

UNITRE Lodi
18 Maggio 2022



BENESSERE ed EMOZIONI

Esistono strategie efficaci?

Dott.ssa Nicoletta Porcu

Psicologa- Neuropsicologa - Brain Trainer Assomensana

Psicoterapeuta Cognitivo-Costruttivista

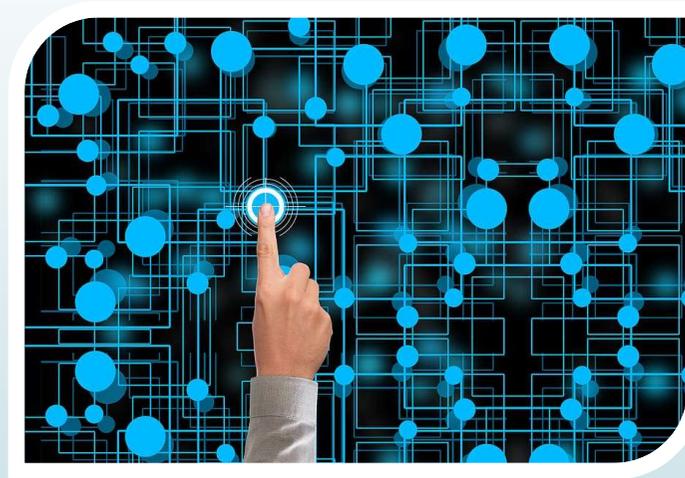
Cell.: 348.8230767 - E-mail: n.porcu@assomensana.it

