



Ciro Pignatiello

Il vantaggio delle emozioni

18.05.2020

DIRETTA LIVE FACEBOOK, h. 18



Un'ora con AMD-SID-SIE-SIEDP

Supporto tecnologico



Il vantaggio delle emozioni

Ciro Pignatiello
psicologo



Clinica Pediatrica
Dipartimento di Scienze della Salute
Università del Piemonte Orientale
Novara



Un breve racconto...

Dal punto di vista emotivo mi sono sempre considerato più unico che raro...

Gli altri li ho sempre visti così: belli, serafici, con un grande sorriso stampato sulla faccia anche quando imperversava la tempesta...

Io, già da bambino, quando venivo sgridato, quando venivo messo al muro, quando ero in una situazione difficoltosa...diventavo come un pagliaccio del circo: guance rosse, mani spugnate e gocciolina di sudore che inesorabile scendeva attraverso la bacchetta degli occhiali...

Crescendo le cose non sono poi andate meglio. A casa, a scuola, in tutte le relazioni era come essere sulle montagne russe: paura di essere giudicato, imbarazzo, ansia...dentro di me si affollavano le emozioni e più cercavo di nasconderle, più mi sbugiardavano di fronte a tutti. Meglio che non parli delle situazioni più emotivamente complesse: la rottura di un legame, un problema del quale non immaginavo la soluzione...uno sforzo continuo per seppellire tutto sotto la soglia del «se ne sono accorti gli altri?»

Forti emozioni di ogni genere erano sul punto di pietrificarsi in me, una sorta di difesa...ma la solitudine di certi momenti, il vuoto di certi giorni, il silenzio della notte...facevano riemergere tutto e questo tutto confuso ed informe mi faceva prigioniero di me stesso. La mia incapacità di liberarmi da questi pesi emotivi, nel mio corpo sfociò in una gastrite.

Gli stati emotivi bloccati in me, mi stavano limitando profondamente.

Non potevo continuare così.

Avevo chiari in me i miei desideri, sapevo cosa dovevo fare per realizzarli, ma le paure e forti condizionamenti, come fossero catene interne, m'impedivano di agire. Ero come trasportato da quello che ci si aspettava da me...o meglio da quello che io pensavo gli altri si aspettassero da me...mostravo a tutti la maschera migliore per quel momento....ma dietro imperversava la tempesta.

Imparare a capire questo mio mondo interiore era quindi diventata una questione di sopravvivenza. Purtroppo non sapevo da che parte iniziare.

*Gli insegnanti, a scuola, ti insegnano davvero molte cose: le poesie, la filosofia, la storia...
ma nessuno mai mi ha parlato di ciò che sento dentro...e di come conviverci...*

...una abilità per me essenziale...più di tutto il resto.

IL VOLTO DELLE EMOZIONI

Gli studi mirati a cercare di comprendere il significato dei segnali che il nostro corpo è in grado di manifestare sono molto antichi:

- Antica Grecia
- Cesare Lombroso (antropologo e criminologo)



Studi scientifici:

- Charles Darwin (1872) → emozioni innate
- Tomkins (anni Sessanta) → emozioni e biologia
- Ekman (1967) → universalità espressioni facciali emozioni di base

IL VOLTO DELLE EMOZIONI



Le espressioni facciali delle emozioni e la loro interpretazione cambiano da Paese a Paese?



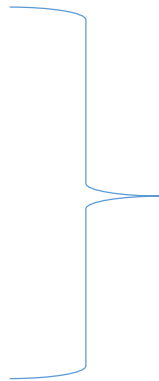
No!



IL VOLTO DELLE EMOZIONI

Ma se esistono delle espressioni innate, trasversali all'interno di tutta l'umanità, significa che esistono delle emozioni comuni che le generano?

