



**EMOZIONI,  
SE LE CONOSCI,  
LE VIVI!**



# COME TI SENTI?

- <https://www.mntimeter.com/app/presentation/al871u81p5vznprdor8u1m2b749jset2>
- The voting code **2601 1482**

A vibrant tropical beach scene featuring large green palm fronds in the foreground, a sandy beach, and clear turquoise water under a bright blue sky with scattered white clouds. A semi-transparent white box with a thin black border is centered on the right side of the image, containing the title text.

# **FUNZIONE ADATTATIVA E BIOLOGICA**

**Le emozioni fondamentali o primarie**





## Le emozioni fondamentali o primarie

- Ogni emozione fondamentale è collegata ad una base neurale specifica
- Ognuna di esse viene espressa in modo particolare
- Ogni espressione ha una particolare *funzione adattiva*.

### ***favoriscono la sopravvivenza***

- consentire un'azione efficace nei confronti dell'ambiente;
- comunicazione interpersonale

alia



## La base biologica delle emozioni: la funzione adattiva

*Le emozioni fondamentali: programma impostato geneticamente*

1. **Precoce comparsa nel primo anno di vita di espressione e riconoscimento**  
*i b. già a 3 mesi sembrano reagire in modo diverso a volti con espressione felice, neutra o arrabbiata.*
2. **Presenza anche in bambini nati ciechi e nati sordi**  
*che sin da subito sorridono, aggrottano la fronte ecc.*

La ragione dei pattern di comportamento comuni non può ritrovarsi unicamente nelle esperienze di apprendimento tipiche della specie.

Universalità dell'espressione e della comprensione  
(origine innata)

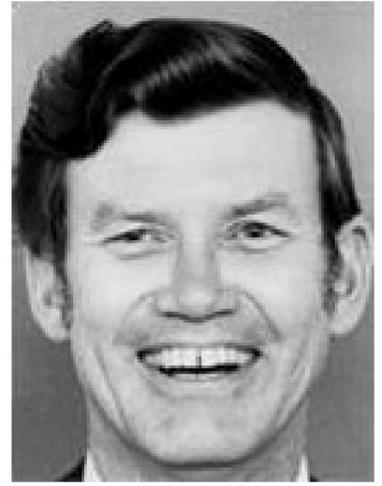


# FELICITA'

La felicità



## Espressione facciale



Angoli della bocca sollevati e indietro  
Guance alzate  
Occhi ravvicinati

Offre all'organismo un generale riposo e lo rende disponibile ed entusiasta verso nuovi obiettivi.

## Reazione fisiologica

- Battito cardiaco accelerato
- Respirazione irregolare
- Elevata conduttività epidermica

La felicità



## Funzione adattiva

Manifesta la disponibilità ad un'interazione amichevole



# TRISTEZZA

## Tristezza



### *Espressione facciale*



- Estremità interna delle sopracciglia alzata
- Angoli della bocca verso il basso
- Parte centrale del mento sollevata

La tristezza, che ci toglie l'entusiasmo e ci rende meno attivi, ha la funzione di rallentarci in modo da poter elaborare una perdita. Forse nei nostri antenati serviva anche per farli stare vicino ai propri rifugi, essendo più vulnerabili e meno capaci di difendersi.

## Tristezza



### Reazione fisiologica

- Battito cardiaco rallentato
- Bassa temperatura della pelle
- Bassa conduttività epidermica

### Funzione adattiva

Stimolare gli altri ad offrire consolazione



# SORPRESA

Sorpresa



## Espressione facciale



- Occhi spalancati
- Sopracciglia sollevate
- Bocca aperta
- Continuo orientamento allo stimoli

Il sollevamento delle sopracciglia nella **sorpresa** consente di far entrare più luce nella retina e di raccogliere così più informazioni per poter pianificare un'azione più accurata.



## Reazione fisiologica

- Battito cardiaco rallentato
- Respirazione sospesa per un breve periodo
- Diminuzione generale del tono muscolare

Sorpresa



## Funzione adattiva

- Prepararsi ad assimilare una nuova esperienza
- Ampliare il campo visivo

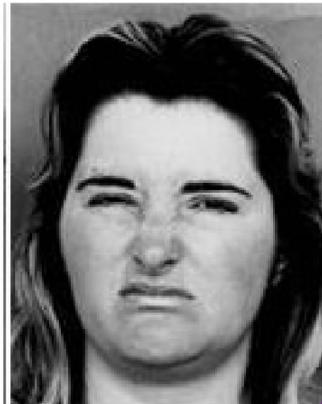


# DISGUSTO

Disgusto



## Espressione facciale



- Fronte aggrottata
- Naso arricciato
- Guance e labbro superiore sollevati

Quando proviamo **disgusto**, il gesto di alzare lateralmente il labbro superiore e di chiudere le narici serviva inizialmente ad evitare un odore nocivo o un cibo velenoso.

