



NEUROSCIENZE ED EMOZIONI

Natalone Federica e Musi Elisabetta

Centro Pastorale Diocesano - Parma
29-30 agosto 2019

Se i moti del cuore sono una
dimensione insopprimibile dell'umano...



... non si può non tenerne conto:
nelle relazioni, nei processi
di apprendimento, in educazione

CONTESTO

SOCIO-CULTURALE

- La cultura in cui siamo immersi non assegna particolare valore alla vita emotiva/affettiva e tuttavia fin dalla nascita si apprendono emozioni e sentimenti
- Ma emozioni e sentimenti distraggono o sono fonti di conoscenza, di valore?



CONTESTO SOCIO-CULTURALE

La nostra società aiuta la crescita emotiva di bambini e ragazzi?

- Paradosso: aumento delle malattie psicosomatiche e dei disturbi comportamentali
- sovra-stimolazione e confusione psicologica
- vivere le proprie emozioni attraverso tempi di riflessione interiore per poterle metabolizzare
 - ❖ Negative per non soccombere e/o reagire d'impulso
 - ❖ Positive per poterle trasformare in 'energia pura', migliorare l'autostima e aprirsi qualitativamente alle relazioni con gli altri
- Il ruolo delle famiglie:
 - ❖ Iperprotettività
 - ❖ Corto circuito tra modello normativo (di una volta) - modello affettivo

QUALI MESSAGGI SOTTESI?

- Ricerca del piacere ed evitamento del dolore
- Incapacità di tollerare la frustrazione
- Incapacità di cogliere gradualmente le proprie sensazioni interne
- Dipendenza dai giudizi degli altri
- Scarso sviluppo della dimensione introspettiva

COSA SONO LE EMOZIONI

- Dal latino '*emovere*', che significa '*muovere da*', '*andare verso*'
- Reazioni affettive di breve durata, connaturate con l'uomo, agite a livello non-verbale e caratterizzate dal manifestarsi improvvisamente a seguito di uno stimolo ambientale
- Impulso che nasce dentro di noi, ma che si rivolge verso ciò che è a noi esterno
- L'emozione è un punto di incontro tra corpo e mente; non è mai neutra; è sempre piacevole o spiacevole
- **Sentimento**: reazione affettiva meno intensa delle emozioni, ma di durata più prolungata, che si configura come integrazione tra vissuto e aspetto cognitivo

PERCHÉ SONO IMPORTANTI?

Perché creano un certo **coinvolgimento** che è fondamentale rispetto alla nostra esperienza quotidiana

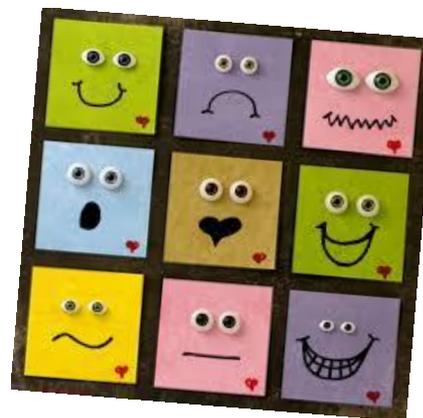
Perché un'accettazione "sincera" e consapevole consente un buon adattamento:

- personale
- sociale
- favorisce l'apprendimento

Ragione ed emozione non sono due poli opposti: ogni funzione cognitiva racchiude componenti emotive, ogni funzione emotiva componenti cognitive. Conoscere le emozioni significa pensare e decidere meglio.

EMOZIONI UNIVERSALI

- **Paul Ekman** individua 6 emozioni trasversali a tutte le culture. Sono emozioni primarie di portata transnazionale, riconoscibili anche solo dallo sguardo e dall'aspetto esteriore perché caratterizzate da comuni programmi neuro-fisiologici di espressione facciale spontanea:
 - Gioia
 - Paura
 - Rabbia
 - Tristezza
 - Sorpresa
 - Disgusto



EMOZIONI SECONDARIE

- Emozioni secondarie che, a partire dal secondo anno di vita, ogni individuo generalmente inizia a sperimentare grazie alla presenza di adulti rispecchianti
- Rispecchiamenti: favoriscono il riconoscimento delle esperienze emotive e ne consentono la simbolizzazione
- Empatia



