

EMOZIONI

*Seguir con gli occhi un airone sopra il fiume e poi
ritrovarsi a volare
e sdraiarsi felice sopra l'erba ad ascoltare
un sottile dispiacere.*

*E di notte passare con lo sguardo la collina per scoprire
dove il sole va a dormire.*

*Domandarsi perché quando cade la tristezza in fondo al
cuore*

come la neve non fa rumore

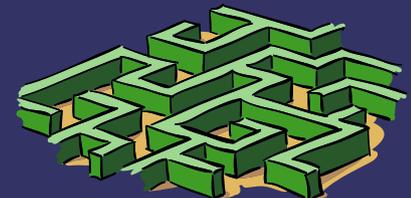
*E guidare come un pazzo a fari spenti nella notte per
vedere*

se poi è tanto difficile morire.

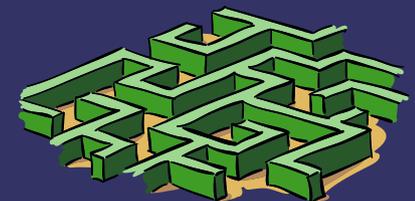
.....

*capire tu non puoi
tu chiamale se vuoi
emozioni*

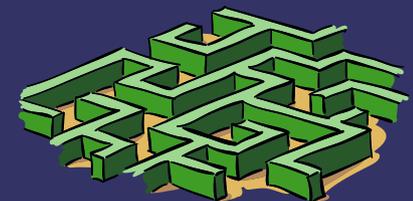
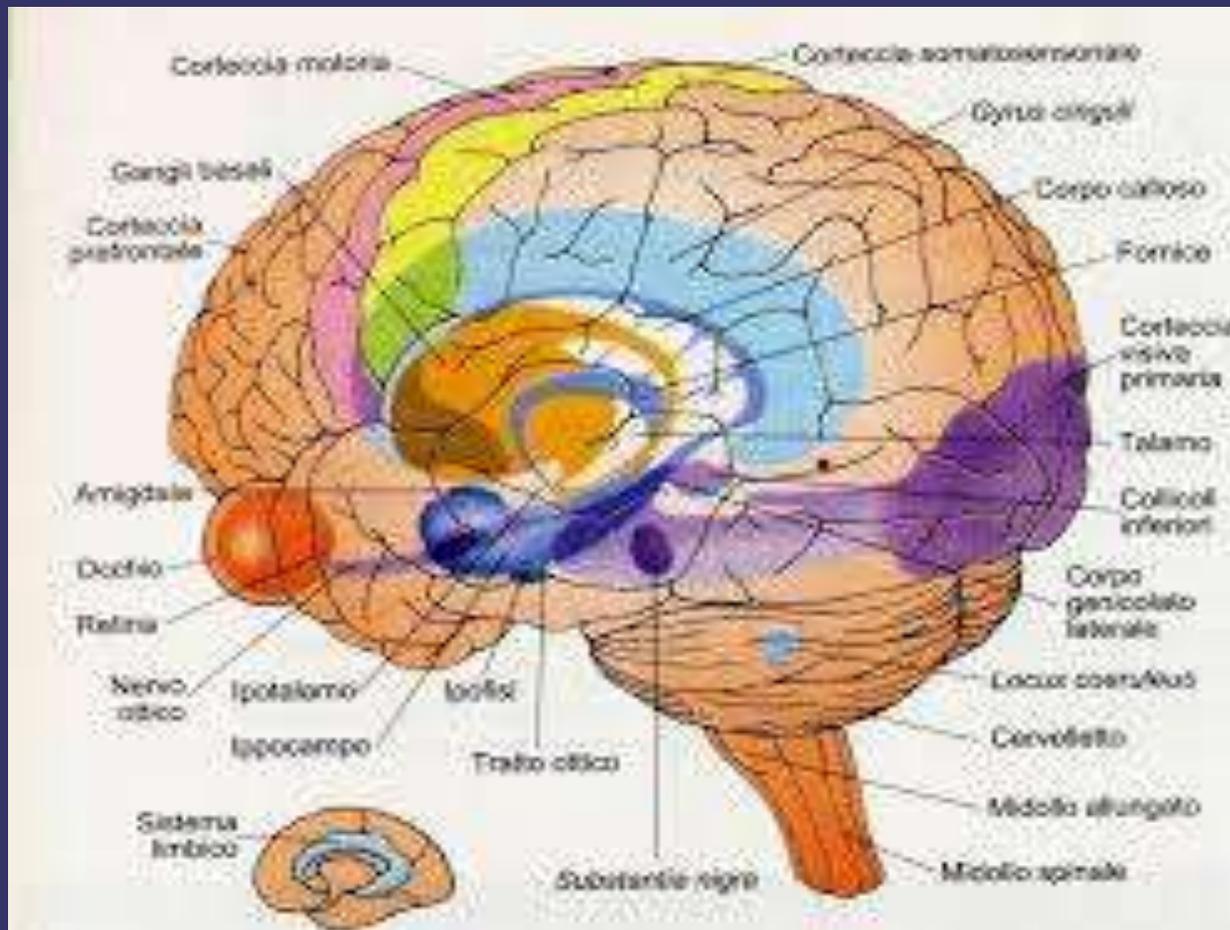
(Battisti - Mogol, Emozioni)



