

# **EMOZIONI A COLAZIONE**



**5x1000 CF 97408620157**

**IL DIARIO  
DI BORDO:  
CHE ANSIA,  
CHE PAURA!**

# L'EMOZIONE DI OGGI: **la Paura**

## Mimica facciale

Nell'espressione facciale della paura troviamo **sopracciglia sollevate e ravvicinate**, rughe orizzontali al centro della fronte, occhi spalancati con palpebra inferiore sollevata e contratta, bocca aperta e **labbra tese**.

**SOPRACCIGLIA  
SOLLEVATE E  
RAVVICINATE**

**OCCHI SPALANCATI  
CON PALPEBRA  
INFERIORE TESA**

**MASCELLA ABBRASSATA  
E LABBRA STIRATE  
ORIZZONTALMENTE**



**5x1000 CF 97408620157**

## Espressione corporea

La paura può innescare una risposta di **mobilizzazione** (“attacco/fuga”) o **immobilizzazione** (il cosiddetto “freezing” o “rimanere paralizzati”). Si accompagna a diverse sensazioni fisiche: pallore, respiro corto, irrigidimento degli arti, aumento/diminuzione della frequenza cardiaca, tremori, sensazione di freddo o brividi. Nella risposta di “attacco o fuga” la voce può diventare più acuta e tesa, a volte con delle grida.

## Funzione

La funzione della paura è quella di **difenderci dalle minacce e dai pericoli**, oppure di **evitarli**. Nell'immediato ci permette di focalizzare la nostra attenzione, mobilitandoci per reagire senza dover riflettere. La reazione di “freezing”, a differenza della risposta di “attacco o fuga”, ci immobilizza trasmettendo l'idea di un **corpo morto**, che in natura è considerato **non appetibile per i predatori**.



**Ansia fisiologica.** Con il termine di **ansia fisiologica** si indica uno stato emotivo associato a una condizione di allarme e/o paura, che insorge in presenza di uno stimolo minaccioso: un esame, una gara sportiva, una riunione importante al lavoro.

L'ansia, per quanto sia spiacevole perché provoca **bocca dello stomaco chiusa, abbassamento della salivazione e bocca secca, sudorazione aumentata, battito cardiaco accelerato, intestino che fa le bizze, ha un significato adattativo**, è utile, in quanto predispone l'organismo ad una risposta (mentale o comportamentale) generalmente adeguata alla natura dello stimolo: aumenta infatti le probabilità di fronteggiare con successo l'evento che l'ha generata.



**Tutte queste sensazioni hanno un significato a livello fisiologico, che dobbiamo cercare nelle reazioni dei nostri antenati animali, nel mondo ancestrale in cui bisognava lottare per la sopravvivenza e per non essere sopraffatti dai pericoli (predatori, eventi naturali, carenza di cibo).**

