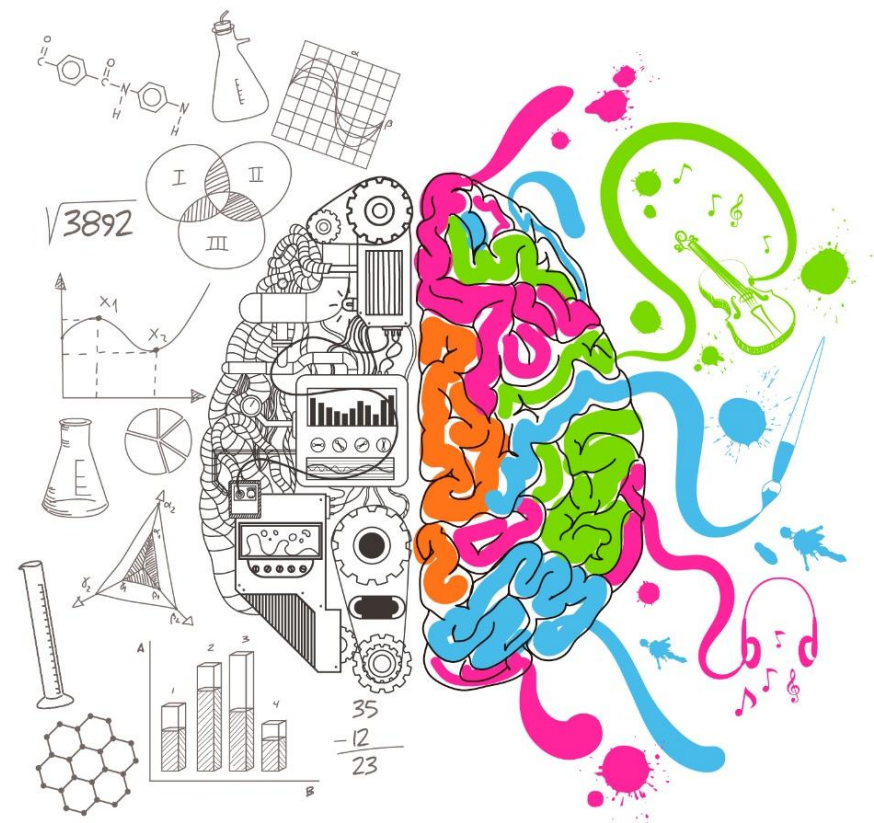


# L'intelligenza delle Emozioni

# La Mente: riepilogo

- La Mente è il cervello in azione.
- Sviluppare un'area del cervello, migliora anche le altre.
- Al cervello piace la ripetitività.
- Inserire un singolo elemento di novità in una routine è più semplice che creare una routine nuova.



