Claudia Fiorini

VIVERE DI EMOZIONI

LE EMOZIONI DIPENDONO DAI NOSTRI PENSIERI

ABC

Evento A:
UN INTERROGAZIONE

EMOZIONE C:

ANSIA

TRISTEZZA

FELICITA'

PENSIERO B

'DEVO ESSERE PERFETTO O PRENDERO' UN BRUTTO VOTO'

'NON SONO CAPACE DI PARLARE... SICURAMENTE ANDRA' MALE

'FINALMENTE MI INTERROGA E ME LA LEVO'

NE DERIVA:

DIVERSE MODALITÀ DI AFFRONTARE

L'INTERROGAZIONE

CHE INFLUISCONO IN FORMA DIFFERENTE

SULLA PERFORMANCE

AGITATO

CARICO/ MOTIVATO

RASSEGNATO/ SCARICO

L'EVENTO A E' PERCEPITO

SOGGETTIVAMENTE

QUINDI,

IN MODO DIFFERENTE

DA OGNUNO DI NOI

'Noi siamo così infelici quanto crediamo di esserlo'
Seneca

LE EMOZIONI

- ***FELICITÀ/GIOIA***
- ***RABBIA***
- ***TRISTEZZA***
- ***DISGUSTO***
- ***ANSIA/PAURA***

PRESENTI IN TUTTI I NEONATI DI QUALSIASI CULTURA

A COSA SERVONO?

LE EMOZIONI

- ✓ HANNO UN VALORE ADATTIVO
- ✓ HANNO UN VALORE PROTETTIVO
- ✓ CI SEGNALANO CHE STA SUCCEDENDO QUALCOSA

NON VANNO ELIMINATE

MA (SI PUÒ IMPARARE A)

GESTITE E CONTROLLATE

LE EMOZIONI DEFINISCONO IL RAPPORTO CON I NOSTRI OBIETTIVI

EMOZIONE/MOTIVAZIONE/SCOPO

= motivazione

LE EMOZIONI ESISTONO SE

ABBIAMO DEGLI OBIETTIVI/SCOPI

HANNO UNA

1. FUNZIONE VALUTATIVA → È BUONO OPPURE NO? POSITIVO O NEGATIVO
2. DI ATTIVAZIONE DELL'AZIONE → COSA DEVO FARE?
3. DI SCELTA DELLA STRATEGIA → COME DEVO FARLO?

Dott.ssa Claudia Fiorini, Psicologa e Psicoterapeuta

LE EMOZIONI ATTIVANTI

ANSIA

RABBIA

STESSA SINTOMATOLOGIA

ANSIA/PAURA

✓ E’ LA SORELLA EVOLUTA DELLA PAURA

✓ E’ UN’EMOZIONE RIVOLTA AL FUTURO

✓SI PERCEPISCE UN PERICOLO CHE MINACCIA IL NOSTRO SCOPO

✓ERRORI METACOGNITIVI/VIRUS MENTALI

VIRUS MENTALI

✓ PRETENDERE-ESIGERE

'DEVO ESSERE PERFETTO E TUTTI DEVONO RISPETTARE LE MIE DECISIONI'

✓ DARE INTERPRETAZIONI SBAGLIATE

'ABBIAMO PERSO LA PARTITA PER COLPA MIA'

✓ *SVALUTARE*

'NON SONO ALL'ALTEZZA, SONO UN INCAPACE, NON SONO IN GRADO DI GESTIRE LA PARTITA'

✓ *INGIGANTIRE*

'SE NON VINCIAMO NON MI VORRANNO PIU' '

✓ *GENERALIZZARE*

'PROTESTANO SEMPRE TUTTI ANCHE SE NON HANNO RAGIONE , CE L'HANNO TUTTI CON ME, SONO SFORTUNATO…'

