

FORMAZIONE E SALUTE

lunedì 26 febbraio | ore 17.30

**PERDERE LA TESTA?
IL RUOLO DELLE EMOZIONI
NELLA NOSTRA VITA**

Prof. Giampaolo Robert Perna

Professore Ordinario di Psichiatria e Coordinatore Accademico dell'Area Salute Mentale di Humanitas University

Intervengono:

Federico Visconti, Massimiliano Serati



1

*Perché ogni persona merita la
Libertà*

*Perché la Libertà **inizia** nelle
nostre **Emozioni***

Fobie - Piemme

*Al bene più prezioso
la Libertà
A chi sta ancora
lottando*

Ansia - Piemme

2

Cosa sono le emozioni?

3



Emozioni: L'arcobaleno di colori della vita

4

Depressione: Appiattimento Emozionale



5

Amoeba: Il più piccolo essere unicellulare vivente



6



EMOZIONE= E' MOTION= METTERE IN MOTO



AZIONE

*Reazioni psico-fisiche che preparano all'azione,
tenendo conto del valore evolutivo degli stimoli*

7

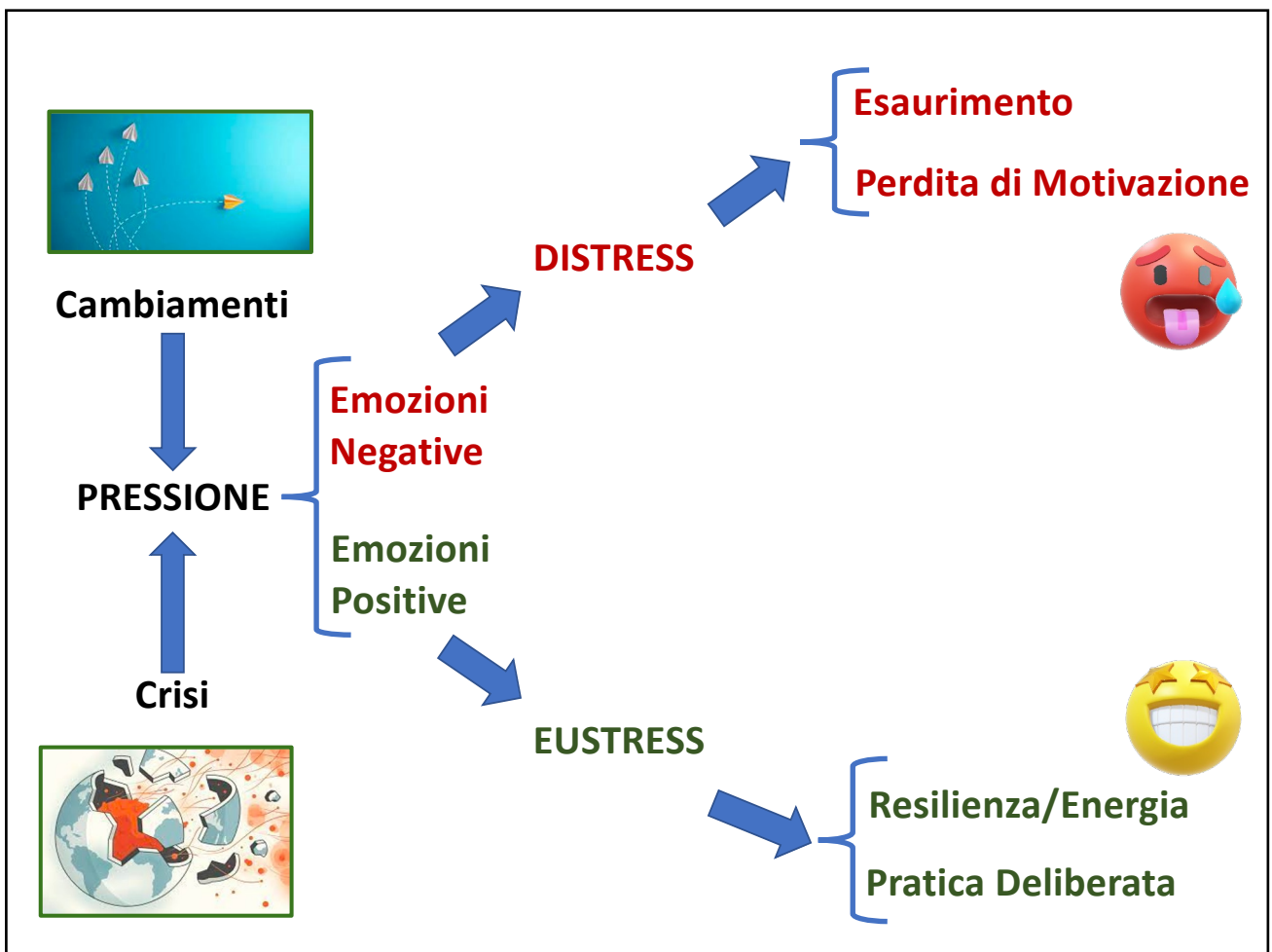


William James

*«Per tutti i cambiamenti importanti
dobbiamo intraprendere un salto nel buio»*



8



9



10

Emozioni primordiali

Sono geneticamente programmate e hanno lo scopo evolutivo di proteggere la stabilità fisico-chimica dell'ambiente interno del corpo (omeostasi).

