

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

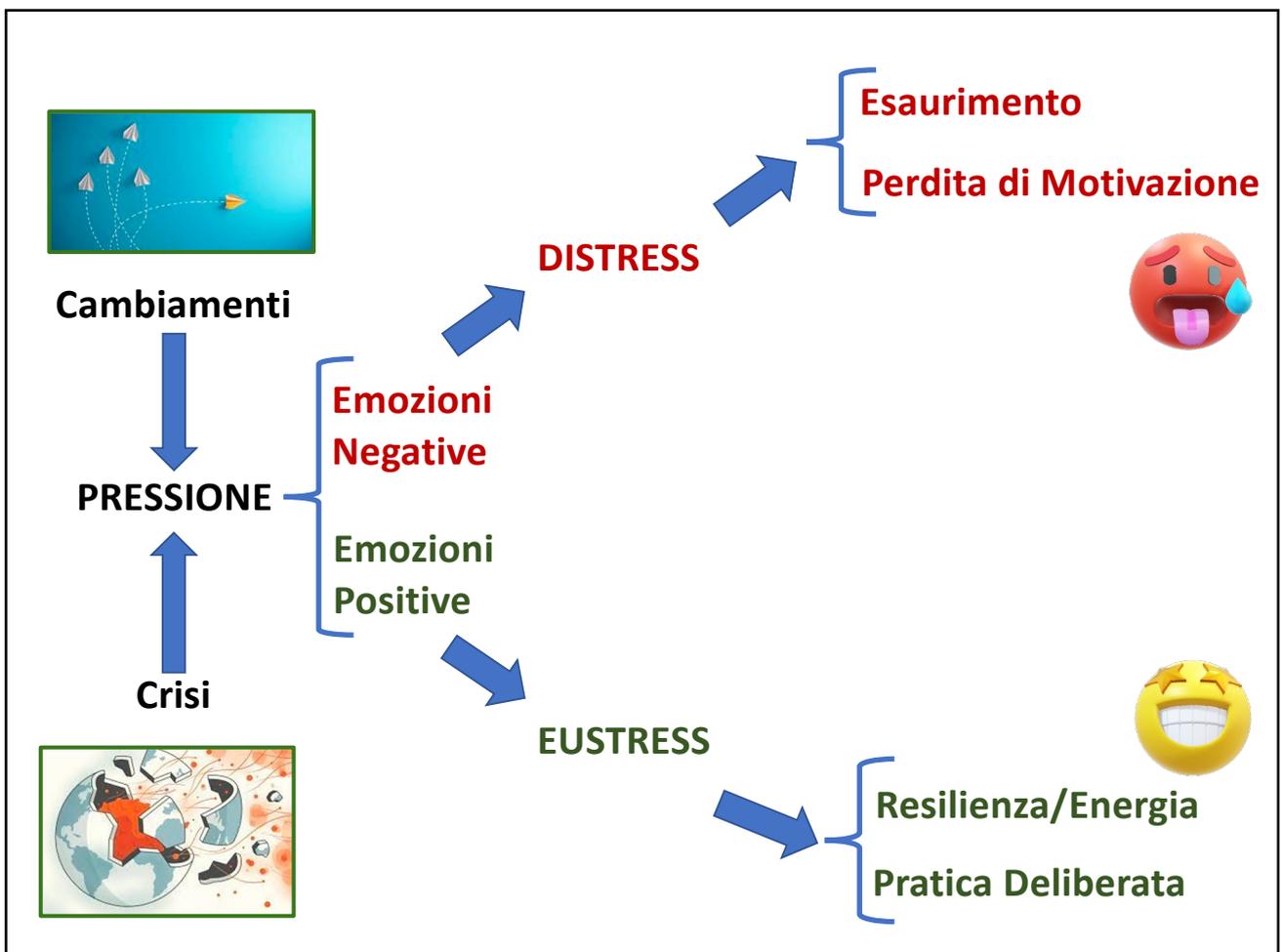


**William James**

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



8



9



10

<b>Emozioni primordiali</b>	Sono geneticamente programmate e hanno lo scopo evolutivo di proteggere la stabilità fisico-chimica dell'ambiente interno del corpo (omeostasi). Includono <b><i>sete, fame d'aria, fame di cibo, dolore...</i></b>
<b>Emozioni di base (primarie)</b>	Risposte emotive innate e preorganizzate verso stimoli interni o esterni che implicano un valore immediato per la sopravvivenza
<b>Emozioni secondarie ("sociali")</b>	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

