerle differenziandole e comunicarle; perché esse sono un potente strumento di regolazione sociale e di gestione dei rapporti interpersonali.



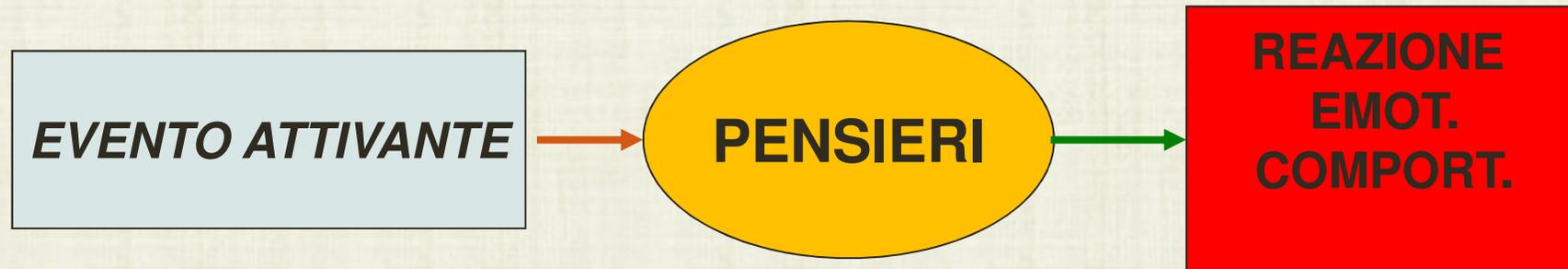
ASSOCIAZIONE  
PRADER WILLI  
LAZIO

# L'Educazione Razionale Emotiva, A-B-C

- Si cerca di aiutare il bambino a **riconoscere**, a identificare le proprie **emozioni**, a essere consapevole di come si sente quando prova un certo disagio emotivo.
- Poi si tratta di aiutarlo a **identificare il rapporto** esistente **fra modo di sentirsi e modo di pensare**, rendendosi conto che se si sente in un certo modo è perché pensa secondo determinate modalità che gli sono proprie o che ha appreso dall'esterno.
- Infine, si cercherà di **aiutare il bambino** ad **intervenire** su quei **meccanismi mentali** che sono alla base di emozioni **disfunzionali**, cambiando qualcosa nel proprio dialogo interno, ossia nel modo in cui parla a se stesso quando interpreta e valuta ciò che gli accade.



# A-B-C



Non deve essere modificata l'emozione, ma i **PENSIERI** **IRRAZIONALI**, che provocano eccessiva sofferenza emozionale o ostacolano il raggiungimento di obiettivi.

# QUALI PENSIERI **IRRAZIONALI**?

- ***Doverizzazioni su se stessi*** (es. io devo agire **sempre bene** ed essere **approvato da tutti**)
- ***Doverizzazioni sugli altri*** (gli **altri devono** trattarmi bene ed **agire** come io penso)
- ***Doverizzazioni sulle condizioni di vita*** (le cose che mi accadono devono essere come io pretendo e la vita deve essere facile)



# QUALI PENSIERI **IRRAZIONALI**?

- ***Pensiero catastrofico*** (esagerazione degli aspetti dolorosi)
- ***Indispensabilità e bisogni assoluti*** (condizionare la propria felicità alla soddisfazione esclusiva di alcuni bisogni)
- ***Intolleranza-Insopportabilità*** (svalutazione della propria resilienza, scarsa tolleranza alla frustrazione)
- ***Svalutazione globale, di sé e degli altri*** (ricondere un fallimento alla totalità negativa della persona, perdendone di vista qualità e risorse nella sua totalità)



# La fusione con il pensiero

- Tale concetto, elaborato all'interno **dell'Acceptance and Commitment Theory (ACT)**, rappresenta il fenomeno psichico secondo cui *pensiero* ed *evento* vengono *incollati*, e l'individuo reagisce al pensiero come se fosse l'evento stesso.



# Aspetti importanti per una buona alfabetizzazione emotiva:

- ***I bambini imparano** da come le figure di accudimento fanno, molto più che da ciò che dicono*
- *È necessario un lavoro primario sulle figure di accudimento, le quali devono **essere in grado di gestire e stare nelle emozioni spiacevoli***
- ***Accettazione** che come ogni modello teorico, rappresenta una semplificazione della realtà. Non sempre si riesce in maniera immediata ed intuitiva ad applicarlo.*



# Quali Attività per favorire la conoscenza delle emozioni?

- *Commentare immagini*
- *Disegni*
- *Le carte delle emozioni*
- *Il barometro delle emozioni*
- *Bingo delle emozioni*



# ***Aspetti specifici della PWS in relazione al mondo emotivo:***

- la diagnosi, elicitatione di fantasmi, condizionamenti genitoriali, consapevolezza.
- Stili genitoriali ed effetti sullo sviluppo emotivo
- L'ossessività, effetti sugli interlocutori.
- Temper tantrum (crisi di rabbia, la base organica e la manifestazione emotiva).
- Tolleranza alla frustrazione, scarsa?