Includono ***sete, fame d'aria, fame di cibo, dolore...***

Emozioni di base (primarie)

Risposte emotive innate e preorganizzate verso stimoli interni o esterni che implicano un valore immediato per la sopravvivenza

Emozioni secondarie ("sociali")

Risposte emotive organizzate acquisite verso stimoli interni o esterni finalizzate all'ottimizzazione delle strategie di sopravvivenza a medio lungo termine

11

***Come il nostro cervello
regola le emozioni?***

12

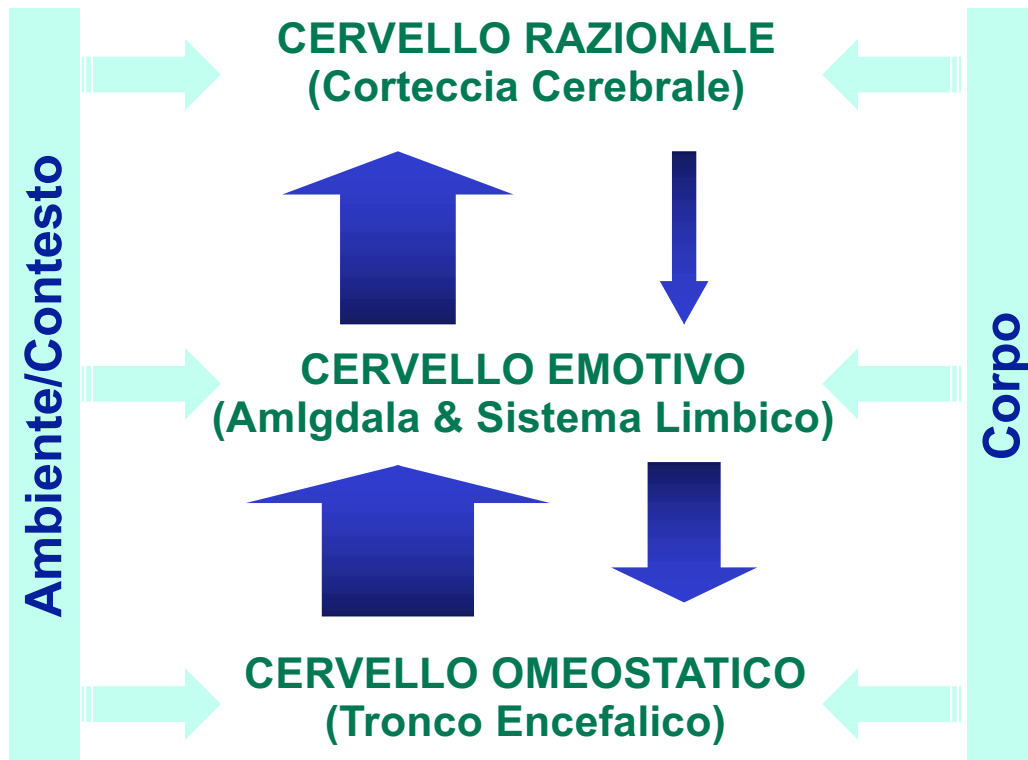


**Cervello Razionale
(Corteccia Frontale)**

**Cervello Emotivo
(Sistema Limbico)**



13



14

Gli animali hanno emozioni umane?

15



16

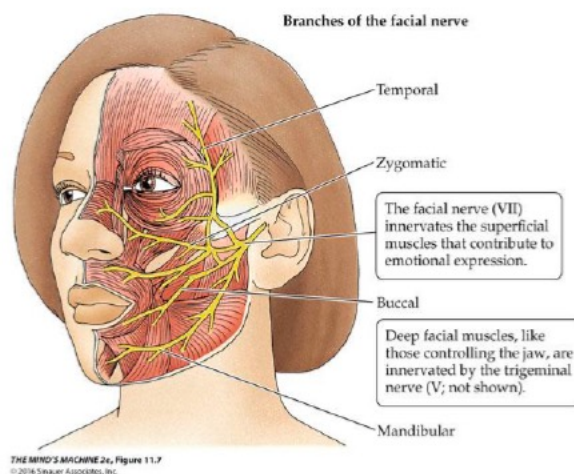
Il Ratto che Ride!



17

Le espressioni facciali

L'anatomia facciale è caratterizzata da circa 7000 combinazioni muscolari



Ogni emozione è caratterizzata da **specifici movimenti dei muscoli facciali** che determinano **specifiche espressioni**

Le espressioni facciali sono **universali** e perciò **transculturali**

10

Le espressioni facciali sono apprese?

No, infatti persone cieche dalla nascita manifestano spontaneamente le comuni espressioni facciali associate alla tristezza, rabbia, paura e gioia



19

Come possiamo riconoscere un sorriso spontaneo emotivo?