1. Felicità
2. Sorpresa
3. Disgusto
4. Rabbia
5. Paura
6. Tristezza



Emozioni primarie



IL VOLTO DELLE EMOZIONI

**Le emozioni secondarie
sono quelle che originano dalla
combinazione delle emozioni primarie
e si sviluppano con la crescita
dell'individuo e con l'interazione sociale.**



Estasi	Malinconia	Curiosità	Sorpresa	Giustizia
Malinconia	Disperazione	Disprezzo di sè	Ansia	Tradimento
Curiosità	Disprezzo di sè	Pregiudizio	Repulsione	Disprezzo
Sorpresa	Ansia	Repulsione	Terrore	Odio
Giustizia	Tradimento	Disprezzo	Odio	Ira

IL VOLTO DELLE EMOZIONI



Brasile



Cile



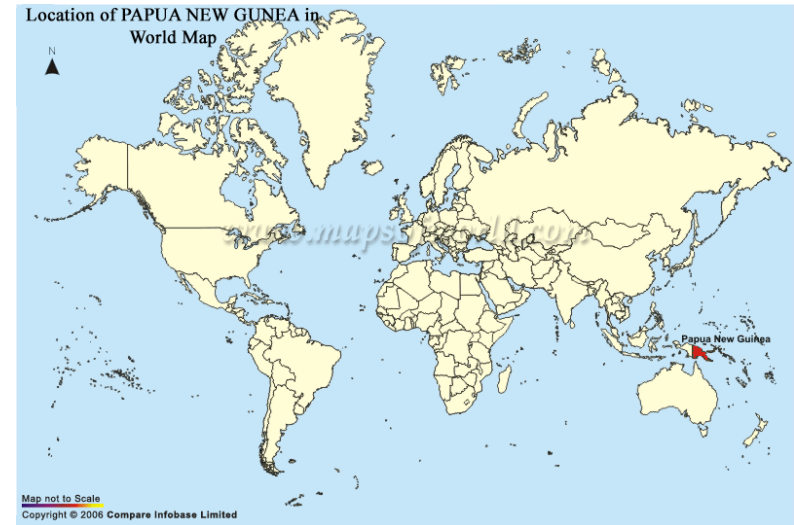
Argentina



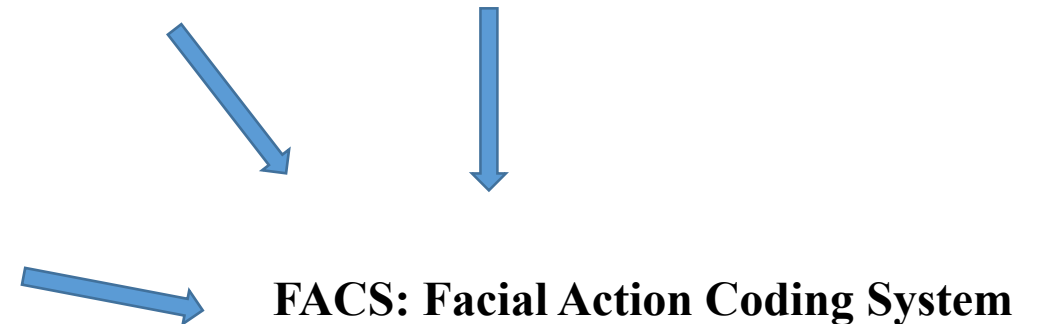
Giappone

IL VOLTO DELLE EMOZIONI

Pensando che la cosa riguardasse gli abitanti di società moderne e che i risultati potessero essere influenzati dai mass-media...



Papua Nuova Guinea



IL VOLTO DELLE EMOZIONI

Paul Ekman: consulente scientifico



Disney-Pixar



COME SAREBBE UN MONDO SENZA EMOZIONI?

Le persone agirebbero solo guidate dalla logica.

Ciascuno si dirigerebbe verso l'ottenimento di fini pratici, attraverso gesti e consuetudini che si ripeterebbero uguali a se stesse nel tempo:

- svegliarsi,
- fare rifornimento di energie attraverso degli alimenti,
- lavorare/studiare,
- fare un nuovo rifornimento energetico consumando il pranzo,
- tornare a lavorare/studiare,
- fare rientro in un posto che ci protegge dalle intemperie e assumere nuove energie attraverso del cibo,
- esercitare i muscoli del nostro corpo o lasciare che esso riposi seduto su di un divano immerso nel silenzio
- riposare il corpo nelle ore notturne.



COME SAREBBE UN MONDO SENZA EMOZIONI?