BASE del COMPORTAMENTO: L'ARCO RIFLESSO

ORGANI

SISTEMI

NETWORK



*Enactive
Approach*

Studio del
CONNETTOMA

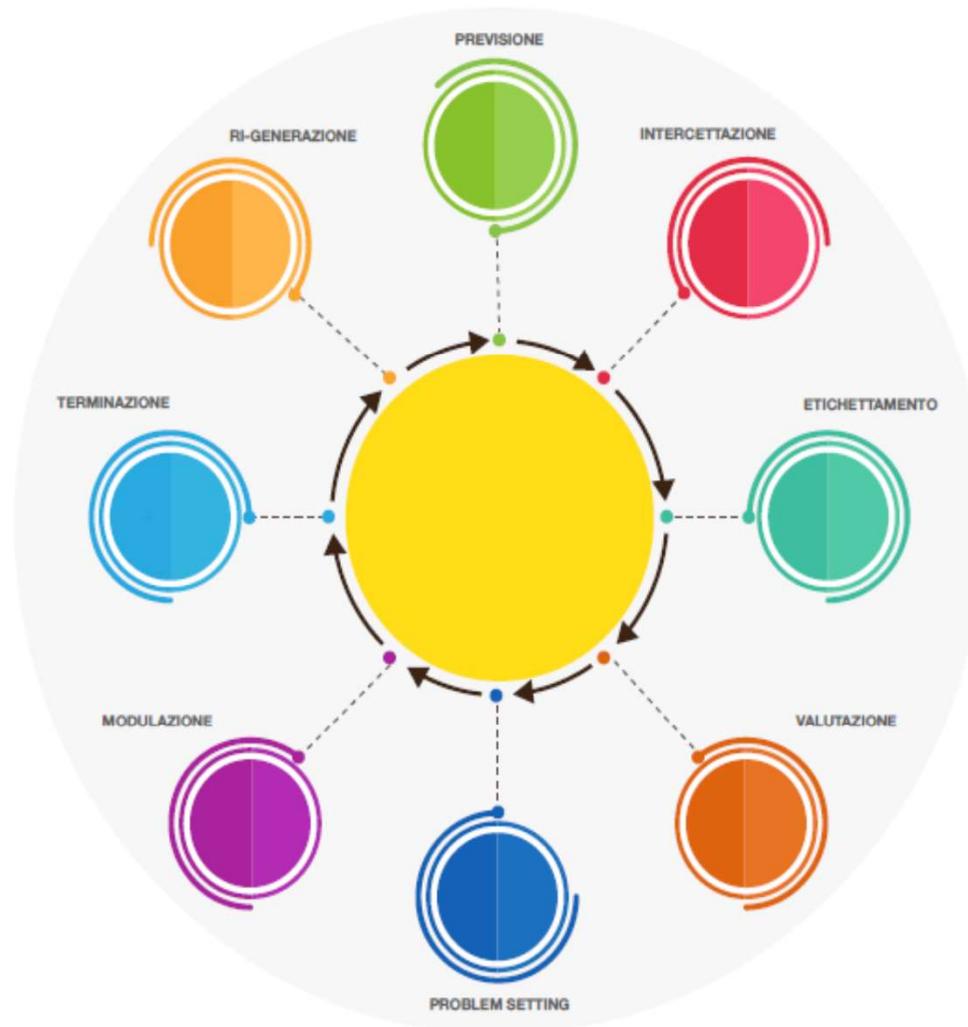
INTEGRAZIONE
di informazioni

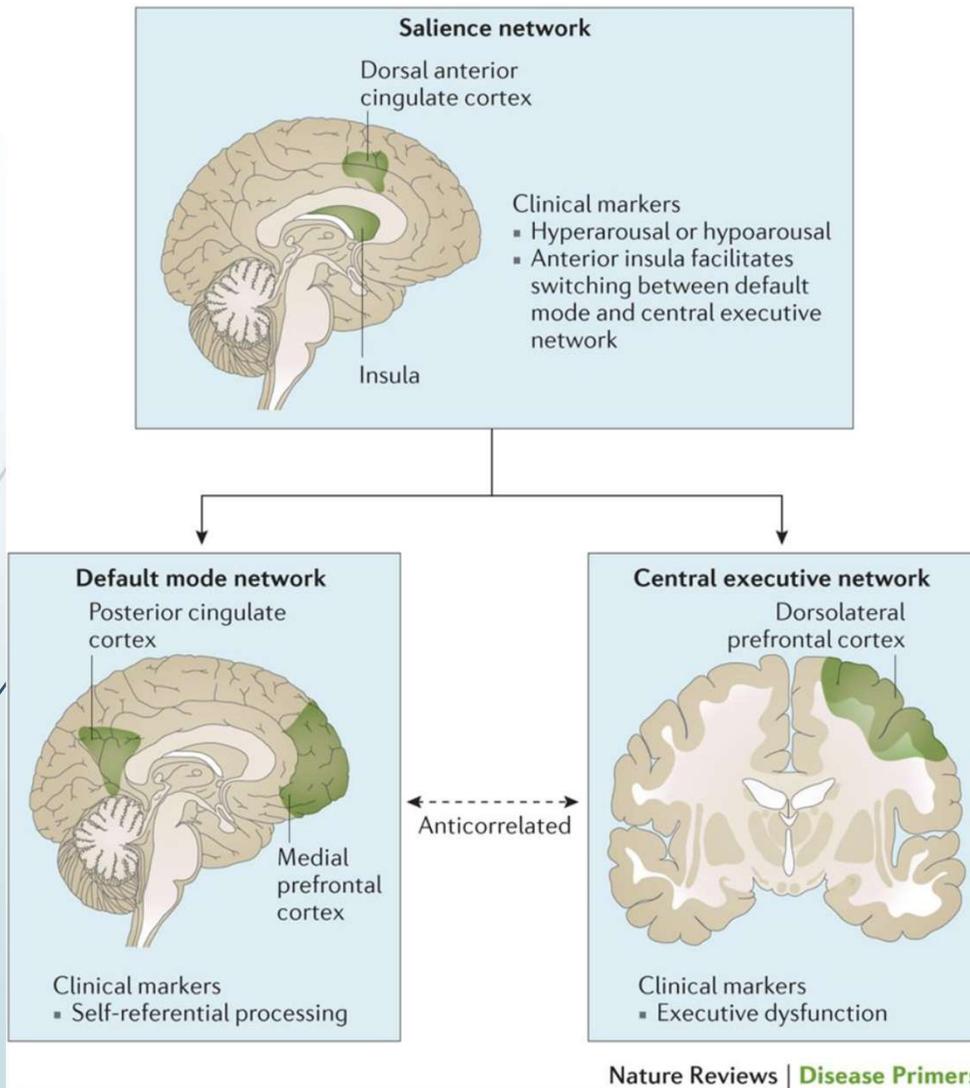
BISOGNI ANCESTRALI: IL MOTORE



Fonte: Real Way of Life - Association for Integrative Sciences - Fabio Sinibaldi e Sara Achilli - 2018 © tutti i diritti riservati - riproduzione vietata - www.realwayoflife.com