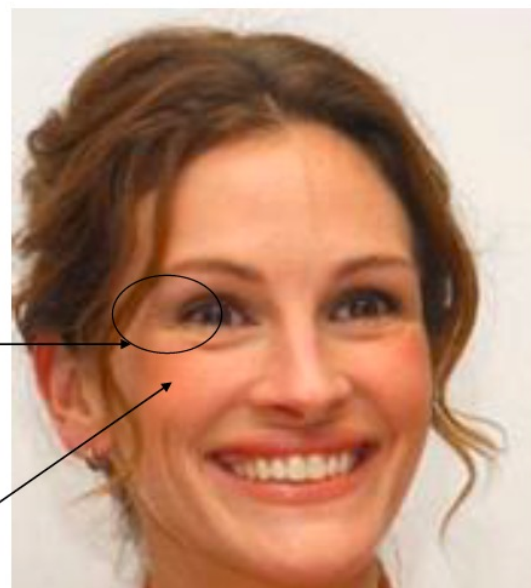
Il **muscolo orbicolare dell'occhio** è reclutato nel sorriso che compare quando si sperimenta realmente la gioia o simili emozioni positive (segno di Duchenne), mentre non è coinvolto quando si sorride "in posa".

Rughe sotto la palpebra inferiore, che può essere sollevata ma non è tesa

Rughe "a zampa di gallina" dall'angolo esterno degli occhi

Anche il **muscolo zigomatico maggiore** è reclutato nel sorriso spontaneo.

Le guance sono sollevate



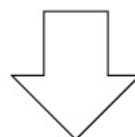
20

Sforzarsi di sorridere ci rende felici?

L'effetto del feedback facciale



La riproduzione volontaria dell'espressione facciale di un'emozione



Produce cambiamenti fisiologici, cerebrali e psicologici simili a quelli dell'emozione mimata

(Joker, 2019, Todd Phillips)

21

Sforzarsi di comportarci in maniera positiva ci rende felici?

L'effetto del feedback comportamentale



Proviamo a camminare per qualche minuto con passi brevi, lenti e strascicati, tenendo gli occhi bassi.....



...Poi proviamo a camminare a grandi passi decisi, con le braccia che oscillano e gli occhi che guardano dritto davanti a noi.

Possiamo sentire che il nostro stato emotivo cambia...



L'esecuzione dei movimenti risveglia le emozioni

(Flack, 2006; Carney et al., 2015)