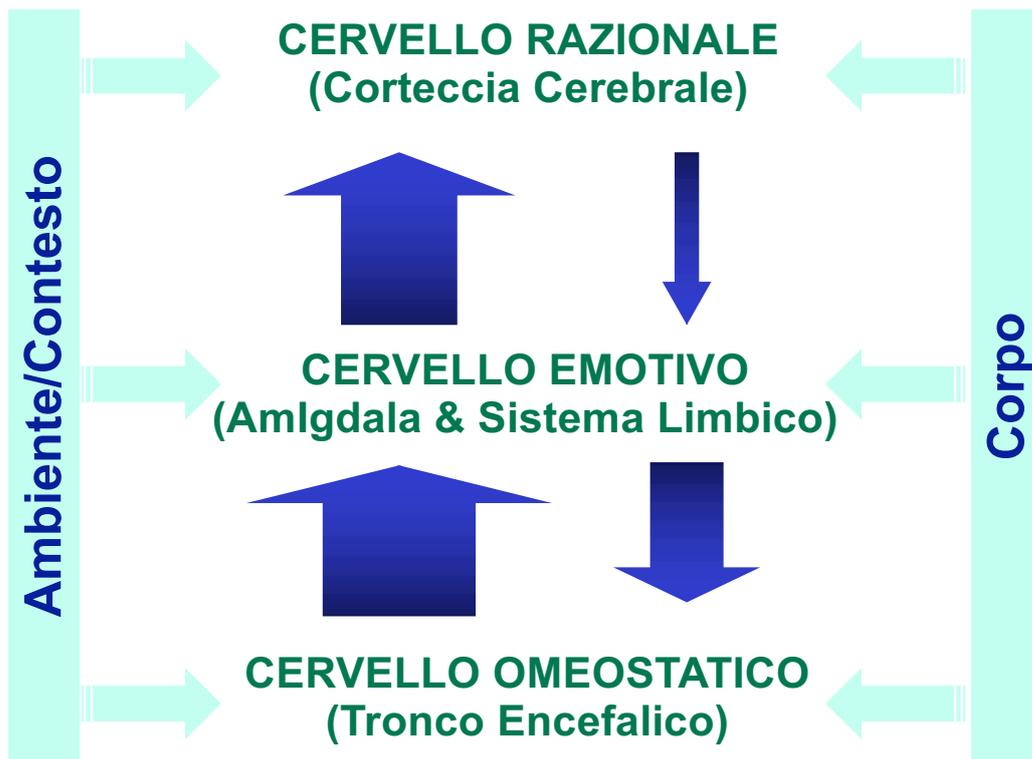


**Cervello Razionale  
(Corteccia Frontale)**

**Cervello Emotivo  
(Sistema Limbico)**



13



14

## *Gli animali hanno emozioni umane?*

15



16

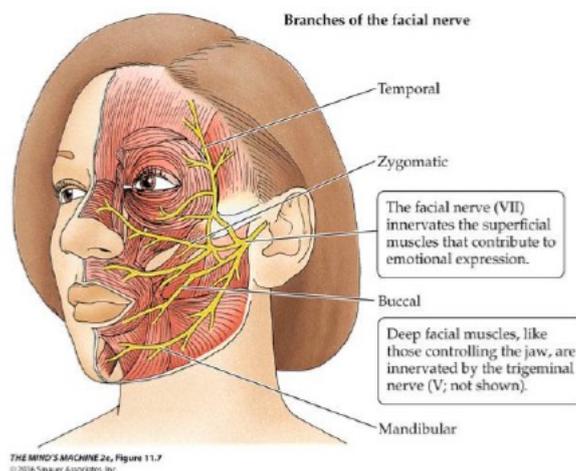
## Il Ratto che Ride!