GLI SCHEMI FUNZIONALI INTEGRATIVI





STRESS
IPER- IPO-
VIGILANZA
ADATTAMENTO

SISTEMA delle
PREVISIONI

FONTE: Real Way of Life - Association for Integrative Sciences - Fabio Sinibaldi e Sara Achilli - 2019 © tutti i diritti riservati - riproduzione vietata - www.realwayoflife.com

IL MONDO DELLE EMOZIONI



COMPrensIONE

Riconoscere cosa
si sta provando

ESPRESSIONE

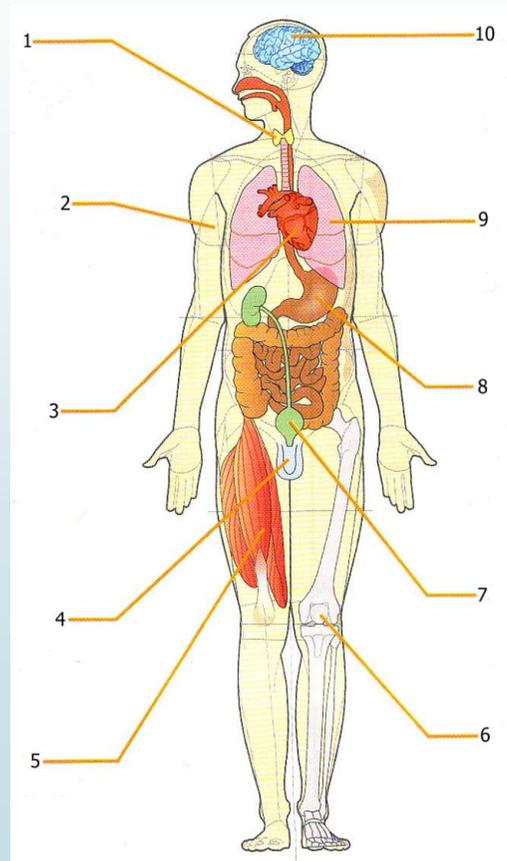
Capire cosa
esprimere e se
manifestarlo

REGOLAZIONE

Scegliere l'intensità
con cui manifestarlo

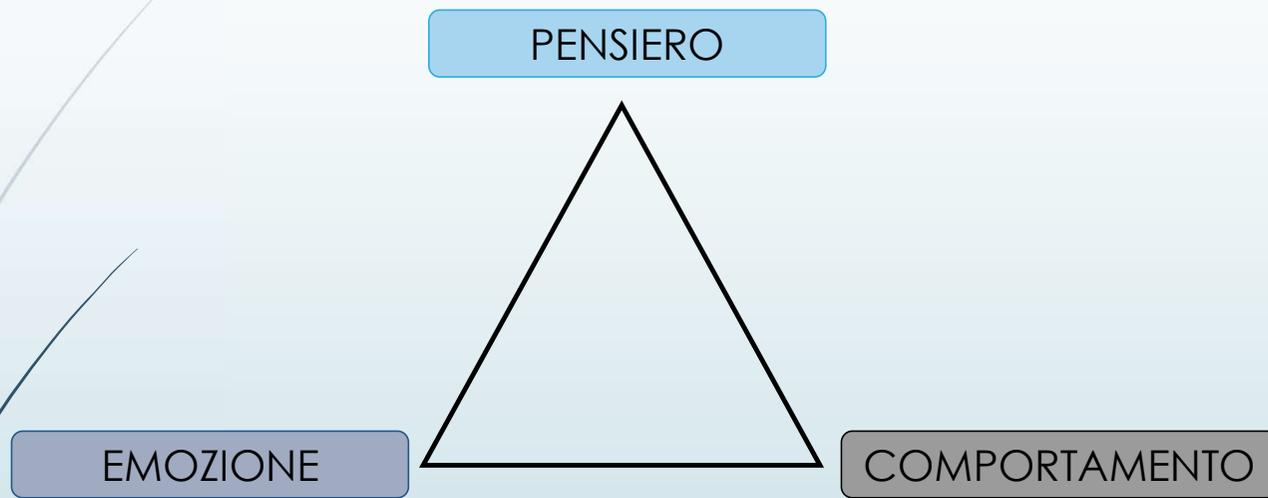
NON SI PUÒ PARLARE DI EMOZIONI SENZA...

COME LO VIVO?



