

# GESTIONE E COMUNICAZIONE DELLE EMOZIONI

## Polo Scolastico di Amantea



23/05/2022

**DIRIGENTE SCOLASTICA: Prof.ssa Angela De Carlo**  
**DOCENTE: Dott.ssa Luciana Perfetti**

# COMUNICAZIONE E GESTIONE DELLE EMOZIONI

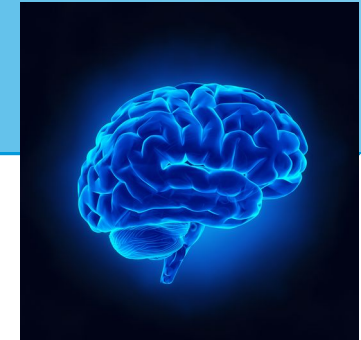
La qualità della nostra vita è direttamente correlata alla qualità delle nostre emozioni. Imparare a interpretarle correttamente e gestirle con efficacia, significa automaticamente migliorare il nostro equilibrio psicofisico, diventare più consapevoli e ottenere maggiori risultati. Ogni strategia di gestione delle emozioni richiede di affrontare delle tematiche.

## **Cosa sono le emozioni?**

*“Senza emozione, è impossibile trasformare le tenebre in luce e l’apatia in movimento.”*

*(Carl Gustav Jung)*

Il modo più semplice e pratico per spiegare cos’è una emozione, è partire dalla modalità con cui comunica il nostro cervello. Il linguaggio dei pensieri è la forma di comunicazione che tutti conosciamo, ed è espressione della neocorteccia, la componente del cervello che si è sviluppata per ultima, responsabile della razionalità, delle capacità logiche di apprendimento e di problem solving.



Nella parte più antica del cervello, il linguaggio dei pensieri non esiste e la comunicazione avviene proprio grazie alle emozioni, che agiscono sull'organismo, sul tono di voce, sulle espressioni facciali e sulle espressioni corporee, così da poter essere comunicate anche all'esterno. Poiché l'intenzione dietro ogni singola emozione è positiva, non ha senso parlare di emozioni negative o positive, ma di emozioni utili o non utili in funzione della capacità di gestirle in modo efficace.

Le emozioni giungono alla coscienza attraverso alcune sensazioni del corpo che chiamiamo sentimenti, segnali inviati al sistema nervoso centrale in molti modi diversi, che coinvolgono il circolo ematico ed il sistema nervoso presente nell'intestino, talvolta chiamato secondo cervello.

## L'inganno del controllo emotivo

*“Ci sono momenti nella vita in cui l'unica alternativa possibile è perdere il controllo.”*

*(Paulo Coelho)*

Gestire le emozioni non significa poterle controllare o evitarle. Il controllo genera un conflitto fra la neocorteccia ed il sistema limbico, mentre l'evitamento ne ingigantisce la forza. Nel caso di una situazione da affrontare che continuiamo a rimandare per paura, l'evitamento offre un sollievo momentaneo, ma rende la paura sempre più grande. La strategia più corretta da adottare consiste nella totale accettazione delle emozioni come parte di sé, sviluppando la capacità di interpretarle correttamente e di trasformarle in azioni coerenti con i propri obiettivi di vita.

## Come nascono le emozioni?

*“Le persone non reagiscono emotivamente ai fatti, né alla descrizione dei fatti; le persone reagiscono emotivamente ai significati che i fatti hanno per loro. Le emozioni non sono quindi una funzione della realtà, ma sono una funzione delle credenze delle persone a proposito del senso da attribuire alla realtà.”*

*(Richard Bandler)*

Sin da quando nasciamo, siamo esposti a una moltitudine di insegnamenti e di esperienze che plasmano il nostro sistema di credenze. Quello in cui crediamo determina la nostra personale visione del mondo, e rappresenta le fondamenta del nostro benessere emotivo e della nostra felicità.

