

Guida

Emozioni

Emozione:
reazione
psichica e
fisica a una
situazione

Esperte

La guida «Emozioni» è il frutto della gentile collaborazione con:

Prof. Dr. Andrea Samson



La psicologa è professoressa borsista FNS presso l'Istituto di pedagogia curativa dell'Università di Friburgo e professoressa straordinaria presso la Facoltà di psicologia dell'istituto universitario FernUni Schweiz/UniDistance Suisse. Inoltre, è a capo del chEERS Lab (Swiss Emotion Experience, Emotion Regulation and Support).

→ unifr.ch

→ fernuni.ch/psychologie



Astrid Gabriel

La trainer di resilienza, psicologa del lavoro e dell'organizzazione fornisce consulenze alla clientela della consulenza sulla salute di Helsana. In qualità di coach e consulente con un'esperienza pluriennale nel campo della fisioterapia e della MTC, si interessa in particolare a un approccio olistico al benessere, alla salute e alla prevenzione.

Consulenza sulla salute Helsana

La consulenza sulla salute è disponibile gratuitamente per tutti coloro che possiedono un'assicurazione integrativa. Che si tratti di alimentazione, movimento, gestione di una diagnosi ricevuta o trattamenti consigliati, da noi troverete risposte competenti e studiate ad hoc per le vostre domande inerenti allo stato di salute.

☎ 058 340 15 69

→ Con la vostra telefonata dichiarate di accettare le condizioni di utilizzo e le disposizioni sulla protezione dei dati della consulenza sulla salute Helsana: helsana.ch/consulenza-sulla-salute

Contenuto

Conoscenze

4 Fatti e cifre

Dal formicolio alle lacrime di gioia

6 Provare emozioni è utile

Le emozioni ci spronano più di quanto pensiamo

8 La sede delle emozioni

Dallo stimolo alla reazione

10 Incalcolabili

Le emozioni sono 7 o 27?

14 «È importante un pizzico di umorismo»

Intervista alla psicologa Andrea Samson

17 Gestire meglio le emozioni

Consigli per una maggiore serenità

18 Ormoni altalenanti

Gli alti e i bassi ci accompagnano nel corso della vita

20 Il lato oscuro

Cosa è normale, cosa è patologico?

22 Il nostro kit del chimico

L'influsso dei medicinali e delle sostanze stupefacenti

24 Essere umano vs. macchina

Robot emotivi: un'utopia?

26 Emozioni intense

Una galleria tra estasi e paura

Consigli

36 Competenza emotiva

Lavorare sulle emozioni? Sì può!

44 Il cibo che rende felici

Trasformare le sostanze nutritive in ormoni della felicità

46 Cibo per l'anima

Superfood per la psiche

48 Stimolo e ricompensa

I vantaggi del sistema di ricompensa

50 Vero o falso?

Basta con le mezze verità!

Esperienze

54 Storie di vita commoventi

I racconti di tre persone

62 Glossario

Dall'adrenalina all'umore

Maggiori informazioni sono disponibili nella nostra newsletter e nel blog.

→ helsana.ch/it/newsletter

→ helsana.ch/it/blog

Fatti e cifre



Quello strano formicolio

Quando siamo innamorati, gli ormoni della felicità danzano lungo la parete gastrica. È come se avessimo le farfalle nello stomaco.

Divorati

I «Mangiapensieri» sono animali di peluche con una bocca-cerniera nella quale i bambini possono inserire i biglietti su cui hanno scritto pensieri e paure.



Stimolo a imparare

Il modo in cui proviamo sentimenti è il modo in cui impariamo. A volte i sentimenti negativi ci bloccano del tutto. La paura però può anche essere uno stimolo. E i sentimenti positivi non sempre sono d'aiuto nell'apprendimento: se ci sentiamo troppo rilassati ci sforziamo di meno.



Emozioni nel grembo materno

A partire dalla dodicesima settimana, gli embrioni percepiscono le emozioni della madre. Gli ormoni della felicità e dello stress arrivano al nascituro attraverso il cordone ombelicale.

Cheesee

Per esprimere le emozioni negative ci servono molti muscoli facciali. Per un sorriso sincero solo due.

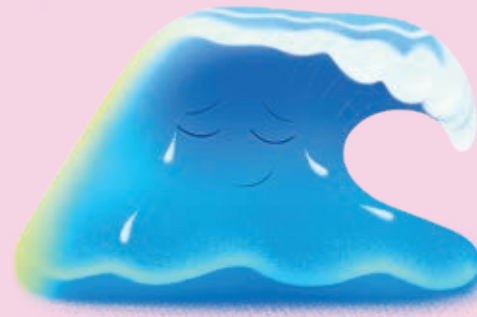
90%

Le nostre decisioni di acquisto sono influenzate al 90 per cento dalle nostre emozioni. Solo il 10 per cento di una decisione d'acquisto è razionale.

Lacrime di gioia

Quando ci commuoviamo affiorano le lacrime. L'ipotalamo nel cervello non è però in grado di distinguere se si tratta di emozioni positive o negative.

Ecco perché piangiamo anche nei momenti di felicità.



Ridere senza motivo

Anche se sembra che i neonati sorridano già, in realtà si tratta solo di un riflesso. Solo a partire dalle sei alle otto settimane si può parlare di una vera risata.



Ottimo fiuto

I cani sono particolarmente sensibili nei confronti della paura. Se la fiutano, ne sono assaliti anche loro.

3/4

Sentirsi male: sì. Mostrarlo in pubblico: no. Per tre persone su quattro non va bene piangere in pubblico. È quanto dimostra lo studio sulle emozioni 2022 di Helsana.

Provare emozioni è utile

Le emozioni sono più di un moto dell'animo. Ci aiutano a destreggiarci nel mondo.

Che cosa sono le emozioni?

Sono una reazione a un evento che valutiamo automaticamente. Questa valutazione avviene per lo più inconsapevolmente e si basa sulle nostre esperienze e sui nostri ricordi. Le emozioni sono il fulcro della nostra natura di esseri umani. Persino quando non le percepiamo, in noi hanno costantemente luogo processi emozionali. Determinano il nostro comportamento e ciò che viene memorizzato nel nostro cervello. Anche il nostro pensiero è emozionale: infatti, in ogni nostra decisione sono coinvolte delle emozioni. Pertanto, ragione e sentimento non sono due aree separate.

I sentimenti sono uguali alle emozioni?

Un sentimento è il vissuto soggettivo di un'emozione. Tuttavia, non sempre percepiamo un sentimento. L'emozione, invece, si manifesta sempre fisicamente: il cuore batte più forte, tremiamo o arrossiamo.

Un'altra componente è la tendenza all'azione, che ci prepara a intervenire rapidamente. Inoltre,

è ciò che ci porta a cercare intensamente una determinata situazione o a evitarla. Anche la nostra voce, la gestualità o la mimica sono parte integrante di un'emozione. Eppure questa espressione non sempre coincide con la sensazione. Nascondiamo i nostri sentimenti o come forma di autodifesa o per riguardo verso gli altri.

A cosa servono le emozioni?

A seconda dell'emozione il nostro cervello mobilita altre forze. La paura porta a fuggire, la gioia ci avvicina ad altre persone per condividere la nostra felicità. E dallo spavento scatenato dal rumore degli pneumatici istintivamente saltiamo indietro: se dovessimo prima pensare e valutare la situazione sarebbe troppo tardi. Le emozioni rivestono un ruolo importante nelle nostre interazioni sociali. Ci consentono di adottare un comportamento differenziato in un mondo complesso e dinamico. Esprimere emozioni ci permette di condividere i nostri sentimenti, mentre leggerle ci aiuta a comprendere gli altri.

