

EMOZIONI A COLAZIONE



**IL DIARIO
DI BORDO:
EMOZIONI
TOSSICHE**

L'EMOZIONE DI OGGI: il disgusto

Mimica facciale

Il disgusto si manifesta soprattutto nella parte bassa del viso. Il segno più riconoscibile è l'**arricciamento del naso**. Il labbro superiore si solleva, il labbro inferiore può essere premuto contro l'altro oppure abbassato e sporgente.

Le sopracciglia spingono le palpebre verso il basso.

**SOPRACCIGLIA
ABBASSATE**

NASO ARRICCIATO

**LABBRO SUPERIORE
SOLLEVATO**

**LABBRO INFERIORE
PROTRUSO**

5x1000 CF 97408620157

Espressione corporea

Provare disgusto ci forza ad **allontanare** la testa o l'intero corpo dallo stimolo. In certi casi provoca **nausea** e spinge a coprirsi naso e bocca con le mani, incurvando petto e schiena in avanti. Le sensazioni fisiche includono senso di **repulsione** a livello di bocca, gola o stomaco, fino allo stimolo di vomitare. Le espressioni vocali possono comprendere suoni tipici (il “bleah” dei fumetti) o conati.

Funzione

Il disgusto emerge come sensazione di **avversione** verso qualcosa di **potenzialmente nocivo**. Può essere innescato da stimoli percepiti attraverso i sensi (per esempio un odore acre, un sapore strano, un'immagine spiacevole o una sensazione tattile). Ci permette di allontanarci rapidamente, interrompendo ogni contatto con ciò che potrebbe contaminarci o avvelenarci. Serve dunque a **mantenerci in salute**, senza entrare in contatto con agenti potenzialmente dannosi come cibi avariati o velenosi, sangue, ferite infette, e così via.

Anche **le nostre emozioni si possono ammalare**. Le emozioni non sono sempre vissute piacevoli, anzi: abbiamo detto che tristezza, rabbia, paura, sono sane, perché sono segnali che noi utilizziamo per “leggere” la situazione, dare significato a quello che sta accadendo, e rispondere efficacemente, spesso con uno spirito di sopravvivenza, come ci hanno insegnato i nostri antenati e così fanno anche gli altri animali.

Quindi le emozioni non sono patologiche in quanto sono vissute non piacevoli. Diventano patologiche **quando perdono il loro senso di utilità, quando sono eccessive in intensità, sproporzionate rispetto alla situazione che le ha generate**, talvolta sono **sfumature diverse della loro variante sana**, fisiologica, come un vino buono che si ossida e diventa cattivo, perché alterato nel suo equilibrio diventa tossico.



Facciamo **alcuni esempi**

Ansia: Sentirsi tesi e in allerta in concomitanza di eventi importanti, come un esame per cui dobbiamo prepararci, è normale **ci spinge a prepararci meglio:** con un pò di ansia il nostro corpo e il nostro cervello, grazie a reazioni neurochimiche vincenti, riesce a dare il massimo! **Quando però l'ansia diventa troppo intensa,** quando non riusciamo più a mangiare dalla tensione, dormire dalla preoccupazione, magari capita di avere il cosiddetto vuoto di memoria, in questi casi l'ansia è eccessiva, **non ci aiuta ma ci frena: è come se le nostre energie e le nostre facoltà venissero appannate dal nostro stato emotivo.**

Tristezza/Lutto: Essere tristi quando si verificano eventi negativi, come nel caso della perdita di una persona cara, è normale; è molto brutto ma è **un processo, come quello di riparazione della pelle in seguito alle sbucciature sul ginocchio** che ci facevamo da piccoli, giocando. Serve tempo e ha delle fasi ben specifiche, una sorta di cammino interiore che permette di sentire l'affetto per la persona cara scomparsa in un nuovo equilibrio dentro di noi. **Quando invece in questo cammino ci incastriamo in stati emotivi come rabbia, tristezza e un senso di vuoto eccessivo,** e non siamo più in grado di badare al quotidiano, allora non solo soffriamo per la perdita, ma la nostra ferita non sta guarendo. **Il lutto diventa condizione patologica.**

EMOZIONI TOSSICHE

Rabbia: la rabbia sta alla base della possibilità di affermare la nostra volontà e difenderci da quelle che percepiamo come situazioni ingiuste; **ci permette di combattere**, difenderci, attaccare quando è necessario comportarsi da predatori. È **una reazione psico-fisica che ci prepara alla lotta, ci dà energia che possiamo canalizzare, in modo efficace, per i nostri obiettivi**. Quando la rabbia invece **sfugge di mano, è impulsiva, incontrollata, violenta**, limita la sua funzione energizzante e diventa purtroppo offesa per gli altri, mancanza di rispetto e cattiveria; **non solo ci potrebbe allontanare dai nostri obiettivi, ma potrebbe rompere i legami intorno a noi**.