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**

## 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?

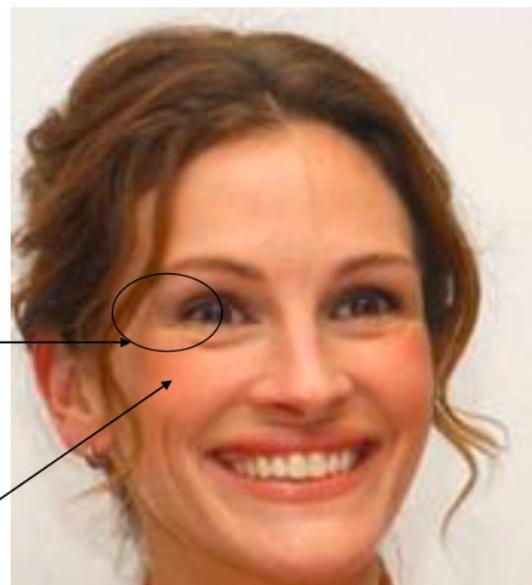
Il **muscolo orbicolare dell'occhio** è reclutato nel sorriso che compare quando si sperimenta realmente la gioia o simili emozioni positive (segno di Duchenne), mentre non è coinvolto quando si sorride "in posa".

**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**



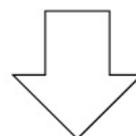
20

## 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

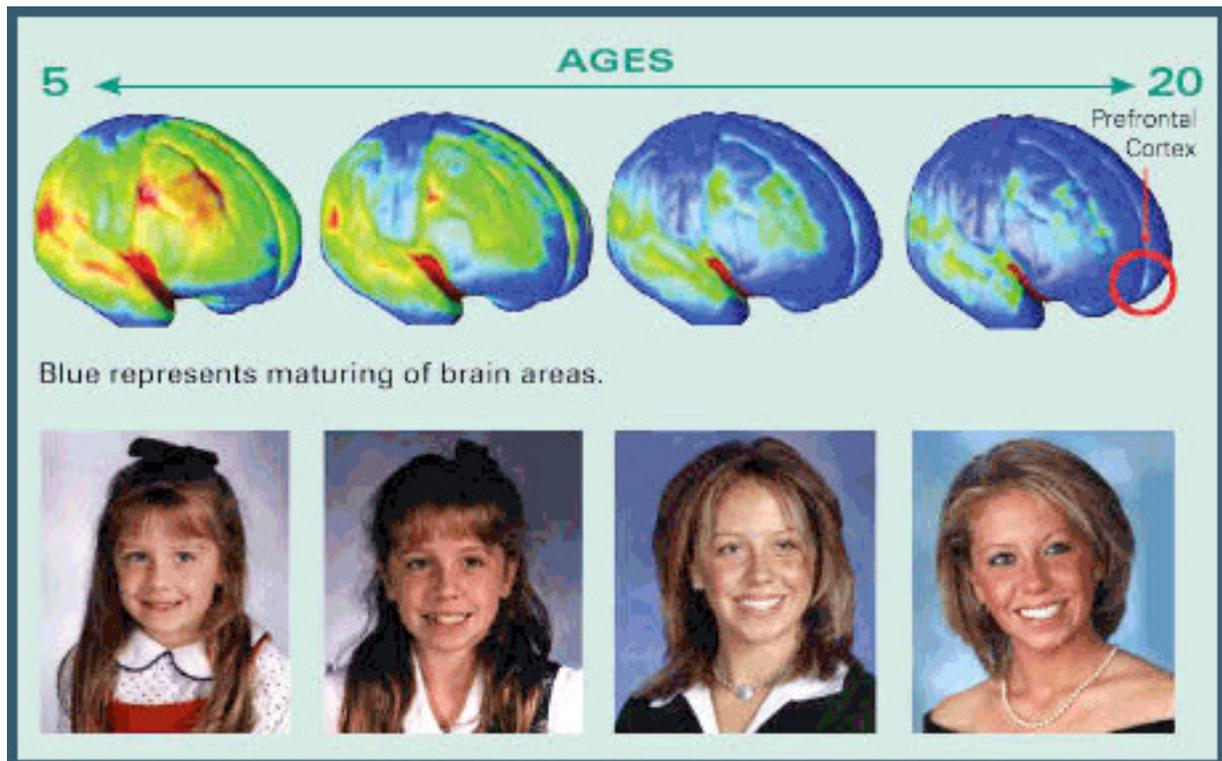


23

***Emozioni nelle diverse fasi della vita***

24

## Cervello Emotivo dall'infanzia all'adolescenza



25