- non esisterebbe il buongiorno al mattino, quella colazione a volte consumata con un occhio aperto ed uno chiuso
- non godremmo della compagnia dei nostri compagni di classe, tutti schierati in trincea di fronte ai prof
- non attenderemmo con ansia la pausa pranzo, per qualcuno la fine della fatica scolastica
- non esisterebbe lo sport: così mi sfogo, incontro i miei amici...
- non brameremmo il nostro bel divano o la nostra cameretta per rilassarci davanti ad una serie tv
- non esisterebbe la musica o qualunque altra forma d'arte
- non saremmo tutti così arrabbiati con questo «COVID», in fondo a che serve uscire, abbracciare, accarezzare, farsi una pizza tra amici?
- a cosa servirebbe osservare il viso del nostro partner quando scarta il regalo del compleanno? In un mondo senza emozioni non esisterebbero le espressioni del viso



COSA SONO LE EMOZIONI?

Le **emozioni** sono le risposte che ognuno di noi dà alle percezioni di differenti stimoli, sulla base anche della propria esperienza.

Varie sono le componenti coinvolte:

- fisiologia (frequenza respiratoria e cardiaca, pressione del sangue ecc.)
- risposte tonico-posturali
- risposte comportamentali
- risposte espressive (mimico-facciali e linguistiche)



COSA SONO LE EMOZIONI?

Le emozioni sono ciò che ci consente di andare oltre alla razionalità. Sono una grande energia interiore che ci consente:

- di amare
- di sognare
- di andare oltre a ciò che si vede



Ovviamente le emozioni non sono solo e sempre positive. Esistono la tristezza, la rabbia, la disperazione...che non sono certo sempre funzionali al nostro personale senso di benessere...

Le emozioni possono anche essere forze distruttive...
...che portano a fare del male al prossimo o a noi stessi...

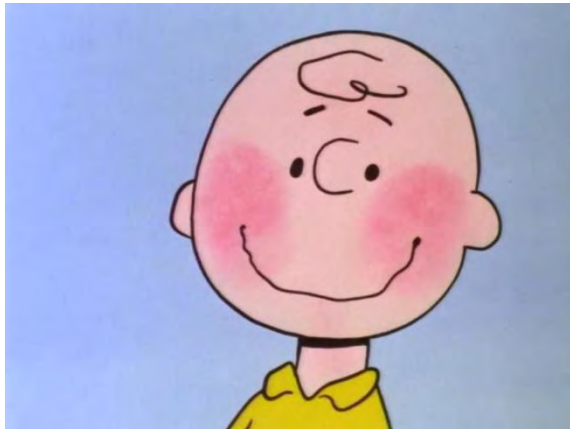
PERCHÉ SONO COSÌ IMPORTANTI?

Ciò che proviamo, quello che pensiamo, le nostre parole e le nostre azioni sono in fortissima correlazione.

Ogni stato emotivo stimola una serie di comportamenti



Variabilità interpersonale



Arrossire per l'imbarazzo



Piangere dalla disperazione



Svenire dalla gioia



Fuggire per la paura

PERCHÉ SONO COSÌ IMPORTANTI?

Quando le **emozioni** dentro ciascuno diventano **molto intense**:

la **capacità di ragionare** in modo lucido può essere pesantemente **compromessa**.

Per questa ragione si dovrebbe evitare di prendere decisioni importanti sull'onda di una forte reazione emotiva.



