

## Le emozioni e la loro funzione

---

Le emozioni ci guidano nell'affrontare situazioni e compiti troppo difficili e importanti perchè possano essere affidati al solo intelletto. Ogni emozione ci predispone all'azione. La paura ad esempio predispone alla fuga mentre la rabbia è un avvertimento per l'interlocutore. Quando compaiono le emozioni, l'intelligenza o il QI, possono non essere di alcun aiuto. La parola emozione deriva da latino E-MOVERE, ovvero: tendenza ad agire.

Possiamo quindi parlare di due menti: una che pensa, l'altra che sente. E' la differenza tra cuore e mente, oppure tra razionale ed emotivo.

I centri emozionali si trovano nel tronco encefalico. La neo corteccia, invece, rappresenta la parte pensante. Quest'ultima stimola la capacità di ideare programmi a lungo termine e di escogitare strategie mentali più razionali.

Le tempeste emozionali si originano dall'amigdala, un centro del sistema limbico. Essa funziona come un archivio della memoria emozionale ed è quindi depositaria del significato stesso degli eventi. Essa reagisce ad essi come una sorta di molla neurologica che scatta inviando un messaggio di crisi a tutte le parti del cervello: così vengono secreti gli ormoni che innescano la reazione di combattimento o fuga, si mobilitano i centri del movimento e si attivano il sistema cardio-vascolare, quello muscolare e l'intestino. L'amigdala spinge all'azione immediata, mentre la neocorteccia, in particolare del lobo pre-frontale, lievemente più lenta, ma in possesso di informazioni più dettagliate, prepara il suo piano di reazione più raffinato.

Le emozioni sono una reazione psico-fisica e comportamentale ad un evento, essenzialmente sono impulsi ad agire, per gestire in tempo reale le emergenze della vita. Sono una forma di comunicazione, per noi stessi e per gli altri, che fa capire cosa effettivamente vogliamo e quali sono i nostri traguardi e i nostri obiettivi in quel dato frangente.

Oltre alla componente emotiva si associa anche quella fisica attraverso la secrezione degli ormoni dello stress o del benessere (catecolamine, cortisolo, endorfine ed encefaline).

Le emozioni principali sono la gioia, la paura, la rabbia e la tristezza. Ad esse se ne aggiungono moltissime altre come il disgusto, l'interesse, la curiosità, il senso di colpa, etc.

### Emozioni principali:

gioia  
paura  
rabbia  
tristezza

### Emozioni da stimoli sensoriali:

dolore  
disgusto  
orrore  
piacere  
dispiacere

### Emozioni legate alla valutazione di sé

Vergogna  
Orgoglio  
Soddisfazione  
Insoddisfazione  
Il senso di colpa

### Emozioni legate agli altri:

odio

## Le emozioni e la loro funzione

---

amore  
pietà  
invidia  
gelosia

Emozioni di apprezzamento:  
umorismo  
meraviglia  
ammirazione

Emozioni legate a stati d'animo:  
malinconia  
solitudine  
ansia  
eccitazione

Le emozioni principali:

Emozioni piacevoli - gioia – felicità etc.

Sono essenziali per la sopravvivenza e per l'adattamento, sono il collante verso il mondo e gli altri.

Aumentano l'affermazione del sé  
Fanno tendere all'azione

Paura

Può essere una emozione attuale, oppure qualcosa di previsto nel futuro. (funzione positiva)

Ha diverse intensità che vanno dal timore fino al panico o al terrore

Paura = segnala uno stato di emergenza ed allarme che sfocia nella fuga o nella paralisi = sopravvivenza della specie. Ha una funzione positiva. ( il panico o la fobia sono patologiche)

Può essere generata da:

- stimoli fisici molto intensi – dolore o rumore
- oggetti , eventi o persone sconosciuti (non si sa cosa aspettarsi)
- situazioni di pericolo per la vita

La "faccia della paura" si manifesta con occhi sbarrati, bocca semiaperta, fronte aggrottata (riconoscibile a qualsiasi età e per qualsiasi cultura)

Diverso atteggiamento a seconda che intervenga il sistema nervoso parasimpatico = paralisi incapacità di reagire in modo attivo con la fuga – sudorazione, ipotensione, abbassamento della TC, flaccidità (tipica del panico e della fobia), oppure se interviene il sistema nervoso simpatico = i peli si rizzano, aumento della PA e del tono muscolare = il corpo è pronto per la fuga – scarica di adrenalina

L'ansia è una risposta a situazioni simboliche, psicologiche, più che alla presenza di un pericolo fisico. (aspettative catastrofiche – ansia da prestazione – paure anticipatorie)

## Le emozioni e la loro funzione

---

### Rabbia

Emozione primitiva, può essere osservata anche nei bambini piccoli (e negli animali), insieme alla gioia e al dolore.

Inibita dalla cultura e dalla società. E' un'emozione potente che ha un impatto profondo sulle relazioni sociali.

Triade dell'ostilità: rabbia – disgusto – disprezzo Si presentano combinati ed è difficile stabilire quale emozione predomina sulle altre.

Moltissimi sono i termini linguistici che identificano questa emozione a seconda dell'intensità: collera, esasperazione, furore ed ira - irritazione , fastidio, impazienza.

Nasce da un evento percepito come ostacolo intenzionale, da parte di qualcuno, alla realizzazione di un bisogno o a proteggersi da una intrusione.

Rabbia = attacco - stabilisco il mio confine – assenza di paura dell'altro

Cultura e regole sociali inibiscono la manifestazione della rabbia.