1. ABBANDONO
2. ABBATTIMENTO
3. ABORRIMENTO
4. ACCETTAZIONE
5. ADORAZIONE
6. AFFINITÀ
7. ALLEGRIA
8. AMMIRAZIONE
9. AMORE
10. ANGOSCIA
11. ANIMOSITÀ
12. ANSIA
13. APPARTENENZA
14. APPRENSIONE
15. ATTESA
16. ATTRAZIONE
17. AVVERSIONE
18. BEATITUDINE
19. BENEVOLENZA
20. CALMA
21. CAUTELA
22. COLLERA
23. COLPEVOLEZZA
24. COMPASSIONE
25. CONTENTEZZA
26. CORDIALITÀ
27. CUPEZZA
28. CURIOSITÀ
29. DEPRESSIONE
30. DEVOZIONE
31. DISAGIO
32. DISGUSTO
33. DISPERAZIONE
34. DISPREGIO
35. DIVERTIMENTO
36. DOLCEZZA
37. DOLORE
38. ECCITAZIONE
39. ESALTAZIONE
40. ESASPERAZIONE
41. ESCLUSIONE
42. ENTUSIASMO
43. ESITAZIONE
44. ESTASI
45. EUFORIA
46. FASTIDIO
47. FELICITÀ
48. FIDUCIA
49. FIEREZZA
50. FRUSTRAZIONE
51. FURIA
52. GELOSIA
53. GENTILEZZA
54. GIOIA
55. GODIMENTO
56. GRATIFICAZIONE
57. IMBARAZZO
58. IMPAZIENZA
59. INDIGNAZIONE
60. INFATUAZIONE
61. INQUIETUDINE
62. INVIDIA
63. IRA
64. IRRITAZIONE
65. MALINCONIA
66. MERAVIGLIA
67. NOIA
68. ODIO
69. ONNIPOTENZA
70. ORGOGLIO
71. OSTILITÀ
72. PAURA
73. PENA
74. PIACERE
75. PIGRIZIA
76. PREOCCUPAZIONE
77. RAMMARICO
78. RIMORSO
79. RIMPIANTO
80. RIPUGNANZA
81. RISENTIMENTO
82. RIVERENZA
83. SCHIFO
84. SDEGNO
85. SERENITÀ
86. SHOCK
87. SODDISFAZIONE
88. SOLITUDINE
89. SOLLIEVO
90. SORPRESA
91. SPAVENTO
92. STUPORE
93. TENEREZZA
94. TENSIONE
95. TERRORE
96. TIMORE
97. TORMENTO
98. TRISTEZZA
99. UMILIAZIONE
100. VERGOGNA ecc.

ALCUNE CONNESSIONI

- **Emozioni e memoria:** agiscono e ‘colorano’ la nostra esperienza
- **Emozioni e azioni:** suscitano stimoli e obiettivi
- **Emozioni e relazioni:** permettono di creare i rapporti di base e quelli successivi
- **Emozioni – Intelligenza:** non sono competenze opposte ma solo separate



COSA DICONO LE NEUROSCIENZE

I due emisferi cerebrali hanno competenze molto diverse

DESTRO

- **NON VERBALE:** conscio della realtà ma incapace di descriverla verbalmente
- **SINTETICO:** unisce le parti formando un tutto
- **CONCRETO:** rappresenta le cose come sono nel momento presente
- **ANALOGICO:** vede le somiglianze, non comprende relazioni metaforiche
- **ATEMPORALE:** senza senso del tempo
- **NON RAZIONALE:** non richiede fondamenti razionali dei fatti
- **SPAZIALE:** percepisce le cose in relazione spaziale con altre, come parti di un tutto
- **OLISTICO:** vede le cose nel loro insieme, talora in contrasto col sinistro