22

Attivazione Comportamentale Tecnica Psicoterapeutica Antidepressiva

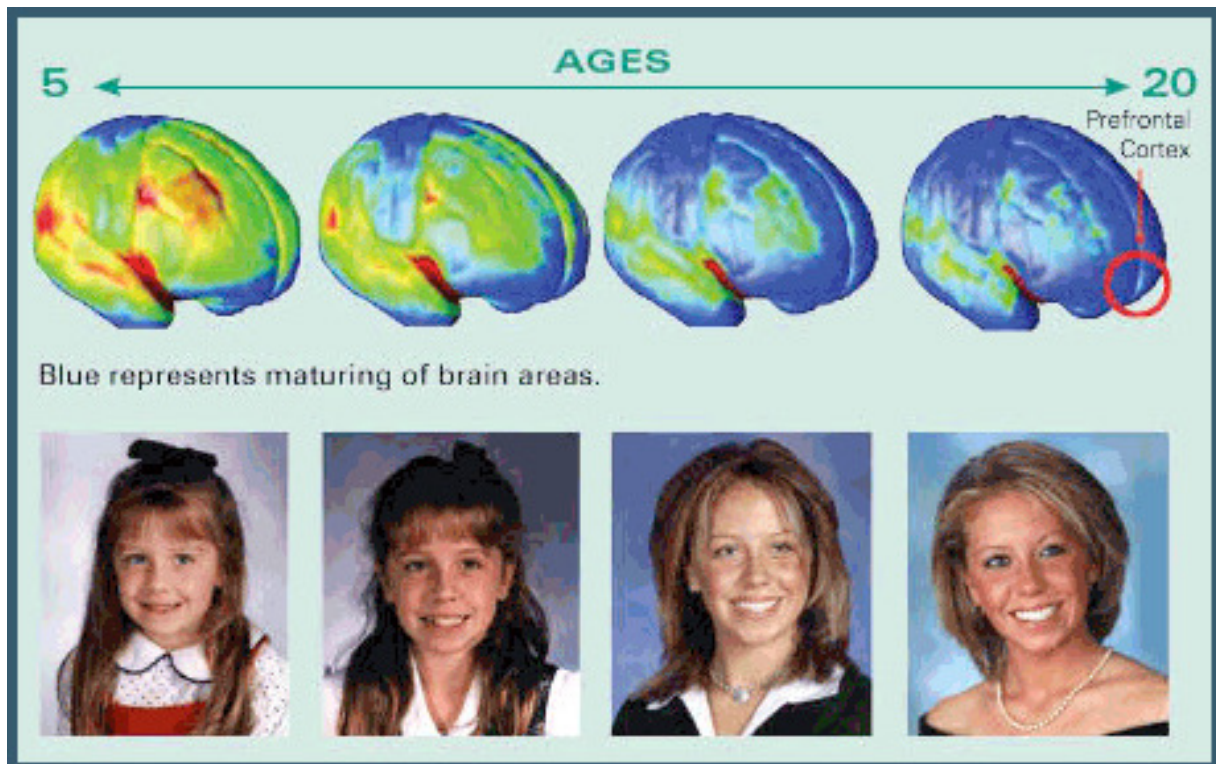


23

Emozioni nelle diverse fasi della vita

24

Cervello Emotivo dall'infanzia all'adolescenza



25

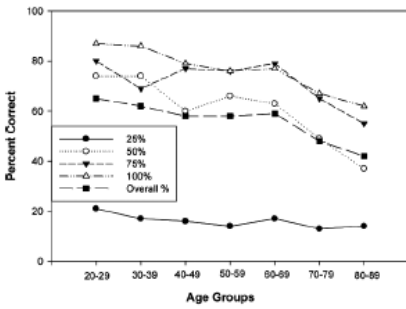
Terza Età



Età delle Emozioni Positive?

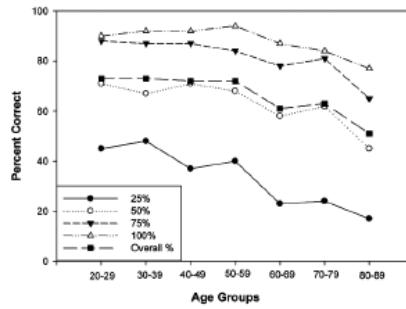
26

FEAR RECOGNITION FOR AGE GROUPS AT 25% -100%



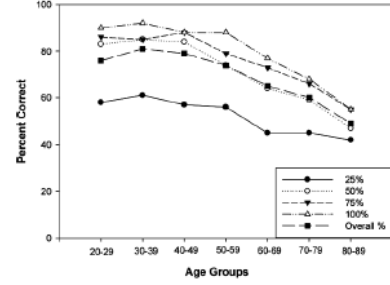
Paura

ANGER RECOGNITION FOR AGE GROUPS AT 25% -100%



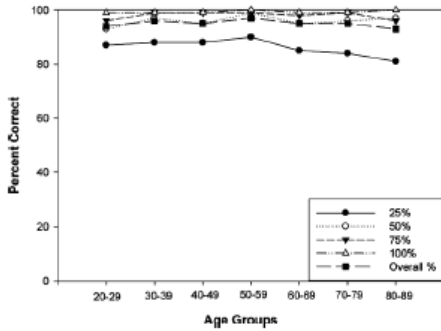
Rabbia

SAD RECOGNITION FOR AGE GROUPS AT 25% -100%



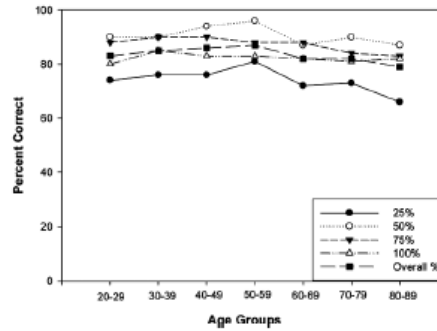
Tristezza

HAPPY RECOGNITION FOR AGE GROUPS AT 25% -100%



Gioia

SURPRISE RECOGNITION FOR AGE GROUPS AT 25% -100%



Sorpresa

(West et al 2012)

Terza Età delle Emozioni Positive

- ✓ Ignorano cose che possano indurre emozioni negative
- ✓ Sono meno propensi ad essere coinvolti in situazioni, problemi o stimoli emotivamente negativi
- ✓ Vengono distratti più difficilmente dagli stimoli negativi
- ✓ Quando vedono stimoli negative attivano meno l'amigdala e più la corteccia pre-frontale rispetto ai giovani
- ✓ Nel ricordare eventi negativi del passato sono più capaci di minimizzare gli aspetti negativi e associare emozioni positive rispetto ai giovani



Emozioni nel corpo

29

Teoria Periferica della emozioni (William James 1880)

Emozioni: percezione delle modificazioni corporee

Stimolo → **Reazione Fisica & Comportamentale** → **Emozione**

Penso a
un ricordo
doloroso

Piango

Provo
Tristezza

30

Il Marcatore Somatico: la saggezza del corpo



.....Perchè la pancia è saggia!