*La famiglia è un sistema emozionale plurigenerazionale, che racchiude l'intero sistema emozionale di almeno tre generazioni, legate da vincoli di parentela, di sangue o legali. La famiglia nucleare rappresenta un sottosistema emozionale, che risulta influenzato dalle relazioni passate, presenti e future (McGoldrick, Heiman e Carter, 1993).*



ASSOCIAZIONE  
PRADER WILLI  
LAZIO

# La diagnosi

- **Elaborazione del lutto:** dallo shock e dolore iniziali si genererebbero sensi di *colpa* e *rabbia*, fino ad arrivare ad una fase di trattativa che sfocerebbe in un' accettazione del problema e nell'elaborazione di un progetto (Bicknell, 1983).
- **Situazioni stressanti** per la famiglia possono condurre i genitori a sperimentare *Distress* circa il loro ruolo genitoriale, con conseguenze a medio e lungo termine sulla relazione genitore-bambino e sulla capacità di risposta costruttiva ai bisogni del Minore (Kirby, 2005). Nel caso specifico, una patologia di ordine genetico, tende a far percepire l'evento come "insuperabile".

# Fattori di protezione:

- Stili comunicativi e i climi familiari
- Strategie di coping
- Senso di padronanza (Mastery-Self Efficacy)
- La valutazione positiva della situazione
- Mindfulness
- Stile di attaccamento sicuro
- Capacità di mentalizzazione
- Locus of control interno
- La capacità di resilienza
- Supporto sociale ricevuto



# Quali strategie di coping:

- **Cognitive** (riformulazione, individuazione degli aspetti positivi).
- **Emozionali** (*esprimere le proprie emozioni e sentimenti*, bloccare la tendenza a stimolare sentimenti negativi, tener conto anche dei bisogni degli altri membri della famiglia).
- **Relazionali** (attenzione alla coesione familiare, allo sviluppo di capacità adattive di ogni membro, cooperazione, tolleranza, sviluppo personale, autonomia e indipendenza, ritagliarsi del tempo per hobby e la vita comunitaria o spirituale).



# Mindfulness:

***Mindfulness*** è una **modalità di prestare attenzione**, momento per momento, **al qui ed ora** al fine di risolvere (o prevenire) la sofferenza interiore e raggiungere un'**accettazione di sé** attraverso una maggiore **consapevolezza** della propria esperienza che comprende: **sensazioni, percezioni, impulsi, emozioni, pensieri, parole, azioni e relazioni.**



ASSOCIAZIONE  
PRADER WILLI  
LAZIO

# La capacità di mentalizzazione:

- La capacità di **mentalizzazione** permette di **regolare il comportamento emotivo** del soggetto e implica la competenza ad identificare e interpretare i propri e gli altrui stati interiori (Söderström & Skårderud 2009).
- Essa è inoltre intimamente correlata alla funzione riflessiva e alla possibilità di rielaborazione emotiva e riorganizzazione cognitiva a fronte di eventi critici.

# Stili genitoriali: esemplificazione semplicistica...

**Stile iperansioso.** È riscontrabile in quei genitori che si preoccupano eccessivamente per la sicurezza fisica del bambino.

**Un bambino** frequentemente esposto a messaggi di questo tipo apprenderà una visione della vita basata su convinzioni irrazionali ed irrealistiche che lo fanno sentire *inadeguato ed incompetente*. I genitori nei quali prevale questo stile educativo tendono ad avere figli **timidi, paurosi, insicuri** e alla ricerca ossessiva di sicurezza.

**Stile iperprotettivo.** Lo stile iperprotettivo ha delle caratteristiche simili a quello iperansioso, però anziché stare in ansia per l'incolumità fisica del bambino, in questo caso il **genitore si preoccupa dell'incolumità emotiva in modo eccessivo.**

Ciò può costituire un grosso **problema** in quanto viene ostacolata nel bambino la possibilità di **imparare a tollerare i disagi e le frustrazioni.**

**Stile ipercritico.** Questo stile educativo è caratterizzato dalla tendenza a notare ed ingigantire gli **errori e i difetti** commessi dal **bambino**.

Un **bambino** educato seguendo questo stile avrà sempre **paura di sbagliare**, paura di essere disapprovato, tenderà all'isolamento sociale, avrà un **basso livello di autostima** ed infine attuerà comportamenti di evitamento.



ASSOCIAZIONE  
PRADER WILLI  
LAZIO

**Stile perfezionistico.** È tipico di quei genitori che considerano **sbagliato tutto ciò che non è perfetto** al cento per cento, in quanto esigono, dai propri figli, livelli di prestazione molto elevata, senza essere abbastanza oggettivi nel considerare quali siano le difficoltà del compito.

Per i bambini cresciuti immersi in questo stile educativo, la possibilità di **sbagliare** viene considerata una **catastrofe**.



ASSOCIAZIONE  
PRADER WILLI  
LAZIO

**Stile incoerente.** I genitori che presentano questo stile tendono a gratificare o a punire il bambino a seconda del loro umore anziché in base all'adeguatezza o meno del comportamento.