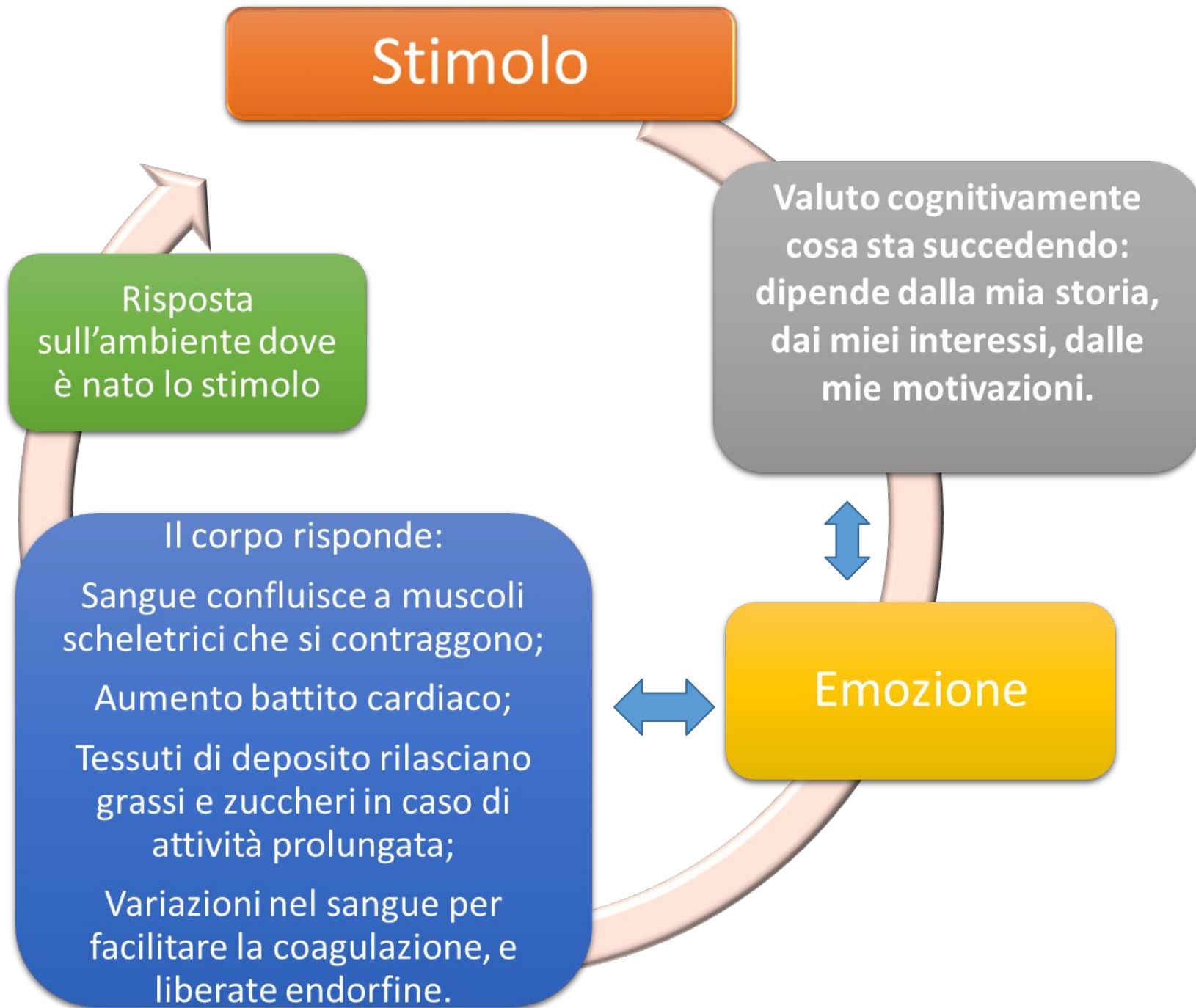


# Cosa sono le emozioni?

Il termine emozione deriva dal latino, "*emotus*", (verbo emovere), che significa "*muovere da, allontanarsi*", ma anche "*scuotere, sconvolgere*".







# Caratteristiche delle emozioni

- Sono indipendenti dalla nostra volontà.
- Si suddividono in primarie e secondarie.
- Provare emozioni non significa avere consapevolezza delle emozioni provate.





# 6 emozioni di base



Sono innate e infatti la loro espressione è universale (extra-culturale).

Condivisa tra i primati superiori.

Indipendenti dall'età (molto simile tra adulti e neonati)

Le loro espressioni (visive, gestuali e vocali) sono *Tipiche, Standardizzate, Trasversali* alle culture, all'età e in parte, alla specie.





# Emozioni secondarie

Sono culturalmente acquisite e legate ad alcune tappe maturative:

- Socializzazione.
- Acquisizione dell'immagine di sé.

L' espressione delle emozioni secondarie varia in funzione della cultura di appartenenza e delle norme sociali apprese (coinvolge il sistema motivazionale).



