

EMOZIONI A COLAZIONE



**IL DIARIO
DI BORDO:
L'EMOZIONE
SECONDARIA**

Cosa sono le emozioni **SECONDARIE**?

Le **emozioni secondarie** come **vergogna** e **senso di colpa** si sviluppano durante la **crescita** dell'individuo e nell'interazione, sono plasmate dall'**esperienza** e dal **contesto sociale**. Dipendono dunque dalla **cultura** e dell'**educazione** che abbiamo ricevuto, da chi si è preso cura di noi. Per i cinesi, ad esempio, è normale provare vergogna nel soffiarsi il naso in pubblico (considerato un comportamento disgustoso), mentre un rutto al ristorante serve ad omaggiare il cuoco ed esprime il gradimento per il cibo mangiato. In Italia è esattamente il contrario.



*“Non si vede bene che
con il cuore, l'essenziale
è invisibile agli occhi”*

*Il piccolo principe
Antoine De saint-
Exupery*



Le emozioni secondarie hanno la caratteristica fondamentale di permettere una risposta nel qui e ora, ma sono anche uno strumento di gestione di se stessi rispetto al futuro, a quello che sarà. Permettono reazioni ponderate su ciò che è meglio fare oggi ma anche domani.

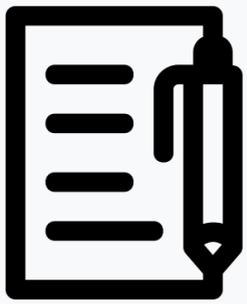
Per provare **sentimenti** come **odio** e **amore** invece, bisogna **pensare** a quello che è successo (valutare l'emozione), **riflettere** su come ci siamo comportati e così iniziare ad **elaborare cognitivamente l'accaduto**. Il sentimento è **il risultato** dei nostri stati emotivi, della loro elaborazione e contestualizzazione. Le emozioni secondarie **sono più stabili** nel tempo delle primarie: persistono per giorni, mesi e persino anni. L'**intensità è minore** ma la **durata più lunga**.

Infine: perché ci hanno fornito questa croce e delizia che sono le emozioni?

Le emozioni principalmente ci servono per la sopravvivenza e per la comunicazione (la relazione con gli altri). Se pensiamo all'emozione della paura, la più arcaica, essa fa sì che ci si trovi di fronte a un bivio: **attaccare o fuggire**. Di fronte ad un leone probabilmente fuggiremmo, dopo aver valutato in pochissimo tempo di non avere le risorse necessarie a far fronte alla situazione; al contrario davanti a una vespa potremmo decidere di attaccare. C'è in realtà una terza via, quella del Freezing ovvero "rimanere paralizzati dalla paura". Il "fingersi morti" ci annovera tra il mondo animale ed è una reazione di paura estrema, dove appunto non possiamo né fuggire né attaccare ma possiamo solo fingere e sentire una morte apparente, per fronteggiare una delle emozioni più terrificanti: l'impotenza.

Tuttavia non tutti abbiamo paura delle stesse cose (pensiamo alle fobie) o reagiamo agli stessi stimoli allo stesso modo, e pian piano insieme scopriremo perché.





Quiz del giorno:

IMMAGINI

DELLE VARIE EMOZIONI

Emozioni primarie o secondarie?

BOX 1	Primaria	Secondaria
Ansia		
Rabbia		
Amore		
Odio		
Disprezzo		
Felicità		
Vergogna		
Disgusto		
Tristezza		
Sorpresa		

L'EMOZIONE DI OGGI:

La Felicità

Mimica facciale

Il sorriso rappresenta un'espressione facciale universale che segnala la presenza di un'emozione come gioia o felicità. È determinato dallo stiramento e dal **sollevamento degli angoli della bocca**, che può essere chiusa o aperta, dal **sollevamento delle guance** e dall'accentuazione della ruga diagonale che connette il naso alla bocca. Fondamentali anche gli occhi: la palpebra inferiore si solleva formando le cosiddette **rughe "a zampa di gallina"**.

LE PALPEBRE SI
STRINGONO, FORMANDO
PICCOLE RUGHE AI LATI

LE GUANCE SONO
SOLLEVATE

LE LABBRA SONO TIRATE
ALL'INDIETRO,
ESPONENDO I DENTI



5x1000 CF 97408620157

Espressione corporea

In base all'intensità dell'emozione, la postura può essere eretta e sostenuta, oppure calma e rilassata. Le sensazioni legate alla felicità comprendono eccitazione, leggerezza, sollievo, energia, vitalità, calore e sicurezza. Possono essere presenti sospiri di sollievo, esclamazioni, grida di gioia e risate.

Funzione

A livello sociale, l'espressione della felicità gioca un ruolo importante nel segnalare amichevolezza e avvicinabilità. Ha lo scopo di rassicurare l'altro circa le nostre buone intenzioni, presentandoci come non minacciosi. Inoltre, emozioni piacevoli come la gioia ci spingono a compiere azioni che proteggono noi stessi e tutelano la sopravvivenza della specie (ad esempio riproduzione e accudimento della prole).



Curiosità del giorno.

Sapevi che il **neonato sa già riconoscere il sorriso** nel volto della mamma e risponde gentilmente con un innato sorriso facciale?

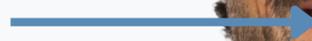


Sapevi che l'unica emozione che non si può in assoluto falsificare è la gioia autentica? Perché la muscolatura dell'occhio che determina la tipica espressione di felicità nello sguardo, con occhi strizzati e comparsa di zampe di gallina è del tutto autonoma, fuori dal nostro controllo volontario, Il muscolo orbicolare dell'occhio si attiva su spinta autonoma e non ha innervazione volontaria. Per questo si dice che con gli occhi non possiamo mentire.

**ZAMPE DI
GALLINA**



SORRISO



RUGA NASO-BOCCA



5x1000 CF 97408620157

Quale emozione secondaria ha caratterizzato la tua giornata di oggi?

Racconta quella che ti ha occupato maggiormente e rifletti sulle sue caratteristiche con il diario

DESCRIZIONE DELL'EVENTO.

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

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

- **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?

5x1000

Firma per sostenere la **Ricerca**

CF 9 7 4 0 8 6 2 0 1 5 7



SCELTA PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF (in caso di scelta FIRMARE in UNO degli spazi sottostanti)

<p>Sostegno del volontariato e delle altre organizzazioni non lucrative di utilità sociale, delle associazioni di promozione sociale e delle associazioni e fondazioni riconosciute che operano nei settori di cui all'art. 10, c. 1, lett a), del D.Lgs. n. 460 del 1997</p> <p>FIRMA</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) <input type="text"/></p>	<p>Finanziamento della ricerca scientifica e dell'università</p> <p>FIRMA <i>Nome Cognome</i></p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) <input type="text" value="97408620157"/></p>
<p>Finanziamento della ricerca sanitaria</p> <p>FIRMA</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) <input type="text"/></p>	<p>Finanziamento delle attività di tutela, promozione e valorizzazione dei beni culturali e paesaggistici</p> <p>FIRMA</p>
<p>Sostegno delle attività sociali svolte dal comune di residenza</p> <p>FIRMA</p>	<p>Sostegno alle associazioni sportive dilettantistiche riconosciute ai fini sportivi dal CONI a norma di legge che svolgono una rilevante attività di interesse sociale</p> <p>FIRMA</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) <input type="text"/></p>

Fondazione Humanitas crede fortemente che la **Ricerca sia la chiave del progresso e del benessere di tutte le persone.**

5x1000 CF 97408620157