Dove abitano le emozioni?



«L'uomo deve sapere che null'altro che dal cervello provengono gioie, piaceri, risate e divertimenti e dolori, tristezze, sconforto e lamenti» (Ippocrate 460-370 a.C.)



Il cuore delle emozioni

AMIGDALA

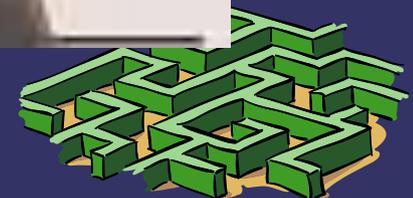
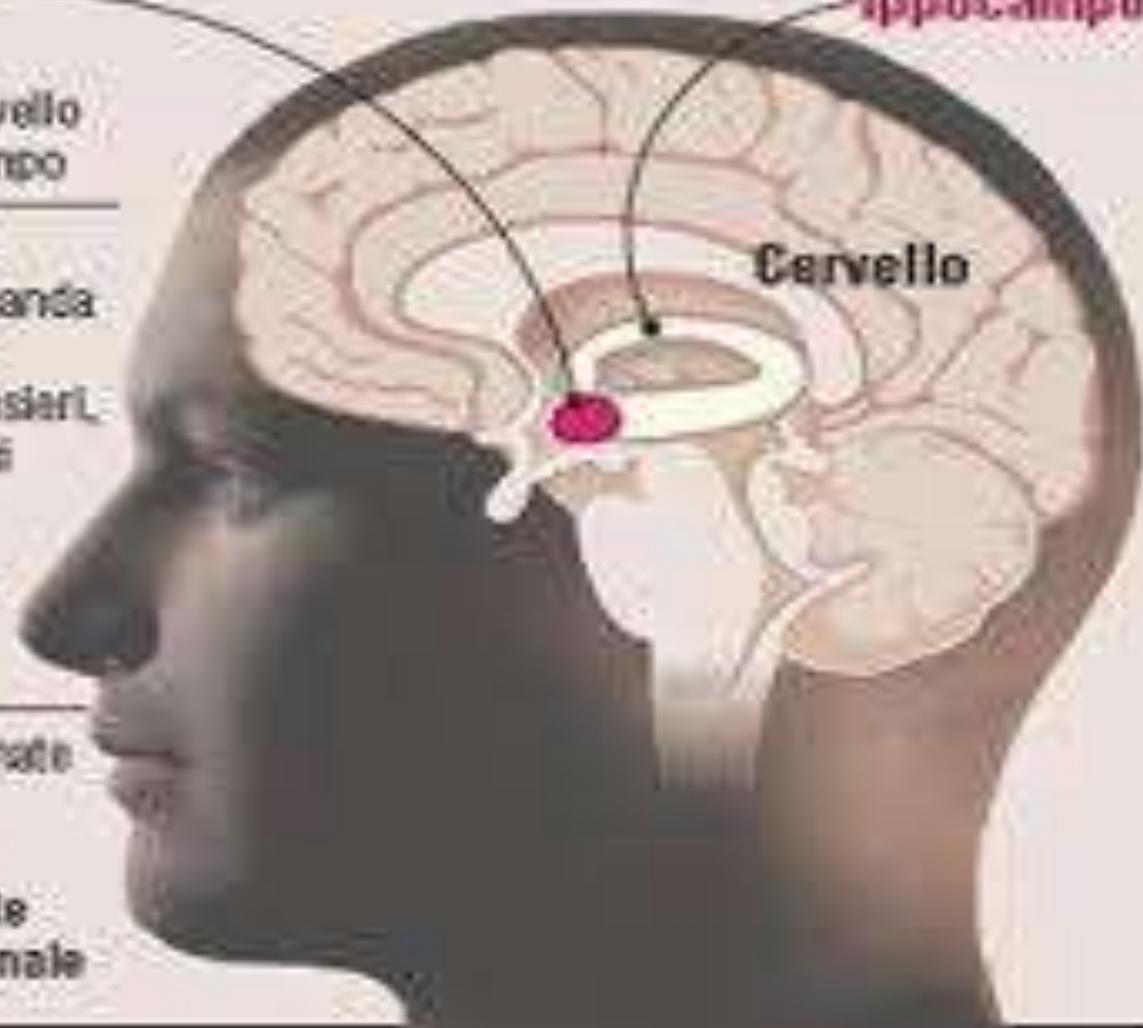
Si trova nel lobo temporale del cervello davanti all'ippocampo