Panico: a chiunque capita di entrare nel panico, è una reazione in cui il nostro sistema di allarme sembra andare in corto circuito, ce ne rendiamo conto e ce ne facciamo una ragione, ma l'ondata di endorfine e ormoni che ci pervade ci aiuta a gestire al meglio la situazione.

Quando il panico diventa invece una paura bloccante, senza un reale oggetto minaccioso e abbiamo paura possa riaccadere da un momento all'altro, viene letto come un collasso del nostro corpo, addirittura come una crisi mortale, terrificante, a cui attribuiamo il significato di problema e non di reazione all'allarme, ecco che diventa la base per un vero e proprio disturbo.

Fobie: nasciamo fisiologicamente portati per avere paura o quanto meno per diffidare di animali come i serpenti e gli insetti, perchè in passato i nostri antenati li vedevano come una minaccia e noi abbiamo registrato nel nostro codice genetico questa chiave di lettura. Quando però questa paura non è più governabile dal ragionamento, ci toglie lucidità, ci fa sentire sopraffatti dal pericolo, ci limita avendo sempre in testa l'obiettivo di evitare quel pericolo, allora diventa una fobia.



5x1000 CF 97408620157

**Prova a riflettere: Ci sono emozioni
tossiche nella tua giornata?
Prova a descriverle**

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 TEMEVÌ?**
- **QUALE ERA IL TUO OBIETTIVO?**

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

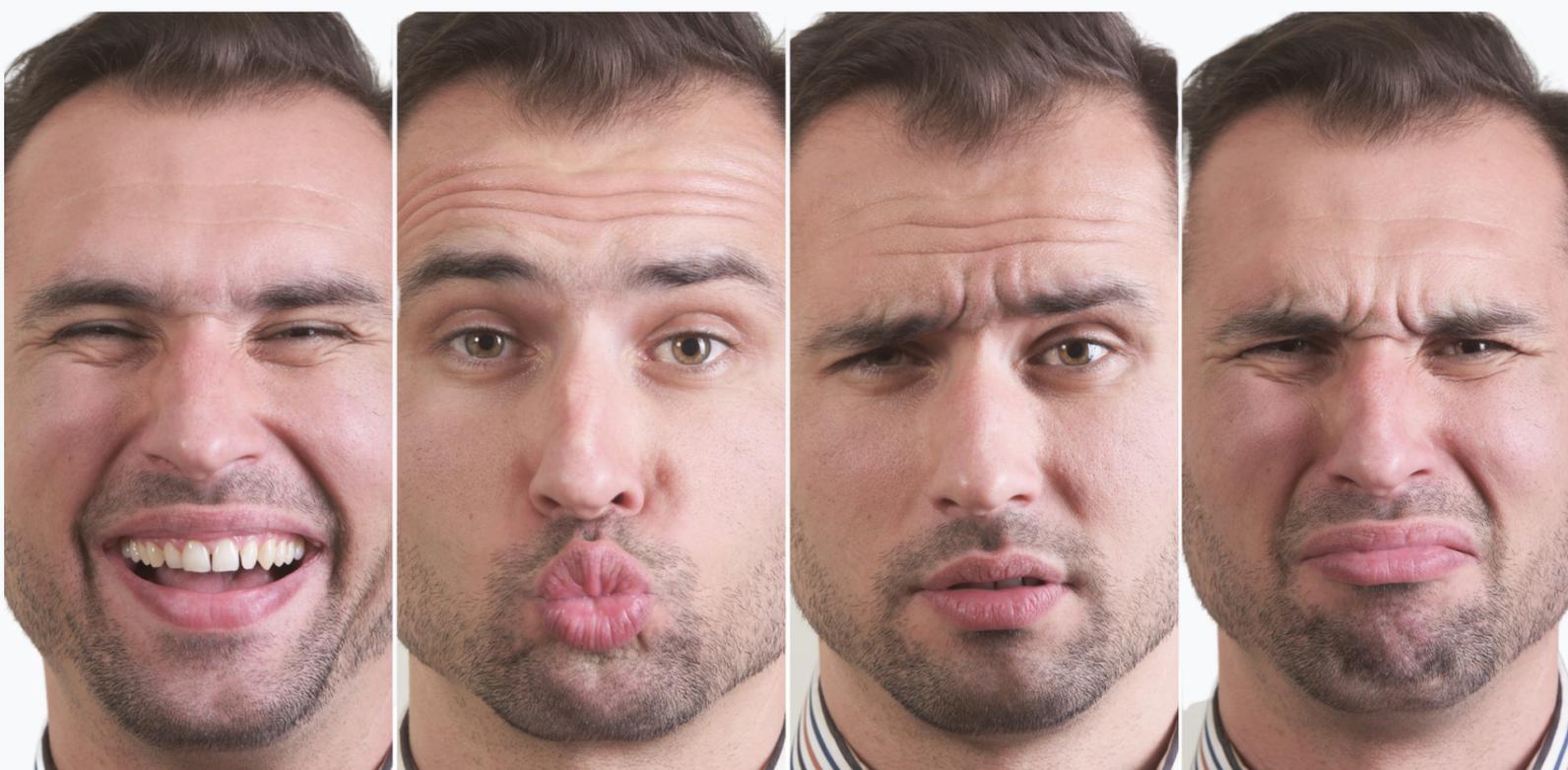
- **TI CAPITA SPESSO DI REAGIRE COSÌ A CIRCOSTANZE ANALOGHE O REAGISCI SOLITAMENTE IN MODO DIFFERENTE? FAI UN ESEMPIO**