Fare a botte per la rabbia



Rompere una relazione
per orgoglio

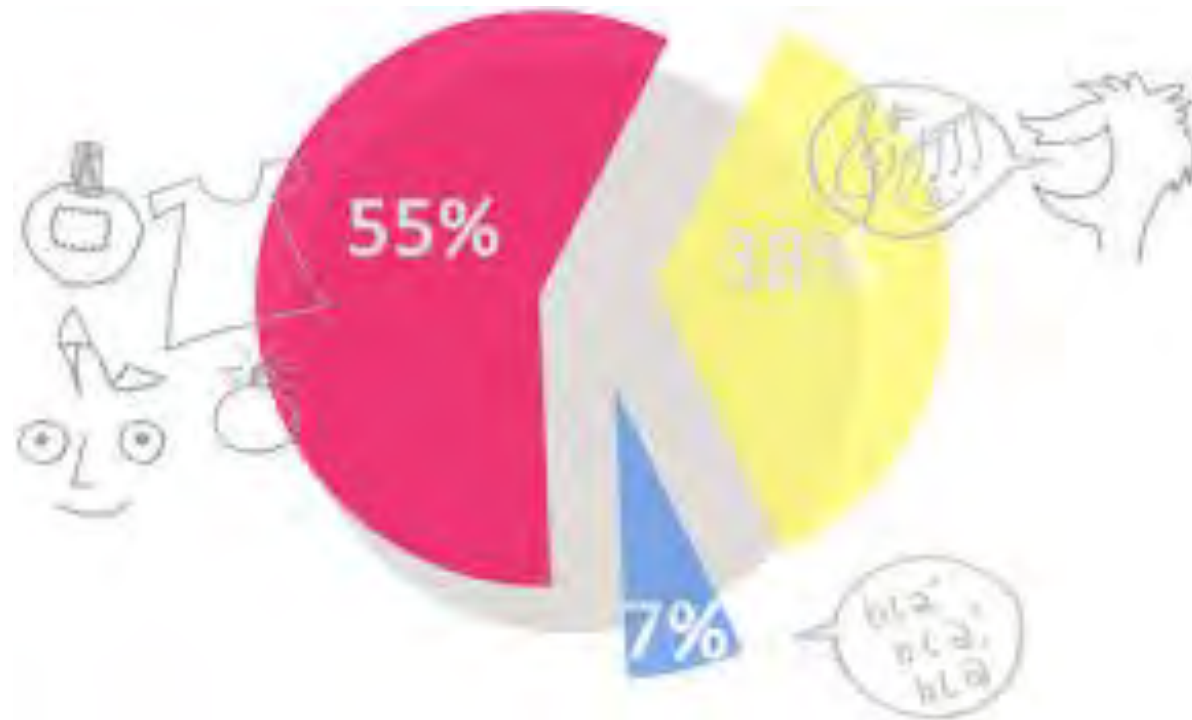


Non parlare coi genitori
per paura del loro giudizio

PERCHÉ SONO COSÌ IMPORTANTI?

Le emozioni sono fondamentali nella vita di ciascuno altrimenti la nostra quotidianità non sarebbe più tale...

Le modalità della comunicazione

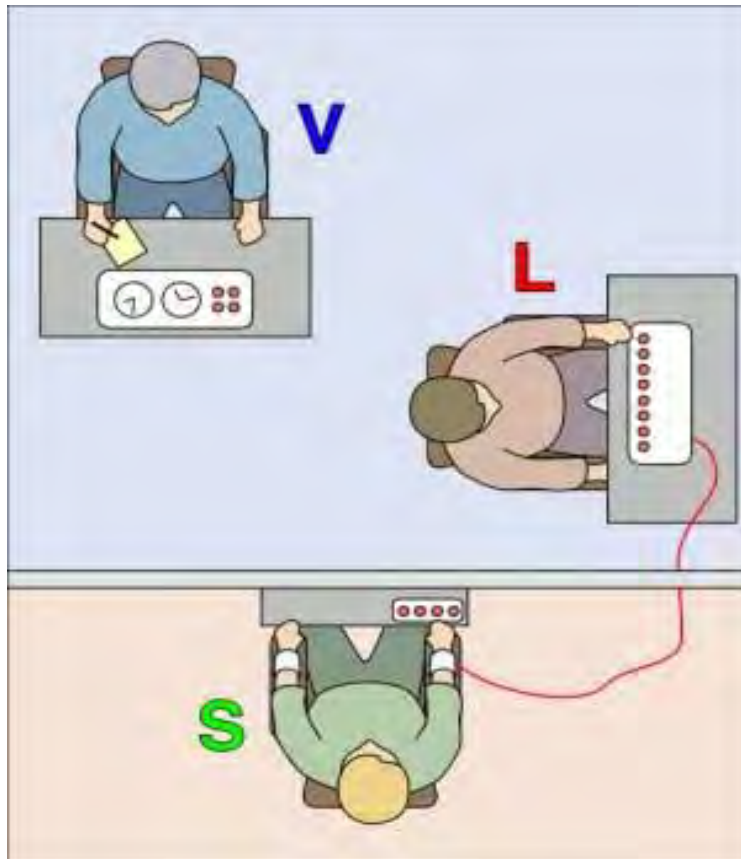


- VERBALE → 7%
- NON VERBALE → 55%
- PARAVERBALE → 38%

PERCHÉ SONO COSÌ IMPORTANTI?