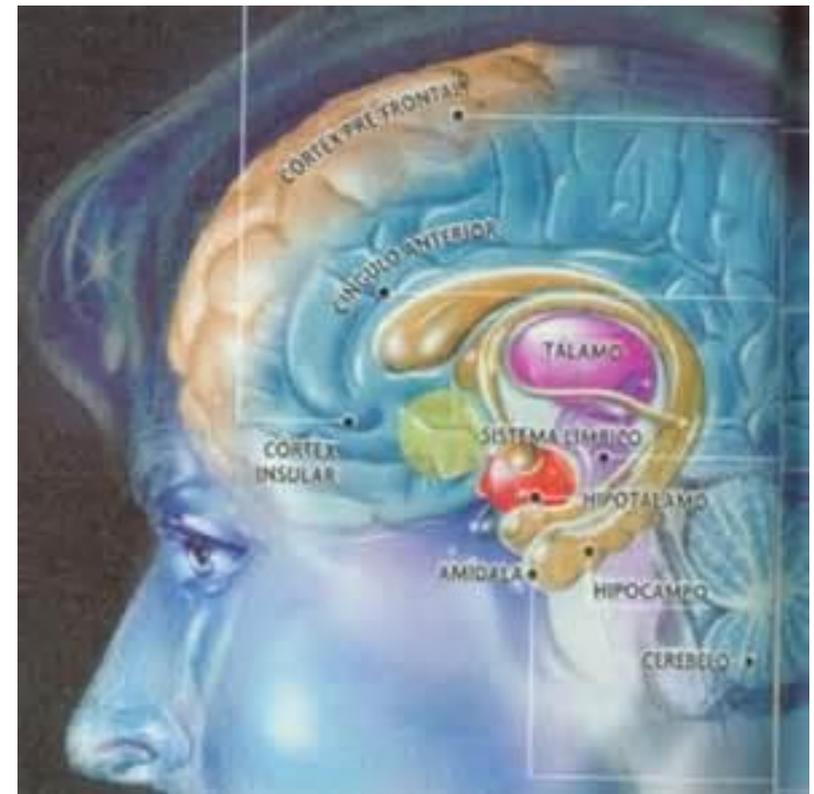
SINISTRO

- **VERBALE:** utilizza parole, vocaboli, per nominare per definire
- **ANALITICO:** analizza cose e realtà nelle loro parti
- **SIMBOLICO:** usa stimoli e segni
- **ASTRATTO:** da un dettaglio rappresenta la realtà nella sua completezza
- **TEMPORALE:** dispone cose ed eventi in sequenza temporale
- **RAZIONALE:** arriva a conclusioni fondate sulla ragione
- **DIGITALE:** usa il metodo numerico
- **LOGICO:** trae conclusioni su principi logici
- **LINEARE:** pensa in termini sequenziali

LE EMOZIONI NEL CERVELLO

Sono decodificate dal sistema limbico:
amigdala, ippocampo, giro del cingolo,
ipotalamo, lobo frontale

II SISTEMA LIMBICO
fornisce la conoscenza
“affettiva”, i sentimenti
soggettivi e le risposte
emozionali agli eventi
della vita (Panksepp, 1998)