Il meccanismo attraverso il quale passa ogni esperienza emozionale è caratterizzato da tre fasi:

# COMUNICAZIONE E GESTIONE DELLE EMOZIONI

**1. La situazione attivante** – Rappresenta una situazione, reale o immaginaria, che richiama la nostra attenzione e richiede di essere interpretata.

**2. L'interpretazione** – Il processo attraverso il quale assegniamo un significato alla situazione attivante viene costruito dalla mente utilizzando il sistema di credenze, ovvero tutto quello che nel corso della vita abbiamo imparato a classificare come piacevole, doloroso, giusto, sbagliato, interessante, pericoloso, conveniente e così via.

Questa interpretazione è assolutamente soggettiva, la stessa situazione potrebbe essere percepita in maniera molto differente da persone che hanno un sistema di credenze diverso dal nostro.



**3. Le conseguenze** – La qualità dei pensieri emersi nella fase di interpretazione determina la qualità delle nostre emozioni, che a sua volta influisce sulla qualità dei nostri comportamenti.

Non sono le situazioni che viviamo a condizionare il nostro stato d'animo, ma il significato che gli attribuiamo, ed è attraverso questo significato che creiamo la nostra personale visione della realtà.

## **4. La triade delle emozioni**

*“Il ritmo del corpo, la melodia della mente e l'armonia dell'anima creano la sinfonia della vita.”*

*(B.K.S. Iyengar)*

Nonostante le emozioni siano un argomento estremamente complesso, gli elementi che le caratterizzano sono sostanzialmente tre:

# COMUNICAZIONE E GESTIONE DELLE EMOZIONI

**1. Fisiologia** – Ogni emozione influenza in maniera diretta il nostro corpo e viceversa. Attraverso un utilizzo consapevole del corpo possiamo condizionare positivamente le nostre emozioni.

**2. Focus mentale** – Quello su cui ti focalizzi diventa la tua realtà soggettiva e incide profondamente sui tuoi pensieri, le tue emozioni e i tuoi comportamenti.

**3. Dialogo Interno** – Rappresenta la modalità attraverso la quale comunichiamo con noi stessi.

Attraverso una gestione efficace di questi tre aspetti, possiamo migliorare la qualità del nostro benessere emotivo e condizionare positivamente gli stati d'animo che ci accompagneranno lungo tutto il nostro percorso di vita.

## Consapevolezza emotiva

*“Abbiamo due menti, una che pensa, l'altra che sente. Queste due modalità della conoscenza, così fondamentalmente diverse, interagiscono per costruire la nostra vita mentale.”(Daniel Goleman)*



# COMUNICAZIONE E GESTIONE DELLE EMOZIONI

Una gestione efficace delle emozioni si alimenta della capacità di riconoscerle nel momento stesso in cui si presentano. Questa abilità prende il nome di consapevolezza emotiva, ed è una delle abilità fondamentali dell'intelligenza emotiva.

## Defusione emotiva

*“La probabilità di agire in un certo modo quando si sperimenta una particolare emozione è nota come «tendenza ad agire». Ma nota la parola chiave: tendenza. Avere una tendenza significa che siamo inclini a fare una certa cosa; non significa che dobbiamo farla, che non abbiamo scelta. Significa soltanto che tendiamo ad agire in quel modo.”(Russ Harris)*

**Le emozioni sono parte di noi, ma noi non siamo le nostre emozioni.** Questo passaggio è fondamentale per poterle gestire con efficacia una volta sviluppate le nostre abilità di consapevolezza emotiva.

# COMUNICAZIONE E GESTIONE DELLE EMOZIONI

Siamo diventati più consapevoli delle nostre emozioni, di quando si verificano, dei pensieri che le generano e dei pensieri e dei comportamenti che emergono in seguito all'emozione. E adesso?

Adesso si tratta di sviluppare la capacità di accettare le emozioni per quello che sono: solo emozioni.