...un famoso esperimento...

Stanley Milgram, psicologo e assistente universitario 26enne dell'Università di Yale, per indagare le dinamiche di obbedienza all'autorità concepì uno dei più celebri (e discutibili, dal punto di vista etico) esperimenti sociali di sempre.



In un mondo senza emozioni questo esperimento si sarebbe concluso con una obbedienza pari al 100%, mentre invece...

- INGANNO
- INSUBORDINAZIONE
- DISOBBIDIENZA

Schema dell'esperimento "base" di Milgram:

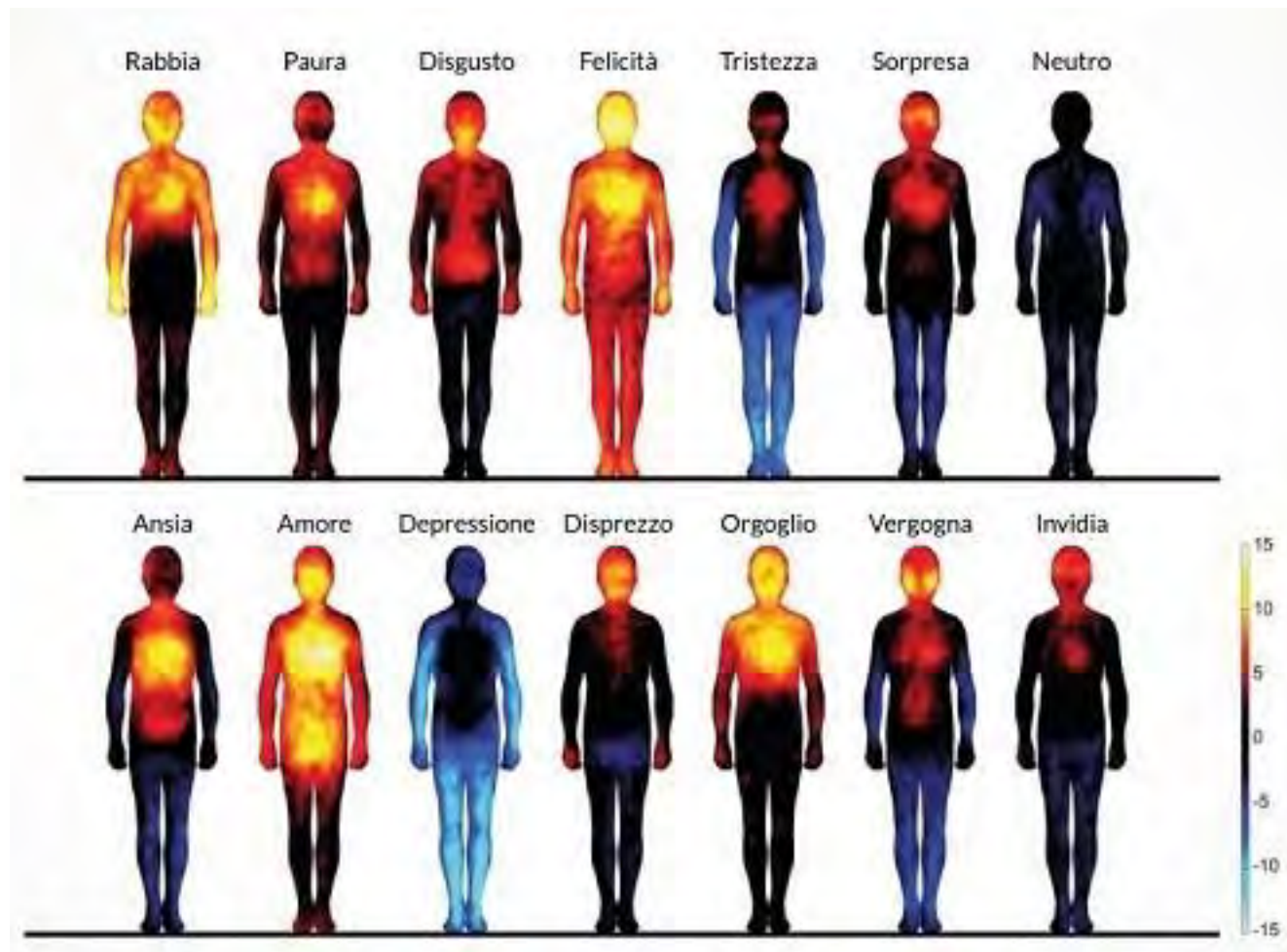
il ricercatore (V) ordina al soggetto (L) di somministrare una scossa a un "allievo" (S - in realtà un complice che finge soltanto di provare dolore).