Il cuore delle emozioni

AMIGDALA

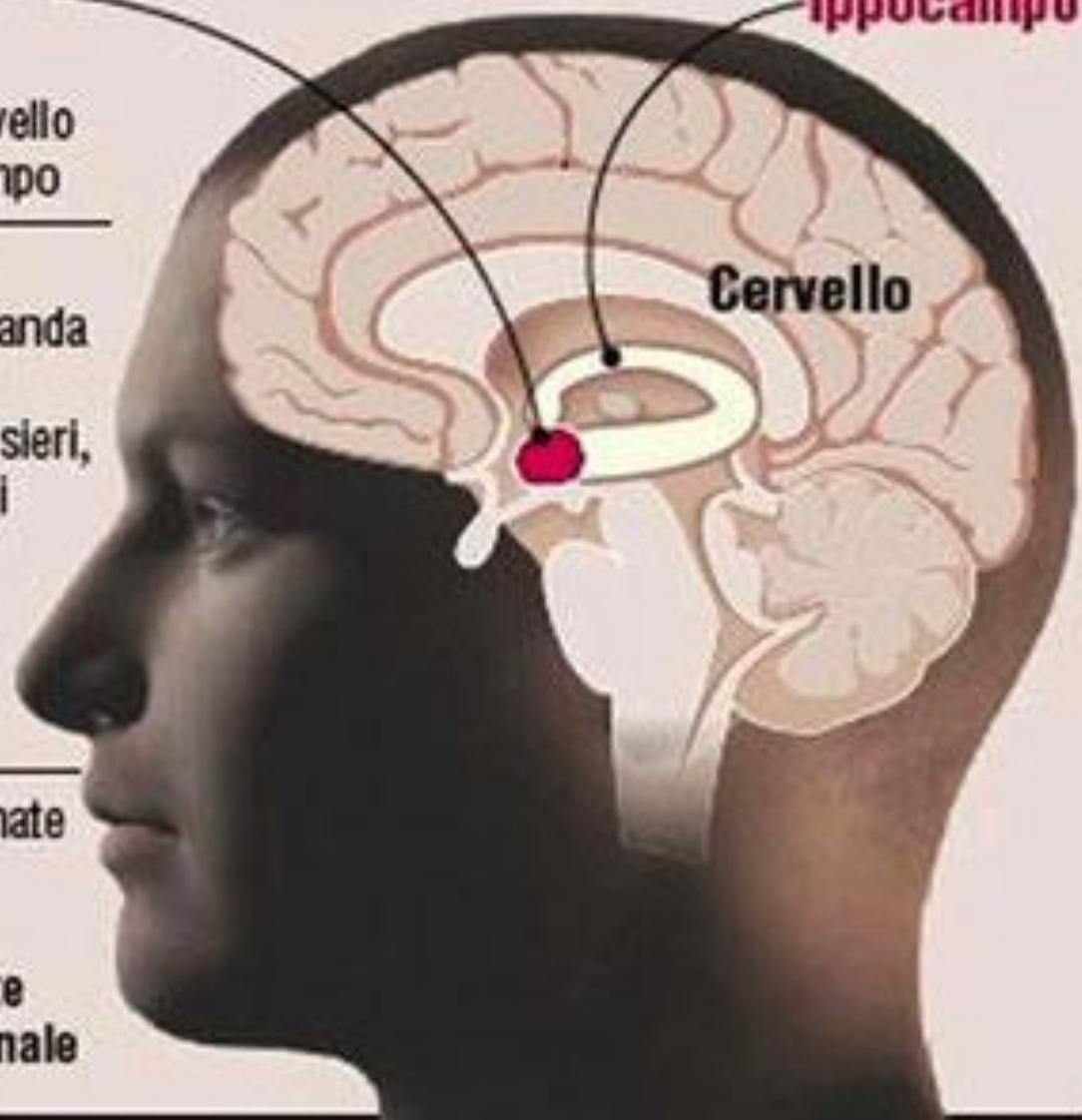
Si trova nel lobo temporale del cervello davanti all'ippocampo

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



Mentre l'ippocampo ricorda i fatti nudi e crudi, l'amigdala ne trattiene il sapore emozionale.

L'ippocampo è fondamentale per riconoscere in un volto quello di una persona cara; ma è l'amigdala ad aggiungere se ci è simpatica o antipatica.

Nel suo ruolo da sentinella, l'amigdala si serve delle memorie registrate per vagliare l'informazione in entrata (tutto ciò che vediamo e sentiamo istante per istante) così da valutare minacce e opportunità in essa contenute confrontando ciò che accade ora con le registrazioni delle nostre esperienze passate.

Le “**emozioni**” comprendono almeno due componenti di base distinte:

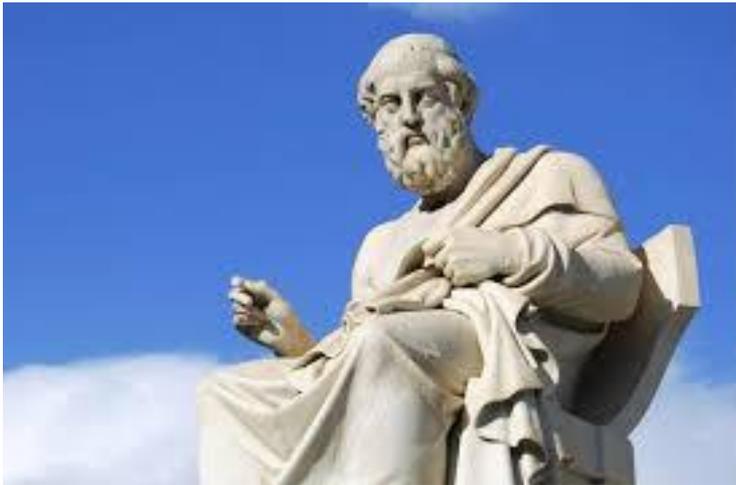
Espressione emotiva (stato fisico, reazioni fisiologiche)

Esperienza emotiva (vissuto soggettivo o sensazione emotiva cosciente, introspettiva)