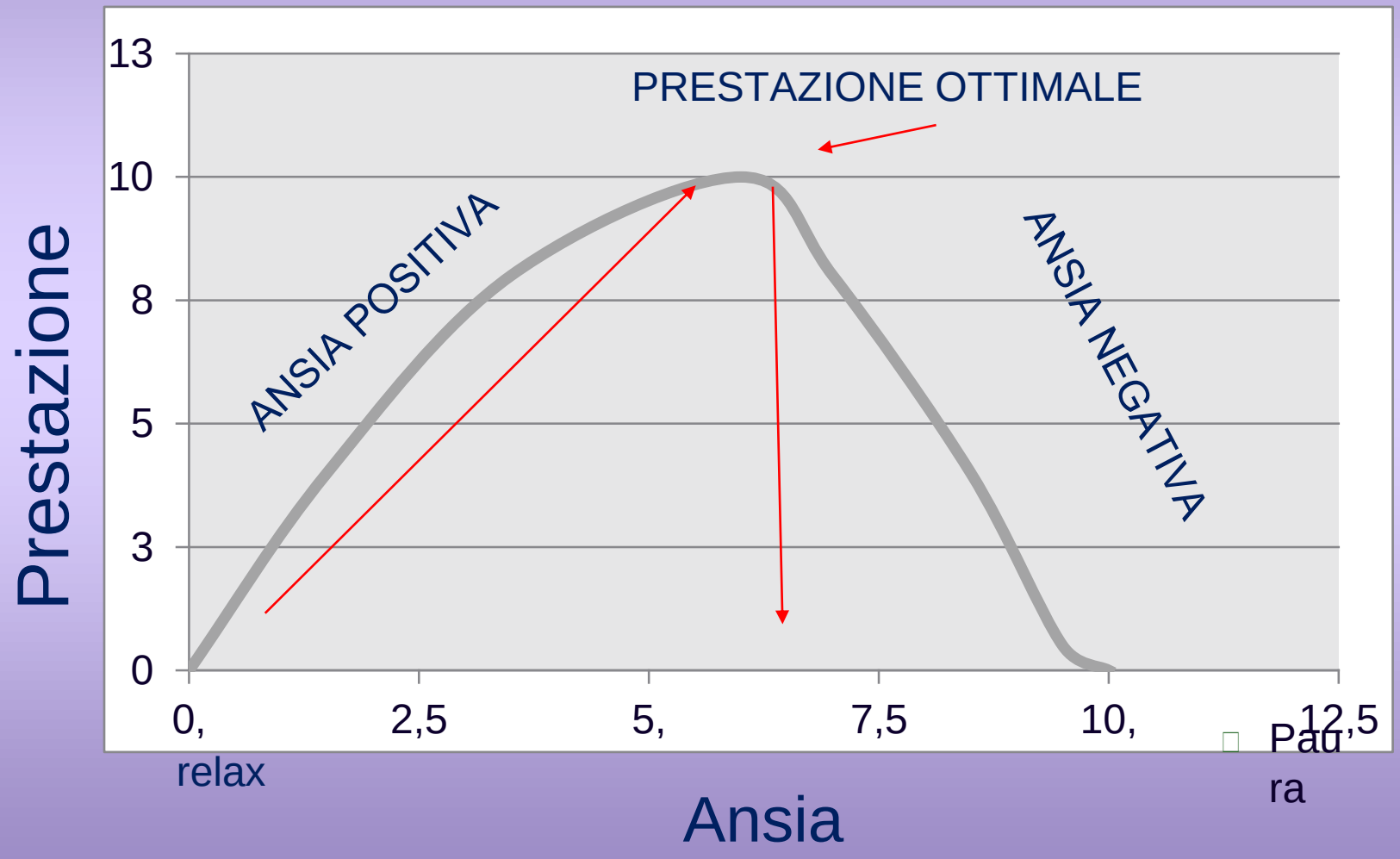
Dott.ssa Claudia Fiorini, Psicologa e Psicoterapeuta

ANSIA E PRESTAZIONE

LO SCOPO DELL'ANSIA È SEGNALARE UN PERICOLO E PREPARARE L'ORGANISMO ALLA RISPOSTA (ATTACCO-FUGA)

LO SCOPO DELL'ORGANISMO È RITORNARE AD UNA CONDIZIONE DI EQUILIBRIO.

RELAZIONE TRA PRESTAZIONE E ANSIA



COSA SI EVIDENZIA?

COMPORTAMENTO

- *ATTACCO*: Si affronta la situazione efficacemente
- *FREEZING*: Si è congelati di fronte alla situazione e non Si riescono a sfruttare le proprie potenzialità
- *FUGA*: si evita la situazione distraendosi o scappando (dolori, febbri, impegni..)

PENSIERI NEGATIVI

Paura di ricevere un giudizio negativo, che possa essere responsabile della sconfitta, di essere insultato, di deludere altri, di non essere all'altezza…

SINTOMI

Aumento della respirazione, della circolazione dalla periferia al tronco, della tensione muscolare e dell'attenzione. Aumenta la produzione di cortisolo

L’ANSIA

SEGNALA UN PERICOLO:

- ✓ PAURA DI SBAGLIARE
- ✓ PAURA DI FALLIRE
- ✓ PAURA DI NON ESSERE ALL’ALTEZZA
- ✓ PAURA DI CONSEGUENZE TERRIBILI
- ✓ ….

