

EDUCAZIONE ALL'AFFETTIVITA'

INDIVIDUO E IDENTITA'

L'IMPORTANZA DELLE EMOZIONI

L'INTELLIGENZA EMOTIVA

I SENTIMENTI



INDIVIDUO E IDENTITÀ'

Ognuno di noi ha un'**identità** per se stesso e per gli altri:

la prima viene definita **IDENTITÀ
PERSONALE**

la seconda viene definita **IDENTITÀ
SOCIALE**

IDENTITA' PERSONALE

E' l'insieme delle nostre caratteristiche così come noi le vediamo, le registriamo e le descriviamo.

L'IDENTITA' SOCIALE

E' data dall'intreccio di tre dimensioni:

- La prima dimensione è quella **FISICA** (volto, corpo...)
- La seconda dimensione è quella che riassume determinate caratteristiche come: (età, nome e cognome, stato civile, professione, livello culturale, e classe sociale di appartenenza)
- La terza dimensione è quella che riguarda tratti specifici della **PERSONALITA'** (stili di comportamento che rimangono stabili nelle varie età)

IDENTITÀ PERSONALE E IDENTITÀ SOCIALE

Quanto più IDENTITA' PERSONALE e IDENTITA' SOCIALE sono in **rapporto armonico** tanto più si definisce la nostra identità.

IL PROCESSO DI FORMAZIONE DELL'IDENTITÀ'

Il processo di formazione dell'identità si sviluppa e matura su basi che si formano nell'infanzia e è fondamentale per il futuro, perché l'identificazione facilita la capacità di ascoltare i propri bisogni e scoprire le proprie attitudini, diventando il criterio mediante il quale si possono fare scelte responsabili.

DEFINIZIONE DI IDENTITA' SECONDO ERIK ERIKSON

Lo psicanalista americano Erik Erikson ha definito
il processo di formazione dell'identità come il
fenomeno più significativo dell'esistenza.

LA CONFUSIONE DEI RUOLI

Lo stato psicologico che secondo Erikson corrisponde alla mancata acquisizione dell'identità è **la confusione dei ruoli**, che consiste nell'assumere varie identità, provando e riprovando ruoli sociali, senza mai riuscire a unificare le esperienze vissute in una sintesi originale. Ecco perché un forte impegno nella scelta di una direzione può essere considerato indice di un'**identità stabile e chiara**.

EMOZIONI

L'EMOZIONI sono essenziali alla nostra esistenza :
comprenderle, viverle e comunicarle è indispensabile per conoscere noi stessi, le nostre esigenze e i nostri desideri.

DEFINIZIONE DI EMOZIONE

Il termine «**emozione**» deriva dal latino (e-movere significa muovere verso) e indica qualcosa che si mette in movimento, **una spinta a agire**.

Sono la risposta che il nostro organismo fornisce nel momento in cui registra, all'esterno o all'interno di sé, un cambiamento, che può causare malessere (**emozione negativa**) o benessere (**emozione positiva**).

EMOZIONI PRIMARIE

Le **EMOZIONI PRIMARIE** sono quelle innate, che tutti gli individui della specie umana possiedono, indipendentemente dall'età o dalla cultura di appartenenza: **gioia, tristezza, paura, sorpresa, disgusto.**

LE EMOZIONI SECONDO CHARLES DARWIN

Le **emozioni** nei nostri antenati sono state utili, per assicurare la sopravvivenza dei singoli individui e della specie umana.

Ad esempio:

- per i primi abitanti della Terra di percepire minacce e pericoli significava aumentare la possibilità di sopravvivenza e quindi di riproduzione.
- La paura ha permesso all'uomo primitivo di difendersi dagli animali feroci e la capacità di disgusto di distinguere i cibi commestibili da quelli velenosi.

LE EMOZIONI E LE REAZIONI FISICHE

Le **emozioni** sono accompagnate da evidenti **reazioni fisiche**.

Il volto è spesso lo «specchio» di quelle più intime.

Attraverso la mimica facciale comunichiamo agli altri i nostri stati d'animo.

Le **emozioni** hanno un effetto determinante sulla **memoria**, sul **giudizio** e sulle **intuizioni**: in pratica guidano la ragione e non sono in contrasto con essa.

I SENTIMENTI

I **sentimenti** sono legati a una sensazione corporea generata da uno stimolo, ma sono concentrati sulla rielaborazione di immagini, esperienze, fatti pensieri che alimentano e sostengono un'emozione.

