

EMOZIONI A COLAZIONE



**IL DIARIO
DI BORDO:
TRISTEZZA
E DINTORNI**

L'EMOZIONE DI OGGI: la Tristezza

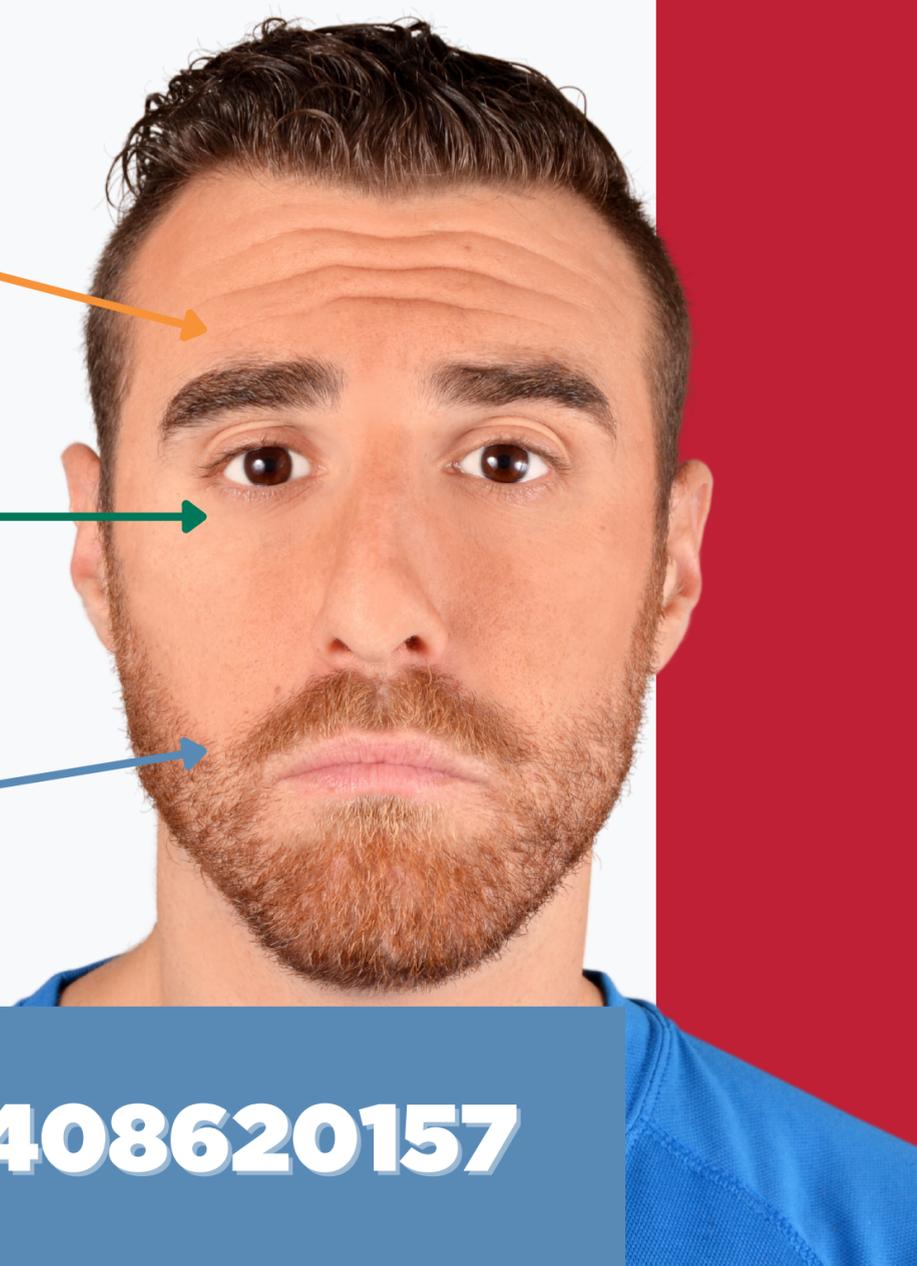
Mimica facciale

Un segnale molto affidabile di tristezza a livello del volto è il **sollevamento degli angoli interni delle sopracciglia**, dato che poche persone sono in grado di compiere volontariamente questo movimento. L'angolo interno delle palpebre superiori è sollevato a formare un triangolo con il sopracciglio, mentre gli **angoli della bocca** si piegano **verso il basso**, con o senza la presenza di tremolii.