La nostra reazione emotiva fornisce informazioni sulle nostre esigenze. Ad esempio, il fatto che in un rapporto di coppia uno dei partner provi un senso di rabbia può significare che la persona non si sente apprezzata. Pertanto, le emozioni sono un segnale importante che ci invita a prestare attenzione. ●

La sede delle emozioni

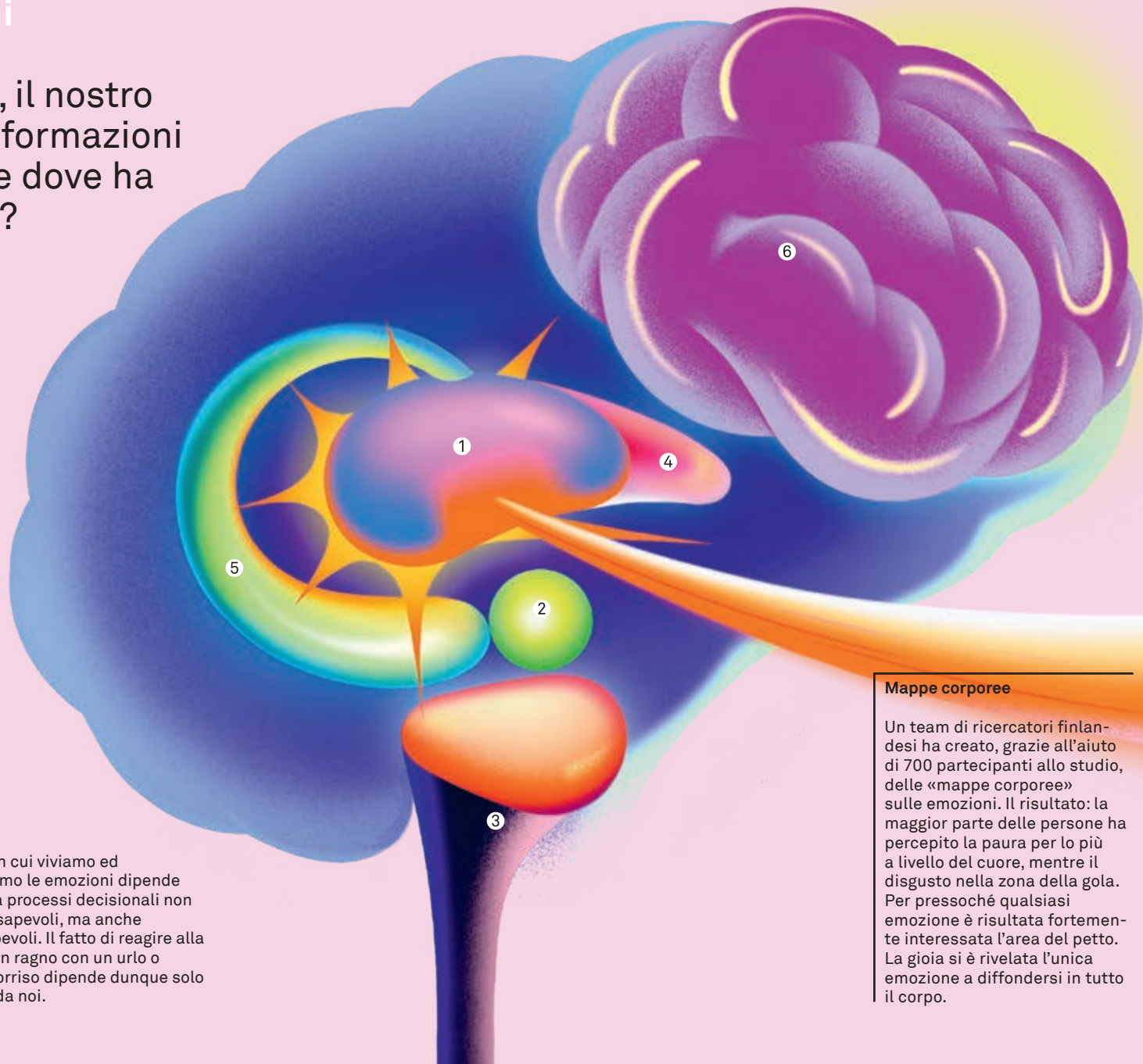
Nel giro di millisecondi, il nostro cervello trasforma le informazioni in emozioni. Ma come e dove ha luogo questo processo?

Che si tratti di una parola, un esame imminente o una goccia di pioggia sulla pelle, ogni emozione nasce da uno stimolo. Questo viene inoltrato dalle cellule sensoriali attraverso i circuiti nervosi prima al talamo 1 nel diencefalo e poi alla cosiddetta amigdala 2.

L'amigdala si trova nel sistema limbico, una serie di regioni cerebrali che influenzano notevolmente le nostre emozioni. Lo stimolo viene valutato in pochissimo tempo: in caso di pericolo, il tronco encefalico 3 e l'ipotalamo 4 inducono il rilascio di ormoni. Di conseguenza, il battito cardiaco e la pressione sanguigna aumentano e i muscoli vengono irrorati con più sangue: il corpo è pronto a combattere o fuggire.

Parallelamente, il sistema limbico invia lo stimolo ad altre aree del cervello. Questo processo avviene più lentamente e, per questo, è più accurato. È così che l'ippocampo 5 confronta la situazione con esperienze passate. La corteccia prefrontale 6 è coinvolta nella valutazione degli stimoli, elabora strategie di reazione e regola l'intensità dell'emozione.

Il modo in cui viviamo ed esprimiamo le emozioni dipende quindi da processi decisionali non solo consapevoli, ma anche inconsapevoli. Il fatto di reagire alla vista di un ragno con un urlo o con un sorriso dipende dunque solo in parte da noi.



Mappe corporee

Un team di ricercatori finlandesi ha creato, grazie all'aiuto di 700 partecipanti allo studio, delle «mappe corporee» sulle emozioni. Il risultato: la maggior parte delle persone ha percepito la paura per lo più a livello del cuore, mentre il disgusto nella zona della gola. Per pressoché qualsiasi emozione è risultata fortemente interessata l'area del petto. La gioia si è rivelata l'unica emozione a diffondersi in tutto il corpo.

Sono 7, 20 o addirittura 27? Alla domanda «Quante sono le emozioni?» la ricerca fornisce risposte diverse.

All'incirca trent'anni fa, Paul Ekman, psicologo americano, ha riconosciuto sette emozioni primarie: felicità, rabbia, disgusto, paura, disprezzo, tristezza e sorpresa. Queste emozioni sono note in tutte le culture e vengono espresse quasi sempre allo stesso modo.

Diversamente funziona il modello circomplesso di Scherer, elaborato nel 2005, che classifica le emozioni in base ai criteri seguenti: valenza (positiva/negativa), controllo (alto/basso), attivazione (di impedimento/utile) ed eccitazione (eccitato/calmo). Da qui è stata elaborata la cosiddetta ruota delle emozioni di Ginevra, spesso utilizzata ancora oggi nella ricerca. Quest'ultima classifica venti famiglie di emozioni sulla base della loro valenza (positiva/negativa) e del loro controllo (alto/basso).

Il termine «famiglia di emozioni» significa che non si parla mai solo di singole emozioni. Ad esempio, alla rabbia appartengono anche la collera e lo sdegno. Un gruppo di ricercatori dell'Università di Berkeley si è spinto ancora oltre: cinque anni fa ha definito ventisette emozioni diverse, tutte strettamente collegate tra loro e di cui non è sempre facile definire i confini.

Rabbia

- Emozione intensa, può insorgere nel giro di pochi secondi
- Pelle arrossata, voce tremolante, respirazione accelerata, labbra serrate
- Può essere rivolta verso se stessi o gli altri
- Sentimenti associati: frustrazione, irritazione, sdegno

Paura

- Protezione dai rischi, funzione di avvertimento
- Può essere paralizzante o spingere ad agire; fuga o difesa
- Battito cardiaco accelerato, pupille dilatate
- Nella società del benessere odierna si sono sviluppate nuove paure, ad esempio la paura della disoccupazione

Odio

- Forte avversione
- Svariati motivi difficili da determinare, ad es. invidia, gelosia, esigenze e valori violati
- Sentimento intenso, che si sviluppa lentamente e si accumula nel tempo
- La persona odiata ha, al contrario della persona disprezzata, una certa importanza

Delusione

- Speranze, desideri e aspettative non soddisfatti
- Coniuga elementi derivanti da tristezza e sorpresa
- Si può essere delusi di se stessi o dagli altri
- Testa abbassata, guance cadenti

Orgoglio

- Grande soddisfazione verso se stessi o gli altri
- Fattore scatenante: riconoscimento a livello sociale o di se stessi
- Emozione secondaria, si sviluppa nella prima infanzia
- Postura eretta, testa all'indietro, braccia lontane dal corpo
- Può sfociare in superbia o narcisismo

Vergogna

- Sensazione di imperfezione, spiacevolezza, imbarazzo riguardanti la propria persona
- Emozione di autoriflessione, autovalutazione
- Battito cardiaco accelerato, episodi di sudorazione, capogiri, palpitazioni
- Rossore; percepibile dagli altri

Sollievo

- Liberazione da un peso interiore
- Emozione di disattivazione positiva; può temporaneamente ridurre l'iniziativa personale
- Cresce con l'aumentare dell'intensità della paura o della tensione che la precede
- Espirazione rilassata

Soddisfazione

- Equilibrio interiore, nessun desiderio di qualcosa di più o di diverso
- Fattori scatenanti: le aspettative coincidono con quanto effettivamente vissuto
- Parte importante del benessere
- È collegata a processi emozionali come la motivazione

Amore

- Forte sentimento di affetto verso una persona cara
- È l'emozione positiva più forte; più forte della simpatia, più duratura dell'infatuazione
- Sensazione calda, piacevole in tutto il corpo

Pietà

- Partecipazione al dolore di un'altra persona, legame emotivo
- Talvolta egoistica; si è felici di non trovarsi in questa situazione
- Da distinguere dalla compassione; la distanza emotiva è sufficiente da permettere di adottare un punto di vista obiettivo

«È importante un pizzico di umorismo»

Le nostre reazioni emotive hanno a che fare con i nostri geni, ma anche con il nostro vissuto. La psicologa Andrea Samson ci parla dei tratti caratteriali ereditari e acquisiti.