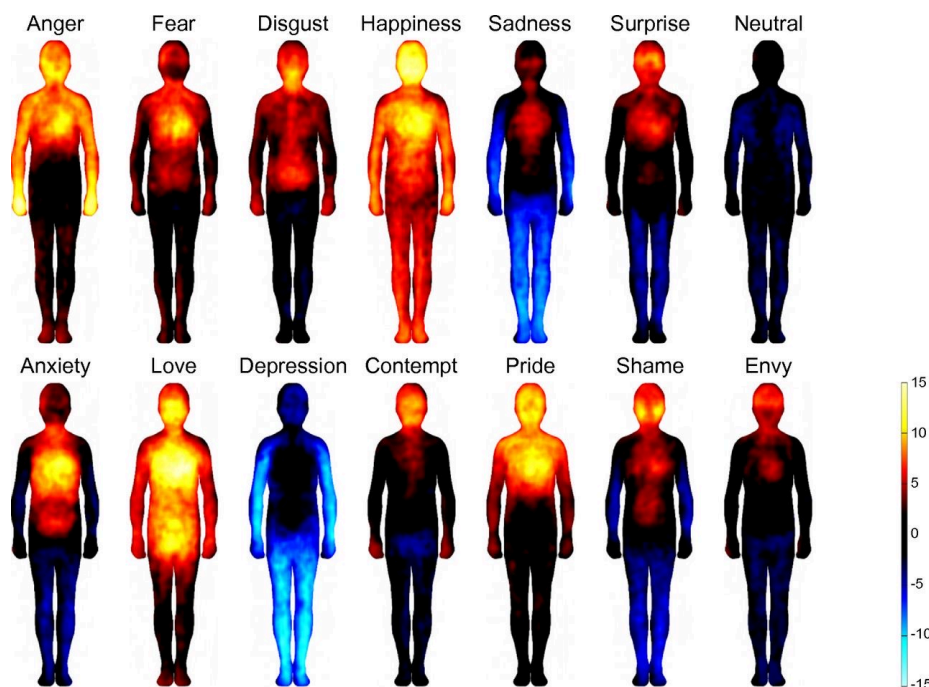
31

Bodily maps of emotions



Lauri Nummenmaa^{a,b,c,1}, Enrico Glerean^a, Riitta Hari^{b,1}, and Jari K. Hietanen^d

^aDepartment of Biomedical Engineering and Computational Science and ^bBrain Research Unit, O. V. Lounasmaa Laboratory, School of Science, Aalto University, FI-00076, Espoo, Finland; ^cTurku PET Centre, University of Turku, FI-20521, Turku, Finland; and ^dHuman Information Processing Laboratory, School of Social Sciences and Humanities, University of Tampere, FI-33014, Tampere, Finland



22

Emozioni e sonno: dormi che ti passa?

33

Brief Sleep After Learning Keeps Emotional Memories Alive for Years

Ullrich Wagner, Manfred Hallschmid, Björn Rasch, and Jan Born

Background: *Sleep after learning supports memory consolidation. However, long-lasting memory effects of sleep have not yet been investigated. Postlearning sleep may be particularly involved in the long-term retention of emotional memories and could thereby contribute to the development of posttraumatic stress disorder (PTSD), a disease thought to result from overconsolidation of traumatic memories.*

Methods: *Subjects (healthy men) who had learned neutral and emotional texts immediately before sleeping or remaining awake for the subsequent 3 hours were recontacted after 4 years for long-term memory assessment (forced-choice recognition test).*

Results: *Sleep following learning compared with wakefulness enhanced memory for emotional texts after 4 years ($p = .001$). No such enhancement was observed for neutral texts ($p = .571$).*

Conclusions: *Brief periods of sleep immediately following learning cause preservation of emotional memories over several years. Sleep deprivation in the immediate aftermath of traumatic events could be a promising therapeutic measure to prevent PTSD.*

BIOL PSYCHIATRY 2006;60:788–790
© 2006 Society of Biological Psychiatry

Donne e Emozioni

35



Le **donne** sembrano avere una **maggiore capacità degli uomini nel decodificare stimoli emotivi non verbali**, già nell'infanzia e nell'adolescenza, come suggerito da alcuni studi in cui le femmine superavano i maschi nel definire l'emozione corretta vedendo solo parti di volti o corpi che manifestavano una certa emozione.

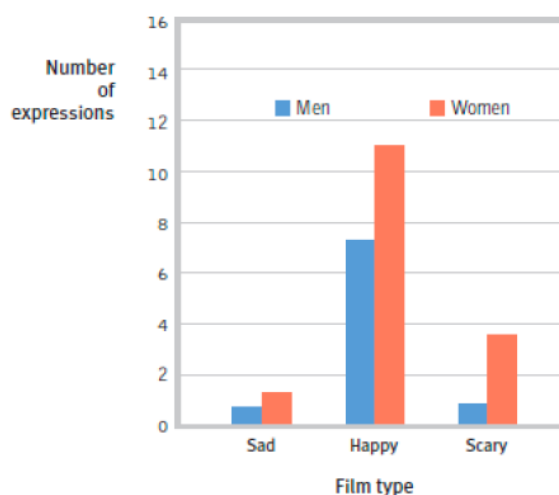
Questa caratteristica potrebbe essere stata selezionata dall'evoluzione per il suo valore adattativo, legato al ruolo del sesso femminile nell'incrementare e mantenere i legami sociali nelle comunità...

(McClure, 2000; Kert 2012; Hall et al, 2016)

Ad oggi, molti studi concordano sul fatto che **la principale differenza tra i sessi sia il fatto che le donne manifestano di più le emozioni** rispetto agli uomini; questo aspetto può essere in parte legato a norme/pressioni culturali. Invece **i due sessi sembrano differire in misura limitata nella percezione interna o nella risposta fisiologica** legata alle emozioni.

Ciò è mostrato, ad esempio, dai risultati di questo studio...

Gender and expressiveness Male and female film viewers did not differ dramatically in self-reported emotions or physiological responses. But the women's faces showed much more emotion. (Data from Krings & Gordon, 1998.)



37

Le donne sono più intelligenti emotivamente degli uomini?