Normalmente il rapporto che abbiamo con i nostri pensieri e le nostre emozioni è di fusione, ovvero tendiamo a identificarci completamente con essi. La fusione emozionale attiva la “**tendenza ad agire**”, una serie di comportamenti automatici che ci rendono schiavi dell'emozione e possono provocare parecchi danni.

Praticare la defusione dai propri pensieri (defusione cognitiva) e dalle proprie emozioni (defusione

emotiva), significa imparare ad osservarli con maggiore distacco, accettandoli senza giudicarli,

valutandone l'utilità in funzione dei valori che caratterizzano la nostra vita.



# COMUNICAZIONE E GESTIONE DELLE EMOZIONI

Attraverso la defusione emotiva possiamo liberarci della schiavitù delle emozioni, limitare gli effetti negativi della tendenza ad agire, ed interpretare con maggiore lucidità il messaggio che ci vogliono trasmettere e le azioni migliori da compiere. La parte più antica del nostro cervello continua a fare il suo mestiere, è sempre all'erta, giudica, cerca di prevedere il futuro, e fa tutto questo in un contesto sociale e ambientale che è mutato molto velocemente. Nel momento stesso in cui confondiamo la nostra identità con tali pensieri, regaliamo potere a un dialogo interno in grado di condizionare direttamente emozioni, decisioni e comportamenti.



## **Il sé pensante e il sé osservante**

*“Nel momento in cui inizi a osservare la parte di te che pensa, si attiva un livello superiore di consapevolezza. Allora comprendi che esiste un vasto regno di intelligenza oltre il pensiero e che quest’ultimo ne è solo un aspetto minore. Comprendi anche che le cose che contano davvero (la bellezza, l’amore, la creatività, la gioia, la pace interiore) sorgono al di là della mente. E inizi a risvegliarti.”(Eckhart Tolle)*

# COMUNICAZIONE E GESTIONE DELLE EMOZIONI

Il sé pensante è l'espressione del nostro dialogo interno, ed è solo una piccola parte di quello che siamo. L'essere umano è dotato della straordinaria capacità di osservare i suoi pensieri (il sé osservante), una abilità che non viene adeguatamente sfruttata rispetto alle enormi potenzialità che presenta.

Attraverso la tecnica di accettazione della defusione cognitiva, possiamo cambiare radicalmente il tipo di rapporto che instauriamo con i nostri pensieri, e sviluppare la capacità di osservarli in maniera non giudicante, liberandoci del condizionamento che esercitano sulla nostra vita.

Un semplice esercizio per sperimentare l'esperienza di fusione e defusione, consiste nel pensare alla parola "latte", ed iniziare a descriverne alcune caratteristiche come l'aspetto, il gusto, l'odore, la consistenza, fino a percepirne l'idea quasi fosse reale. Questo tipo di esperienza prende il nome di fusione cognitiva, e rappresenta quello che proviamo quando ci identifichiamo con i nostri pensieri. La maggior parte delle emozioni e la relativa intensità dipendono direttamente da questo processo.

Per sperimentare il processo di defusione, proviamo a ripetere velocemente la parola “latte” fino a quando la stessa perde di significato e rimane solo il suono che la caratterizza. Nell’istante in cui la parola ha perso il suo significato, abbiamo praticato la defusione, ovvero abbiamo separato la sensazione dalla sua interpretazione.

## **IL PERCHE' DEI NOSTRI COMPORAMENTI**

*“Molto spesso, quando si pensa alla mente, si pensa solo al cervello [...] Si ha l’idea che la mente abbia origine soltanto dal cervello, come se questi fosse l’unico creatore di menti. Questa convinzione, però, è errata. La mente è generata dal sistema nervoso in collaborazione con il corpo.”*

*(Antonio Damasio)*

# COMUNICAZIONE E GESTIONE DELLE EMOZIONI

Il modello che in psicologia cognitiva viene utilizzato per spiegare il perchè dei nostri comportamenti, si focalizza sulla sequenza: **evento -> credenze -> pensieri -> emozioni -> comportamento -> risultato**.