Dottoressa Samson, quale influsso esercitano le emozioni sulla nostra personalità?

Dovremmo porre la domanda in un altro modo: quale influsso esercita la personalità sulla nostra esperienza emotiva? La nostra personalità è in gran parte determinata da fattori genetici ed è relativamente stabile. Anche quando variano certi aspetti della personalità, esistono determinate strutture che ci accompagnano per tutta la vita.

Di quali strutture parla?

Possiamo definire l'esperienza emotiva come una caratteristica personale quando in determinate situazioni una persona tende a provare emozioni simili o a reagire in modo analogo. Quindi se qualcuno, ad esempio, tende a essere piuttosto irritabile, a provare ansia o a reagire con ilarità.

Irritabilità e ilarità sono caratteristiche personali?

Possiamo distinguere cinque caratteristiche personali principali, come il nevroticismo e l'estroversione. Il nevroticismo include una tendenza a provare emozioni piuttosto negative come ansia, disturbi psicosomatici, poca autostima o irritabilità. Le persone estroverse,

al contrario, sono più aperte, socievoli, impulsive e tendono ad avere uno stato d'animo positivo. La domanda da porsi è: si nasce con queste strutture oppure no? E in che modo le esperienze influiscono sulle nostre emozioni?

Quindi? Quali tratti caratteriali sono ereditari e quali acquisiti?

Naturalmente, le esperienze ci influenzano. Tuttavia, la nostra personalità è sempre il risultato dell'interazione fra le nostre esperienze e il nostro patrimonio genetico. Se qualcuno reagisce in modo piuttosto negativo sulla base della propria predisposizione genetica, condizioni di

vita sfavorevoli possono potenziare questa reazione. In un secondo momento potrebbe pertanto insorgere un disturbo psichico.

«Nel corso degli anni impariamo a comprendere e a regolare le nostre emozioni.»

Quali disturbi potrebbero insorgere?

Se un bambino subisce abusi emotivi, il rischio di soffrire successivamente di un disturbo

psichico aumenta nel caso in cui ci sia già una certa predisposizione a una fragilità emotiva. In assenza di persone fidate o amicizie stabili è inoltre ancora più difficile limitare un decorso negativo. Questa situazione potrebbe rendere il bambino più ansioso e il carattere ne risente a sua volta.

Com'è possibile superare esperienze stressanti?

Nel corso degli anni impariamo a comprendere e a regolare le nostre emozioni. Le strategie a tal fine vengono apprese principalmente durante l'infanzia e l'adolescenza, ma possono essere sviluppate ulteriormente anche in età adulta. Si tratta di riconoscere

Le emozioni, inquadrarle correttamente e mettere in atto strategie adeguate per mantenerle, attenuarle o rafforzarle.

Bisognerebbe approfondire meglio le proprie emozioni?

Sì, può essere utile comprendere meglio le proprie emozioni, ampliare le proprie strategie, ma anche conoscere i propri limiti. Ma non si deve esagerare, ad esempio concentrandosi costantemente sulle componenti fisiche delle emozioni, come la respirazione o il battito cardiaco, senza riuscire a inquadrarle o calmarle. Anche questo può peggiorare l'ansia.

Anche reprimere le proprie emozioni potrebbe essere una strategia?

In determinate situazioni può essere utile reprimere o mascherare le emozioni. È il caso, ad esempio, di un colloquio di lavoro o un esame. Ma a lungo andare, la repressione delle emozioni come unica strategia non giova. Le persone che soffocano costantemente le proprie emozioni tendono a sviluppare ansia o altri problemi comportamentali.

Qual è il comportamento emotivo ideale?

L'equilibrio emotivo è fondamentale per la nostra salute. Dunque, quando non si è sempre agitati, ma si riesce a relativizzare determinate cose e a prendere una certa distanza o ad assumere un'altra prospettiva. Inoltre è importante avere un pizzico di umorismo, affrontare i problemi e cercare di risolverli. ●



La Prof. Dr. Andrea Samson svolge attività di ricerca su emozioni e regolazione emotiva nelle persone con e senza disturbi dello sviluppo. È titolare di una cattedra presso l'Istituto di pedagogia curativa dell'Università di Friburgo e la Facoltà di psicologia dell'Istituto universitario FernUni Schweiz/ UniDistance Suisse.

Gestire meglio le emozioni

Come affrontare meglio le proprie emozioni? Tre suggerimenti da provare.



Ridete della situazione

Percepите una situazione come spiacevole oppure vi innervosite per colpa di qualcosa o qualcuno? Provate a reagire con umorismo. Non prendete tutto troppo sul serio.

Giocateci su

Nel gioco il limite tra frustrazione e gioia è sottile. Un gioco di società permette di sperimentare le competenze emotive. In questo modo, soprattutto i bambini possono imparare a gestire le proprie emozioni in maniera ludica.

Non siate troppo duri con voi stessi

L'ansia da prestazione o il perfezionismo sono schemi acquisiti. Se iniziate a soffrirne, provate a gestire le vostre pretese più serenamente. Gli obiettivi che vi siete posti sono realistici? Imparate a prendere le distanze e a staccare.

Determinate fasi della vita sono caratterizzate da cambiamenti ormonali, che non influenzano solo il nostro corpo, ma anche le nostre emozioni.

Pubertà

Per diventare adulto, il bambino va incontro a grandi cambiamenti fisici e mentali. Nelle ragazze e nei ragazzi, la pubertà viene stimolata inizialmente da estrogeni e testosterone in egual misura. Nel corso della pubertà il rapporto varia: nelle ragazze prevalgono gli estrogeni, mentre nei ragazzi il testosterone. A causa delle fluttuazioni ormonali cicliche, molti giovani soffrono di violenti sbalzi d'umore, irritabilità, inquietudine, ansia e abbattimento.

Innamoramento

L'innamoramento inonda il nostro cervello con un cocktail di ormoni composto, tra le altre cose, da dopamina, adrenalina, feromoni e testosterone. I neurotrasmettitori ci rendono euforici, agitati ed eccitati. Anche l'ormone feniletilamina aumenta il desiderio e la felicità. È responsabile del tipico formicolio nello stomaco e del batticuore, ma anche di disturbi della concentrazione. Quando l'amore e la relazione si stabilizzano e la prima fase dell'innamoramento si attenua, l'ossitocina, detto ormone dei legami, acquista importanza. Questo neurotrasmettitore aumenta la fiducia nell'altro, l'empatia, la disponibilità e la sensazione di intimità e complicità.

Gravidanza

Il cambiamento ormonale fa sì che la gravidanza prosegua senza difficoltà e il bebè si sviluppi nel grembo materno. Tra i principali ormoni della gravidanza troviamo gli estrogeni, i gestageni (soprattutto il progesterone) nonché la gonadotropina corionica umana o hCG. Questi ormoni sono anche il motivo per il quale molte donne incinte si sentono agitate, sensibili, ansiose o persino depresse. Gli sbalzi d'umore in genere si risolvono dopo il primo trimestre di gravidanza. Dopodiché, la placenta subentra nella produzione degli ormoni e i livelli ormonali si normalizzano. L'ormone delle coccole, l'ossitocina, diventa quindi importante per la fase del parto e dell'allattamento. Fa iniziare le doglie e, successivamente, favorisce la secrezione del latte. L'ossitocina rafforza anche il legame e la fiducia tra madre e figlio.