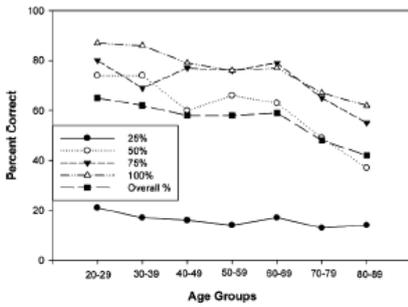
## Terza Età



Età delle Emozioni Positive?

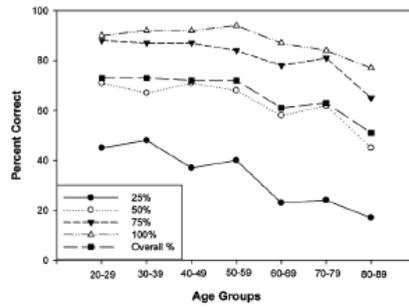
26

FEAR RECOGNITION FOR AGE GROUPS AT 25% -100%



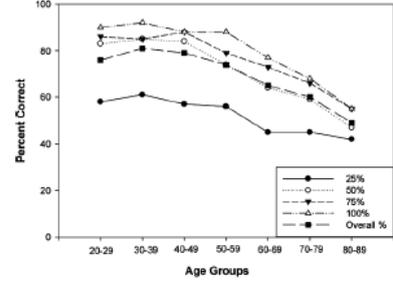
Paura

ANGER RECOGNITION FOR AGE GROUPS AT 25% -100%



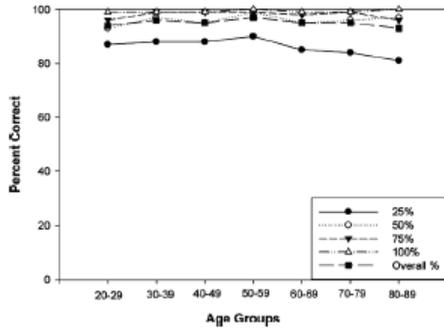
Rabbia

SAD RECOGNITION FOR AGE GROUPS AT 25% -100%



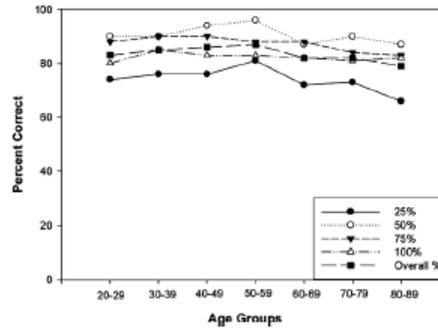
Tristezza

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**

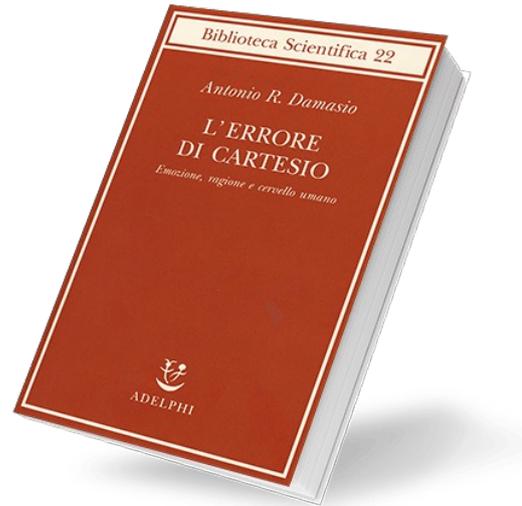
Penso a  
un ricordo  
doloroso

Piango

Provo  
Tristezza

30

# Il Marcatore Somatico: la saggezza del corpo



.....Perchè la pancia è saggia!