PUÒ PORTARE A CAOS MENTALE, DIFFICOLTA’ ATTENTIVE RIGIDITA’ E LENTEZZA NELLE CAPACITA’ DI ANALIZZARE LE INFORMAZIONI

ALCUNE TECNICHE…

- RESPIRAZIONE
- RILASSAMENTO MUSCOLARE
  - PROGRESSIVO DI JACOBSON
  - TRAINING AUTOGENO
- MINDFULNESS/MEDITAZIONE
- BIOFEEDBACK
- RISTRUTTURAZIONE COGNITIVA
- IMAGERY
- LA ROUTINE PRE-GARA
- PSYCHING-UP
- NEL BT TECNICHE DISTRATTIVE

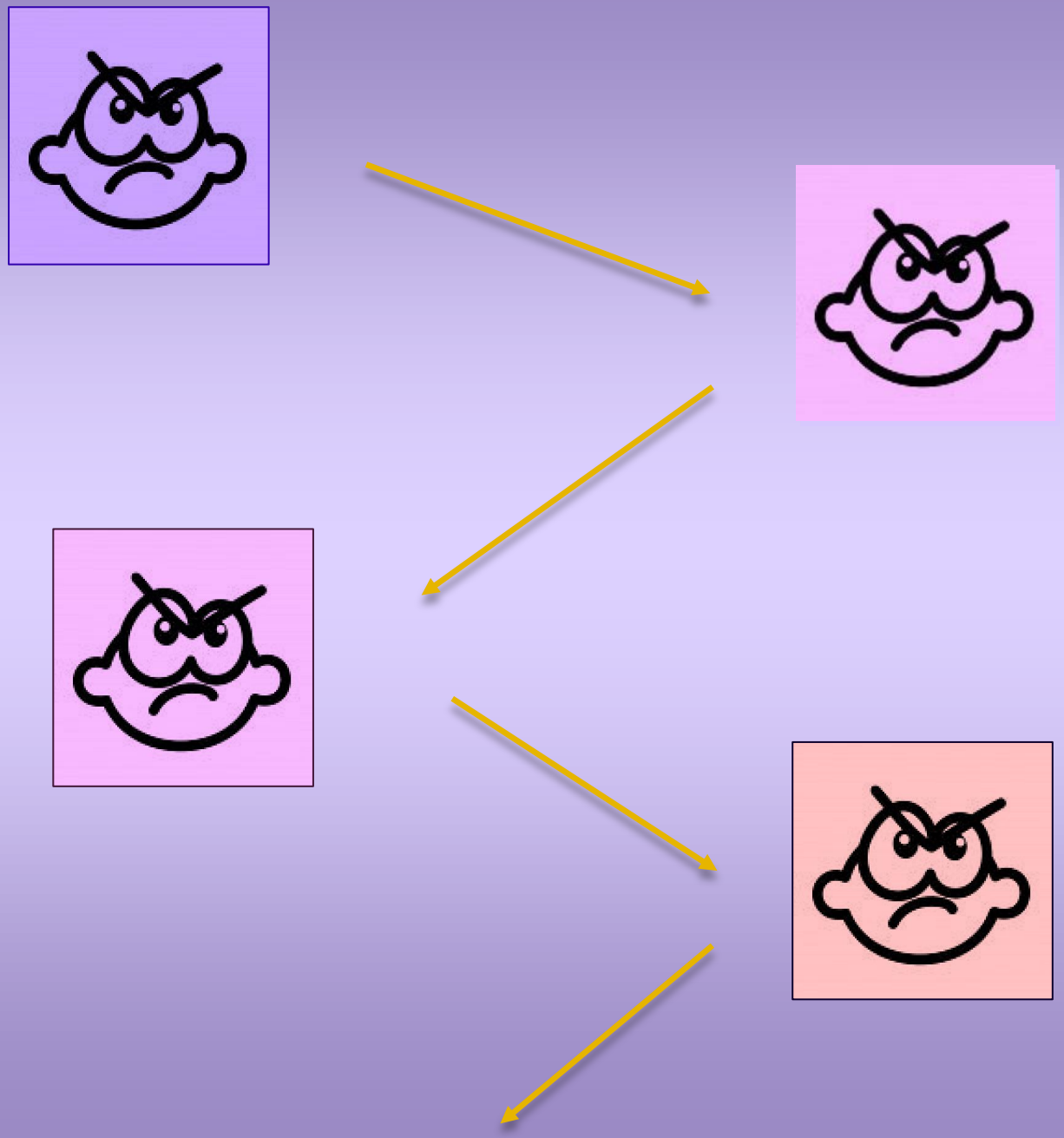
….

PSICOTERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTALE

…

LA RABBIA

PERCEZIONE DI ESSERE VITTIMA DI INGIUSTIZIA



© Martin Rietze

LA RABBIA

CI SERVE PER ATTIVARCI E TROVARE LA SOLUZIONE

TUTTI GLI ESSERI UMANI PROVANO EMOZIONI, IN MODI DIVERSI

L’ALTRO….