Menopausa

A partire dalla seconda metà della loro vita, molte donne soffrono di una privazione ormonale. La riduzione della produzione degli ormoni sessuali estrogeno e progesterone determina la perdita della fertilità. Sudorazione, problemi legati al sonno, dolori articolari e muscolari, ma anche irritabilità e labilità psichica sono conseguenze frequenti. Gli uomini sono interessati a loro volta dal climaterio maschile, sebbene in misura minore. Ciò è dovuto al fatto che il loro corpo ha molto più tempo per abituarsi al cambiamento ormonale, dato che a partire dai trent'anni circa il testosterone diminuisce costantemente e in modo poco significativo. Pertanto, in larga parte gli uomini vengono risparmiati da grandi sbalzi d'umore dovuti agli ormoni.



Il lato oscuro

Le emozioni positive possono scatenare l'effetto opposto e le emozioni negative sfociare in uno stato patologico. I confini risultano labili.

Rabbia, odio e disperazione sono emozioni negative, mentre gioia, interesse e felicità sono positive. Questa equazione sembrerebbe logica, ma è troppo semplicistica. Un'emozione negativa come la rabbia può essere percepita come positiva da chi ha bisogno di una valvola di sfogo. Un'emozione positiva come l'innamoramento, invece, può diventare un'ossessione e distruggere un rapporto. Ridere è positivo, deridere negativo. La gioia è positiva, mentre provare piacere per le disgrazie altrui è negativo. Chi gioca volentieri si sente bene, ma chi è dipendente dal gioco e rovina la propria

famiglia al casinò non può che sentirsi presto male. Le emozioni sono complesse. Le scienziate e gli scienziati le suddividono in diversi aspetti: la componente soggettiva, quella fisiologica, come le pupille dilatate o l'arrossamento del viso, l'espressione dell'emozione nella voce o in viso, la tendenza all'azione e la propria valutazione di ciò che ha scatenato l'emozione. Il fatto che un'emozione sia positiva o negativa non dipende solo dalla percezione soggettiva, ma anche da quali conseguenze ha nella società e da come viene accettata.

A decidere è il peso della sofferenza

Soprattutto nel caso di emozioni intense e gravose, a volte ci chiediamo se siano «normali» o patologiche. Anche in questo caso i confini sono labili. Per le terapeute e i terapeuti, il peso della sofferenza di chi cerca aiuto è fondamentale per rispondere a questa domanda. Inoltre, il manuale diagnostico internazionale dei disturbi psichici serve loro per classificare meglio le emozioni delle persone interessate. ●

Emozioni smarrite

Anche l'apparente mancanza di emozioni può essere sintomo di una patologia, come mostrano gli esempi seguenti.

- **Anedonia:** sintomo della depressione. Le persone interessate non provano sentimenti positivi.
- **Alessitimia:** le persone interessate hanno difficoltà a riconoscere, classificare o denominare i propri sentimenti.

Il nostro kit del chimico

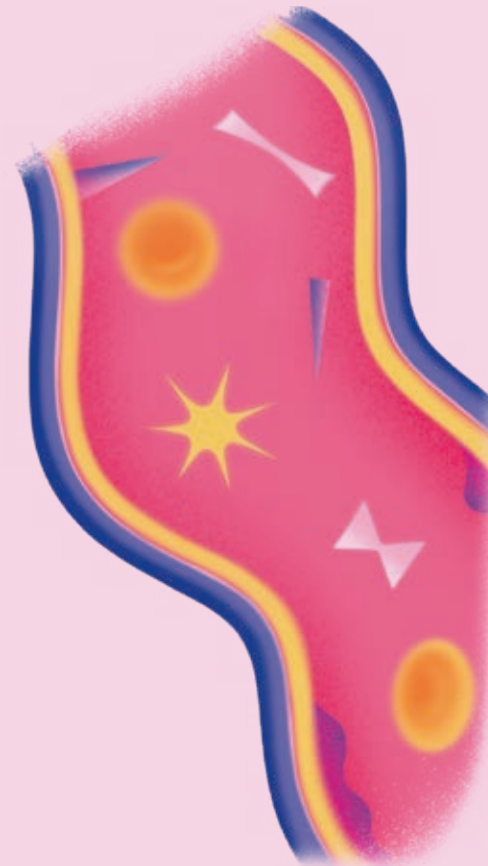
La comunicazione tra le cellule nervose del nostro cervello si serve perlopiù di segnali chimici, con un sistema che tuttavia può essere facilmente influenzato dall'esterno.

Alcuni sono di origine vegetale, altri sono prodotti in modo sintetico: i medicinali o gli stupefacenti possono influenzare i complessi meccanismi delle nostre cellule nervose in svariati modi. Ad esempio, imitando i neurotrasmettitori, prevenendone il riflusso nelle cellule nervose o bloccando il loro effetto.



A seconda del principio attivo, il risultato sono emozioni come gioia o felicità. Alcune sostanze influenzano il sistema di ricompensa, facendoci sentire rilassati o soddisfatti. Altre ancora hanno effetti benefici sull'umore oppure eliminano i «picchi» delle emozioni positive e negative. Poi esistono quelle che ci fanno sentire invincibili.

Dopo qualche tempo il corpo elimina la sostanza o la rimuove attraverso il sangue. A seconda del principio attivo, nel corpo si accumulano sostanze tossiche. Talvolta si manifestano esaurimento o cattivo umore, ma anche stati d'ansia, disturbi del sonno, irritabilità o persino psicosi. E poiché il corpo desidera rivivere le emozioni positive, alcuni principi attivi creano dipendenza.



Come disse già il medico e naturalista Paracelso (1493–1541 ca.): «È la dose che fa il veleno». In altre parole, una quantità ridotta di un principio attivo può avere, ad esempio, un effetto curativo, mentre una dose elevata può essere tossica. Pertanto, per tutte le sostanze psicoattive vale la regola: l'utilizzo richiede cautela.

In che misura computer e simili comprendono le nostre emozioni? E quanto è distante un futuro che vede l'esistenza di macchine emotive?

Sistemi in grado di comprendere le emozioni umane sono già in uso: gli smartwatch ci forniscono informazioni affidabili sul nostro livello di stress sulla base di dati sulla frequenza cardiaca, mentre la ricerca di mercato studia, per mezzo dell'«intelligenza artificiale emotiva», il favore di cui una determinata pubblicità gode presso il pubblico. A tal fine, programmi informatici analizzano grandi quantità di dati con informazioni biometriche come mimica, voce o postura. Molti di questi sistemi sono tuttavia ancora molto soggetti a errori.

Il sogno della ricerca

Che si tratti di pubblicità, politica di sicurezza, management o medicina, l'intelligenza artificiale emotiva è un campo promettente per diversi settori. L'Istituto Fraunhofer, ad esempio, sta studiando un robot che ha l'obiettivo di aiutare i bambini autistici a riconoscere le emozioni in modo ludico. Le case automobilistiche sono impegnate ad analizzare con costanza le espressioni facciali dei conducenti al fine di rilevarne tempestivamente la stanchezza. E, tra non molto, a seconda del nostro umore, potremmo avere più o meno compiti da svolgere al lavoro.

La «valle perturbante»

Se un robot somiglia a un essere umano, lo respingiamo; tuttavia, se è indistinguibile da un essere umano, siamo nuovamente inclini a simpatizzare con lui. È quanto affermava lo studioso nipponico di robotica Masahiro Mori nel 1970. La sua teoria della «valle perturbante» (uncanny valley) è tuttora oggetto di discussione nella ricerca.

I robot emotivi continuano a essere parte integrante del mondo della fantascienza. Per poter percepire come un essere umano, alle macchine non mancano infatti soltanto i prerequisiti di tipo biochimico, genetico e ormonale, bensì anche un'autocoscienza di base. Ecco perché soffici robot dalle sembianze animali utilizzati con i malati di demenza possono scatenare forti sentimenti di affetto, che non sono però in grado di ricambiare. ●



In estasi

Il loro entusiasmo è immenso: i fan di Michael Jackson attendono l'arrivo del loro idolo tra urla di gioia. Lo scatto risale al 1985. All'epoca il «King of Pop» era all'apice della sua carriera.

Emozioni intense

Spesso vi è un limite molto sottile tra gioia e dolore. Vi portiamo con noi in un viaggio illustrato ricco di emozioni.