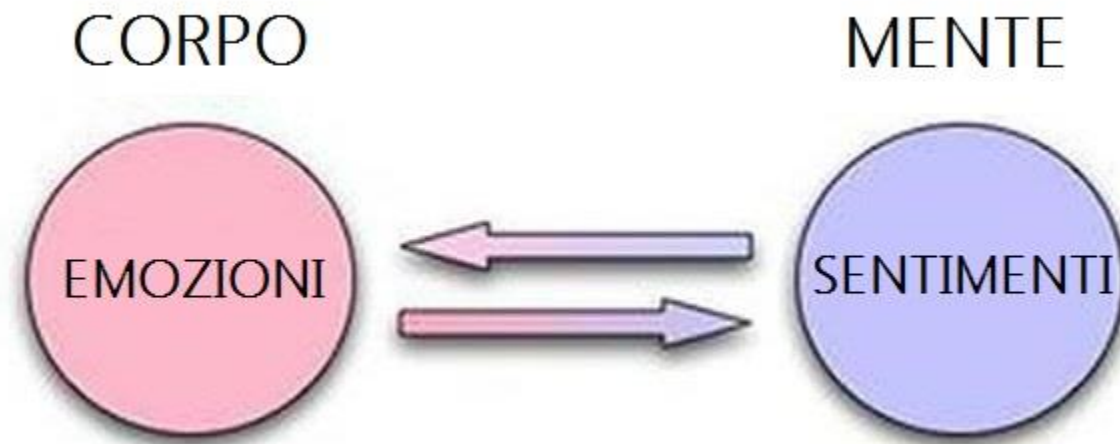
DEFINIZIONE DI SENTIMENTO

In psicologia con il termine **sentimento** (derivato dal latino *sentire*, percepire con i sensi) si intende uno stato d'animo ovvero una condizione cognitivo-affettiva che dura più a lungo delle emozioni e che presenta una minore incisività rispetto alle passioni. Per sentimento genericamente si indica ogni forma di affetto: sia quella soggettiva, cioè riguardante l'interiorità della propria individuale affettività, sia quella rivolta al mondo esterno. Quando il termine viene usato nel significato filosofico di "senso (sentimento) di sé" esprime la coscienza della propria esistenza come complesso dei moti spirituali e corporei.

IL CONCETTO NELLA STORIA DELLA FILOSOFIA

- I [filosofi greci antichi](#) non distinguevano tra sentimento e passione: quando invece la riflessione filosofica si concentra sul tema della soggettività il concetto acquista rilievo autonomo.
- Nella filosofia moderna con [Cartesio](#) il sentimento viene incluso tra le passioni definendolo come "passione spirituale", nel senso che esso non ha a che fare con la materialità del corpo ma è un moto dell'anima che diviene oggetto passivo di una forza che la sovrasta.^[1]
- Da questa iniziale definizione del concetto, il sentimento ha trovato sviluppi nell'[etica](#), nell'[estetica](#), nella [metafisica](#) e nella [gnoseologia](#).

La differenza tra emozioni e sentimenti



INTERCAMBIABILITA' E CORRELAZIONE DELLE EMOZIONI

Noi tendiamo a usare le parole **sentimento** ed **emozione** in modo **intercambiabile**. In effetti, sono strettamente **correlate**, ma c'è una **differenza e comprenderla è importante**.

La posta in gioco è il **modo in cui ci comportiamo** in questo mondo.

CHE COSA SONO LE EMOZIONI?