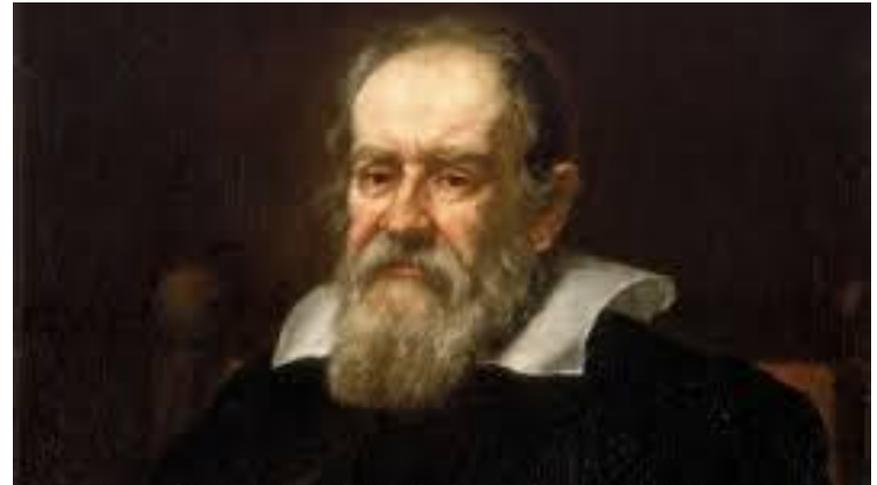


DUE CONCEZIONI NON ANTITETICHE DI CONOSCENZA E VERITÀ

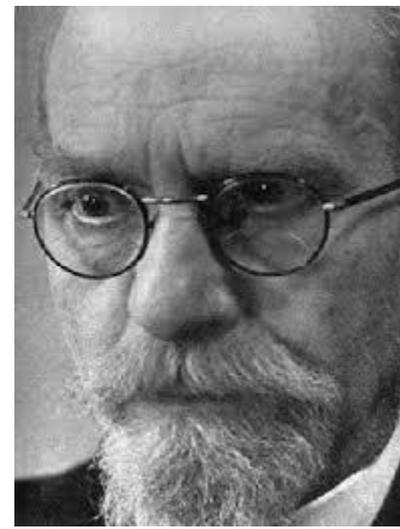
Da Platone alla scienza galileiana la **verità** si è imposta
come conoscenza *oggettiva* che permetta una certa
prevedibilità degli eventi



Atene 428/427 a.C. – 348/347 a.C.

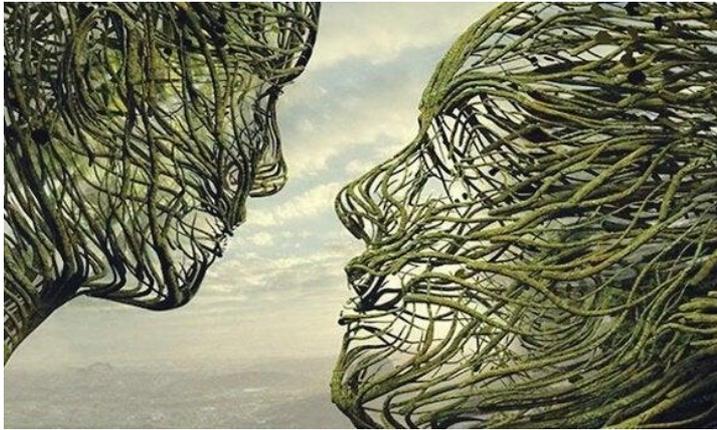


Pisa, 15 febbraio 1564 – Arcetri, 8 gennaio 1642



LA VERITÀ INTERSOGETTIVA

- La ricerca della verità non è un'impresa solipsistica di una soggettività capace di una conoscenza oggettiva del mondo, bensì il lavoro costante di una comunità intersoggettiva (“concordanza intersoggettiva della validità”, Husserl, *La crisi delle scienze europee e la fenomenologia trascendentale*).
- L'esperienza vissuta di un soggetto è originariamente solo sua, e tuttavia le nostre esperienze sono comunicabili intersoggettivamente



COS'È L'EMPATIA?