Grida di giubilo e profondo sconforto

Ecco il volto della delusione: il giocatore della nazionale elvetica Ruben Vargas (22 anni) dopo il rigore decisivo calciato alto ai quarti di finale degli Europei 2021 contro la Spagna. Al contrario, Belinda Bencic ha il sollievo che le si legge in viso. Può dare libero sfogo alla sua gioia: la foto la ritrae dopo la vittoria ai quarti di finale del «bett1open» 2022 di Berlino, torneo di tennis femminile su erba del WTA Tour.



Nostalgia e incontri

Finalmente! Dopo sessant'anni, Jeong-Okm (100 anni) dalla Corea del Sud e la sorella più giovane Jeong-Hwa (85 anni) dalla Corea del Nord possono riabbracciarsi. A causa delle tensioni tra i due Paesi, in tutto questo tempo non è mai stato possibile un incontro. La foto risale al 2018. La foto di destra è più recente e ritrae una famiglia negli Stati Uniti. Un nonno visita la sua famiglia durante la pandemia di COVID-19 e rimane all'esterno per motivi di sicurezza.



Amore e odio

Si tengono tra le braccia in modi diversi: a sinistra, Alexander Dreyfus è intento a strangolare Ossi Perret nella serie «The Last Kingdom» (2015–2022). A destra, Kate Winslet e Leonardo DiCaprio si stringono teneramente l'un l'altra nel film drammatico «Titanic» (1997). La coppia da sogno ha catturato sullo schermo l'amore eterno come nessun altro.



Cordoglio e gioia

In entrambe le immagini il tema centrale è la vicinanza. A sinistra, due donne di Katmandu, in Nepal, scoppiano in lacrime per la perdita di una persona cara. Nel 2016 un aereo è precipitato tra le montagne poco dopo il decollo. Tutti e ventitré i passeggeri sono morti. Mentre provano un dolore immenso, persone in altre parti del mondo stanno vivendo il miracolo della nascita. Un nuovo amore prende vita.

Competenza emotiva

Le persone emotivamente competenti affrontano meglio la vita e sono più soddisfatte. Quali competenze servono e come svilupparle?

Siete empatici? Siete in grado di parlare dei vostri sentimenti e, talvolta, anche di porvi dei limiti a livello emotivo? Il modo in cui percepiamo le emozioni o le gestiamo determina il rapporto con noi stessi, ma anche con gli altri.

Avere competenze o intelligenza emotiva significa possedere una serie di capacità e competenze. La compassione è una di queste, così come la capacità di comunicare oppure motivare se stessi. Secondo le ultime scoperte scientifiche, tali competenze contribuiscono in modo significativo al successo personale e professionale, nonché al proprio benessere.

Le persone emotivamente competenti in genere superano i conflitti in modo costruttivo e sono in grado di curare rapporti e amicizie profondi e provvedere a se stesse, con il risultato che sono spesso più soddisfatte ed equilibrate. In particolare, risultano decisive a tal fine le cinque competenze riportate nelle pagine successive.

So relazionarmi bene con le altre persone?

Essere socialmente competente significa essere in grado di riconoscere i sentimenti dell'altra persona e di gestirli adeguatamente. Le persone con competenze sociali sono in grado di instaurare rapporti con gli altri e di mantenerli. Gestiscono bene i conflitti, hanno qualità di leadership e sono in grado di creare e guidare dei team.

Chiedetevi:

- Mi diverte lavorare con altre persone?
- Sono in grado di stringere contatti con altre persone?
- Quali rapporti basati sulla fiducia coltivo? Oppure: quanto è alto il livello di fiducia nei miei rapporti?
- In che misura sono in grado di comprendere il mio mondo o quello dell'altro?



Sono in grado di esprimermi in modo comprensibile?

Buone doti di comunicazione fanno parte della competenza emotiva. Con ciò si intendono due cose: essere capaci di esprimersi in modo chiaro e comprensibile e, pertanto, di trasmettere efficacemente i propri desideri e le proprie esigenze, ma anche ascoltare attivamente e con attenzione le altre persone e prendere sul serio ciò che dicono.

Pertanto:

- Date tempo al vostro interlocutore, lasciate che finisca di parlare. Ponete domande e cercate di leggere i messaggi fra le righe. Astenetevi dal valutare o dall'essere saccenti.
- Mostrate coraggio. Dite cosa vi preoccupa.
- Provate a esprimervi in modi diversi.
- Fate un complimento a qualcuno.
- Accettate una critica e rifletteteci sopra.
- E ricordate che talvolta un gesto o un'azione vale più di mille parole.





Perché questa cosa mi fa così arrabbiare?

La percezione di sé è il primo passo verso la scoperta di se stessi. Bisogna innanzitutto essere consapevoli dei propri sentimenti e saperli riconoscere per poterli gestire in un momento successivo. La differenza tra il semplice provare e il riconoscere un sentimento vissuto diventa evidente quando siamo stressati e reagiamo eccessivamente a delle piccole cose. Allenando la percezione di sé e percependo i sentimenti in modo più consapevole, possiamo gestire e controllare più attivamente la nostra reazione nelle situazioni difficili.

Chiedetevi:

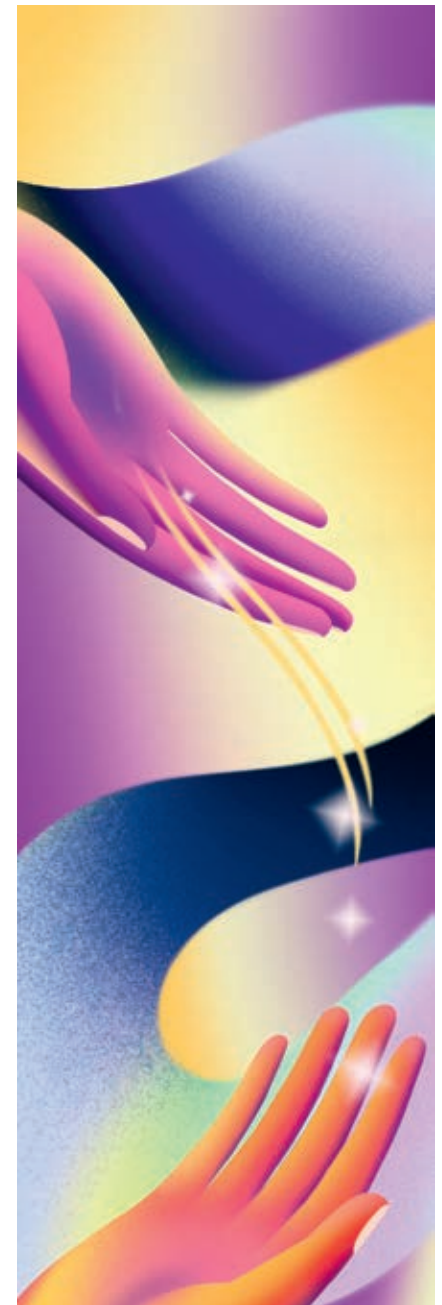
- Cosa provo in determinate situazioni?
- Come mi sento qui e ora?
- Come sto?

Non stai bene?

Essere empatici significa riuscire a immedesimarsi negli altri, mettersi nei panni di altre persone, assumere il loro punto di vista e reagire in maniera adeguata. Si tratta di mostrare comprensione e rispetto per le azioni e i pensieri delle altre persone. Sviluppare empatia ha quindi molto a che fare con la percezione e l'osservazione.

Provate quanto segue:

- Provate a percepire correttamente l'ambiente che vi circonda e le altre persone. Esercitatevi a perlustrare il mondo con la mente aperta.
- Avvicinatevi alle persone senza pregiudizi.
- Calatevi nei panni degli altri: concentratevi su chi vi sta di fronte, sui suoi pensieri, sentimenti e sulle sue necessità mettendo in secondo piano i vostri punti di vista e le vostre emozioni.
- Mostratevi comprensivi verso gli altri e prendete sul serio le loro richieste.





Come mantenere un atteggiamento positivo nonostante la rabbia?

I sentimenti e le emozioni possono motivarci. Possiamo provare a influenzare positivamente le nostre emozioni con i pensieri. Vi arrabbiate per qualcosa? Sfruttate questa rabbia. Chi è in grado di motivarsi trova sempre la forza per andare avanti e possiede una soglia di tolleranza elevata verso la frustrazione. Tutte le esperienze positive vengono registrate in una regione specifica del nostro cervello: il centro di ricompensa. Quest'ultimo rilascia dopamina, un neurotrasmettitore responsabile della sensazione di soddisfazione, gioia e felicità. Il sistema di ricompensa si attiva però anche dopo aver superato una situazione impegnativa, poiché gli ormoni dello stress determinano un aumento dell'attività e della tensione fisica e mentale. Anche questi ormoni possono determinare il rilascio di dopamina nell'organismo, rendendoci felici. Attraverso queste sensazioni di felicità, un evento inizialmente negativo e impegnativo viene valutato e registrato positivamente.