Archivia le nostre emozioni e ci comanda di reagire ad una situazione con pensieri, emozioni e reazioni fissate quando si sono verificati, in precedenza, eventi simili

Le emozioni scatenate dall'amigdala scaturiscono indipendentemente dal pensiero razionale

Ippocampo

Cervello



Emozioni e Sentimenti

Emozioni: reazioni emotive immediate e intense, di breve durata, dimensione 'pubblica'. La paura è l'emozione primordiale.

Sentimento: condizione affettiva (ciò che "si sente") costante nel tempo, può essere di lunga durata, dimensione 'privata'

Prof.ssa Daniela Gregori
Metodi e tecniche del Servizio Sociale 2
Università degli Studi di Trieste



Emozione:

- ‘*ex movere*’ **muovere da, mettere in moto**
- “**Esperienza multicomponentiale** (cognizioni, reazioni fisiologiche ed espressive, tendenze all’azione, comportamenti) a tonalità edonica piacevole o spiacevole, che insorge quando un evento interno o esterno, percepito dall’ind, è x lui saliente; segnale interno circa il rapporto sé-ambiente” (Arcuri 1995, 534).



Cosa sono le emozioni (2)

“sommovimenti geologici del pensiero”
(Proust)

“distinguono il paesaggio della nostra vita spirituale e sociale ... lasciano un segno nelle ns vite rendendole irregolari, incerte, imprevedibili (Nussbaum 2001/2004)

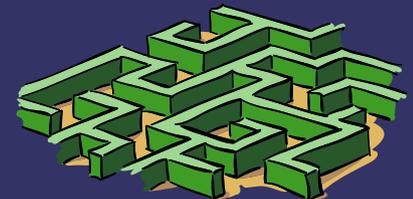
Prof.ssa Daniela Gregori
Metodi e tecniche del Servizio Sociale 2
Università degli Studi di Trieste



Le emozioni sono il ponte con il mondo

- sono il ns. ponte con il mondo perché tramite le emozioni entriamo in contatto con il mondo;
- “non sono solo il carburante che alimenta il meccanismo psicologico di una creatura ragionante; sono parti, altamente complesse e confuse, del ragionamento stesso di questa creatura” (Nussbaum 2001/2004, 19).