Questo stile non fa altro che **confondere il bambino** che viene posto in una condizione di **“Indecidibilità”**, non sanno mai che decisione prendere poiché tutte le loro convinzioni e i loro comportamenti possono essere giusti o sbagliati allo stesso tempo.

# *Temper tantrum:*

Le ben note ad ogni famiglia “**crisi**” di rabbia.

Esse rientrano in una delle caratteristiche tipiche della PWS e forse ne sono l’aspetto che più mette alla prova il sistema che circonda il ragazzo: **genitori, fratelli, nonni, insegnanti, etc...**

La difficoltà più frequentemente riportata è distinguere tra «**crisi**», **capricci** e **manipolazione**.



ASSOCIAZIONE  
PRADER WILLI  
LAZIO

# *Temper tantrum:*

- Come analizzato in precedenza, l'ipotalamo media l'espressione della rabbia.
- Le emozioni troppo forti, impediscono il corretto funzionamento del pensiero logico-formale.
- La rabbia ha a che fare con l'espressione di un bisogno, desiderio o necessità.

# Le emozioni «**parassite**»

- UN' **EMOZIONE PARASSITA** E' UN'EMOZIONE FAMILIARE APPRESA E INCORAGGIATA NELL'INFANZIA, **VISSUTA IN MOLTE DIVERSE SITUAZIONI DI STRESS** E **INADATTA** A RISOLVERE IL PROBLEMA IN CUI CI TROVIAMO NEL QUI ED ORA.
- **Persone diverse** riferiscono **sensazioni diverse** di fronte a situazioni stressanti.
- L'emozione registrata è quella che viene provata in un'ampia gamma di situazioni stressanti diverse.  
**Ciascuno di noi ha 'un'emozione negativa preferita.**



# Le emozioni «**parassite**»

- L'emozione provata è un'**emozione** che fu **modellata** e **incoraggiata** nella nostra famiglia, **mentre altre emozioni** erano svalutate o **proibite**.
- **L'emozione provata non serve** a **risolvere il problema in corso**. E' inadatta quale mezzo adulto di risoluzione dei problemi.



# George Thomson

- L'**ESPRESSIONE** DELLE **EMOZIONI AUTENTICHE** **E' ADEGUATA** come mezzo di **RISOLUZIONE DEI PROBLEMI QUI ED ORA**

- mentre l'espressione delle emozioni parassite non lo è.



ASSOCIAZIONE  
PRADER WILLI  
LAZIO

# George Thomson

THOMSON HA SPIEGATO LA FUNZIONE DI PROBLEM-SOLVING DI TRE EMOZIONI AUTENTICHE:

- **PAURA**

(ha a che fare con il futuro)

- **RABBIA**

(ha a che fare con il presente)

- **TRISTEZZA**

(ha a che fare con il passato)



ASSOCIAZIONE  
PRADER WILLI  
LAZIO

**OGNI VOLTA CHE PROVO PAURA,  
RABBIA O TRISTEZZA AL DI FUORI  
DELLA LORO  
CORNICE TEMPORALE ADEGUATA,  
SIGNIFICA CHE STO PROVANDO  
UN'EMOZIONE PARASSITA**



ASSOCIAZIONE  
PRADER WILLI  
LAZIO

# Il conflitto

Completa le frasi cercando di essere il **più sincero** possibile:

1. Molte persone discutono o litigano quando...
  
2. Molte persone discutono o litigano a proposito di...

3. Un aspetto positivo di un litigio è:...

4. Un aspetto negativo del litigio è:...

5. Mi accaloro in una discussione o litigio quando...

6. Quando mi capita di parlare con qualcuno che è veramente arrabbiato, la cosa più importante da fare è...

7. Quando sono veramente arrabbiato con qualcuno, la cosa più importante da fare è...

8. Quando sono arrabbiato o scocciato con un mio caro, posso (elenca 3 possibilità)...

9. Quando sono in conflitto con qualcuno possiamo trovare un accordo...

7. Quando sono veramente arrabbiato con qualcuno, la cosa più importante da fare è...

8. Quando sono arrabbiato o scocciato con un mio caro, posso (elenca 3 possibilità)...

9. Quando sono in conflitto con qualcuno possiamo trovare un accordo...

# Come rendere “**positivo**” un conflitto:

- **non attaccare la persona**, ma **affrontare** il problema
- **Non cercare di vincere** facendo perdere l'altro; si evitano così soluzioni “temporanee”



# Come rendere “**positivo**” un conflitto:

- **Non** cercare di **intimidire**, **manipolare** o **dominare** l'altro. **Essere** assertivi, diretti ed **onesti** quanto più possibile. In caso contrario, si otterrà compiacenza e rancore
- Non cercare di nascondere **i problemi** o il processo; cercare piuttosto di esplicitarli e **risolverli in modo collaborativo**. Se evitiamo noi il confronto, rimane un senso di frustrazione non espressa.



# Come rendere “**positivo**” un conflitto:

- **Non focalizzarsi esclusivamente sulle nostre necessità**, cercare di **vedere il mondo con gli occhi dell'altro**