La rabbia può indirizzarsi verso la persona provocante o qualcosa di diverso (spostamento dall'obiettivo originale) oppure può essere rivolta patologicamente verso sé stessi (autolesionismo)

Espressione tipica del volto: fronte aggrottata, denti stretti, irrigidimento muscolare (postura); i segnali soggettivi sono calore, tono della voce aumentato e l'organismo si prepara all'azione, all'attacco.

Se la rabbia non viene espressa la persona tende a vivere questo stato per più tempo.

Può essere secondaria ad altri stati emotivi come la paura.

Ci può essere un uso strumentale della rabbia per ottenere supremazia e vantaggi personali.

### Tristezza

Emozione che come la gioia ha bisogno di essere condivisa.

Può essere intesa come una richiesta di aiuto

Si manifesta in una separazione, in un lutto e in tutte quelle circostanze in cui l'individuo si sente escluso, incapace di comunicare o trascurato.

Due sono i modi di affrontarla: chiedere aiuto e consolazione o il ritiro in sé stessi (depressione)

NV con postura flaccida, la testa e gli occhi si abbassano e la voce è debole.

Tristezza strumentale "il piagnucolare"

Ogni emozione, come già detto, è determinata da un evento ed ha una precisa finalità:

EMOZIONE EVENTO FINALITA'

Gioia evento piacevole Condivisione

Paura pericolo\* fuga x sicurezza

Rabbia frustrazione blocco dell' avversario

costrizione per l' integrità

## Le emozioni e la loro funzione

---

violazione

Tristezza evento spiacevole condivisione

lutto ritiro

Disgusto evento spiacevole eliminazione di esso

Interesse evento che desta partecipazione

attenzione

Curiosità evento che desta conoscenza

attenzione

Colpa violazione dell' riparazione

altro

Vergogna azione riprovevole nascondersi

\* Il segnale di pericolo può venire non solo da una vera e propria minaccia fisica ma, anche più spesso, da una minaccia simbolica all' autostima o da una frustrazione.

La mente razionale consente il pensiero logico, in collaborazione con la mente emotiva.

Entrambe sono indispensabili e quindi un semplice QI alto può non essere indice o garanzia di prestigio o felicità: l' attitudine emozionale, infatti, è una meta-abilità che determina quanto bene riusciamo a servirci delle nostre altre capacità, ivi incluse quelle esclusivamente intellettuali. Le persone, dunque, più competenti sul piano emozionale, ossia quelle che vivono i propri sentimenti e si sintonizzano con quelli degli altri, si trovano avvantaggiate in tutti i campi della vita.

Dunque si può parlare di una intelligenza razionale quando viene data priorità alla parte più squisitamente mentale, e di intelligenza emotiva quando viene dato un maggiore spazio al sentire, al sentimento e all' emozionalità. Inoltre, si può distinguere anche una forma di intelligenza intrapersonale e di una interpersonale.

Agire con la prima significa fundamentalmente conoscere e vivere le proprie emozioni, sapendole gestire e significa anche capire che cosa vogliamo effettivamente aiutandoci così a meglio esprimerci e a motivarci. Utilizzare, invece, l' intelligenza interpersonale significa riconoscere le emozioni degli altri in modo da arrivare ad una più efficace gestione delle relazioni in generale. E' immaginabile pensare comunque che soltanto se conosciamo

## Le emozioni e la loro funzione

---

profondamente le nostre emozioni, allora saremo davvero in grado di capire e affrontare i sentimenti degli altri. E questo altro non è che il concetto di empatia che si basa esclusivamente sull' autoconsapevolezza: soltanto se conosco profondamente me stesso, i miei sentiti, le mie potenzialità e i miei limiti allora potrò essere in grado di capire o immaginare quale può essere il sentimento che il mio interlocutore può provare. E questo non determinerà da parte mia un coinvolgimento troppo forte che mi possa travolgere.

Metacognizione è la consapevolezza dei propri processi di pensiero, metaemozione, invece, è la consapevolezza delle proprie emozioni, ed entrambe derivano dall' attivazione delle neo-corteccia: riconoscere un proprio stato d' animo negativo o positivo, significa voler arrivare alla capacità di liberarsene o di mantenerlo.

Queste ultime affermazioni si possono meglio capire leggendo la Storia del Samurai e del Maestro Zen:

Un giorno un valoroso Samurai incontrò il saggio Maestro Zen e ne approfittò per chiedergli quale fosse la differenza tra il Paradiso e l' Inferno. Ma il maestro Zen espresse il suo disappunto e si rifiutò di rispondere a tale quesito, motivandolo in questo modo: "non ho tempo da perdere con domande banali e insignificanti. Ho cose molto più importanti da fare."

Allora il Samurai andò su tutte le furie per la collera e incominciò a urlare e a prendersela con tutto quello che gli capitò sotto mano, in preda alla più grande agitazione. Allora il Maestro Zen intervenne per dire: " Ecco, questo è l' inferno ..."

Il Samurai si calmò subito e capì l' intento del Maestro e fu proprio allora che il Maestro disse. "... e questo è il paradiso..."

La consapevolezza delle proprie emozioni è la via per capire se stessi e gli altri.

### Bibliografia:

Leslie S. Greenberg, Sandra C. Paivio; lavorare con le emozioni in psicoterapia integrata, ed. Sovera 2000

Goleman D., Intelligenza emotiva, Ed. BUR, Milano, 1999