Chiedetevi:

- Come posso cambiare la situazione attuale?
- Come ho fatto a ottenere un risultato positivo o negativo?
- Cosa posso fare diversamente la prossima volta?
- Quali punti di forza dovrei sfruttare maggiormente?

Il cibo che rende felici

Il cibo è sempre nutrimento anche per l'anima. Chi desidera rafforzare la propria psiche in maniera duratura ha bisogno anche delle giuste sostanze nutritive.

La nostra felicità non si basa soltanto sulla realizzazione dei nostri desideri, bensì, banalmente, anche sull'apporto quotidiano di vitamine e minerali. Il corpo ha bisogno di queste sostanze per produrre gli ormoni della felicità, decisivi per il nostro benessere. Tra i neurotrasmettitori più noti di questa categoria figurano la serotonina, la dopamina e l'endorfina, che agiscono come una droga sulla nostra psiche e, di conseguenza, sulle nostre emozioni. Molti ormoni della felicità sono prodotti in primo luogo nelle cellule nervose del nostro cervello, ma non solo: la serotonina viene prodotta per il 95 per cento nell'intestino. L'asse intestino-cervello riveste dunque un ruolo altrettanto importante per il nostro equilibrio psichico.

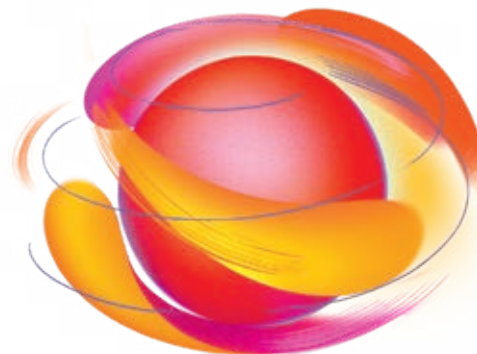
Il nostro organismo non è in grado di produrre da solo tutti i nutrienti responsabili della produzione degli ormoni della felicità, pertanto dobbiamo introdurli attraverso l'alimentazione nelle giuste quantità. Dobbiamo quindi nutrirci seguendo una dieta varia e bilanciata. Per rafforzare la mente abbiamo bisogno soprattutto di acidi grassi omega-3, magnesio, ferro, calcio, iodio, cromo, potassio, selenio e triptofano, un aminoacido essenziale. Determinati alimenti contengono molte di queste fonti di energia ➔ **pagg. 46-47.**

Punto di beatitudine

Per punto di beatitudine (bliss point) si intende la concentrazione ottimale di zucchero, grassi o sale in un alimento. Attiva il sistema di ricompensa nel nostro cervello. Pertanto, nella produzione di alimenti industriali riveste un ruolo fondamentale.

Serotonina, l'ormone del buon umore

Questo neurotrasmettitore aiuta a contrastare stanchezza, cattivo umore e stati depressivi. Ci rende sazi, soddisfatti e rilassati. Oltre a determinate sostanze nutritive negli alimenti, anche il sole aumenta i livelli di serotonina.



Endorfina, l'ormone dell'energia

L'endorfina è in grado di alleviare i dolori, attenuare la sensazione di fame, regolare la produzione degli ormoni sessuali e migliorare il nostro umore. Questo ormone dona energia e agisce al contempo come calmante.

Dopamina, l'ormone della motivazione

La dopamina è un neurotrasmettitore prodotto nel cervello dall'azione eccitante che provoca una breve sensazione di euforia e stimola l'organismo. Il rilascio di dopamina ci rende euforici e aumenta il nostro interesse e la nostra motivazione.



Cibo per l'anima

Per il nostro equilibrio psichico abbiamo bisogno dei giusti nutrienti. Questi alimenti ne sono particolarmente ricchi.

CONSIGLI

- 1 Ferro
- 2 Calcio
- 3 Iodio
- 4 Cromo
- 5 Potassio
- 6 Selenio
- 7 Triptofano
- 8 Capsaicina
- 9 Gingerolo
- 10 Magnesio
- 11 Acidi grassi omega-3



Il sistema di ricompensa del cervello è responsabile della motivazione poiché rilascia ormoni della felicità. Questo ci aiuta anche in caso di attività sgradite.

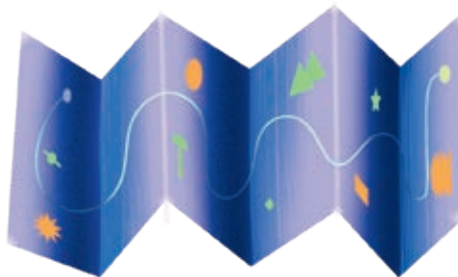
La prospettiva di una ricompensa ci motiva ad agire. Dietro a questo meccanismo si cela il sistema di ricompensa neuronale, che è attivo per motivazioni primarie innate come la fame e la riproduzione, ma che viene in nostro soccorso anche in situazioni per noi difficili, come la dichiarazione d'imposta o l'apprendimento. Potete attivare il sistema di ricompensa interno con i trucchi seguenti.



1. Ponetevi un **obiettivo** chiaro e realistico. Ad esempio, potete dire: «Vorrei superare l'esame per il diploma».

2. Date un **senso** a ciò che dovete fare. Ad esempio, chiarite a voi stessi il motivo per cui studiate per l'esame: «Il diploma è importante per il mio lavoro. Posso avanzare di carriera e guadagnare di più».

3. Suddividete il vostro obiettivo in traguardi a breve, medio e lungo termine. In questo modo otterrete dei **mini successi** regolari, che vi aiuteranno ad affrontare periodi difficili e a ridurre lo stress.



4. Prima di eseguire una mansione poco gradita, entrate in uno **stato d'animo positivo**. Ricorrete a qualcosa che vi fa sentire bene.



5. **Celebrate** ogni obiettivo intermedio. Cosa vi motiva? Il vostro cibo preferito, una gita, un massaggio, una partita ai videogiochi? Mettete in campo la vostra creatività. La ricompensa non deve tuttavia diventare un'abitudine poco salutare: è la dose che fa il veleno.

Come funziona il sistema di ricompensa?

Il sistema di ricompensa nel cervello è responsabile della felicità e del piacere. È il motivo per cui decidiamo di fare o abbandonare qualcosa. Il fattore scatenante è sempre un motivo, come la fame. Alcuni motivi sono innati, altri vengono acquisiti e ponderati individualmente, come l'apprezzamento, il successo o il possesso. Un esempio:

- Uno stimolo scatena un desiderio. Può essere una vista, un rumore, un'azione o un profumo, come quello di pane fresco.
- Determinate aree cerebrali reagiscono allo stimolo e spingono per soddisfare il bisogno. Ci viene appetito.
- La prospettiva di una ricompensa ci motiva. Il pensiero del sapore del pane sprigiona una sensazione di felicità e ci sprona. Effettuiamo l'acquisto.
- Finalmente si mangia! Gli ormoni dopamina, serotonina e noradrenalina inondano il corpo.
- La fonte della felicità viene registrata come motivo. Ne vogliamo ancora.

Possiamo attivare consapevolmente il sistema di ricompensa con obiettivi motivanti. Lavoro, studio o salute: l'importante è che gli obiettivi siano raggiungibili e che ci regalino regolarmente esperienze positive.

Vero o falso?

Sono tanti i miti sulle emozioni. È tempo di distinguere la realtà dalla finzione.

Gli animali non provano emozioni



È una pura invenzione. Gli animali provano molte emozioni. Le scimmie, ad esempio, si vergognano quando sbagliano. Gli elefanti soffrono quando muore un membro del loro branco. E i gatti? Possono essere acerrimi nemici delle loro prede, ma a volte anche i loro migliori amici.

Le emozioni sono contagiose

È vero. Grazie ai neuroni specchio nel nostro sistema nervoso, imitiamo inconsapevolmente la mimica, la voce e la postura del nostro interlocutore fino a provare le stesse emozioni. Ecco perché stiamo in guardia quando qualcuno



intorno a noi è spaventato e ridiamo di più davanti a una serie TV con risate in sottofondo.