Il significato che attribuiamo agli eventi, siano essi reali o immaginari, si basa sul nostro sistema di credenze. Quello che nel corso della vita abbiamo classificato come piacevole o doloroso, determina ciò che pensiamo.

La qualità dei nostri pensieri si traduce in emozioni, che a loro volta condizionano direttamente i nostri comportamenti. I nostri comportamenti determinano i risultati che otteniamo, alimentando un circolo vizioso che conferma quello in cui crediamo.

L'elemento interessante di questo modello, è che vale anche il viceversa. Attraverso i nostri comportamenti, in particolare attraverso il nostro corpo, possiamo condizionare le nostre emozioni, i nostri pensieri, e di conseguenza quello in cui crediamo.

# IL LINGUAGGIO DEL CORPO COME COMUNICAZIONE DI EMOZIONI

*“Sii consapevole del tuo Linguaggio del Corpo. Diventa consapevole di ciò che i tuoi occhi, la tua bocca, la tua postura e le tue mani stano facendo (e comunicando!). Usa questi strumenti a tuo vantaggio.”*

*(Richard J. Bowerman)*

La cinesica è la scienza che studia il linguaggio del corpo. Il termine deriva dal greco “kinesis”, che significa movimento, e rende bene l’idea di quanto questa scienza si focalizzi sull’interpretazione dei movimenti del corpo, con particolare attenzione alla gestualità, alla mimica, alle espressioni facciali, agli occhi, e alla postura.

# COMUNICAZIONE E GESTIONE DELLE EMOZIONI

Uno degli aspetti più importanti del linguaggio del corpo in psicologia è che spesso utilizziamo i messaggi non verbali istintivamente o inconsciamente. Che tu ne sia consapevole o meno, quando interagisci con gli altri, dai e ricevi continuamente segnali senza parole.

Tutti i tuoi comportamenti non verbali - i gesti che fai, la tua postura, il tuo tono di voce, quanto contatto visivo hai - inviano messaggi forti. Possono mettere le persone a proprio agio, creare fiducia e attirare gli altri verso di te, oppure possono confondere e minare ciò che stai cercando di trasmettere. Anche quando sei in silenzio, stai ancora comunicando in modo non verbale. I tipi di comunicazione non verbale che usi possono persino contraddire ciò che dici. Questo accade perché il linguaggio del corpo è una delle forme di comunicazione umana più potenti. Anzi, a detta degli esperti è LA forma di comunicazione più potente in assoluto. La componente non verbale (quindi tutto ciò che comunichiamo senza l'uso delle parole) costituisce oltre il 65% della comunicazione complessiva, ed è praticamente universale.



# COMUNICAZIONE E GESTIONE DELLE EMOZIONI

**CONTATTO VISIVO.** Nella maggior parte dei casi, un buon contatto visivo è un segnale che va interpretato positivamente. Un interlocutore che ti risponde guardandoti direttamente negli occhi dimostra attenzione e interesse; al contrario, se distoglie più volte lo sguardo è possibile che sia distratto da altri pensieri, che si annoi o che voglia nascondere i propri sentimenti. In merito al tuo di contatto visivo, ricorda che un oratore che parla ai suoi ascoltatori con uno sguardo franco e diretto dimostra più onestà e determinazione rispetto a chi abbassa lo sguardo o continua a vagare con gli occhi in giro per la stanza.

**BATTITO DELLE PALPEBRE.** Battere le palpebre è un movimento naturale che facciamo centinaia di volte al giorno. Diventa però un segnale interessante quando è più rapido o meno frequente del solito. In generale chi è nervoso tende a sbattere le palpebre più rapidamente. Al contrario, gli *psycho* che ti tengono addosso lo sguardo “fisso” e che sbattono le palpebre di rado, stanno controllando e sopprimendo le loro emozioni, quindi... occhio! A tal riguardo, pensa che Steve Jobs utilizzava questa tecnica per intimorire e manipolare i suoi interlocutori.

