

COSA C'É DA SAPERE SULLE EMOZIONI: conoscerle come primo passo per imparare a gestirle

- nasciamo con la capacità di provare le emozioni di base: *rabbia, felicità, sorpresa, tristezza, paura, disgusto*; mentre la vergogna ed il senso di colpa emergono al termine dell' infanzia perchè richiedono un certo sviluppo cognitivo



- **le emozioni sono temporanee**: si attivano in seguito ad un evento specifico e come delle onde raggiungono un picco e poi si abbassano.

Se la persona le accetta e non fa nulla per tentare di bloccarle scompaiono con il passare del tempo, se invece tenta di respingerle le fa durare solo più a lungo.

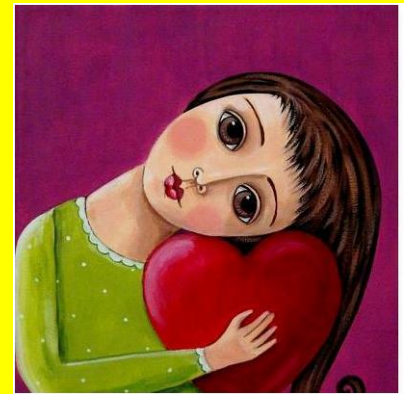
- non dipendono direttamente dall' evento, ma da come la persona lo interpreta; di solito interpretazioni estreme portano reazioni estreme



- è importante differenziare l' esperienza emozionale dall' espressione emozionale. L' esperienza emozionale corrisponde agli effetti cerebrali e fisiologici legati alle emozioni: accelerazione del flusso dei pensieri, aumento della frequenza cardiaca e respiratoria, tensione muscolare, variazione del flusso sanguigno, spinta all' azione...L' espressione emozionale invece corrisponde alle azioni intraprese, espressioni facciali e postura.

- le emozioni sono diverse dall' umore, che invece non sempre è legato ad un evento scatenante e può durare giorni mesi o anni
- possono essere auto-perpetuanti: ad esempio si verifica un evento che provoca tristezza e poi si innescano immagini e ricordi tristi che mantengono tale emozione
- l' attivazione emotiva in seguito ad un evento scatenante dipende anche da fattori come la fame o la privazione di sonno che rendono la persona più vulnerabile e quindi aumentano la sua reattività

- le emozioni non sono inutili, ma facilitano la presa di decisione, offrono informazioni sull' ambiente, aiutano a creare sintonia con gli altri



- non accettare le proprie emozioni e giudicarle negativamente può generare ulteriori emozioni negative (emozioni secondarie) che complicano il quadro.
Ad esempio se la persona è triste e giudica la tristezza un atto di debolezza può comparire anche la rabbia; se considera la rabbia preoccupante comincia a sentirsi anche spaventato. Quindi arriva a provare non più solo tristezza, ma anche rabbia e paura.
- per attenuare l' intensità di un' emozione, quando essa è eccessiva, si può comportarsi nel modo opposto a quello che verrebbe da attuare automaticamente. Ad esempio una persona triste tenderebbe a ritirarsi ed invece incoraggiata ad impegnarsi in attività. Assecondare l' azione automatica legata all' emozione contribuisce a rafforzare tale emozione.