## La mescolanza di emozioni da origine a emozioni secondarie:

Disgusto + Rabbia = **Disprezzo**

Rabbia + Aspettativa = **Aggressività**

Gioia + Aspettativa = **Ottimismo**

Accettazione + Paura = **Sottomissione**

Paura + Sorpresa = **Spavento**

Sorpresa + Tristezza = **Delusione**

Tristezza + Disgusto = **Rimorso**





# Strategie

## Adattive

riduco l'impatto emotivo generato dall'evento (osservazione, valutazione, modificazione).

## Non adattive

emerge l'inabilità a gestire, regolare e attenuare emozioni fortemente negative.



# Soppressione



La soppressione è una modalità di regolazione focalizzata sulla risposta allo stimolo che provoca l'emozione ed è definita come l'inibizione conscia del comportamento espressivo-emozionale in corso.

Emerge soprattutto nel processo che genera l'emozione e modifica il comportamento associato a quell'emozione.







## Negazione

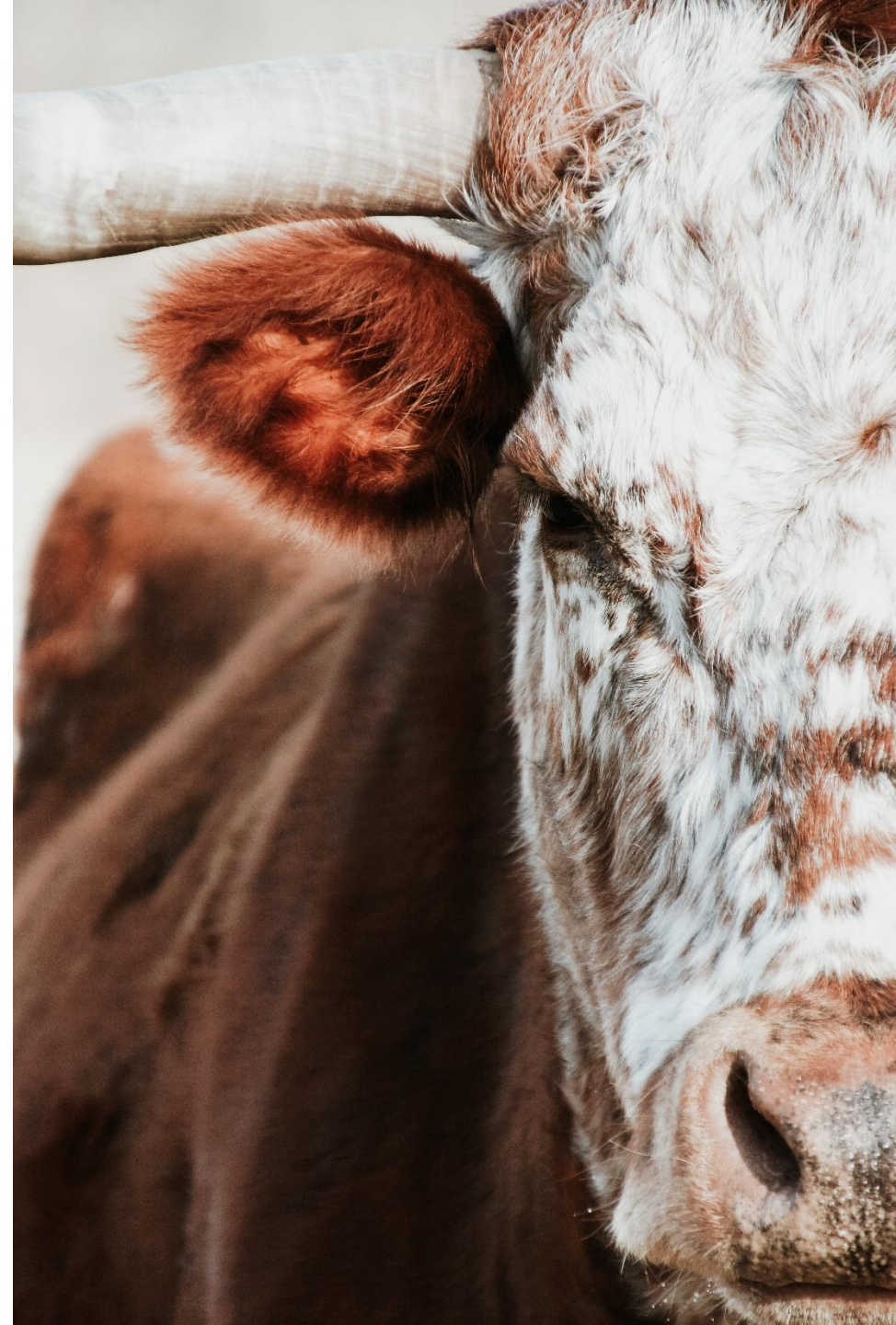
**Consiste nel ricacciare indietro una emozione disturbante nell'istante in cui sta affiorando. Attraverso la negazione si prende consapevolezza, in modo indiretto, di quanto rimosso ma quello che giunge alla coscienza è soltanto la rappresentazione di esso (dopo la fine di una grande storia d'amore si nega a se stessi di aver mai provato un sentimento vero e profondo per quella persona).**