I risultati degli studi sono contraddittori.....

Globalmente donne e uomini non differiscono per intelligenza emotivamente.

- ✓ Gli uomini sono più capaci di far fronte agli eventi negativi e di controllare gli impulsi, autoconsapevolezza, conoscenza delle proprie potenzialità, capacità di comprendere ed esprimere le proprie emozioni e pensieri.
- ✓ Le donne sono più in grado di distinguere, riconoscere e comprendere le emozioni degli altri.

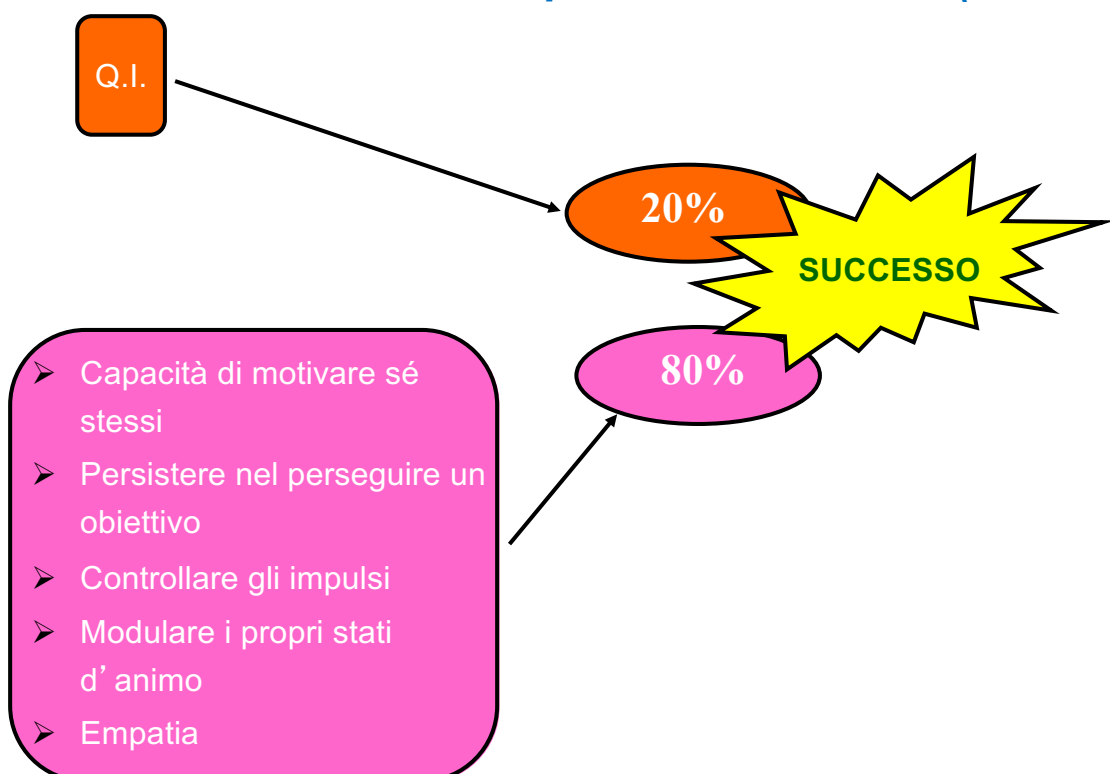
(Tommasi et al., Front Psychol. 2023)

Emozioni nella vita quotidiana

Gestire l'ambiente emotivo per vincere nelle relazioni

39

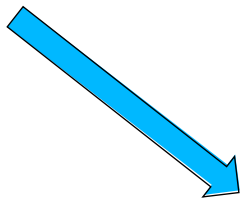
Il successo personale è dato per il 20% dal Q.I. e per l'80% dall'I.E. (Goleman)



40

Gestire le Emozioni durante una conversazione/negoziato

- ✓ Bloccare le emozioni? **Non è possibile!**
- ✓ Ignorare le emozioni? **Le emozioni influenzano il tuo corpo, il tuo pensiero ed il tuo comportamento!**
- ✓ Gestire direttamente le emozioni? **Impresa Ciclopica! (sono tante e mutano rapidamente)**



**FOCALIZZATEVI SULLE
PREOCCUPAZIONI NUCLEARI
CHE GENERANO LE EMOZIONI**

43

Preoccupazioni Nucleari

Bisogni Umani importanti in qualsiasi comunicazione

Preoccupazioni Nucleari	La preoccupazione è ignorata quando.....	La preoccupazione è soddisfatta quando....
Apprezzamento	<i>I tuoi pensieri, sentimenti o azioni.... sono svalutate</i>	<i>.. Sono riconosciute come valide</i>
Affiliazione	<i>Vieni trattato come un avversario e tenuto a distanza</i>	<i>...sei trattato come un collega</i>
Autonomia	<i>La tua libertà di prendere una decisione è negata</i>	<i>... viene rispettata</i>
Status	<i>La tua posizione viene sottovalutata rispetto a quella degli altri</i>	<i>.....viene pienamente riconosciuta</i>
Ruolo	<i>Il tuo ruolo attuale e le sue attività non sono significative</i>	<i>.....sono definite come significative</i>

E quando le emozioni scoppiano?