Prof.ssa Daniela Gregori
Metodi e tecniche del Servizio Sociale 2
Università degli Studi di Trieste



Cosa sono le emozioni (1)

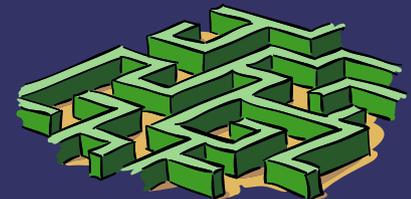
- Fenomeni intrapsichici, intrapersonali **MA** hanno anche una natura sociale e interpersonale (Weiner 1987) e sono costruzioni sociali.
- Le emozioni sono connesse a fattori biologici organici, culturali e biografici
- **Hanno sempre un oggetto:** riguardano sempre qlco: sono suscitate da eventi di varia natura (non necessariamente esterni).
- **Sono esperienze psicofisiche:** sono fatte da rappresentazioni mentali e da sensazioni.
- Si attivano su stimoli interni e/o esterni, naturali o appresi



A cosa 'servono' le emozioni

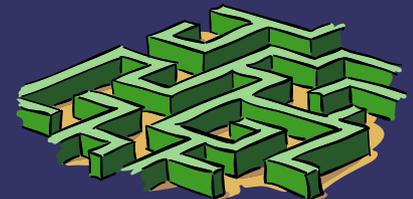
- **contribuiscono alla costruzione del processo di attribuzione di senso** (Arcuri 1995, 167);
- sono essenziali per la **sopravvivenza e l'interazione.**

Prof.ssa Daniela Gregori
Metodi e tecniche del Servizio Sociale 2
Università degli Studi di Trieste



possono essere connesse a **modelli
valoriali** che fanno parte della nostra
mappa cognitiva

Prof.ssa Daniela Gregori
Metodi e tecniche del Servizio Sociale 2
Università degli Studi di Trieste

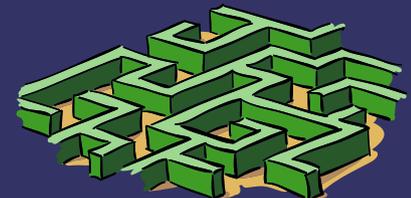


Quali funzioni possono svolgere:

- ✓ forniscono una modalità di adattamento immediato;
- ✓ mediano la nostra relazione con gli altri e modulano le motivazioni del nostro agire;
- ✓ costituiscono una preparazione all'azione sia immediata che in tempi medi e lunghi.

(Aquilar, F. 2012, 30)

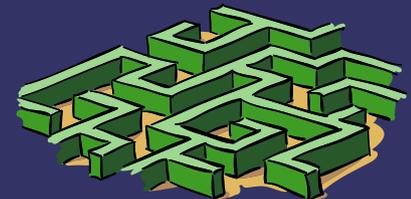
Prof.ssa Daniela Gregori
Metodi e tecniche del Servizio Sociale 2
Università degli Studi di Trieste



- ✓ rappresentano un'esperienza soggettiva dotata di importanti significati in connessione con i propri interessi e scopi;
- ✓ hanno una fondamentale valenza sociale nelle relazioni con gli altri;
- ✓ sono definite **in parte significativa** dalla cultura di appartenenza.

(Manstead, Frijda, Fischer, 2004)

Prof.ssa Daniela Gregori
Metodi e tecniche del Servizio Sociale 2
Università degli Studi di Trieste



Lo sviluppo delle emozioni e delle modalità di esternarle è connesso:

- al contesto socio-culturale (cultura, valori, caratteristiche del contesto,...)
- alla qualità della relazione genitore-bambino

Lo sviluppo delle emozioni permette di comprendere la differenza tra mondo interno/esterno

Prof.ssa Daniela Gregori
Metodi e tecniche del Servizio Sociale 2
Università degli Studi di Trieste



Tipologie

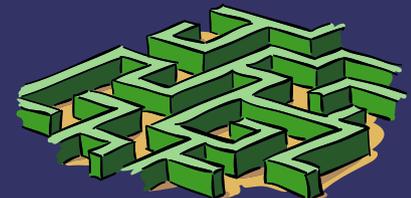
Emozioni fondamentali o primarie:

rabbia, paura, tristezza, gioia, sorpresa, attesa, disgusto, accettazione (Plutchik, R. 1980),