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

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

Esercizio del giorno: come modulare le emozioni del volto?

Come abbiamo visto, ci sono espressioni su cui possiamo agire e altre su cui non abbiamo il controllo. Possiamo imparare a modificare efficacemente la mimica facciale volontaria allenandoci a riconoscere e, di conseguenza, selezionare le espressioni delle emozioni. Un esercizio utile è quello dell'**auto-osservazione**, ci permette di **focalizzare l'attenzione sulla nostra espressività e, quindi, di acquisirne consapevolezza.**



- 1 Siediti su uno sgabello o su una sedia senza poggiare la schiena allo schienale, mantenendo una posizione eretta. Appoggia le mani sulle ginocchia in modo rilassato e i piedi a contatto con il pavimento.
- 2 Durante la pratica puoi chiudere gli occhi, oppure tenerli aperti.
- 3 Inizia respirando normalmente e osserva il tuo respiro (È naturale? Lo stai forzando?). Osserva come si riempiono i polmoni, come si muove l'addome.
- 4 A questo punto **esplora il tuo viso, non visivamente (es. guardandoti allo specchio), ma a livello tattile**, individuando se i muscoli sono contratti, se la lingua è rilassata o preme contro il palato o i denti, se stai stringendo i denti, se stai inarcando le sopracciglia o aggrottando la fronte, se stai sollevando gli zigomi. Quindi rilassa le parti tese. Puoi ripetere questo esercizio più volte durante la giornata.
- 5 Continua per **cinque minuti**

Finito l'esercizio chiediti: come è andato? Che sensazioni hai provato? Come ti sei sentito? È stato impegnativo? Hai fatto qualche scoperta o era tutto prevedibile? Hai scoperto di attivare muscoli che non ti aspettavi? Quale parte del volto è stata più faticosa da rilassare?

L'esercizio è finalizzato al raggiungimento di un livello di concentrazione che consente di osservare e sentire cosa sta succedendo al tuo corpo.

Può essere abbinato al diario delle emozioni.

Curiosità: Perché ai bambini non piacciono le verdure?

“Amo così tanto le verdure! Mangio cavolfiore arrostito per divertimento, spendo la maggior parte dei miei soldi in prodotti freschi e occasionalmente intrufolo un'insalata al cinema... ma non è sempre stato così!” Anche per il più salutista di tutti... “Sebbene mia madre fosse una maga in cucina e preparasse le verdure in molti modi che mi piacevano, ricordo ancora distintamente di aver nascosto qualcosa di verde nel mio tovagliolo a tavola invece di mangiarlo, in più occasioni.”
Forse è un pò la storia di tutti noi!