EMOZIONI PRIMARIE - SENTIMENTI

RICERCA

RABBIA

PAURA

DESIDERIO

CURA

PANICO

GIOCO

ENTUSIASMO

INCAVOLATURA

ANSIA

ECCITAZIONE

DOLCEZZA E AMORE

SOLITUDINE E TRISTEZZA

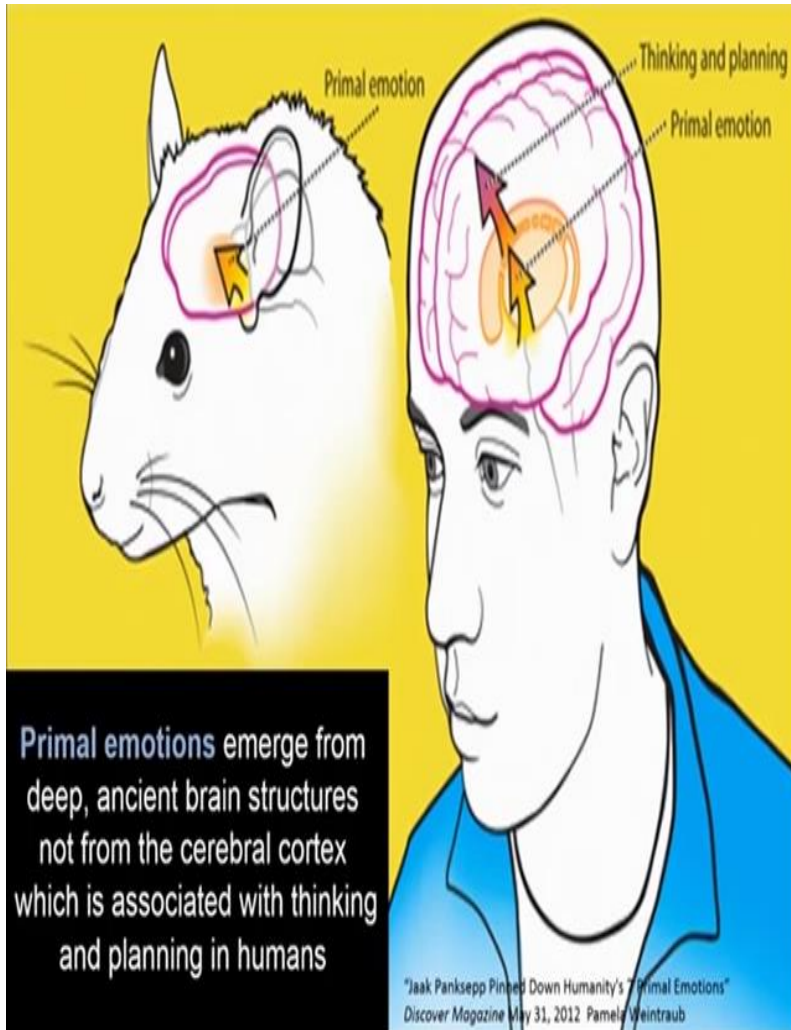
GIOIA

WWW.LARALUCACCIONI.COM

Le **emozioni** sono **fisiche** e **istintive**. Esse sono state **programmate** nei nostri **geni** da molti, moltissimi anni di evoluzione. Sono **complesse** e comportano una **serie di reazioni fisiche e cognitive** (molte dei quali non sono ben comprese), e il loro scopo generale è quello di **produrre una risposta specifica a uno stimolo**.

Per esempio: se si è da soli ed a piedi nel deserto o nella savana e si vede un leone, si ha immediatamente **paura**. Le emozioni possono essere **misurate oggettivamente dal flusso di sangue**, dall'**attività cerebrale**, dalle **espressioni facciali** e dalla **posizione del corpo**.

Che cosa sono i sentimenti?



I **sentimenti**, al contrario, si sviluppano **nelle nostre teste**. Si tratta di **associazioni mentali** e **reazioni** a un'emozione che sono **personali** e si **acquisiscono attraverso le esperienze**.

L'emozione viene prima ed è universale.

Che

tipo di **sentimento** poi **diventerà varia** enormemente **da persona a persona** e da situazione a situazione, perché i **sentimenti sono modellati dal temperamento e dall'esperienza individuale**.

Due persone possono **sentire la stessa emozione**, ma **etichettarla con nomi diversi**.

E' tutta una questione di **interpretazione**.

Per esempio: Sei in uno zoo da solo ed a piedi, vedi un leone dietro le sbarre, e le tue sensazioni possono variare dalla curiosità all'amarezza, se credi che i leoni non dovrebbero mai essere in gabbia.

LE DIFFERENZE TRA EMOZIONI E SENTIMENTI

Le **emozioni** sono **guidate dagli eventi**, mentre i **sentimenti** sono **comportamenti appresi** che sono di solito **in letargo fino a quando non vengono innescati** da un evento esterno.

Il segreto per sapere chi sei e vivere bene inizia con il **conoscere la differenza tra i sentimenti duraturi e emozioni temporanee.**

E' utile pensare in questo modo:

Nulla di quello che si può sperimentare nella vita, non importa quanto terribile, potrà mai essere qualcosa di più di un gruppo di pensieri, più di una manciata di sensazioni fisiche.

Il punto è: **riesci a gestirli?**

Il suggerimento è imparare a sentire e **abbracciare tutte le tue emozioni completamente, senza etichettarle,** e a **lavorare sulla loro espressione in modo costruttivo.**

Bisogna concentrarsi sulle azioni che pensiamo ci daranno risultati più utili.

Se desideri **cambiare le tue emozioni** sappi che si può fare **in modo semplice e sicuro** in **pochi minuti** con lo [Yoga della Risata](#) che permette alle persone di **ridere senza motivo,**

con l'obiettivo di **cambiare le emozioni negative.**

Non sto dicendo che sia sempre facile, ma **ne vale la pena.**

Ed ecco un video al TED di John Panksepp, che ci mostra come esiste una scienza delle emozioni e che abbiamo un **sistema della gioia nel nostro cervello.**

GRAZIE PER L'ATTENZIONE

Prof.ssa Elena Gigli