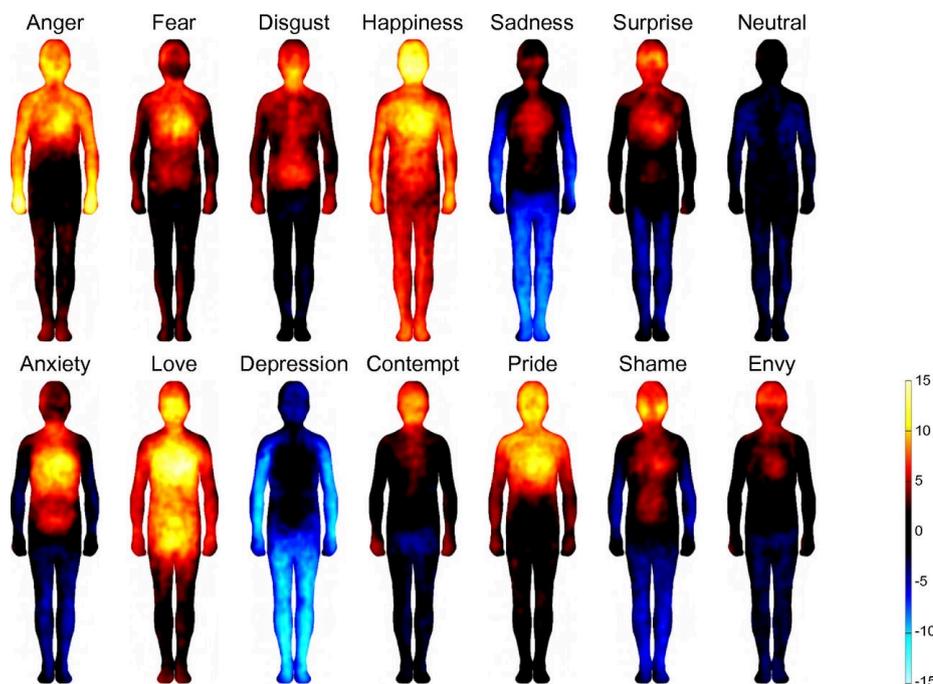
31

## Bodily maps of emotions



Lauri Nummenmaa<sup>a,b,c,1</sup>, Enrico Glerean<sup>a</sup>, Riitta Hari<sup>b,1</sup>, and Jari K. Hietanen<sup>d</sup>

<sup>a</sup>Department of Biomedical Engineering and Computational Science and <sup>b</sup>Brain Research Unit, O. V. Lounasmaa Laboratory, School of Science, Aalto University, FI-00076, Espoo, Finland; <sup>c</sup>Turku PET Centre, University of Turku, FI-20521, Turku, Finland; and <sup>d</sup>Human 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



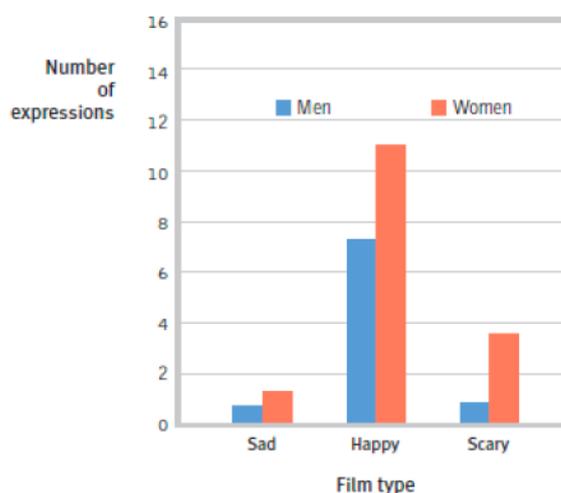
Le **donne** sembrano avere una **maggiore capacità degli uomini nel decodificare stimoli emotivi non verbali**, già nell'infanzia e nell'adolescenza, come suggerito da alcuni studi in cui le femmine superavano i maschi nel definire l'emozione corretta vedendo solo parti di volti o corpi che manifestavano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