**LABBRA INCRESPATE.** Stringere le labbra è un indicatore di avversione, disapprovazione o sfiducia. Ci mordiamo le labbra quando siamo preoccupati, ansiosi o stressati.

**COPRIRE LA BOCCA.** Questo è un gesto tipico di quando si vuole nascondere qualche espressione. Spesso la mano davanti alla bocca serve a mascherare sorrisi ironici o smorfie di disapprovazione che non si vogliono far percepire all'esterno.

**LE MANI.** Come italiani siamo dei veri e propri artisti del gesticolare, ma in generale le nostre mani possono raccontare molto di noi. Appoggiamo una mano sulla spalla di un amico per fargli sentire la nostra vicinanza, stringiamo una mano con forza durante una presentazione per far percepire la nostra determinazione, facciamo una carezza sulla guancia di un bambino per esprimergli affetto e ci sfregiamo le mani per la soddisfazione.

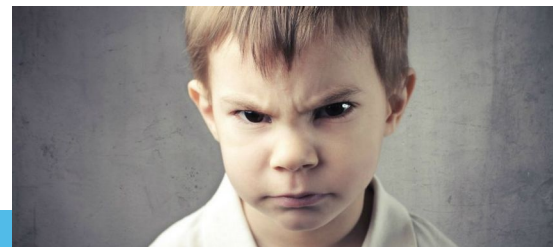
**LE BRACCIA E LE GAMBE.** Se le mani “parlano”, anche i movimenti di braccia e gambe possono dire molto di una persona. Distendere le braccia e fare gesti ampi è un segnale di buona autostima; in generale, nel regno animale, i gesti che hanno come obiettivo quello di ampliare il volume occupato da un animale, vengono interpretati come segnali di dominanza. Di riflesso, tenere le braccia vicine al corpo può essere visto come un gesto per “farsi piccoli” e sottrarsi all'attenzione.

# COMUNICAZIONE E GESTIONE DELLE EMOZIONI

**1. Piacere/Felicità** – Sono le emozioni testimoni della nostra felicità. L'espressione facciale è caratterizzata da rughe attorno agli occhi, palpebra superiore alzata, guance sollevate verso l'alto, sorriso.



**2. Rabbia** – Nasce a causa della violazione dei nostri diritti fondamentali, o per l'impossibilità di raggiungere obiettivi che riteniamo particolarmente importanti. L'espressione facciale è caratterizzata da sopracciglia unite e abbassate, palpebra superiore e inferiore sollevata, narici dilatate, labbra serrate e girate verso l'interno, mento sollevato o spinto in fuori



# COMUNICAZIONE E GESTIONE DELLE EMOZIONI

**3. Paura** – È l'emozione che ci avvisa di un potenziale pericolo. L'espressione facciale è caratterizzata da sopracciglia sollevate ed unite, palpebra superiore alzata, palpebra inferiore tesa, bocca tirata verso i lati.



**4. Tristezza/Dolore** – È l'emozione della perdita di qualcosa o di qualcuno. L'espressione facciale è caratterizzata da angoli interni delle sopracciglia sollevati, palpebre cadenti, sguardo basso, guance sollevate verso l'alto, angoli della bocca rivolti verso il basso, e labbro inferiore spinto ver



# COMUNICAZIONE E GESTIONE DELLE EMOZIONI

Come possiamo imparare a gestire queste emozioni?

**PAURA:** Prima di tutto la paura va valutata come risorsa e non come limite: è una risposta paleoencefalica ad un pericolo. La sua percezione riconosce qualitativamente i fenomeni e reagisce selettivamente e autocorrettivamente elaborando una risposta adeguata. La paura non è invalidante per natura. Occorre non reprimerla ma utilizzarla al meglio.