## Reazione fisiologica

- Battito cardiaco lento
- Aumento della resistenza epidermica

Disgusto



## Funzione adattiva

Evitare l'elemento che origina il disgusto

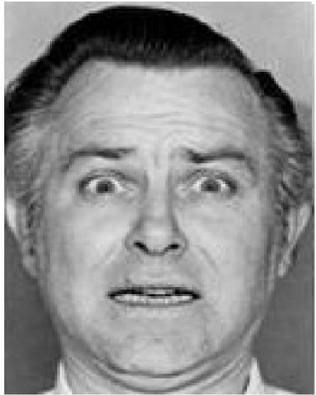


# PAURA

Paura



## *Espressione facciale*



- Sopracciglia sollevate
- occhi spalancati e fissi

## Reazione fisiologica

- Aumento del battito cardiaco
- Bassa temperatura della pelle
- Respirazione ansimante

Paura



## Funzione adattiva

Comprendere la minaccia, evitare il pericolo



# RABBIA

Rabbia



## Espressione facciale



- Fronte aggrottata
- Bocca aperta o labbra strette

la rabbia è fondamentale perché io possa agire per difendermi. Ma anche per fornirmi l'energia per seguire un obiettivo.

Rabbia



## Reazione fisiologica

- Aumento del battito cardiaco
- Aumento della temperatura della pelle
- Viso rosso

## Funzione adattiva

Superare l'ostacolo, raggiungere l'obiettivo



# AGGRESSIVITA'

L'**aggressività** è una forma di interazione sociale, condotta con l'intenzione di infliggere un danno o altre spiacevoli conseguenze a un altro individuo. E' un fenomeno complesso, che rientra nelle problematiche legate al manifestarsi della violenza negli esseri umani.

L'aggressione in ambito umano può attuarsi sia sul piano fisico che verbale, ed una certa azione viene considerata aggressiva anche se non riesce nelle sue intenzioni di danneggiamento.

Le dinamiche psichiche e biologiche che conducono ai conflitti violenti tra le persone, il loro legame con gli istinti primari sono questioni che da due secoli psicologi e altri studiosi analizzano.

- Teoria della frustrazione
- Teoria dell'apprendimento sociale



Possiamo distinguere anche tra

## **emozioni primarie**

(la gioia, la tristezza, la rabbia, la sorpresa, il disgusto e la paura)

legate biologicamente alla sopravvivenza e all'adattamento e aiutano le persone a selezionare le informazioni e a rispondere velocemente, senza elaborazioni concettuali.

da queste si sviluppano le

## **emozioni complesse**

(come per esempio il risentimento, il rimorso, l'orgoglio, la gelosia, l'umiltà)

che includono valutazioni più cognitive e dipendono in misura maggiore della cultura di appartenenza.



Definiamo ***un'emozione parassita*** come *un'emozione familiare appresa e incoraggiata nell'infanzia, vissuta in molte diverse situazioni di stress e inadatta quale mezzo adulto di risoluzione dei problemi.*" (Stewart I., Joines V., pag. 267).

I bambini imparano a usare emozioni parassite per adeguarsi a quanto richiesto dai familiari e ottenere più facilmente soddisfacimento dei propri bisogni all'interno della famiglia. Alcuni messaggi talora espressi direttamente o indirettamente ai figli sono: *"I bambini non piangono come delle femminucce"* oppure *"Le bambine non si arrabbiano altrimenti diventano brutte"*. È importante tenere presente che questi messaggi passano solitamente per canali diversi da quelli verbali e vengono tramandati con facilità da una generazione all'altra attraverso il comportamento.

Divenire consapevoli delle proprie emozioni parassite è il primo passo per permetterci di recuperare le nostre emozioni autentiche, restituendo loro il valore e la funzione originari. Infatti, solo l'espressione delle emozioni autentiche è adeguata ed efficace nella risoluzione dei problemi presenti nel qui-e-ora.