# Ruminazione... detta anche “Pippa Menta”

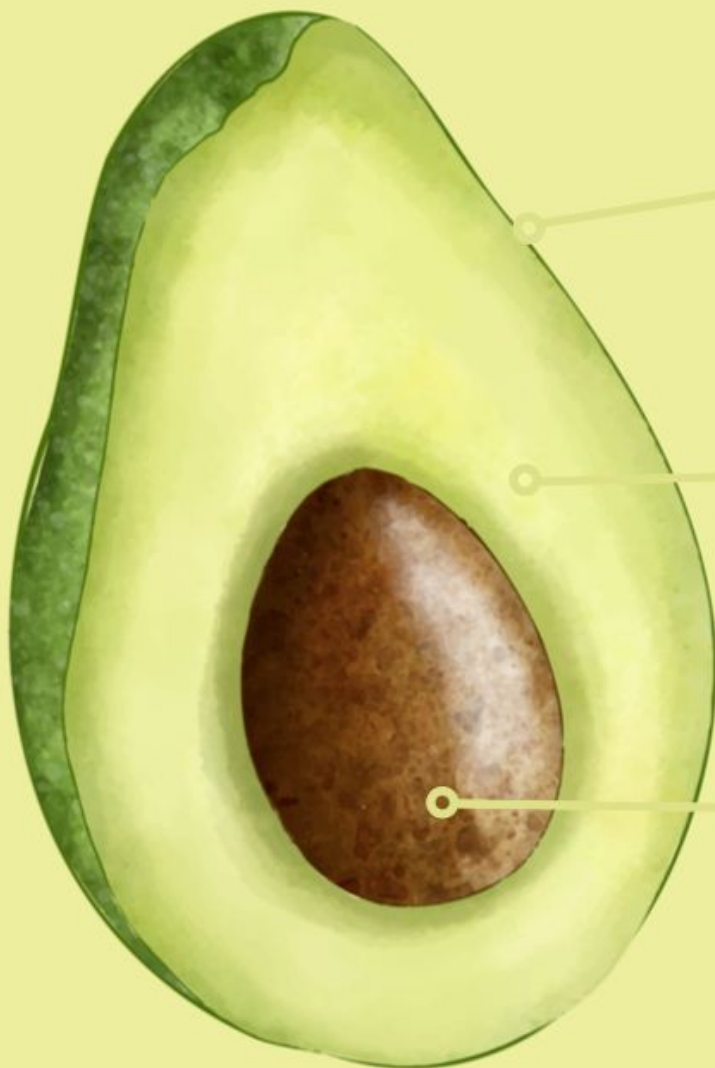
Una possibile forma di gestione delle emozioni consiste nel fenomeno della ruminazione mentale.