COME LE SENTIAMO SUL CORPO?

Espressioni come "ho il cuore spezzato" o "sento un brivido lungo la schiena" potrebbero avere un significato letterale: le nostre emozioni si riflettono sul nostro corpo, e in aree ben specifiche a seconda dell'emozione

Ad esempio:

- l'**ansia** attiva sensazioni nel petto,
- la **rabbia** si sente su petto, pugni e viso,
- l'**amore** si avverte come calore dalle ginocchia in su
 - la **felicità** ci accende completamente.



Mappa sensazioni fisiche associate alle emozioni.

*Risultati ricerca finlandese
dell'Università di Tampere e della Aalto University*

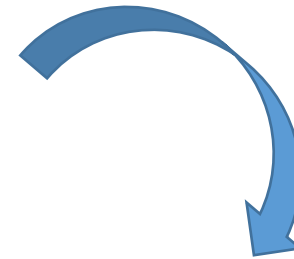
INFLUISCONO SULLA NOSTRA SALUTE?

Si sono accumulate molte importanti conoscenze relative alla connessione tra le nostre emozioni ed il nostro stato di salute

Lo studio **ACE (Adverse Childhood Experience)** è una delle indagini più ampie mai condotte prima per valutare la correlazione tra i maltrattamenti subiti nell'infanzia e le condizioni di salute e di benessere dell'età adulta.



Rimuovere le emozioni profonde comporta importanti conseguenze per il corpo. Evidente il conflitto tra i sentimenti che proviamo (e che il nostro corpo ha registrato) e quelli che vorremmo provare per vivere in armonia con noi stessi e gli altri.



I risultati suggerirono che **certe esperienze sono uno dei maggiori fattori di rischio per le cause di malattia, morte e cattiva qualità di vita.**

DOMANDE



Un'ora con AMD-SID-SIE-SIEDP

Supporto tecnologico



COSA SIGNIFICA CONVIVERE CON IL DIABETE?

Ovviamente ciascuno ha la propria personale reazione agli eventi.

Siamo tutti diversi: siamo tutti unici!

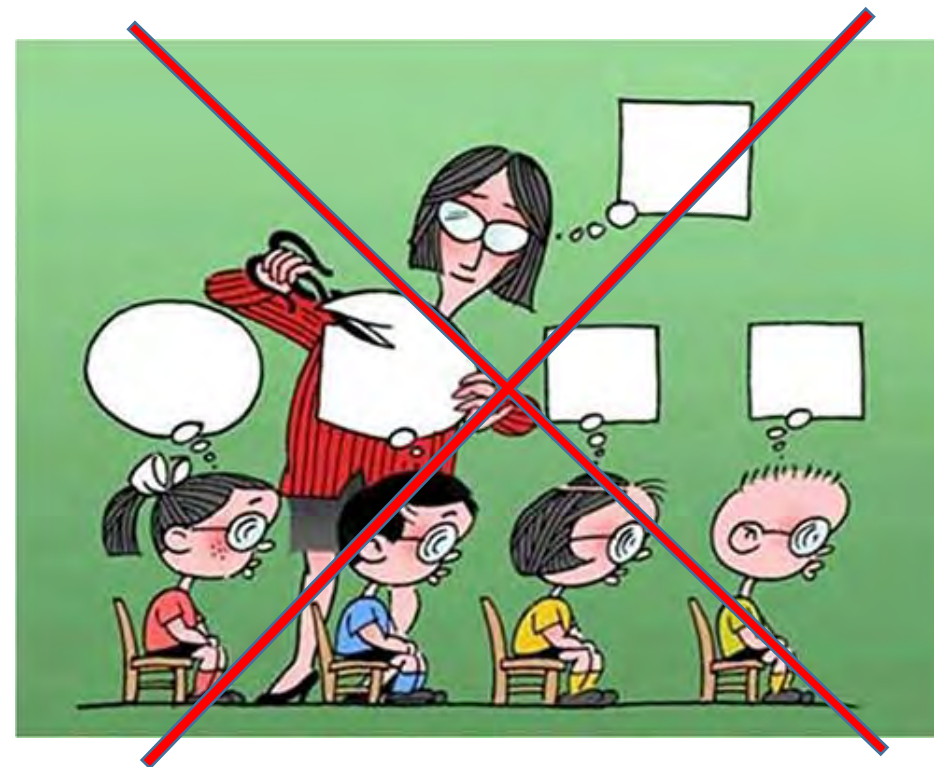
...ma esistono delle tendenze...
e su queste facciamo qualche riflessione