L'istinto non sbaglia mai



Non è sempre così. Il grado di affidabilità di una decisione dettata dall'istinto dipende, tra le altre cose, dalle impressioni e dalle conoscenze acquisite. Chi ha molta esperienza in un determinato settore, può affidarsi maggiormente al proprio istinto rispetto a qualcuno con poca o nessuna conoscenza.

Le donne sono più soggette a sbalzi d'umore

Questa è una leggenda. Gli studi lo dimostrano: lo stato d'animo delle donne non varia in media più di quello degli uomini. Questo perché i fattori che influiscono sugli alti e bassi a livello emotivo sono molti, non solo i livelli ormonali.



Tutte le culture esprimono le emozioni allo stesso modo



Falso. Nelle culture asiatiche le persone tendono a reprimere le proprie emozioni perché non vogliono compromettere l'armonia sociale. La parte più espressiva del loro viso sono pertanto gli occhi. In Occidente, al contrario, diamo maggiore sfogo alle nostre emozioni. In questo caso, la bocca è la parte più espressiva. Le emoticon sottolineano questa differenza culturale. In Asia il sorriso è rappresentato con (^_^). In Occidente usiamo :-).

Chi non mostra emozioni è una persona fredda



Falso. Gli adulti sono in grado di separare i sentimenti dalla loro espressione. L'acqua cheta rovina i ponti: anche chi mostra poche emozioni prova nel profondo una miriade di sentimenti.

Le emozioni risiedono solo nell'emisfero destro del cervello



Falso. L'emisfero sinistro del cervello rappresenta la parte più razionale. Tuttavia, si attiva quando entrano in gioco le emozioni. Le scienziate e gli scienziati ritengono che l'emisfero sinistro riconosca la causa delle emozioni e che il destro le renda concrete.

Anche i sentimenti negativi hanno dei vantaggi

Vero. I sentimenti negativi sono spesso spiacevoli, ma per lo più sono anche utili. La rabbia, ad esempio,



ci motiva a rimediare alle ingiustizie. La paura ci aiuta a evitare i pericoli. E l'invidia ci sprona a migliorare la nostra situazione. ●

Dolore profondo, grandi paure ed euforia.
I racconti di tre persone.



Henry Rubi ha imparato a gestire le sue paure. Oggi si impegna per aiutare altre persone come lui.

Henry Rubi, 64 anni, soffre fin dalla sua adolescenza di disturbi d'ansia

«La mia vita è segnata da forti fobie sociali. Tutto è iniziato durante la scuola con notti insonni. Appena ventenne mi sono innamorato. La vicinanza a quella donna scatenava in me violenti stati d'ansia. Arrivato al punto in cui volevo solo morire, per fortuna ho scoperto la consulenza d'emergenza studentesca. Sono stati in grado di tranquillizzarmi un po' e mi hanno indirizzato verso una clinica psichiatrica dove un giovane medico assistente mi ha preso sotto la sua ala.

Quest'uomo è stato la mia ancora di salvezza. Mi recavo da lui due o tre volte la settimana e sono così riuscito a concludere gli studi nonostante i miei disturbi. Tuttavia, gli anni successivi sono stati un vero incubo: mi sentivo isolato dalle persone, come se a separarci ci fosse un muro invisibile. Era come se avessi un peso enorme sul petto che mi toglieva il respiro. Compiti i trent'anni ho viaggiato più volte in India e ho intrapreso un cammino spirituale. Per la prima volta nella mia vita ho vissuto anni liberi dall'ansia, mi sono persino sposato e sono

diventato padre. Poi, però, i miei disturbi si sono ripresentati e dopo vent'anni il matrimonio è andato in frantumi. Avevo di nuovo toccato il fondo. Con l'aiuto di una terapia del trauma sono gradualmente riuscito ad analizzare le cause dei miei disturbi. Ho scoperto come la trascuratezza emotiva abbia lasciato in me ferite molto profonde già dalla prima infanzia. Con la terapia, oggi la mia situazione è cambiata. Sebbene le mie paure relative ai rapporti persistano, ho trovato il modo di gestirle, ad esempio con la presidenza onoraria di Angst- und Panikhilfe Schweiz (APHS), un'associazione che sostiene le persone colpite da ansia e attacchi di panico. Impegnarmi per gli altri mi aiuta e mi dona stabilità».

→ aphs.ch

«Mi sentivo isolato dalle persone, come se a separarci ci fosse un muro invisibile.»

**Liliane Meier, 47 anni,
piange la perdita del figlio
di dieci anni**

«Tre anni fa mio figlio Lou è venuto a mancare. All'epoca aveva dieci anni. Lou era in vacanza con il padre e la sorella, mentre io ero rimasta in Svizzera. Ho ricevuto una telefonata con cui mi hanno informata che c'era stato un incidente stradale e che mio figlio era rimasto gravemente ferito. La famiglia è stata riportata in Svizzera e io mi sono precipitata all'ospedale. Solo allora mi hanno detto che mio figlio era morto sul luogo dell'incidente e non era sopravvissuto.

In quel momento è arrivato lo shock: il mio corpo era improv-

visamente carico di adrenalina, dolore, rabbia e costernazione. Mi sono sentita impotente e non riuscivo a inquadrare la situazione. Tutto era così surreale, inconcepibile: un incubo terribile. Dopo questa prima ondata di shock sono arrivati il dolore e la consapevolezza dell'esistenza di una forza al di fuori della nostra comprensione, qualcosa che porta via tuo figlio.

Le nostre ideologie e idee improvvisamente non hanno più valore e realizzi che semplicemente non sei «niente». Un granello di polvere nell'universo. Per me è stato il momento del disincanto. E a quel punto si è fatta strada l'umiltà. La cosa peggiore era la mancanza, questa mancanza fisica. Ti rendi conto che non toccherai più tuo figlio o non potrai più abbracciarlo. Non lo vedrai crescere e non

**«Accetto il
dolore e
mi prendo
il tempo che
mi serve.»**



Liliane Meier ha perso il figlio in un incidente. La spiritualità la aiuta ad affrontare il dolore.



La zurighese è coach di meditazione e insegnante di yoga.

lo sentirai più parlare o ridere.
Non entrerà più dalla porta.

Dopo questa prima fase di shock e di dolore, presto è arrivata la fase dell'accettazione.

Dovevo essere presente per le altre mie due figlie: Lou aveva una sorella maggiore e una minore, che avevano entrambe perso il fratello. Dovevo essere forte per loro, nonostante la mia debolezza. Ma volevo anche mostrare loro che nella vita è possibile riconciliarsi con una situazione così terribile e accettarla perché tutto il resto altrimenti ti distrugge. Allo stesso tempo, mi sono resa conto che ognuno ha il proprio modo di elaborare il dolore. Ho dovuto imparare ad accettare queste emozioni diverse all'interno della famiglia.

Il fatto che io riesca ad affrontare la morte con uno spirito di conciliazione forse ha anche a che fare con la perdita di mio padre quando ero ancora una bambina. Avevo undici anni quando è venuto a mancare. In seguito ho iniziato a leggere una miriade di libri su esperienze

pre-morte e sulla spiritualità, a guardare documentari e ad approfondire il tema della morte. Queste conoscenze mi hanno probabilmente aiutata molto anni dopo, quando la morte mi ha toccata in modo ancora più diretto e brutale. La spiritualità o la connessione con la sorgente, l'origine, mi ha aiutata.

Credo fermamente che i defunti, qualunque sia la loro forma, esistano intorno a noi. Sono sempre qui in un mondo parallelo. Per me mio figlio non è morto, è semplicemente andato in un altro mondo. Comunico spesso con lui, parlandogli, percependolo o prestando attenzione ai segni. Naturalmente continuano a esserci momenti in cui ho bisogno di piangere o sono triste. In questi casi accetto il dolore e mi prendo il tempo che mi serve. Per me, avere tempo è sempre stata la cosa più importante per accettare il dolore e semplicemente essere».

→ lilianemeier.com

Patrick Switzer, 35 anni, è alla costante ricerca di emozioni forti

«È entusiasmante che il mio corpo produca adrenalina. È la mia droga personale e naturale, che posso usare in modo salutare. Infatti, oltre a praticare attività come skateboard, arrampicata o parapendio, lavoro come terapeuta craniosacrale. Ho dunque sempre a che fare con il corpo e le sue funzioni. Così so, ad esempio, cosa succede esattamente al mio corpo durante il downhill skateboard.