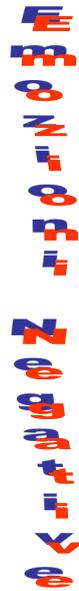
40

## Possiamo gestire le emozioni quando comunichiamo/negoziamo?

Eccitazione  
Soddisfazione  
Divertimento  
Entusiasmo  
Dolcezza  
Gioialità  
Estasi  
Orgoglio  
Gratificazione  
Gioia  
Rilassamento  
Serenità  
Pazienza  
Tranquillità  
Calma  
Speranza  
Meraviglia



Umiliazione  
Vergogna  
Imbarazzo  
Rifiuto  
Invidia  
Gelosia  
Disgusto  
Impazienza  
Irritazione  
Rabbia  
Furia  
Intimidazione  
preoccupazione  
Sorpresa



41



## Le Emozioni possono:

Possono spostare l'attenzione da elementi sostanziali

Possono danneggiare una relazione

Possono essere utilizzate per manipolarti

Possono renderti meno razionale e lucido

---

Possono facilitare gli accordi su interessi concreti

Riducono la paura ed il sospetto

Facilitano la nascita di nuove idee

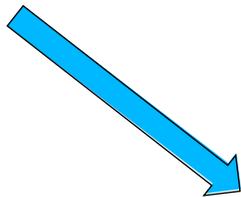
Facilitano l'ascolto

Facilitano le relazioni

42

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

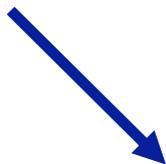