Solitamente, in seguito ad un episodio emotivo, i ricordi tornano alla mente delle persone e si intromettono nei pensieri in ripetutamente anche quando si pensa ad altro.





# PRONTO SOCCORSO EMOTIVO



## La buccia più esterna

Cosa mostro agli altri  
(comportamenti, parole,  
abbigliamento etc...)

## La parte morbida interna

Tutte le emozioni, e non  
solo. Le reazioni del mio  
corpo, i miei pensieri non  
condivisi con gli altri etc...

## Il nocciolo

La parte più profonda.  
Ciò che penso di me, ciò  
che provo per me, come mi vedo,  
i miei desideri e paure etc..



Non generalizzare all'eccesso: dichiarazioni come "*Non capisco mai al primo colpo!*" e "*Parlo, ma tanto non mi ascolta nessuno*" vengono fatte in circostanze specifiche. Generalizzandole, si crea la falsa impressione che questi concetti siano sempre validi, conducendo a sentimenti di falsa autostima.





Non affibbiare etichette distruttive: "*Non capisce niente!*", "*Non sa comportarsi!*" sono interpretazioni basate su situazioni specifiche. Se si utilizza una etichetta distruttiva, si suggerisce a se stesso che la situazione è irrevocabilmente negativa e che non esiste nulla che si possa fare per migliorarla.



Evitare di interpretare il pensiero degli altri: non sempre sappiamo quali siano i motivi e le interpretazioni degli altri, quindi sarebbe meglio non trarre conclusioni fino a che non si sono ottenute ulteriori informazioni. La domanda diretta rimane un buon metodo per ottenerle!



Non stabilire regole per il comportamento degli altri:  
questo porta inevitabilmente a delusione e rabbia perché le  
nostre aspettative vengono deluse. Evita parole come  
*"avrebbe dovuto", "dovrebbe", etc...*





Non gonfiare il significato di un avvenimento: trasformare le conseguenze di un evento negativo in una catastrofe significa ingigantirne molte volte la sua reale intensità.