Deriva dal greco *empathēia*, parola composta dal prefisso 'en' che vuol dire 'in', e un derivato di 'pàthos', cioè 'affetto':

Secondo la psicologia umanistica è:

- Condizione fondamentale per entrare in relazione con le persone in modo corretto, consentendo di comprendere le emozioni e il punto di vista altrui, i motivi che ne determinano il comportamento
- Implica il giusto distacco emozionale, poiché si accolgono le esperienze dell'Altro 'come se' fossero le

....SECONDO LE NEUROSCIENZE

- La sovrapposizione di strutture simili quando si prova o si osserva uno stato emotivo suggerisce che l'espressione emotiva osservata faccia risuonare le strutture nervose normalmente coinvolte nella nostra esperienza personale di quelle stesse emozioni, come se queste venissero simulate internamente

TRA Q.I. E Q.E.



- Per avere successo nella vita non è sufficiente avere un **Q.I.** alto ma è fondamentale avere un buon **Quoziente Emotivo (Q.E.)**
- **Q.E.** è uno strumento che invita a riflettere maggiormente sulla nostra vita emotiva, ponendoci delle domande e non dandoci delle valutazioni
- **Q.E.** come risposta alle sfide della società poiché consente l'accesso alle nostre vere emozioni

LA COMPETENZA EMOTIVA E LA COMPETENZA SOCIALE

- Lo sviluppo della competenza emotiva è in stretta relazione con il contesto sociale nel quale l'individuo vive
- Le emozioni che un individuo prova in un determinato contesto, e le modalità per esprimerle, sono in parte apprese nel corso delle sue interazioni con gli altri



ADATTAMENTO SOCIALE

- L'equilibrio emotivo facilita il superamento delle difficoltà
- Un livello adeguato di coinvolgimento emotivo migliora le prestazioni
- Le emozioni influenzano i rapporti interpersonali
- Le reazioni emotive più frequenti diventano modalità di risposta abituali





DOVE SI ACQUISISCE LA COMPETENZA EMOTIVA?

All'interno della famiglia si apprende il primo modo automatico, veloce e inconsapevole, di regolare le emozioni ossia di sperimentare le prime forme di competenza emotiva

Se si acquisisce una buona regolazione emotiva sapremo:

- valutare le richieste dell'ambiente e le risorse soggettive
- rispondervi in modo flessibile e adattivo, utilizzando le capacità cognitive e affettive in maniera ottimale e efficace

ALCUNE TIPOLOGIE

ATTACCAMENTO	REGOLAZIONE E COMPETENZA EMOTIVA
SICURO	Capacità di relazionarsi positivamente con i pari e con l'adulto. Autonomia e capacità di chiedere aiuto se in difficoltà
INSICURO Ansioso - Resistente	Capacità di relazionarsi con i pari e con l'adulto assumendo un atteggiamento dipendente. Minore autonomia e maggiore dipendenza dagli stati emotivi: ricerca ansiosa di contatto.
INSICURO Evitante	Tendenza all'autosufficienza e all'autonomia a discapito delle relazioni. Negazione del disagio e assenza di richiesta di supporto.

INSICUREZZA E GESTIONE DELLE EMOZIONI



Strategie di iper-attivazione
(Ricerca ansiosa di contatto, dipendenza, accentuazione dell'emotività)



Strategie di de-attivazione
(distanziamento, distrazione, soppressione)



STRATEGIE DI IPERATTIVAZIONE

- Tentativi ricorrenti di sollecitare risposte di supporto affettivo attraverso atteggiamenti di dipendenza e controllo
- Attenzione rivolta agli altri e al loro giudizio, piuttosto che al compito
- Produzione accentuata di pensieri ed emozioni negativi, con caratteristiche di pervasività
- Fallimento dei meccanismi di riduzione del malessere psicologico, difficoltà di sedazione tipiche dell'attaccamento insicuro - ansioso

STRATEGIE DI DEATTIVAZIONE

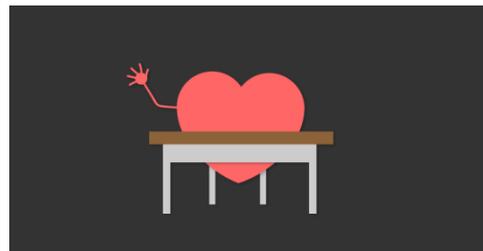
- Tentativi ricorrenti di sollecitare risposte di evitamento interpersonale e di autosufficienza
- Tendenza all'autoconsolazione e al controllo
- Tendenza alla soppressione di pensieri ed emozioni negativi (scarsa accessibilità a memorie con contenuto emotivo negativo) tipiche dell'attaccamento insicuro - evitante

