

# **EMOZIONI A COLAZIONE**



**5x1000 CF 97408620157**

**IL DIARIO  
DI BORDO:  
IL METODO**

# L'EMOZIONE DI OGGI: la Sorpresa

## Mimica facciale

Anche se frequentemente confusa con la paura, la sorpresa ha un'espressione facciale diversa e ben definita. Le **sopracciglia** sono sollevate ma chiaramente **incurvate**, sulla fronte appaiono **rughe orizzontali**, le palpebre sono aperte e **le sclere sono visibili**. La **bocca si apre** a causa dell'abbassamento della mascella, in assenza di tensione muscolare.

## Espressione corporea

Muovere la testa, portare le mani al volto e fare dei passi indietro sono tutti comportamenti connessi allo stupore e alla sorpresa. La sensazione soggettiva riguarda soprattutto un senso generale di "risveglio dell'attenzione" che si esprime vocalmente attraverso il **sussulto o trasalimento** (singola inspirazione rapida e rumorosa).

### Funzione

La sorpresa si verifica nel momento in cui incontriamo uno **stimolo inaspettato** e ha la funzione di orientare la nostra **attenzione** su di esso, allo scopo di analizzarne la **pericolosità**. L'esempio più classico è probabilmente quello del rumore improvviso (per esempio un clacson, il campanello o lo scoppio di un palloncino).

Sopracciglia sollevate e curve

Palpebre spalancate

Mascella abbassata e cadente



Le emozioni sono stati mentali e fisiologici connessi a **variazioni psicologiche e corporee**, che coinvolgono esperienze **soggettive** e individuali.

Le emozioni ci permettono di entrare in contatto con noi stessi e con gli altri. Come? Cogliendo, ascoltando e comprendendo ciò che proviamo, attraverso il processo di autoriflessione, acquisiamo **consapevolezza** delle nostre emozioni e, conseguentemente, la capacità di gestirle. Grazie all'**empatia**, invece, riusciamo a sintonizzarci con le emozioni degli altri e avvicinarci a loro.



# Il nostro **cammino insieme**

## Comprendere Scegliere Gestire

Spesso tutti noi non viviamo le emozioni... Le attraversiamo e loro ci attraversano, ma in una modalità che è automatica. Il nostro percorso insieme inizia riconoscendo questa tendenza ad inserire il “**pilota automatico**”, con l’obiettivo di imparare ad **avere una scelta: saper ascoltare le nostre emozioni**, prendere **consapevolezza** dei collegamenti di attivazione tra **emozioni-pensieri-comportamenti**, che conducono spesso a scelte poco funzionali che generano disagio, serve a **formulare e scegliere pattern più funzionali** per la condizione di **benessere psico-fisico**.

Accrescendo la consapevolezza di ciò che sei si apre la possibilità di un modo diverso di sentire, conoscere e comprendere ciò che accade a livello emotivo, assumendo un ruolo attivo nella modificazione delle esperienze. **Comprendere, scegliere e gestire porta dalla modalità pilota automatico alla modalità intelligenza emotiva.**

**5x1000 CF 97408620157**

# Dalla consapevolezza ...al cambiamento.

## Ecco un esempio su cui riflettere

### DESCRIZIONE DELL'EVENTO CHE HA INDOTTO IL DISAGIO.

**Mio figlio era fuori casa da tutto il giorno e non mi rispondeva al telefono.**

- **CHE EMOZIONI PROVAVI?**  
Paura, rabbia.
- **CHE INTENSITA' AVEVA?**  
La paura era molto intensa
- **CHE SENSAZIONI FISICHE PROVAVI?**  
Affanno, aumento del battito cardiaco, agitazione.

- **QUALE ERA LA CAUSA DI QUESTA EMOZIONE SECONDO TE?**  
La preoccupazione dovuta al fatto che non mi rispondesse.
- **CHE PENSIERI AVEVI?**  
Che non sapendo dove fosse né come stesse non avrei potuto aiutarlo.
- **CHE COSA DESIDERAVI?**  
Che stesse bene.
- **CHE COSA TEMEVI?**  
Che gli fosse successo qualcosa di brutto.
- **QUALE ERA IL TUO OBIETTIVO?**  
Che rispondesse al telefono.

- **CHE COSA HAI FATTO?**  
Ho chiamato i suoi amici per sapere se fossero con lui.
- **COSA TI HA SPINTO AD AGIRE COSÌ?**  
L'eccessiva apprensione.

- **TI CAPITA SPESSO DI REAGIRE COSÌ A CIRCOSTANZE ANALOGHE O REAGISCI SOLITAMENTE IN MODO DIFFERENTE? FAI UN ESEMPIO**  
Mi capita spesso di preoccuparmi quando sento l'ambulanza perché temo stiano male le persone a cui tengo; di solito aspetto che mi passi.

### CHE VANTAGGI HA UN COMPORTAMENTO DI QUESTO GENERE?

Non farmi cogliere di sorpresa da eventuali fatti negativi.