Quando sfreccio in discesa sullo skateboard a più di cento chilometri orari sono consapevole del pericolo. Il mio motto è: «race smarter, not faster». Pertanto, mi preparo attentamente. Ad esempio, faccio attenzione a dormire a sufficienza, alle persone con cui effettuo le discese, alla conformazione della strada, al meteo... Controllo tutti i fattori che potrebbero influire sulla mia corsa.

Quando vado alla partenza, sono preparato nel migliore dei modi, sia fisicamente che mentalmente. Pratico lo skate sempre in gruppo e di solito facciamo diverse discese per riscaldarci prima di fare sul serio. Tuttavia, un margine di rischio

«Improvvisamente tutti gli ormoni possibili ti inondano il corpo.»

c'è sempre. Spesso ti accorgi solo in seguito di aver scampato per un pelo una situazione pericolosa. Guardi i video della tua discesa oppure ripercorri la scena con gli altri rider.

Ed ecco che arriva anche la scarica: improvvisamente tutti gli ormoni possibili ti inondano il corpo, ti senti euforico, sollevato, devi ridere e pensi: «Wow, voglio subito rifarlo!». Questa sensazione è unica e probabilmente è anche uno dei motivi che spingono le persone a praticare sport che regalano loro questo brivido». ●

→ patrickswitzer.com



Patrick Switzer è tre volte campione del mondo di downhill skateboard. Nato in Canada, vive a Zurigo.

Glossario

A

Adrenalina

Questo ormone viene secreto dalle ghiandole surrenali e immesso in grandi quantità nel flusso sanguigno in condizioni di stress. L'adrenalina mobilita le riserve di energia nel corpo, mettendolo in condizione di reagire più rapidamente. Il cuore batte più forte e la pressione sanguigna aumenta.

Alessitimia

Alessitimia significa: «mancanza di parole per esprimere i sentimenti». Le persone affette da alessitimia hanno difficoltà a differenziare, denominare e classificare i propri sentimenti. Spesso li interpretano erroneamente come semplici processi fisici.

Anedonia

Deriva dal greco e significa «assenza di piacere». Le persone colpite sono incapaci di provare sensazioni piacevoli. Non provano interesse e non hanno voglia di fare niente.

C

Competenza emotiva

Il termine indica la capacità di comprendere, classificare correttamente e regolare le proprie emozioni nonché quelle degli altri e di agire di conseguenza. Il concetto di competenza emotiva viene utilizzato anche come sinonimo di → intelligenza emotiva.

E

Emozioni

Le emozioni sono reazioni a un evento rilevante per noi. Sono costituite da cinque componenti: una componente di valutazione cognitiva (il modo in cui interpretiamo l'evento), una componente soggettiva, una componente fisiologica (ad es. arrossamento del viso), una componente espressivo-motoria (ad es. voce bassa) e una componente che si manifesta nella tendenza all'azione (ad es. l'impulso di scappare).

Empatia

L'empatia è la capacità di immedesimarsi. Indica la capacità e l'inclinazione a riconoscere, comprendere e condividere le sensazioni, le emozioni, i pensieri, i motivi e le caratteristiche personali di un'altra persona.

Estroversione

I caratteri estroversi percepiscono lo scambio e le azioni all'interno di gruppi sociali come stimolanti. Gli aggettivi che meglio descrivono una persona estroversa sono «loquace», «determinata», «attiva», «energica», «dominante», «entusiasta» e «avventurosa». L'estroversione è l'estremo opposto del concetto di → introversione.

I

Impulso

Termine generico per designare stati come emozioni e livelli di umore. Può anche essere considerato un sentimento spontaneo e intenso su cui non si ha un grande controllo cognitivo. Fra le sue tipiche manifestazioni rientrano la gioia e l'ira.

Intelligenza emotiva

L'idea di un'intelligenza emotiva è stata sviluppata da due psicologi statunitensi negli anni Novanta. Il termine è controverso. Gli specialisti spesso preferiscono parlare di → competenza emotiva.

Introversione

I caratteri introversi rivolgono la loro attenzione ed energia verso il proprio mondo interiore. All'interno di gruppi, tendono a osservare passivamente piuttosto che agire. Per questo, sono spesso descritti come taciturni, riservati e tranquilli. L'introversione è l'estremo opposto del concetto di → estroversione.

N

Neurotrasmettitori

Le cellule nervose del nostro cervello comunicano in gran parte attraverso segnali chimici, ossia con l'aiuto di sostanze dette neurotrasmettitori.

Nevroticismo

Il termine indica una caratteristica personale stabile e persistente. Le persone nevrotiche sono ansiose, lunatiche, sensibili, depresse, irritabili e labili.

O

Ormoni della felicità

Il termine indica sostanze chimiche, dette anche ormoni o neurotrasmettitori, che evocano in noi benessere o sensazioni di felicità. Generalmente hanno un effetto stimolante, rilassante o antidolorifico e anestetico. I principali ormoni della felicità sono dopamina, serotonina, endorfina e → ossitocina.

Ossitocina

L'ormone ossitocina (o oxitocina) provoca ad esempio le contrazioni della muscolatura uterina e induce il travaglio. Inoltre, stimola la produzione di latte nella mammella e favorisce la formazione del legame tra madre e bambino. In generale, l'ormone riveste un ruolo importante nelle relazioni sociali. Ecco perché si parla anche di ormone delle coccole o dei legami.

S

Sistema di ricompensa

→ si veda la voce «Sistema mesolimbico»

Sistema mesolimbico

Il sistema mesolimbico, chiamato anche sistema di ricompensa, fa parte del sistema nervoso centrale nel nostro cervello. Controlla i nostri processi di apprendimento, comportamento e successo.

U

Umore

Rispetto alle emozioni, l'umore è meno intenso. Indica una disposizione d'animo costante che traspare sempre in sottofondo. L'umore dipende dalle condizioni fisiche e mentali generali e dallo stato d'animo della persona.

Ordinare le guide

Avete già tutte le nostre guide?
Ordinate gratuitamente le edizioni
che vi siete persi.



- | | | |
|------------------|--------------------|-----------------|
| 01: Stress | 05: Muscoli | 09: Schiena |
| 02: Calorie | 06: Cuore | 10: Depressione |
| 03: Respirazione | 07: Intestino | 11: Peso |
| 04: Sonno | 08: Primo soccorso | 12: Emozioni |

Vi basterà compilare il formulario di ordinazione sul nostro sito web. Saremo lieti di spedirvi le guide fino ad esaurimento delle scorte.

→ helsana.ch/guida



Colophon

La «Guida» esce due volte l'anno come allegato alla rivista per i clienti «Attuale».
Editore: Helsana Assicurazioni SA **Redazione:** «Attuale/Guida», casella postale, 8081 Zurigo, redaktion@helsana.ch **Responsabilità generale:** Claudia Wyss, Carmen Schmidli **Direzione della redazione:** Gabriela Braun **Responsabile testi:** Daniela Diener **Redazione:** Rainer Brenner, Lara Brunner, Tanja Kühnle, Nina Merli, Imke Schmitz, Daniela Schori **Realizzazione:** Helsana Assicurazioni SA **Ideazione e layout:** Raffinerie AG, Zurigo, (consulenza esterna: Rainer Brenner) **Traduzione e revisione:** Supertext AG, Zurigo **Stampa:** Stämpfli AG, Berna **Distribuzione:** segnalare eventuali cambiamenti d'indirizzo al Servizio Clienti: 0844 80 81 82 o su helsana.ch/contacto; Helsana declina ogni responsabilità riguardo all'eventuale inesattezza o incompletezza delle informazioni fornite.

©Helsana, 2022. La riproduzione, anche solo di estratti, non è ammessa senza indicazione della fonte.

Fonti iconografiche: Debora Cheyenne: illustrazione
Getty images / Dave Hogan: pagg. 26–27 Getty images / Boris Streubel: pag. 28
KEYSTONE / SPUTNIK / Vladimir Astapkovich: pag. 29 Afo Co. Ltd. / Alamy Stock Photo: pag. 30 KEYSTONE / Jessica Peterson: pag. 31 KEYSTONE @Netflix / Courtesy Everett Collection: pag. 32 KEYSTONE / PHOTONONSTOP / Screen Prod / Photononstop: pag. 33
Getty Images / Borja Sanchez Trillo: pag. 34 CoCo Jones / Alamy Stock Photo: pag. 35
Raffinerie: pagg. 46–47 Julia Ishac: pagg. 54–61 pgc: pagg. 2, 16



stampato in
svizzera

Come vi sentite?