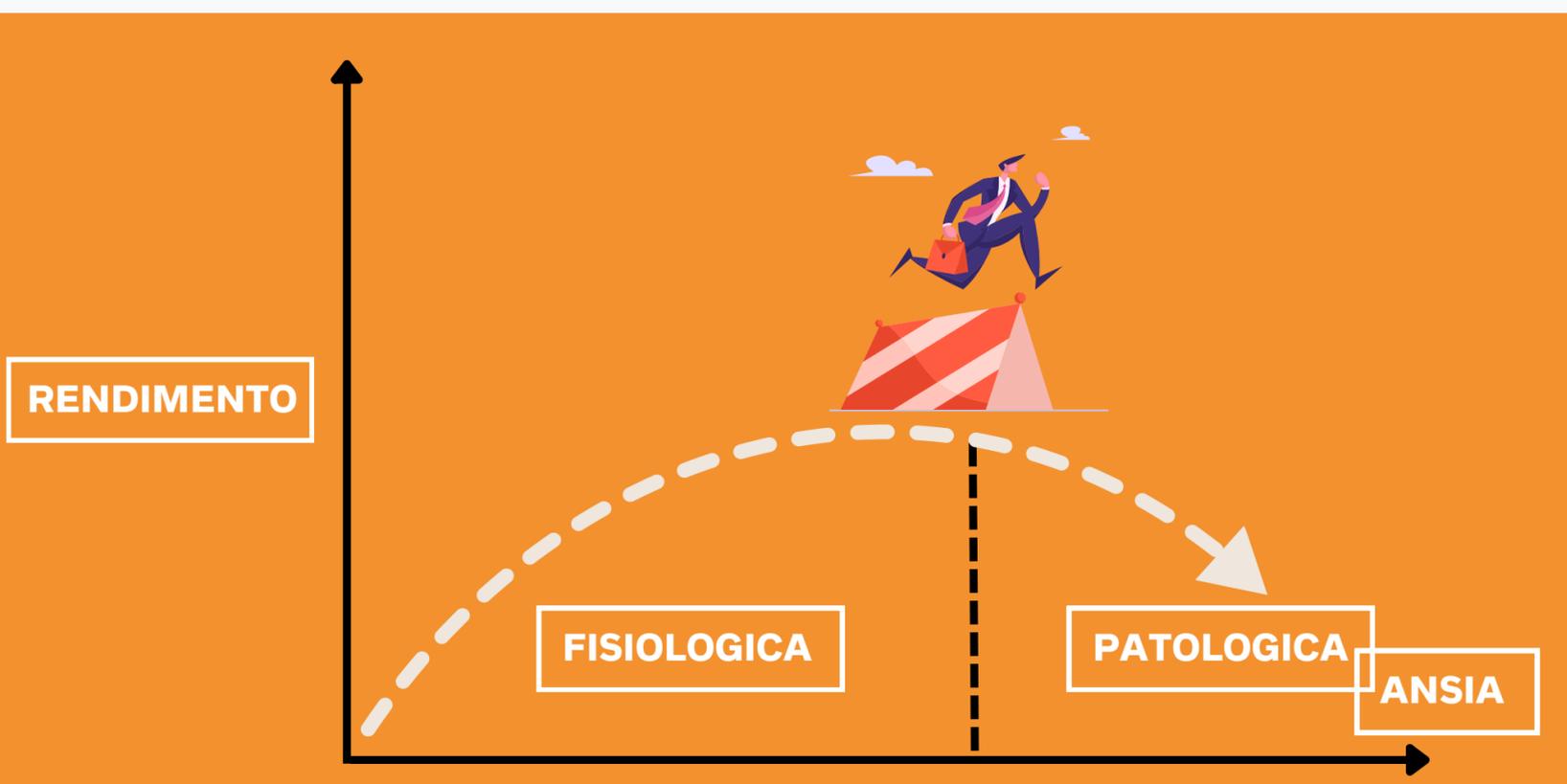
Essere sudati, per esempio, ci permette di sgusciare via più velocemente dalle grinfie del nemico che cerca di braccarci, la tachicardia aumenta l'ossigenazione dei nostri muscoli e ci prepara a correre, abbiamo gli occhi spalancati, e siamo ipervigili per scovare dove si nasconde il nemico. Ci si chiude lo stomaco perché non è ora di mangiare, ma di correre!  
E anche defecare ci rende più agili in quanto più leggeri.

# La Legge di Yerkes-Dodson

Questo grafico ci mostra come all'aumentare dell'ansia il nostro rendimento nel fronteggiare le minacce aumenta.

Ma fino ad un certo livello: oltre un certo grado di intensità l'ansia trascina a picco il rendimento: vuoti di memoria, mancanza di energia, rigidità muscolare, mancanza di coordinamento fine, impaccio nel parlare, tensione sul volto che non ci permette di entrare in connessione con gli altri.

Potremmo riassumere il grafico dicendo che “il giusto sta nel mezzo”, dato che il rendimento è scarso sia a bassi livelli d'ansia che a livelli eccessivi, mentre è massimo se l'ansia è presente ad un livello moderato e gestibile.



## L'ansia a volte può rappresentare uno stile di vita

### ....mentale

Soprattutto in situazioni di incertezza, può spingerci ad **immaginare scenari più gravi (catastrofizzazione)** di quanto realisticamente prevedibile; devo fare un discorso in pubblico e mi sembra che ne vada della mia reputazione “se non va bene penseranno tutti io sia un disastro”. Può farci anticipare con il pensiero gli eventi temuti come se fossero sempre imminenti... Le nonne avrebbero usato il modo di dire “fasciarsi la testa prima di averla rotta”, e quindi, invece che **prepararci al meglio reagiamo come se fosse già avvenuto il peggio (anticipazione)**: siamo impotenti, incapaci di gestire le nostre paure.

### ....e pratico

Morsi dalla fatica dell'ansia la nostra mente non ha rifugio se non quello di evitare le minacce, saltare esami, sfide, situazioni sociali **(evitamento)**. L'ansia eccessiva può portarci a cercare continuamente **rassicurazioni**, perdendo sempre più la nostra autonomia e **cercando rifugio in una sorta di coperta di Linus**. Può renderci **distratti e meno focalizzati** sul presente, in quanto costantemente in allerta verso il futuro, come **un motore che gira a vuoto ma consuma energie e si logora**.

## Ti è mai capitato di **avere un'ansia eccessiva?**

**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?**

# 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**