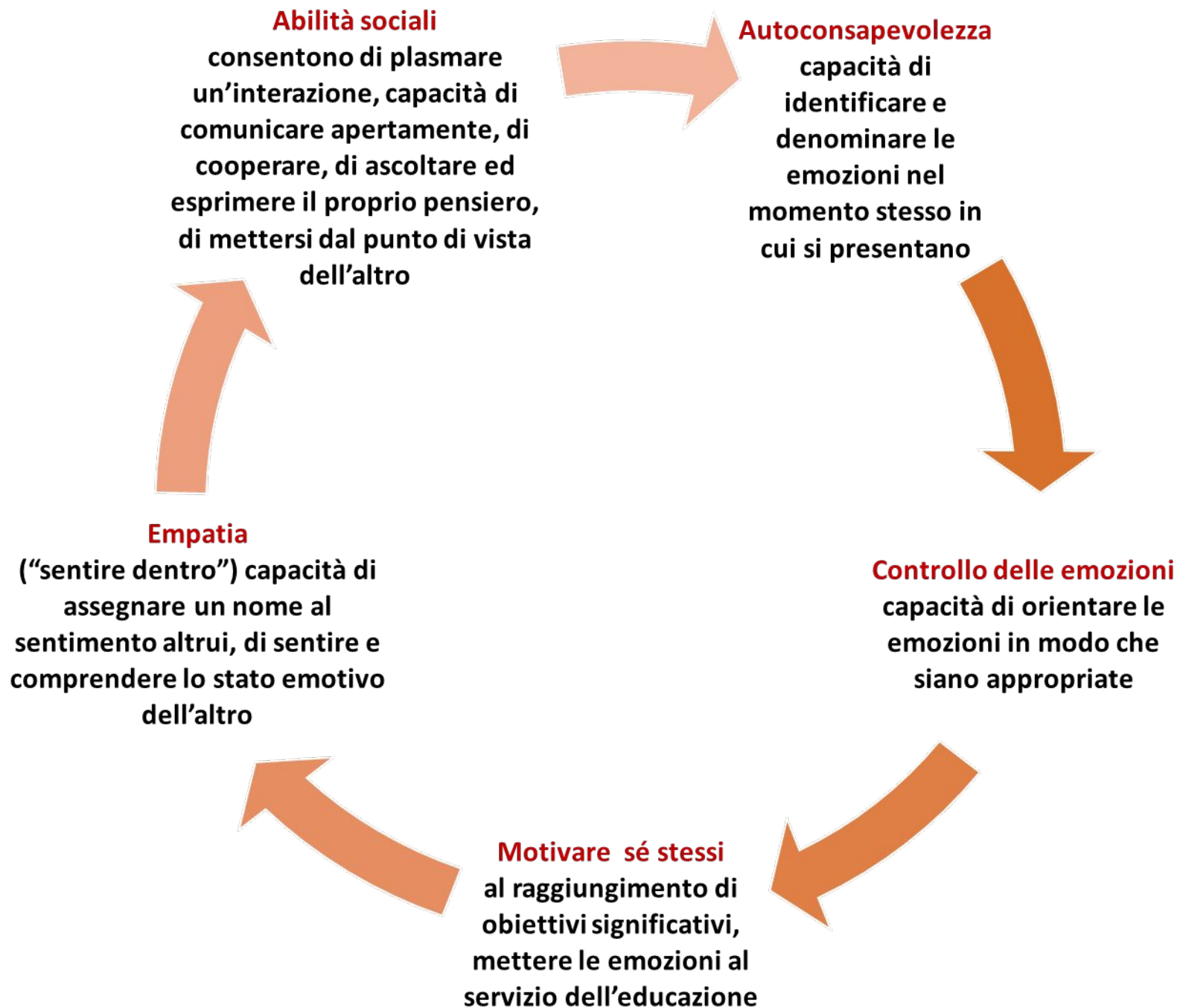




## Un modo sano: la condivisione

Una fondamentale strategia che può aiutare gli individui nel processo di gestione e regolazione delle emozioni è condividere con gli altri l'evento emozionale.