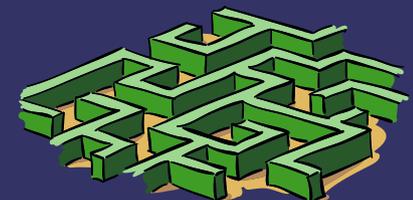
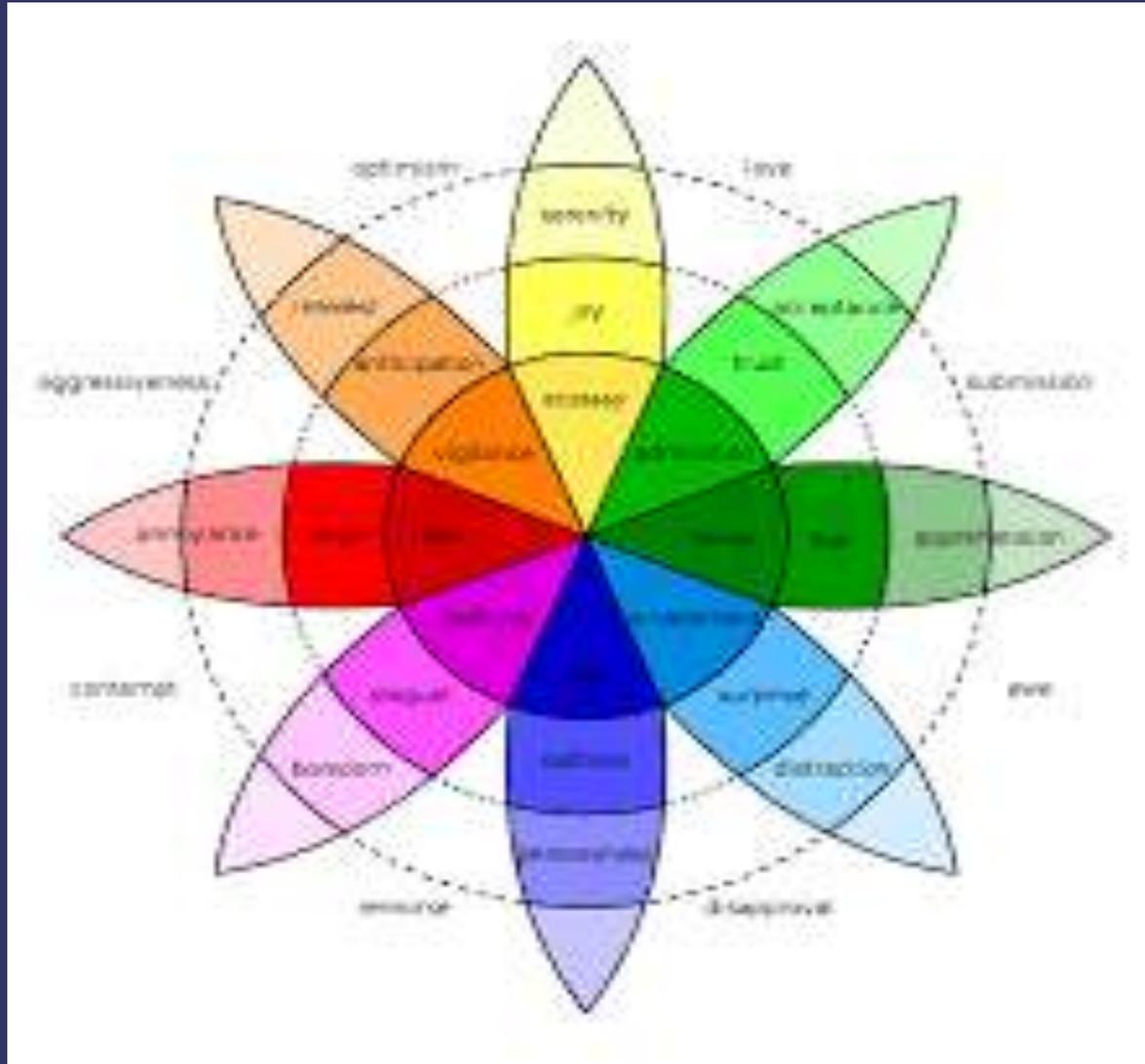
Emozioni complesse o secondarie