45



Emozioni negative intense possono:

- ✓ **Visione a Tunnel** (riduzione della chiarezza e creatività)
- ✓ Rischio di comportarsi in maniera da pentirsene
- ✓ **Conseguenze sul lungo termine**



Valuta la tua temperatura emotiva (gestibile, limite, fuori controllo?)

Crea un **piano di emergenza** prima

16

Emozioni Forti: sì, grazie?

- ✓ Sfogare l'emotività
- ✓ Educare gli altri sull'impatto del loro comportamento su di noi
- ✓ Influenzare gli altri
- ✓ Migliorare le relazioni

47

Tecniche per ridurre la "temperatura emotiva"

- ✓ Contare indietro a partire da 10
- ✓ Respirare profondamente per 3 volte
- ✓ pausa e silenzio
- ✓ prendetevi un pausa (bagno o telefonata)
- ✓ visualizzate un posto rilassante
- ✓ cambiate argomento
- ✓ adottate una postura rilassante
- ✓ fate passare le provocazioni da un'orecchia all'altra

***Stimolare Emozioni Positive:
Il Rinforzo Positivo & C.***

Il potere delle conseguenze

49

HU
HUMANITAS
UNIVERSITY



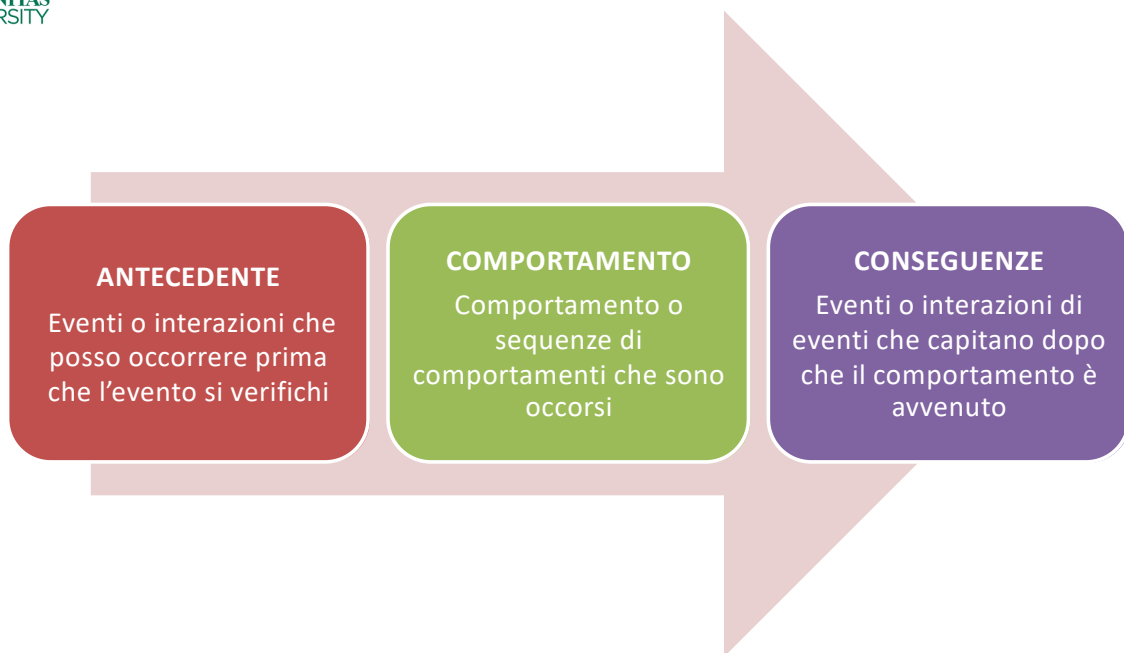
50

Conseguenze, Emozioni e Comportamento

	Incrementa un comportamento	Riduce un comportamento
Presentazione di uno stimolo	Rinforzo Positivo <i>suscita un'emozione positiva</i>	Punizione Positiva <i>suscita un'emozione negativa</i>
Rimozione di uno stimolo	Rinforzo Negativo <i>suscita un'emozione positiva</i>	Punizione Negativa <i>suscita un'emozione negativa</i>

*Il rinforzo (positivo) è più efficace della punizione nel
Modificare i comportamenti in maniera duratura*

51



ANALISI FUNZIONALE DEL COMPORAMENTO

52

Il potere delle conseguenze

*Le conseguenze più efficaci nel modificare
I comportamenti sono*

immediate, certe

53

RINFORZATORI SOCIALI

PAROLE E FRASI CHE ESPRIMONO ELOGIO

Bravo – Eccellente - Intelligente - Proprio così - Belle idee - Bel lavoro - Hai fatto veramente attenzione - Mi piace quello che hai fatto - è interessante - Sei molto gentile

ESPRESSIONI FACCIALI

Sorridere – Fare cenno di sì con la testa – Strizzare l'occhio – Mostrarsi interessato – Ridere