### CHE SVANTAGGI HA UN COMPORTAMENTO DI QUESTO GENERE?

Vivo in costante apprensione e trasmetto la preoccupazione anche agli altri.

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

Imparare a gestire il mio continuo stato di allerta, domare i pensieri catastrofici, capire che non posso avere tutto sotto controllo.

# **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 CHE HA INDOTTO IL DISAGIO.**

- **CHE EMOZIONI PROVAVI?**
- **CHE INTENSITA 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 SPINTA AD AGIRE COSÌ?**

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

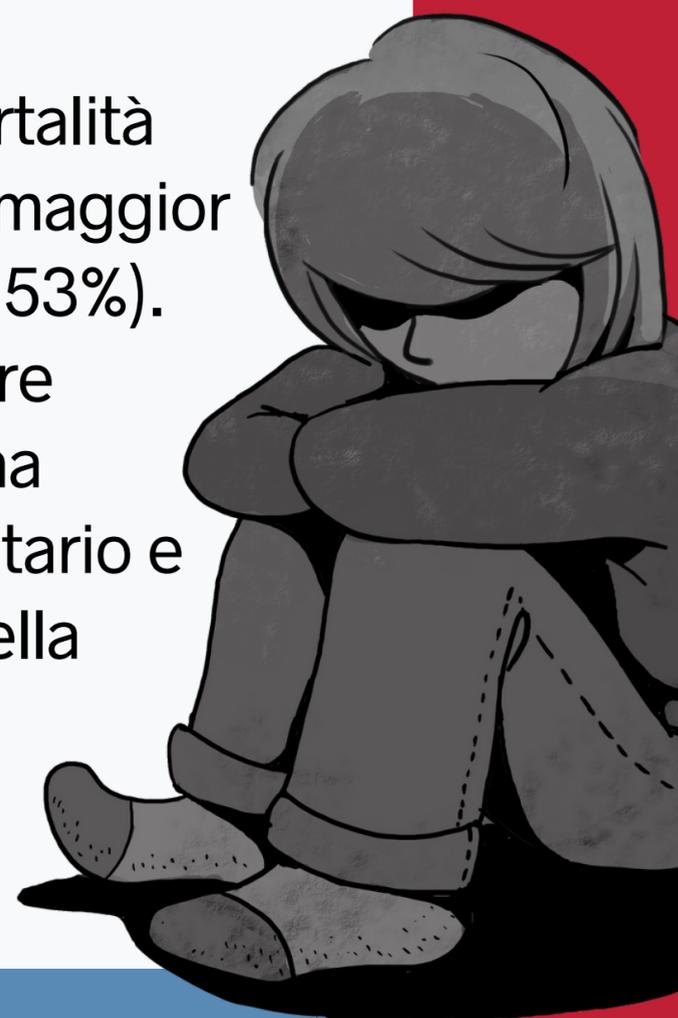
**CHE VANTAGGI HA UN COMPORTAMENTO DI QUESTO GENERE?  
CHE SVANTAGGI HA UN COMPORTAMENTO DI QUESTO GENERE?**

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

## Curiosità: Si può morire di mal d'amore?

Sì. Ci sono tanti tristi aneddoti che raccontano le storie di persone morte di mal d'amore. È vero ed è possibile. Esiste anche una sindrome, detta anche sindrome del cuore infranto o cardiomiopatia da stress (è la sindrome di Takotsubo), che consiste in una sofferenza cardiaca temporanea che può riprodurre tutti i sintomi tipici dell'infarto e che scaturisce da una situazione stressante o emotiva molto importante vissuta dal paziente.

Secondo un recente studio, la perdita del coniuge rappresenta un evento altamente stressante in grado di aumentare considerevolmente il rischio di mortalità (+ 41%), soprattutto a causa di un maggior rischio di eventi cardiovascolari (+ 53%). Nello specifico la tristezza e il dolore legati al lutto determinerebbero una iperattivazione del sistema immunitario e una diminuzione della variabilità della frequenza cardiaca (- 47%).



# Compiti a casa

Il compito a casa è una tecnica comportamentale molto diffusa ed efficace.

Il suo scopo è quello di incrementare il tuo **coinvolgimento** e la tua **autonomia**, ottimizzando il percorso di **cambiamento** dei comportamenti disfunzionali.

Inoltre, ti aiuta ad acquisire maggiore **consapevolezza** sulle emozioni che provi, facendoti riflettere sulle circostanze che le hanno suscitate e sulla modalità con cui le hai affrontate.

Il compito a casa rende più facile la comprensione della tua situazione e l'emergere delle tue **difficoltà**.

Tra le tipologie di compito a casa troveremo: il diario delle emozioni, la scala delle emozioni e gli esercizi di esposizione.

## L'importanza dei compiti a casa

- ✓ Aumentare la nostra **consapevolezza** sulle emozioni (scala delle emozioni)
- ✓ Imparare a **capire** i meccanismi che le collegano ai nostri pensieri (diario delle emozioni)
- ✓ **Scegliere** diversamente (esposizioni ed esercizi)