(connesse alle primarie): allegria, vergogna, ansia, rassegnazione, gelosia, speranza, perdono, offesa, nostalgia, rimorso, delusione

Prof.ssa Daniela Gregori
Metodi e tecniche del Servizio Sociale 2
Università degli Studi di Trieste



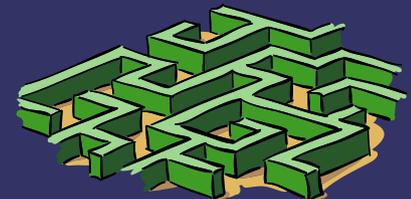
Fiore di Plutchik



Intelligenza emotiva

- ✓ Percepire le emozioni
- ✓ Utilizzare le emozioni per facilitare il pensiero
- ✓ Comprendere le emozioni
- ✓ Gestire le emozioni

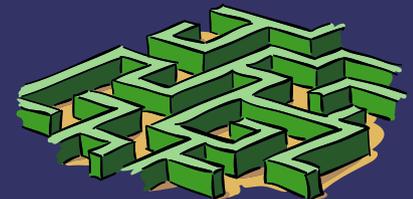
(Salovey e Mayer, 1990; Goleman, 1995)



Competenza emotiva

- consapevolezza del proprio stato emotivo
- comprendere e differenziare le emozioni altrui
- utilizzare un vocabolario delle emozioni
- coinvolgimento empatico
- modulare le reazioni emotive
- comunicazione delle emozioni
- auto-efficacia emotiva

(Saarni, C. 1999, 2001)

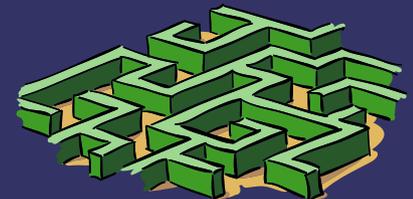


Distinzione tra

Espressione delle emozioni: qualità espressive

Riconoscimento delle emozioni: capacità di comprendere cosa si prova e cosa provano gli altri

Prof.ssa Daniela Gregori
Metodi e tecniche del Servizio Sociale 2
Università degli Studi di Trieste



Le emozioni

- ✓ **Attribuire valore** alle emozioni: non negarle o sottovalutarle
- ✓ **Riconoscerle**: osservarsi e ascoltarsi/osservare e ascoltare l'altro, interrogarsi
- ✓ **Esplicitarle**: *“sento che lei soffre molto per questo ...”*
- ✓ **Lasciare spazio** alla loro espressione ma **ATTENZIONE !!!** Date contenimento emotivo!!!
- ✓ **Non reagire** agli sfoghi emotivi (alla rabbia non contrapporre rabbia) ma offrire accoglienza e fermezza
- ✓ **Gestirle**, fare gesti simbolici che accolgono l'emozione e restituiscono, allevino o contengano
- ✓ Dar loro il **giusto peso**

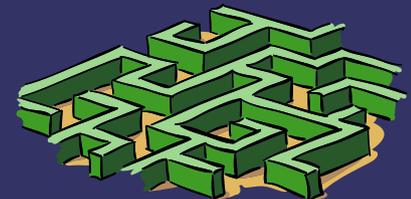


Nel processo di interazione

le emozioni si mobilitano in relazione a:

- contenuto di cui si tratta;
- contesto;
- immagine di sé;
- percezione reciproca.

Prof.ssa Daniela Gregori
Metodi e tecniche del Servizio Sociale 2
Università degli Studi di Trieste



Il modo in cui viene percepito l'evento

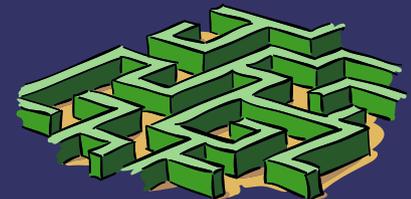
- È **l'evento come è percepito** che suscita l'emozione e non l'evento in sé a provocarla.
- L'espressione delle emozioni è connessa a: valori, scopi, credenze, conoscenze del soggetto, alla sua biografia e cultura.
- Vi sono emozioni suscitate da eventi che sono socialmente condivise.
- Un evento può suscitare emozioni diverse, con valenza differente.