- ✓HA EMOZIONI
- ✓E’ UN ESSERE UMANO

L'ADOLESCENTE…

ESPLOSIONI EMOTIVE:

NUCLEO ACUMBENS

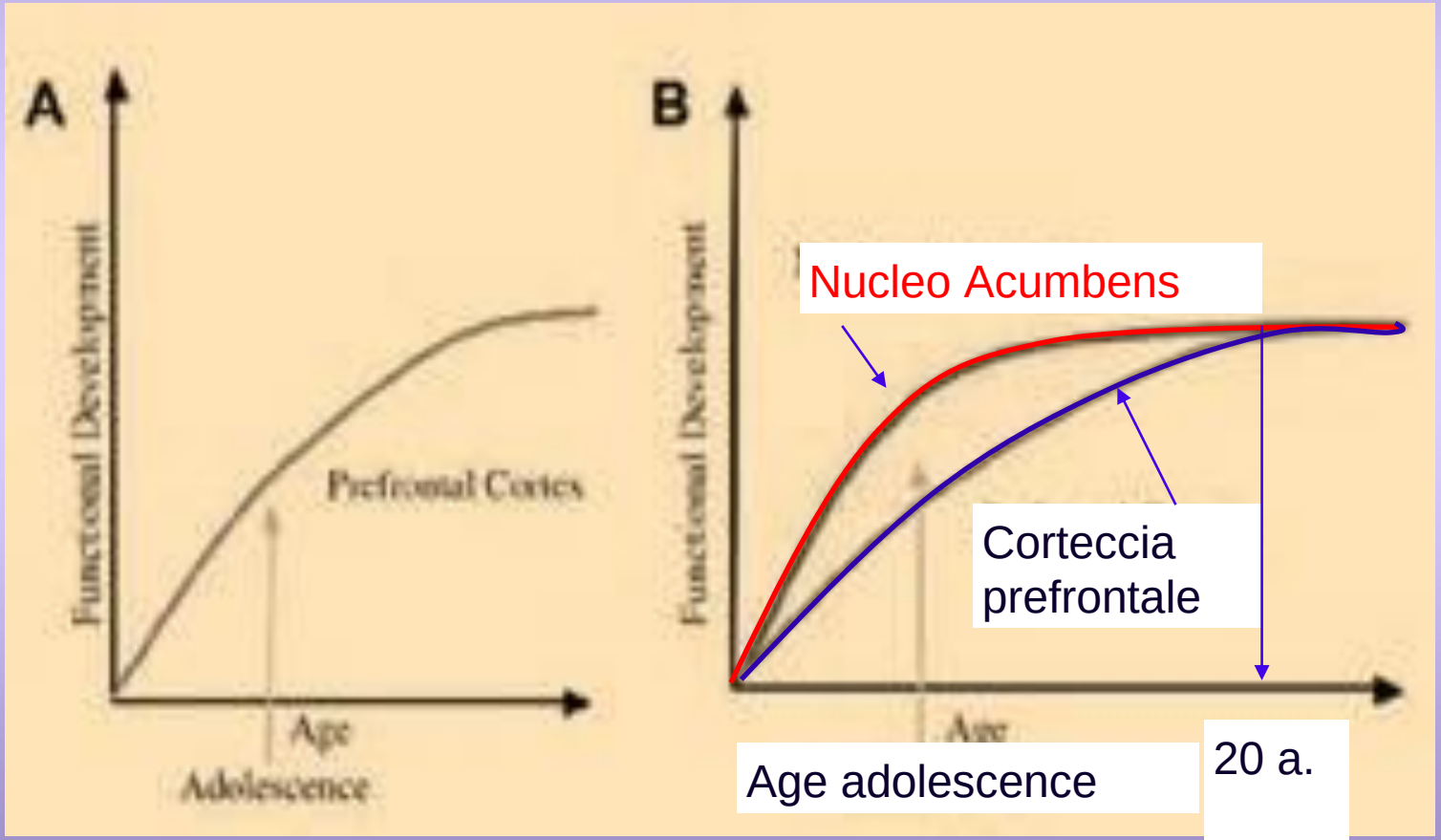
(RICERCA DEL PIACERE E DELLE EMOZIONI)

E CORTECCIA PREFRONTALE

(RAZIONALITA')

SBILANCIATI

Graficamente:



VERSO LA CONCLUSIONE…

…ORA ABBIAMO QUALCHE CONOSCENZA IN PIU'…

- ESISTONO EMOZIONI
- LE EMOZIONI NON SI POSSONO ELIMINARE
- ANCHE L'ALTRO HA EMOZIONI