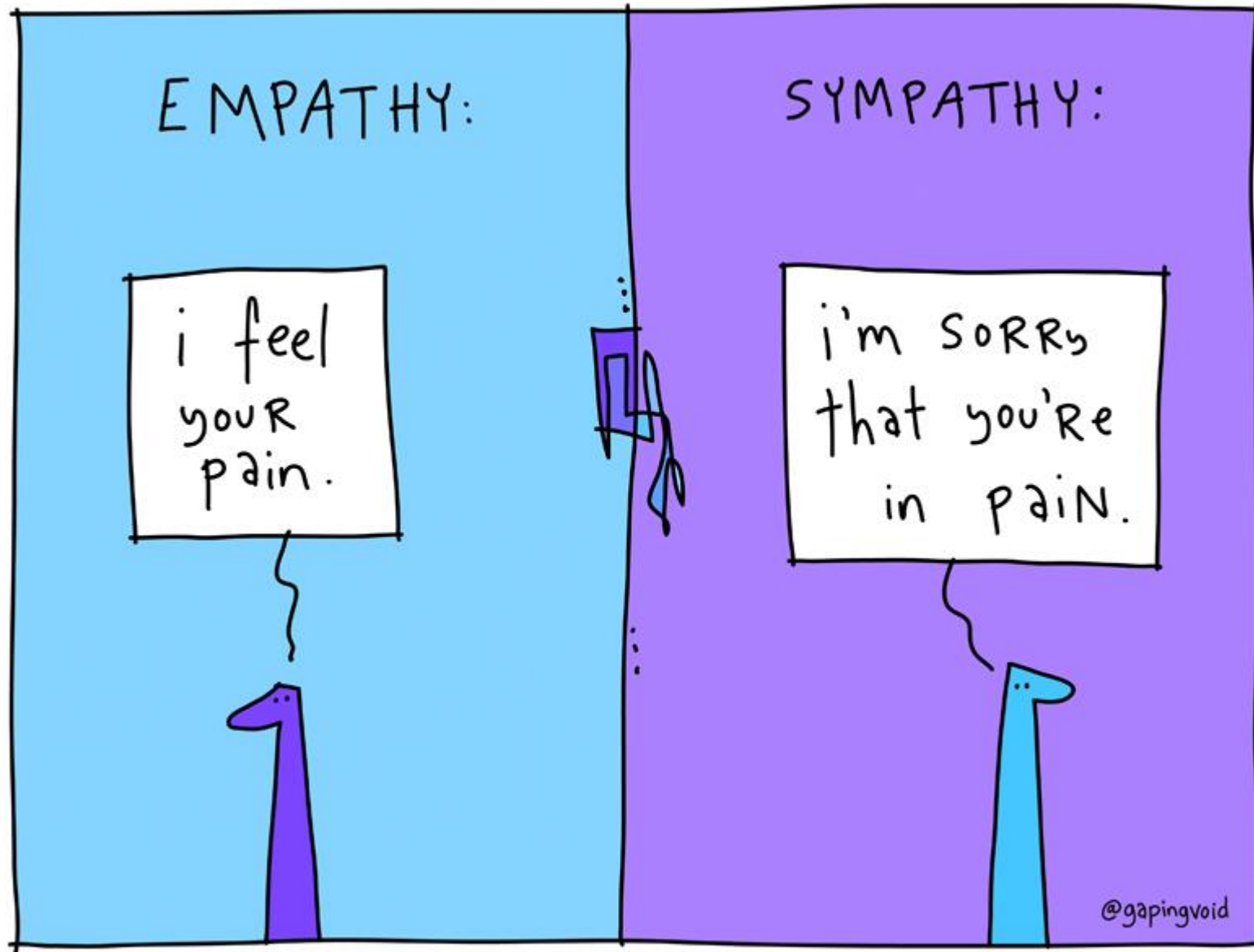






# Empatia

La capacità di leggere le emozioni, comprendere i sentimenti, i segnali non verbali, intuire quale valore rivesta per l'altro, senza lasciarsi guidare dai propri schemi di attribuzione di significato e giudizio.





**La capacità di essere empatica si basa sull'autoconsapevolezza: quanto più si è aperti verso le proprie emozioni, tanto si è abili nel leggere i sentimenti altrui.**



# LE TRE MENTI

La tua mente ha tre stati: la mente ragionevole, la mente emotiva e la mente saggia. Ognuno possiede ciascuno di questi stati, ma la maggior parte delle persone gravita verso uno specifico per la maggior parte del tempo.

LA MENTE EMOTIVA

La mente emotiva viene utilizzata quando i sentimenti controllano i pensieri e il comportamento di una persona. Potrebbero agire impulsivamente con poco riguardo per le conseguenze.

LA MENTE SAGGIA

La mente saggia si riferisce a un equilibrio tra la metà ragionevole e la metà emotiva. Sono in grado di riconoscere e rispettare i miei sentimenti, rispondendovi in modo razionale.

LA MENTE RAZIONALE

Una persona usa il proprio mente ragionevole quando si avvicinano a una situazione intellettualmente. Pianificano e prendono decisioni basate sui fatti.





# Decalogo del cervello intelligente!

- Usa le tue fonti di supporto;
- Riconosci i tuoi “segnali rossi”, sia interni che esterni;
- Esci dal tuo ascensore emotivo!
- Separa i fatti dalle opinioni.
- Chiedi e trova le informazioni di cui ai bisogno;
- Chiarisci a te stesso le tue scelte: l’ora e il dopo/le conseguenze su gli altri;
- Comunica in maniera chiara: assertivo vs passivo vs aggressivo.