**GLI ANGOLI INTERNI
DELLE SOPRACCIGLIA
SONO SOLLEVATI**

**LE PALPEBRE
SUPERIORI SONO
CADENTI E LO
SGUARDO È BASSO**

**GLI ANGOLI DELLA BOCCA
SONO TIRATI VERSO IL
BASSO**



Espressione corporea

A livello corporeo la tristezza è connotata soprattutto da una **diminuzione del tono muscolare**, con postura **incurvata** delle spalle e sguardo orientato in direzione di un punto lontano oppure verso il basso. La voce, a seconda dell'intensità e del tipo di tristezza, può diventare più bassa e grave, oppure più alta ed acuta. Tra le sensazioni comuni vi sono senso di oppressione al petto, **pesantezza** degli arti, sensazione di "nodo alla gola" e occhi lucidi.

Funzione

La tristezza ha una duplice funzione. Da un lato rappresenta un **segnale di aiuto sociale** che indica un nostro bisogno di conforto e, al tempo stesso, ci spinge a prenderci cura di noi stessi in seguito ad un evento spiacevole (perdite, lutti o fallimenti). Dall'altro lato, se la riconosciamo in altre persone, la tristezza ci spinge ad attivarci offrendo loro aiuto e conforto.



La tristezza è una delle emozioni di base e, come tutte le emozioni, è un fondamentale prodotto biologico che ha un ruolo **adattivo** e di **sopravvivenza**: farci capire **cosa non sta funzionando**, aiutarci a elaborare e ad accettare l'evento che l'ha generata. La tristezza si caratterizza per sentimenti di dispiacere, malinconia, dolore. Come studiato da Ekman, le sei emozioni di base sono **universali**, cioè compaiono e vengono riconosciute sul volto di tutte le persone a prescindere dalla loro appartenenza culturale. Infatti, ognuna di queste emozioni si manifesta con specifici movimenti facciali. La **mimica facciale** della tristezza include espressioni con le sopracciglia ricurve verso l'interno dell'occhio, le palpebre non completamente aperte o socchiuse, gli angoli della bocca rivolti verso il basso.

Curiosità del giorno:

perché piangiamo quando siamo tristi?

Bisogna distinguere fra pianto e lacrimazione. Il primo è un fenomeno emotivo, la seconda una questione chimica meccanica dell'apparato visivo. In entrambi i casi il sistema anatomo-funzionale coinvolto è comunque il medesimo.

Piangiamo a causa di un collegamento tra la porzione anteriore della corteccia cerebrale e il sistema limbico, sede della regolazione delle emozioni. Piangere è molto utile: a volte si parla di pianto liberatorio ma il concetto è più biologico, dopo un pianto ci sentiamo meglio! Le lacrime ci calmano. Quando piangiamo, il nostro corpo produce un ormone chiamato **adrenocorticotropo** (ACTH), che regola la gestione dello stress, e la leucina encefalina, un antidolorifico naturale. È uno strumento fondamentale per comunicare il nostro stato d'animo agli altri e per gestire lo stress. Sappiamo inoltre che le donne piangono di più, e che spesso ci tratteniamo a causa di influenze culturali che associano il pianto alla debolezza.

Esistono **3 tipi di lacrime**. Le lacrime **principali** tengono l'occhio lubrificato e gli impediscono di seccarsi, quelle di **reazione** aiutano a prevenire le irritazioni in caso di corpi estranei nell'occhio, mentre quelle **psichiche** vengono prodotte in risposta a diversi tipi di emozioni come tristezza, rabbia, stress, gioia o dolore fisico. Le prime due fanno parte del processo chiamato "**lacrimazione**" che implica una produzione non emotiva di lacrime, mentre quelle psichiche rappresentano quello che più comunemente viene chiamato **pianto**.

Cosa fai quando **ti senti triste?**

DESCRIZIONE DELL'EVENTO CHE HA INDOTTO IL DISAGIO.

- **CHE EMOZIONI PROVAVI?**
- **CHE INTENSITÀ AVEVA?**
- **CHE SENSAZIONI FISICHE PROVAVI?**

- **QUALE ERA LA CAUSA DI QUESTA EMOZIONE SECONDO TE?**
- **CHE PENSIERI AVEVI?**
- **CHE COSA DESIDERAVI?**
- **CHE COSA TEMEVI?**
- **QUALE ERA IL TUO OBIETTIVO?**

- **CHE COSA HAI FATTO?**
- **COSA TI HA SPINTO AD AGIRE COSÌ?**

- **TI CAPITA SPESSO DI REAGIRE COSÌ A CIRCOSTANZE ANALOGHE O REAGISCI SOLITAMENTE IN MODO DIFFERENTE? FAI UN ESEMPIO**

**CHE VANTAGGI HA UN COMPORTAMENTO DI QUESTO GENERE?
CHE SVANTAGGI HA UN COMPORTAMENTO DI QUESTO GENERE?**

**POSSIAMO PRENDERE IN CONSIDERAZIONE INTERPRETAZIONI
E COMPORTAMENTI ALTERNATIVI?**