## *E quando le emozioni scoppiano?*

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



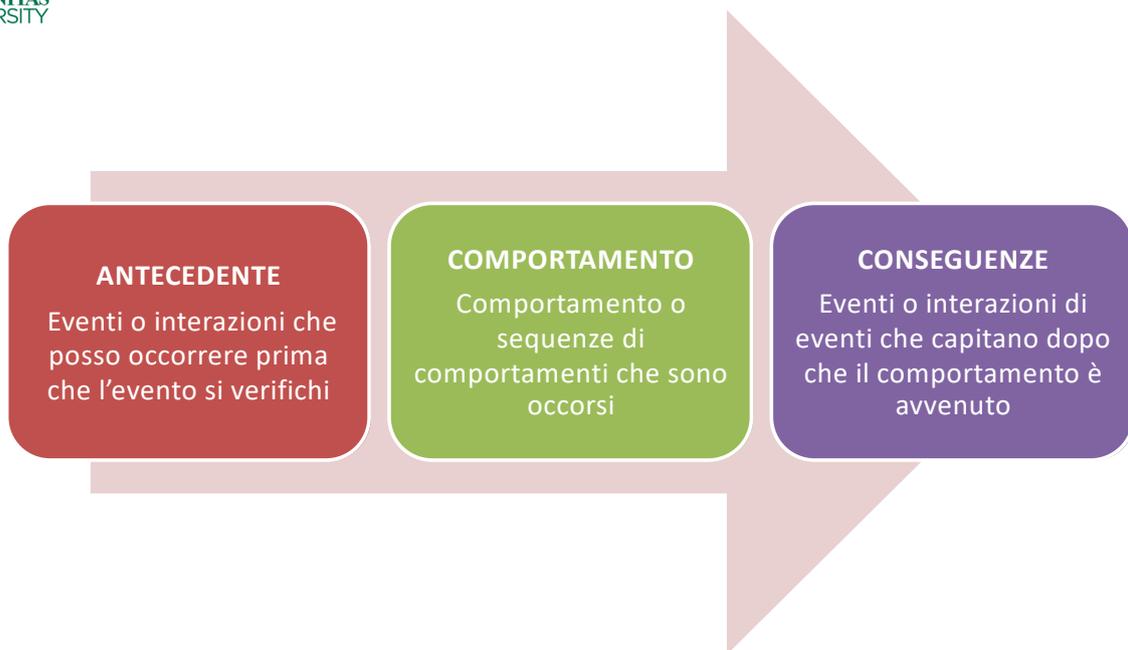
50

## Conseguenze, Emozioni e Comportamento

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

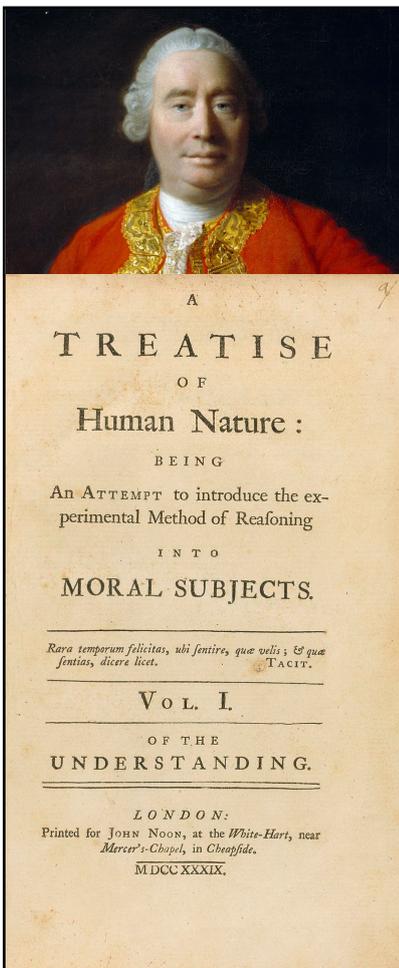
Dare una pacca su una spalla



## 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

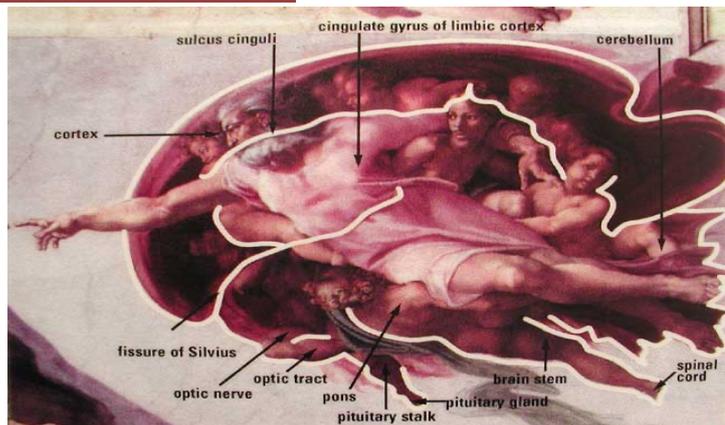
# Decisioni

**Evitare-Ridurre  
Le Emozioni Negative**

**Aumentare  
Le Emozioni Positive**

**Nell'immediato o Nel futuro?**

59



60

# Emozioni nella cultura orientale

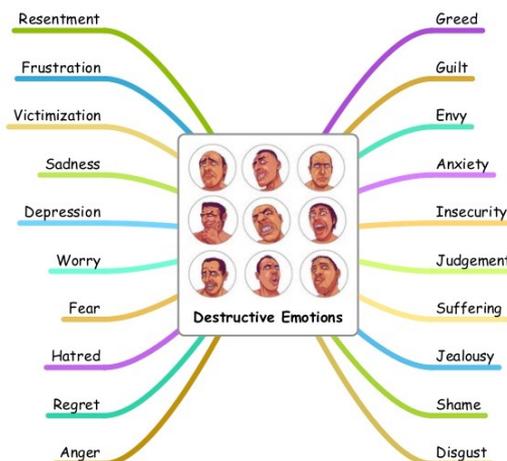
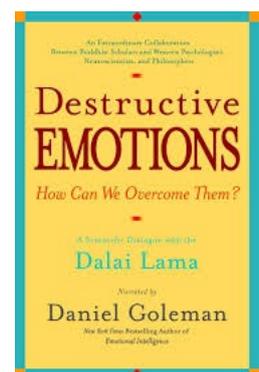


61

## Emozioni nella Cultura Orientale

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

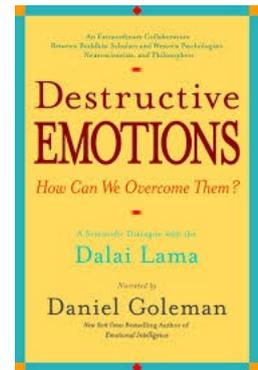
**Emozioni distruttive:** emozioni dannose per se stessi e per gli altri che favoriscono la distorsione della realtà



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