**PIACERE:** C'è una differenza di atteggiamento fra chi lo ritiene fonte di libertà e chi lo vive come pericolo. Sant'Agostino diceva *E' più facile l'astinenza che la moderazione*. Posso controllare le trasgressioni se me lo concedo regolarmente. In questo modo tengo sotto controllo il piacere orientandolo in una direzione costruttiva. *Se te lo concedi puoi rinunciarvi, se non te lo concedi sarà irrinunciabile*.

**DOLORE:** l'uomo moderno cerca costantemente di evitare il dolore, anche quando è necessario come risposta emozionale che ci permette di assorbire gli urti della vita. Il dolore emotivo rappresenta per la nostra mente ciò che la febbre rappresenta per il corpo, ovvero ciò che permette di guarire da una ferita. Il dolore svolge il ruolo di guarire oltre che di avvertirci di qualcosa da cui dovremmo difenderci. Questo duplice ruolo è indispensabile non solo alla sopravvivenza, ma soprattutto alla nostra capacità di rispondere in modo adattivo alle circostanze. Il dolore deve essere sempre ascoltato e orientato nelle sue naturali funzioni di emozione primaria.

**RABBIA:** La rabbia è una risposta emozionale ad uno stato di frustrazione, ovvero una condizione in cui si crea una barriera tra ciò che desideriamo e la sua realizzazione. In altri termini, ci arrabbiamo quando non riusciamo ad ottenere ciò che desideriamo o di cui abbiamo bisogno. La potenza della reazione è proporzionale alla frustrazione. Come insegna Blaise Pascal, dovremmo riuscire ad assumere la prospettiva percettiva dell'altro fino a ritenere ragionevole e giustificabile anche ciò che ci disturba.

Farsi amiche le nostre emozioni primarie e imparare a gestirle, trasformandole nel nostro punto di forza più importante attraverso azioni consapevoli che trasformano le risposte incoscienti e irrazionali in efficaci ed efficienti ai nostri scopi. Dobbiamo *addomesticare la tigre interiore* (G.Nardone)

# COMUNICAZIONE E GESTIONE DELLE EMOZIONI

Come esseri umani siamo biologicamente programmati per coltivare relazioni interpersonali. Alla base di tale istinto innato, si nasconde il grande vantaggio evolutivo che la collaborazione all'interno di un gruppo sociale ha rappresentato per la sopravvivenza dei nostri antenati. Nella vita non è importante il numero di amici, o l'averne una relazione stabile, quello che è fondamentale è costruire relazioni di qualità. Impara a preservare le persone che ti vogliono bene e che ti stimolano, fai quella telefonata che rimandi ormai da troppo tempo, perdona, dedica del tempo, gratifica, e abituati a farlo quotidianamente. E soprattutto impara a comunicare sempre ciò che hai dentro, perché il tuo mondo possa dividersi in tante parti da inserirsi nei mondi degli altri e rendere a tutti più leggero il cammino di vita.

**“Dobbiamo essere grati alle persone che ci rendono felici, sono gli affascinanti giardinieri che rendono la nostra anima un fiore.”**

**(Marcel Proust)**

“Sempre caro mi fu quest'ermo colle, E questa siepe, che da tanta parte  
De l'ultimo orizzonte il guardo esclude.  
Ma sedendo e mirando, interminati spazi di là da quella, e sovrumani  
Silenzi, e profondissima quiete, Io nel pensier mi fingo, ove per poco  
Il cor non si spaura. E come il vento  
Odo stormir tra queste piante, io quello  
Infinito silenzio a questa voce vo comparando: e mi sovvien l'eterno,  
E le morte stagioni, e la presente  
E viva, e 'l suon di lei. Così tra questa  
Immensità s'annega il pensier mio:  
E 'l naufragar m'è dolce in questo mare”.