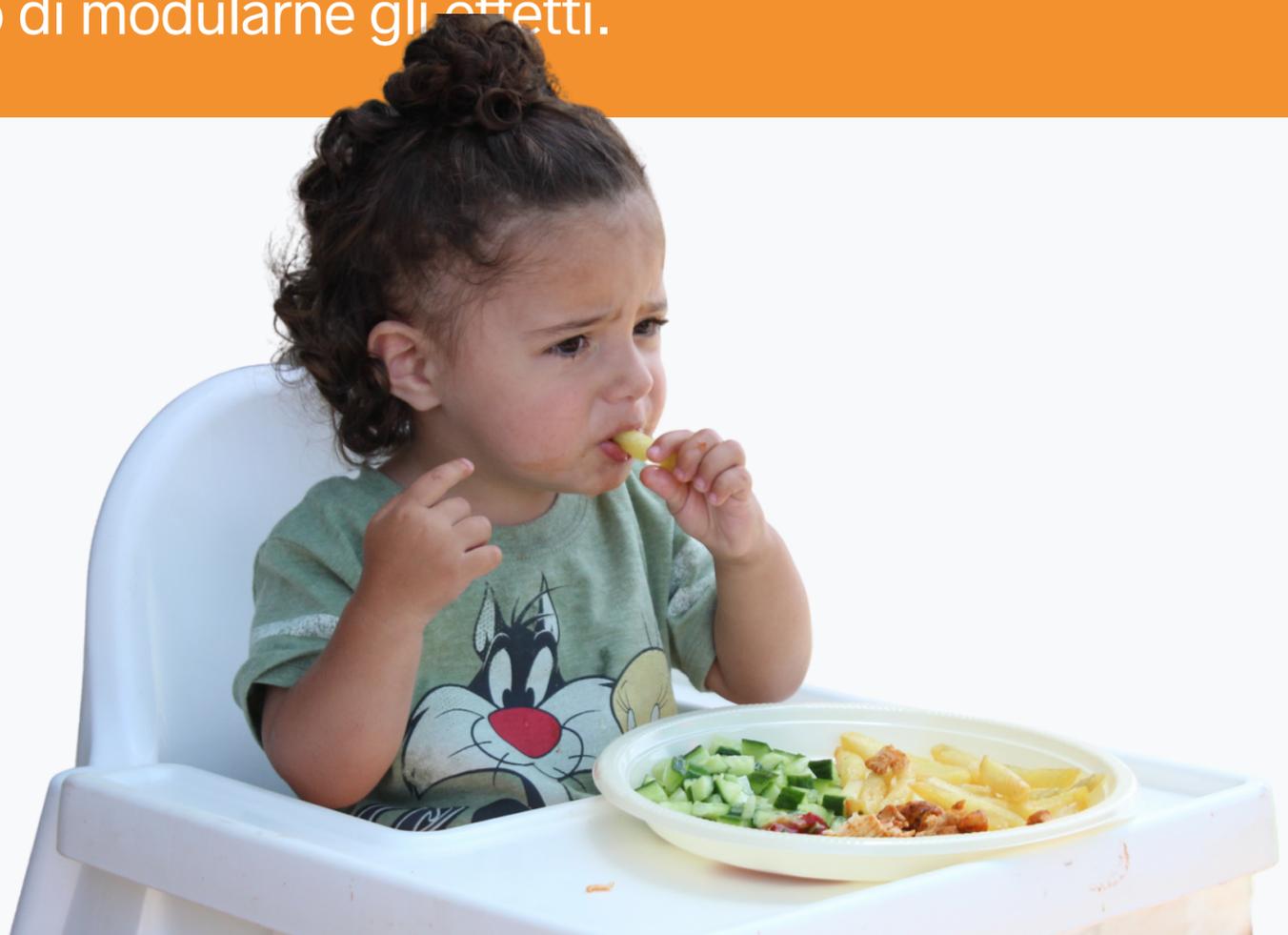


Ancora una volta, i nostri comportamenti hanno una spiegazione che viene dalla nostra storia filogenetica ed hanno un significato adattivo, di utilità. Istantaneamente i bambini si rivolgono al cibo che può fornire loro molta energia (soprattutto sotto forma di glucosio, il carburante preferito dall'organismo). Le verdure non sono molto caloriche, i bambini sentono il bisogno di crescere!

Un altro fattore biologico che fa sì che ai bambini non piacciono le verdure è il loro gusto e ciò che quel gusto implica. Una caratteristica notevole delle verdure, in particolare verdure e verdure crocifere, è un sapore leggermente amaro. Questo sapore amaro è causato dal contenuto di calcio, oltre che dalla presenza di composti benefici come fenoli, flavenoidi, isoflavoni, terpeni e glucosmolati.

Non solo i bambini probabilmente sentono il gusto amaro più fortemente degli adulti, ma hanno anche maggiori motivi per evitarla. In natura, l'amarezza è un segno di veleno e potenziale tossicità. Solo l'evoluzione, l'esperienza e la cultura ci hanno insegnato che le sostanze amare presenti nella maggior parte dei vegetali sono benefiche per la nostra salute. I bambini più piccoli, non avendo a disposizione un grande bagaglio di esperienze, si approcciano al cibo in maniera istintiva, affidandosi ai propri sensi e alle proprie emozioni di base.

Il disgusto, che è per definizione legato al rifiuto di cibi ritenuti non commestibili e potenzialmente pericolosi, ha dunque maggiore libertà di azione nei bambini, finché l'apprendimento attraverso l'esperienza e l'insegnamento degli adulti non è in grado di modularne gli effetti.



5x1000 CF 97408620157

5x1000

Firma per sostenere la Ricerca

CF 97408620157



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) </p>	<p>Finanziamento della ricerca scientifica e dell'università</p> <p>FIRMA <i>Nome Cognome</i></p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) 97408620157 </p>
<p>Finanziamento della ricerca sanitaria</p> <p>FIRMA</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) </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) </p>

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

5x1000 CF 97408620157