INSICUREZZA E COSTI/PSICOLOGICI

- Se si regola l'emotività in modo insicuro-evitante non si riesce ad usufruire appieno delle opportunità che si presentano, in quanto si blocca l'emotività positiva e non se ne usufruisce a livello cognitivo
- Se si regola l'emotività in modo insicuro-ansioso, si ostacola la creatività e la flessibilità nei processi di apprendimento, compromettendo il rendimento cognitivo
- Solo i soggetti sicuri usufruiscono costruttivamente della presenza di emozioni positive, registrando un aumento della creatività e un ampliamento della flessibilità cognitiva in compiti di problem solving

BENESSERE EMOTIVO E APPRENDIMENTO

- È uno dei fattori più importanti tra quelli che determinano il successo scolastico
- I bambini felici apprendono meglio
- Bambini tenuti sotto pressione possono dare buoni risultati scolastici ma il 'prezzo' che viene pagato è molto alto in termini di stress e di tensione emotiva



APPRENDIMENTO

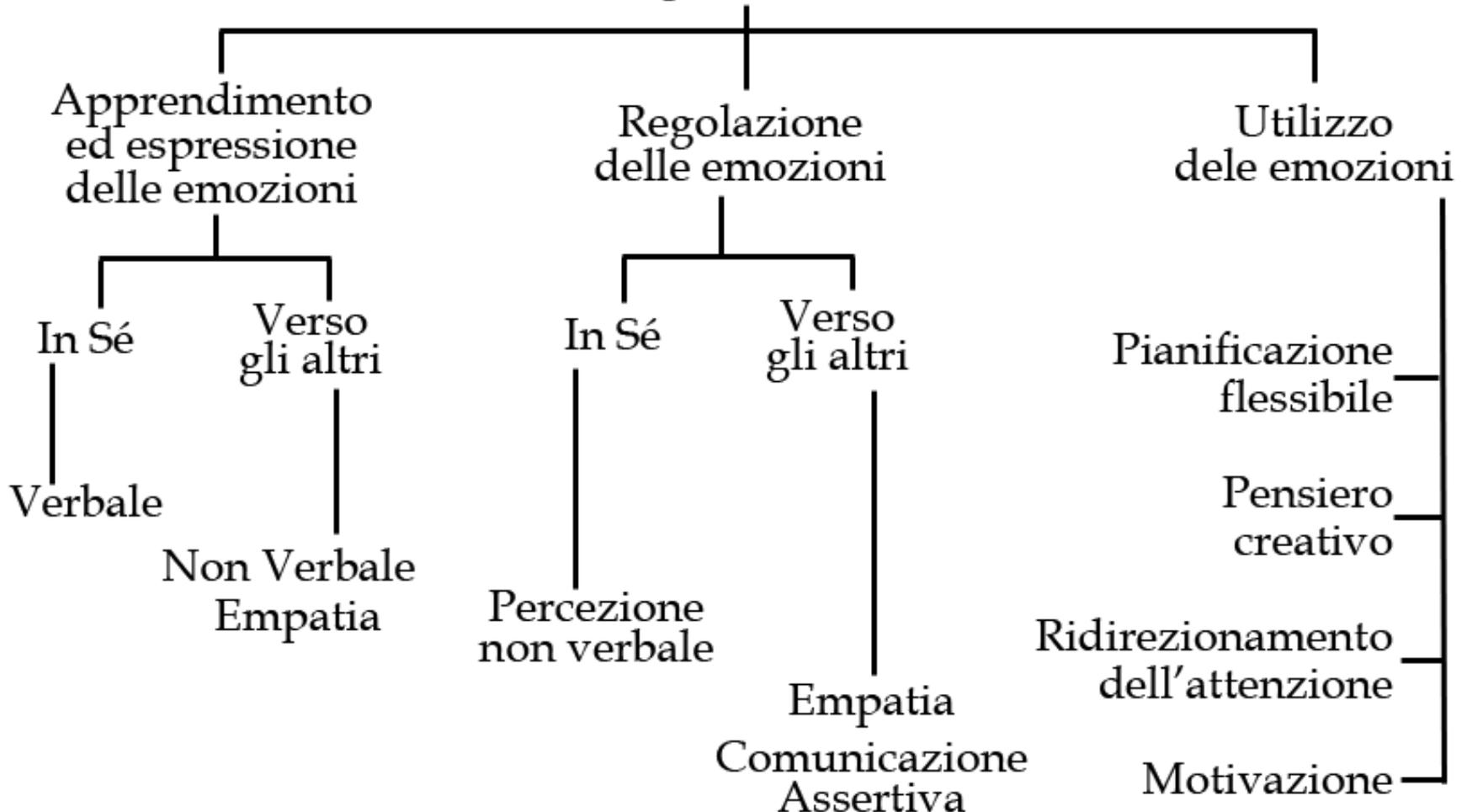
- Riguarda molteplici aspetti dello sviluppo psicologico ed è condizionato in modo indissolubile da spinte motivazionali, dal vissuto emozionale, dalla capacità di riconoscere, accettare e gestire le emozioni, dalla nostra volontà e determinazione
- È il risultato dell'interazione di numerosi processi cognitivi
- È anch'esso un processo cognitivo che si integra con altri (la percezione, l'attenzione, la memoria, il linguaggio, il pensiero)
- È influenzabile da caratteristiche personologiche, motivazionali oltre che dagli stati emotivi di chi apprende
- A livello scolastico, dipende sia dalla capacità che ha l'insegnante di suscitare l'interesse, sia dal bambino con le sue potenzialità, disposizioni, atteggiamenti, stati d'animo e umori