Innanzitutto accettare la diagnosi **non è semplice**:

si tratta di un processo che richiede degli sforzi e del tempo per elaborare la notizia e che **può essere difficile soprattutto perché comporta una riorganizzazione della propria vita.**

Le fasi di accettazione: dallo shock iniziale della diagnosi, attraverso il rifiuto...fino all'accettazione attiva!

E tu dove sei?



COSA SIGNIFICA CONVIVERE CON IL DIABETE?

La persona che arriva all'accettazione attiva del diabete ha vinto!

Tutti devono arrivare a questo traguardo!

Come fare?

Parlane!

Affrontalo!



- con gli specialisti: ciascuno di loro saprà dare un contributo perché tu possa raggiungere questo importante traguardo



- con la tua famiglia



- a scuola



- con i tuoi amici

COSA SIGNIFICA CONVIVERE CON IL DIABETE?

Dopo la diagnosi,
l'esperienza vissuta attraverso il diabete
tende ad accompagnarsi ad alcuni stati emotivi tipici.

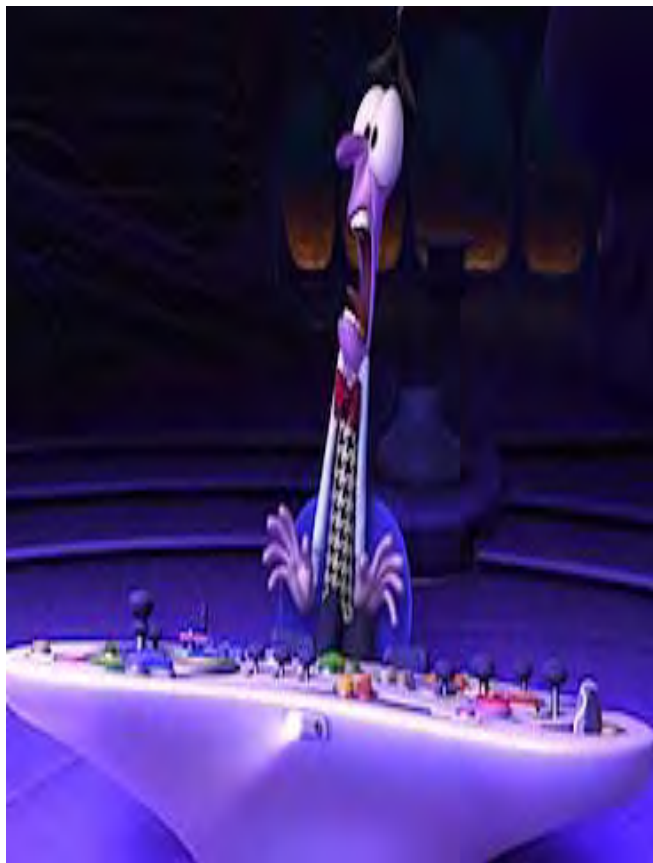
**La quotidianità impone il confronto con
questioni di una certa portata stressogena:**

- attuale mancanza di una cura definitiva
 - possibili complicanze
- regime di cura necessario



COSA SIGNIFICA CONVIVERE CON IL DIABETE?