VICINANZA

Fisica e Psicica

CONTATTO FISICO

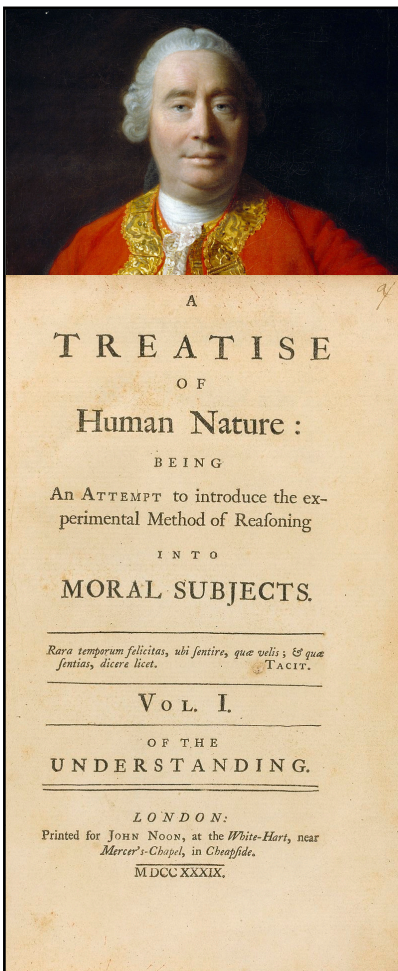
Dare una pacca su una spalla



Decidere con la pancia o con la ragione?

Le emozioni vanno ascoltate o no?

55



«La ragione è, e deve solo essere, schiava delle passioni, e non può rivendicare in nessun caso una funzione diversa da quella di obbedire e di servire ad esse»

56

Emotività Positiva

Flessibilità
Innovazione
Esplorazione & Approccio
Fiducia
Apertura



Intuizione

Ottimismo Decisionale

57

Emotività Negativa

Visione Analitica
Inibizione della Flessibilità
Bias attentivo verso gli stimoli pericolosi
interpretazione negativa
Chiusura



Intuizione

Pessimismo Decisionale

58

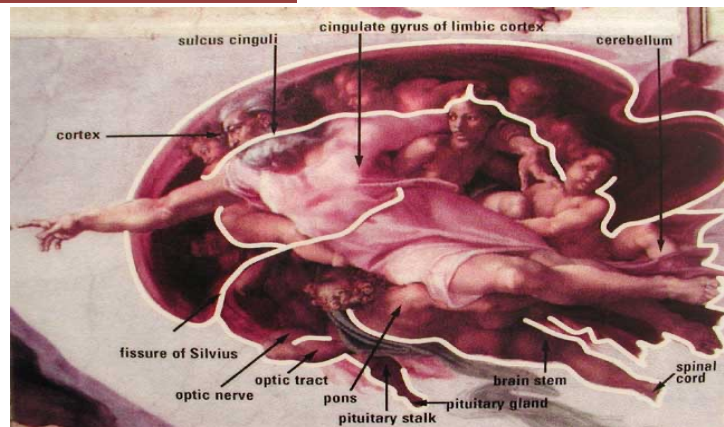
Decisioni

**Evitare-Ridurre
Le Emozioni Negative**

**Aumentare
Le Emozioni Positive**

Nell'immediato o Nel futuro?

59



60

Emozioni nella cultura orientale

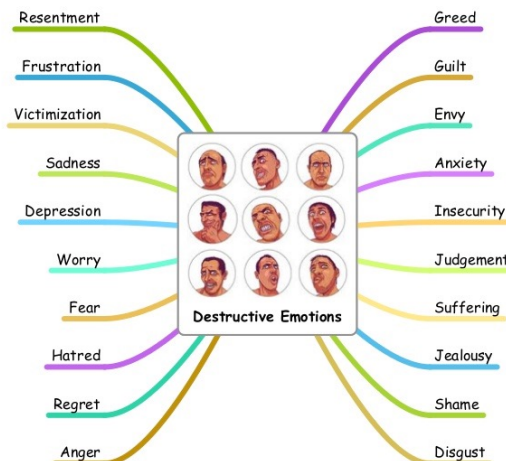
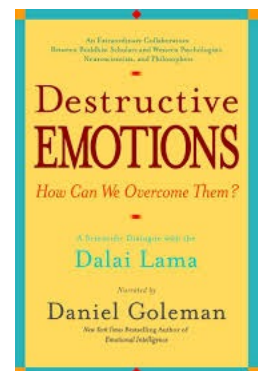


61

Emozioni nella Cultura Orientale

Qualcosa che influenza la mente, facendole adottare un certo punto di vista o visione delle cose

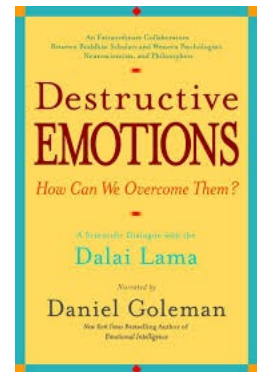
Emozioni distruttive: emozioni dannose per se stessi e per gli altri che favoriscono la distorsione della realtà



62

Emozioni nella Cultura Orientale

Emozioni costruttive: emozioni che aiutano a valutare più correttamente la natura di ciò che viene percepito



63

Ascoltare Empaticamente



Simbolo cinese per «Ascoltare»

64