Prof.ssa Daniela Gregori
Metodi e tecniche del Servizio Sociale 2
Università degli Studi di Trieste



Come si comunicano le emozioni

- espressioni facciali;
 - espressioni vocali;
 - reazioni espressive (es. piangere);
 - comunicazione verbale;
 - comportamenti.
-
- ❖ la comunicazione delle E. può essere consapevole o inconsapevole;
 - ❖ le E. possono essere espresse in modo differente in relazione al genere.



Gli aspetti emozionali

- influiscono sulla modalità di guardare sé stessi, la propria situazione e 'il mondo';
- investono sia eventi esterni incontrollabili (es. perdita lavoro) che eventi controllabili;
- influiscono nel processo di cambiamento.

Prof.ssa Daniela Gregori
Metodi e tecniche del Servizio Sociale 2
Università degli Studi di Trieste



Durata temporale

- Le emozioni hanno una durata temporale che varia in relazione all'evento, al soggetto, alla cultura e al contesto di riferimento.
- Conta anche l'autovaluzione del soggetto.

Prof.ssa Daniela Gregori
Metodi e tecniche del Servizio Sociale 2
Università degli Studi di Trieste



Le emozioni degli operatori

- per 'l'oggetto' di cui si tratta con la famiglia
- per le emozioni che la famiglia porta
- per la confusione istituzionale ed organizzativa
- per le proprie emozioni che possono essere connesse a: vissuti, insicurezze, ...

Prof.ssa Daniela Gregori
Metodi e tecniche del Servizio Sociale 2
Università degli Studi di Trieste



le emozioni degli operatori

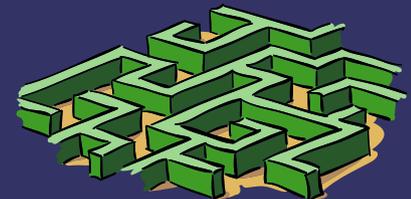
Comprendere quali **identificazioni** si mobilitano nella relazione con l'altro, ciò ci aiuta a **tollerare la sofferenza emotiva della persona** e a comprendere che nella lettura che noi facciamo **non si è mai neutrali né oggettivi**

Prof.ssa Daniela Gregori
Metodi e tecniche del Servizio Sociale 2
Università degli Studi di Trieste



Possibili identificazioni

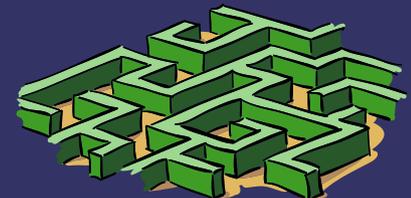
- ✓ Con le persone di cui ci si occupa
- ✓ Con i problemi che portano
- ✓ Con il ruolo che ricoprono (genitore, figlio, ecc)
- ✓ Con la fase del ciclo di vita
- ✓ Con le proprie esperienze
- ✓ Con il mandato del proprio ente
- ✓ Con il ruolo professionale
- ✓



Alcuni possibili meccanismi di difesa

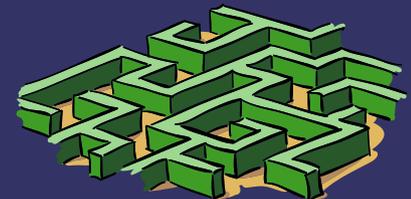
- **Distacco emotivo**
- **Rimozione**
- **Diniego e negazione**
- **Razionalizzazione**
- ...

Prof.ssa Daniela Gregori
Metodi e tecniche del Servizio Sociale 2
Università degli Studi di Trieste



Empatia

- Dal greco *empáttheia* passione, deriva da *pathos* = affetto.
- Capacità di valutare cosa prova l'altra persona assumendo il suo punto di vista (mettersi nella prospettiva dell'altro: “*come mi sentirei se fossi al posto di quella persona?*”) esprimendo una risposta vicariante affettiva alla situazione altrui.