Paura



Spesso causate dalle possibili complicanze:

- a lungo termine → disturbi...
- a breve termine → ipoglicemie...

Tristezza



COSA SIGNIFICA CONVIVERE CON IL DIABETE?

Rabbia



Spesso legata:

- alla terapia (componente farmacologica)
- al trattamento (componente non farmacologica)

COSA SIGNIFICA CONVIVERE CON IL DIABETE?

Ansia



Normalmente legata:

- sviluppo complicanze
- «*confronto con i non malati*»

COSA SIGNIFICA CONVIVERE CON IL DIABETE?

Irritazione



Spesso si fa sentire:

- nella relazioni in famiglia
- nelle relazioni con le figure di riferimento
- con gli amici

COSA SIGNIFICA CONVIVERE CON IL DIABETE?

La condizione diabetica è spesso prevalentemente descritta con questo tipo di emozioni (negative), che possono essere lette come elementi naturali dell'adattamento alla vita con diabete...

Tele gestione delle emozioni porta al «distress» e questo, a sua volta, rende questi individui più critici/meno consapevoli nei confronti delle proprie emozioni:

ciò porta ad una cattiva gestione del diabete ed a una più elevata sofferenza.



A questo proposito, si parla di **sofferenza legata al diabete (diabetes-related distress)**: si fa riferimento a continue preoccupazioni, paure e carichi associati alla gestione del diabete nel tempo.

COSA SIGNIFICA CONVIVERE CON IL DIABETE?

E' necessario interrompere questo circuito!

Come?

- ✓ Saper riconoscere le proprie emozioni e decifrare il messaggio che portano
- ✓ Non tentare di evitarle
- ✓ Non negarle
- ✓ Non identificarti con esse (non sono lo specchio della tua identità)



COSA SIGNIFICA CONVIVERE CON IL DIABETE?

E' necessario interrompere questo circuito!

Come?

- ✓ Canalizzare le proprie emozioni. Obiettivo: comprendere noi stessi
- ✓ Riflettere su certi automatismi: il rischio è di esserne dominati
- ✓ Riflettere sul ruolo e sui significati delle emozioni che proviamo: ci consentirebbe di comprendere ciò che ci spinge ad agire e di servircene, invece di esserne dominati
- ✓ Non negare o reprimere le emozioni: ci priveremmo di segnali importanti e, di conseguenza, perderemmo il controllo sulle nostre scelte



COSA SIGNIFICA CONVIVERE CON IL DIABETE?

E' necessario interrompere questo circuito!

Come?

Le emozioni sono la nostra più grande forza interna, quella che ci rende così profondamente diversi dalle macchine, ciò che concede colore alla nostra razionalità ed alla logica, ciò che ci consente di sognare, di sperare, di amare e di guarire.

Tutte le grandi forze, però, possono travolgere...

Impariamo a farcele amiche: ciò non significa che non potremo litigare con loro, ma che impareremo a far pace ed a vivere assieme, perché con gli amici la vita è più bella.

**Ricorda che qualunque emozioni provi...si può trovare un equilibrio...
Essere felici è una scelta!**

COSA SIGNIFICA CONVIVERE CON IL DIABETE?



Luca Vanni: informatico e IronMan



I miei ragazzi: liberi di scegliere!



Luisa Cavarzerani: karateca professionista



Fabio Braga: imprenditore e ciclista



Claudio :viaggiatore e blogger

DOMANDE



Un'ora con AMD-SID-SIE-SIEDP

Supporto tecnologico



Un'ora con AMD-SID-SIE-SIEDP



COMITATO SCIENTIFICO

Giacomo Vespasiani, Natalia Visalli,
Massimiliano Petrelli, Ivana Rabbone, Salvatore Cannavò



Seguici su

Associazione Medici Diabetologi AMD
Fondazione Diabete Ricerca Onlus
Società Italiana di Endocrinologia
SIEDP Società Italiana di Endocrinologia e Diabetologia Pediatrica

Supporto tecnologico