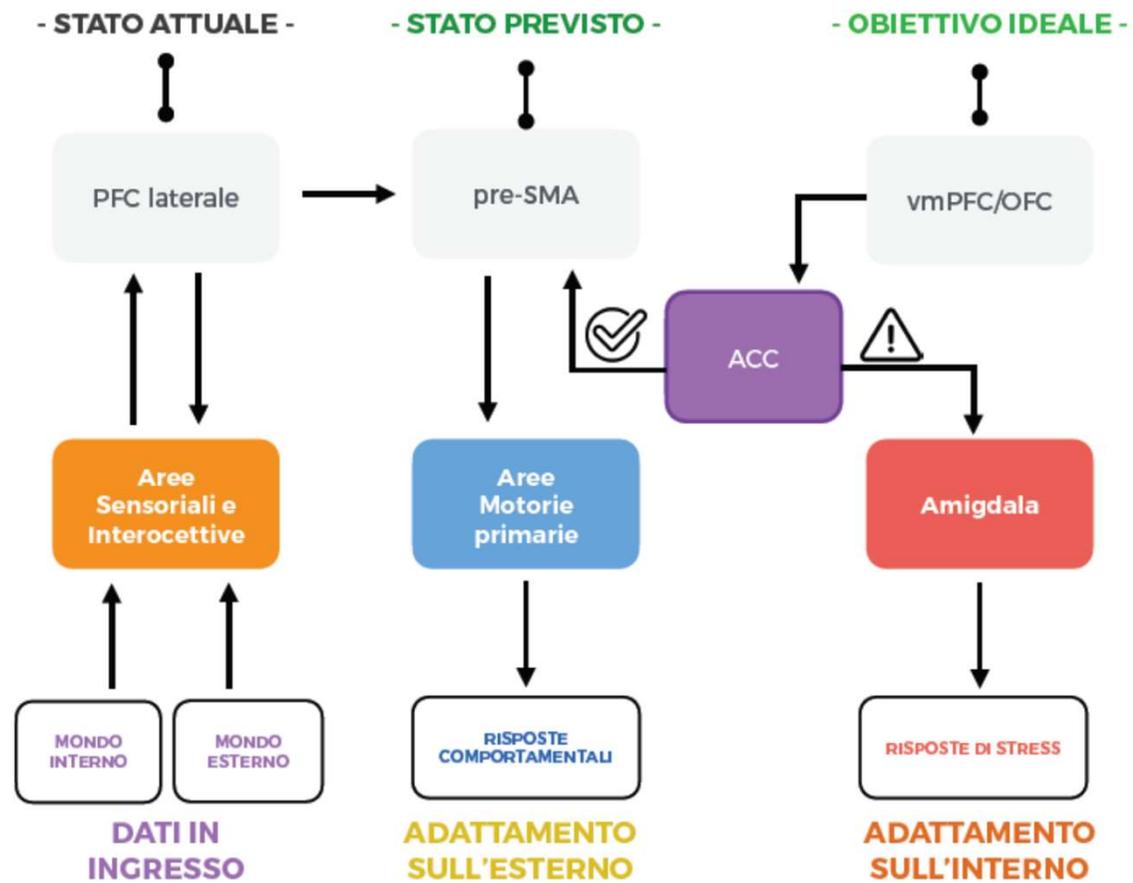
- Le emozioni passano anche attraverso il corpo
- Prendono vita a partire da sensazioni fisiche
- Del racconto di noi stessi fa parte anche il nostro rapporto con il corpo in ogni particolare momento della vita
- Il corpo diventa un veicolo di comunicazione (linguaggio non verbale)

UNA RISPOSTA STRUTTURATA



La risposta dell'organismo diventa:

- AUTOMATIZZATA
- CONTINUATIVA ED ESTESA A PIÙ AREE DELLA VITA
- AUTOALIMENTANTESI E INVALIDANTE

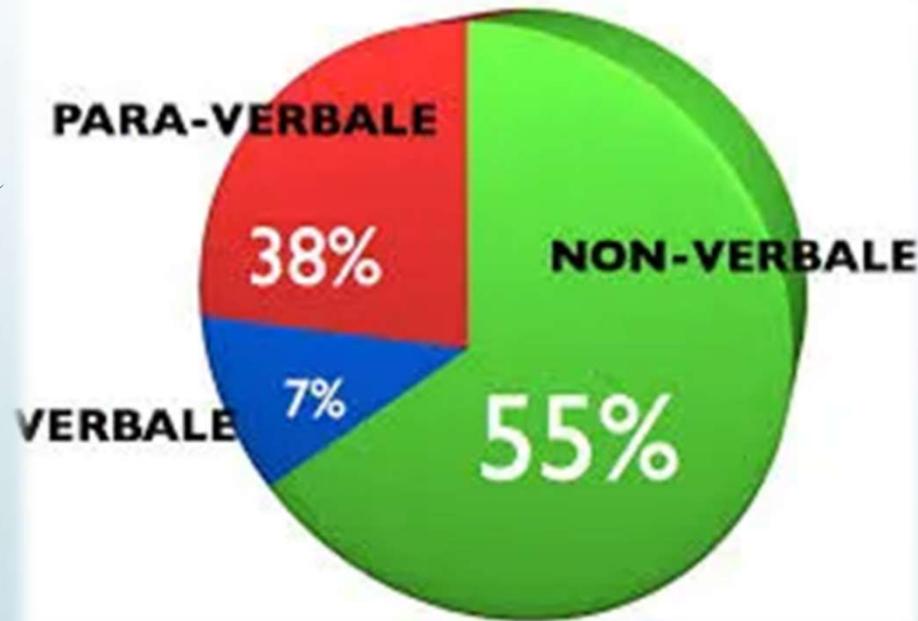


Real Way of Life - Association for Integrative Sciences - Fabio Sinibaldi e Sara Achilli - 2020 © tutti i diritti riservati - riproduzione vietata - www.realwayoflife.com



Fonte: Real Way of Life - Association for Integrative Sciences - Fabio Sinibaldi e Sara Achilli - 2020 © tutti i diritti riservati - riproduzione vietata - www.realwayoflife.com

LA COMUNICAZIONE



- Il 93% della comunicazione passa attraverso canali non verbali:

Comunicazione non verbale

Comunicazione paraverbale

c. Non verbale > c. verbale

CONSAPEVOLEZZA

CHI PARLA



CHI ASCOLTA

MAGGIORE PER
ASPETTI VERBALI

MINORE PER
ASPETTI NON
VERBALI

MINORE PER
ASPETTI VERBALI

MAGGIORE PER
ASPETTI NON
VERBALI

QUALE MESSAGGIO VEICOLIAMO?



COMUNICAZIONE **SOGETTIVA**

- Valutazioni
- Giudizi
- Termini generici (parole scatolone)
- Comparativi mancanti

Tutto ciò che è **filtrato** dalla nostra esperienza

COMUNICAZIONE **OGGETTIVA**

- Dati
- Quantità
- Numeri

Comportamenti specifici osservati



EFFETTO PIGMALIONE

*Giulio Bargellini - Pygmalion and Galatea (1896)
Galleria Nazionale Roma*

**LA PROFEZIA
CHE SI
AUTOAVVERA**



LE STRATEGIE DI COPING

*Scappando
da un problema
aumenti solo
la distanza
dalla soluzione.
Antonio Gravina*

- Dall'inglese «to cope with» = far fronte, lottare con successo
- Indica l'insieme di strategie e comportamenti efficaci, consapevoli e intenzionali messi in atto per affrontare situazioni difficili e insolite
- Sforzi mirati alla gestione di situazioni stressanti, che comportano la percezione di minaccia, perdita o sfida. La risposta dell'individuo è il frutto della valutazione delle alternative disponibili e delle loro conseguenze (Lazarus e Folkman, 1985)

PERCHÉ CONOSCERE LE MODALITÀ DI COPING?

TIPOLOGIA

► Attivo
(agency, risorse interne)

Vs

► Passivo
(risorse esterne)

FOCUS

- Problema
(rimozione ostacolo)
- Emozioni
(riduzione sofferenza)
- Evitamento

OSTACOLI

- Disregolazione
- Conflitto tra obiettivi
- Dubbi automatici
- Interruzione prematura dello sforzo
- Incapacità di sostituire o abbandonare mete irrealizzabili

DALLE PAROLE AI FATTI...



Quali **pensieri** posso modificare?
In quali situazioni potrei **agire** diversamente?
Quali **situazioni** percepisco come conflittuali?



GRAZIE A TUTTI VOI!



La vita è per il 10% cosa
ti accade e per il 90%
come reagisci.

CHARLES R. SWINDOLL