Umore

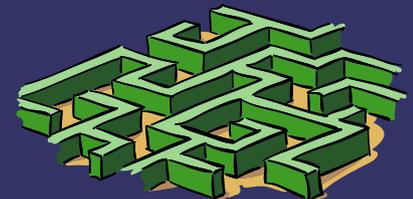
- Stato emotivo a tonalità edonica negativa o positiva, tendenzialmente diffuso, di durata piuttosto lunga, a bassa intensità, non necessariamente connesso a un evento specifico (Arcuri 1995, 540).
- Può influire sul giudizio e sul comportamento (Arcuri 1995, 191-194).

Prof.ssa Daniela Gregori
Metodi e tecniche del Servizio Sociale 2
Università degli Studi di Trieste



“Sentimenti ed emozioni sono **strumenti di orientamento** nel contatto con noi stessi, con gli altri, nel fare, nel pensare e nel costruire significati” (Fabbrini 2009, 2-5).

Prof.ssa Daniela Gregori
Metodi e tecniche del Servizio Sociale 2
Università degli Studi di Trieste

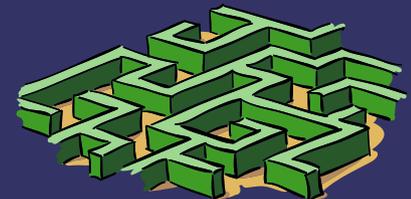


Come fare per gestire le emozioni?

Piccoli suggerimenti

- ✓ Allenarsi a decifrare l'emozioni
- ✓ Cercare di comprendere cosa l'emozione segnala
- ✓ Scopri il messaggio positivo di quella determinata emozione ("l'aiuto che ti sta dando")
- ✓ Raccontare le proprie emozioni (con sé stessi e con altri ciò aiuta a descriverle, a prenderne coscienza)
- ✓ Accettare le proprie emozioni non negarle!
- ✓ Riflettere, interrogarsi

Prof.ssa Daniela Gregori
Metodi e tecniche del Servizio Sociale 2
Università degli Studi di Trieste



Sintetica bibliografia

- Aquilar, F: .(2012) *Riconoscere le emozioni* Milano: FrancoAngeli;
- Arcuri, L. (1995) *Manuale di psicologia sociale* Bologna: il Mulino, 162-195;
- Bellelli, G. (2009) *Le ragioni del cuore Psicologia delle emozioni* Bologna: il Mulino;
- Cattarinussi, B. (cur.) (2000) *Emozioni e sentimenti nella vita sociale* Milano: Franco Angeli;
- ID (2000) *Sentimenti, passioni, emozioni. Le radici del comportamento sociale* Milano: Franco Angeli;
- Damasio, A. (2003) *Alla ricerca di Spinoza. Emozioni, sentimenti e cervello* Milano: Adelphi;



Continua ...

- Galimberti, Ugo (I ed. 1992-2006) *Dizionario di Psicologia* Torino: Utet. Voci: “Apatia”, 75; “Autostima”, 125; “Colpa”, 187-188; “Emozione”, 326-332; “Empatia”, 332-333; “Fiducia”, 402; “Solitudine”, 890; “Stress”, 911-912; “Vergogna” 961-962;
- Goleman, Daniel (1997) *L'intelligenza emotiva* Milano: Rizzoli;
- Matarazzo, O., Zammuner, V. L. (2009) *La regolazione delle emozioni* Bologna: il Mulino;
- Oatley, K. (2007) *Breve storia delle emozioni* Bologna: il Mulino;
- Nussbaum, M. (2004) *L'intelligenza delle emozioni* Bologna: il Mulino;
- Rimé, B. (2008) *La dimensione sociale delle emozioni* Bologna: il Mulino;
- Siegel J. D. (1999) *La mente relazionale* Milano: Raffaello Cortina Editore, capitolo IV 121-157.