LA MOTIVAZIONE

- Ha a che fare con ciò che ci spinge ad agire poiché si riferisce alle forze che dirigono e sostengono il comportamento rendendolo possibile
- È strettamente legata alle emozioni per cui possono dare inizio, indirizzare o interrompere l'elaborazione delle informazioni,
- Può essere estrinseca
- Intrinseca

Riassumendo...

Intelligenza emotiva



PERCHÈ PROMUOVERE LA COMPETENZA EMOTIVA NELLA SCUOLA?



Perché si è rilevato che i bambini risultano:

- Più partecipativi e ben inseriti nel gruppo/classe
- Più impegnati nell'apprendimento
- Più motivati
- Più predisposti a comportarsi in modo più appropriato e meno propensi a manifestare comportamenti problematici
- Più in grado di accedere alle loro risorse e ottenere risultati positivi

ALCUNI ERRORI EDUCATIVI

- Incoerenza di reazione
- Più attenzione ai comportamenti negativi meno a quelli positivi
- Aspettative
- Controllo
- Minacce
- Promessa di ricompense
- Punizioni: punire il bambino anziché penalizzare il comportamento
- Linguaggio irrazionale

I RINFORZI

- Qualsiasi comportamento che produce delle conseguenze piacevoli tenderà ad essere ripetuto:
 - lodi e manifestazioni di affetto
 - attività gradevoli o privilegi particolari
 - ricompense materiali
- **Attenzione positiva:** contribuisce ad insegnare ai bambini i comportamenti adeguati

AUTOSTIMA

- E' una qualità esistenziale. Fa parte delle fondamenta della nostra esperienza psicologica e determina in modo radicale la nostra vita.
- Se ben sviluppata siamo più felici, meno vulnerabili, abbiamo relazioni più soddisfacenti e una migliore qualità di vita.



BIBLIOGRAFIA

- Borgna, E. (2005), *L'arcipelago delle emozioni*, Milano, Feltrinelli
- Caruana F., Viola M., *Come funzionano le emozioni*, Il Mulino
- D'Urso, V., Trentin R. (2004), *Introduzione alla psicologia delle emozioni*, Bari, Laterza.
- Ekman, P. *Te lo leggo in faccia: riconoscere le emozioni anche quando sono nascoste*, Amrita, Torino, 2008.
- Goleman, D., *L'intelligenza emotiva*, BUR, Milano, 1996.
- Goleman, D. *Lavorare con intelligenza emotiva*, BUR, Milano
- Greenspan, S. I., *L'intelligenza del cuore: le emozioni e lo sviluppo della mente*, Mondadori, Milano, 1997.
- Ledoux J. (1996), *Il cervello emotivo. Alle origini delle emozioni*, Baldini-Castoldi, Milano, 2018.
- Rizzolatti G., Gnoli A. (2016), *In te mi specchio*, BUR, Milano, 2018
- Rizzolatti G., Vozza L. (2008), *Nella mente degli altri*, Zanichelli, Bologna, 2015