



LE EMOZIONI

PERCHE' SENTIAMO QUEL CHE SENTIAMO

Debora Porcarelli



LE EMOZIONI

- ❑ L'etimologia della parola «Emozione»: dal latino emovère (ex = fuori + movere = muovere) letteralmente portare fuori, smuovere, in senso più lato, scuotere, agitare.
- ❑ Per cui l'emozione, altro non è se non uno scuotimento, **un'agitazione dell'animo...**

Debora Porcarelli

SIAN 43 RIMINI LA MALATTIA RENALE CRONICA. QUALE FUTURO PER I PAZIENTI?

MOLECOLE DI EMOZIONI

Candace Beebe Pert (Manhattan, 26 giugno 1946 – Potomac, 12 settembre 2013) è una neuroscienziata e farmacologa statunitense che ha scoperto il recettore per gli oppiacei, il sito di legame cellulare per le endorfine nel cervello.

Farmacologa di fama internazionale, la maggior parte dei suoi lavori verte sui peptidi e i loro recettori, e sul ruolo dei neuropeptidi nel funzionamento del sistema immunitario.



jungitalia.it

Debora Porcarelli

SIAN 43 RIMINI LA MALATTIA RENALE CRONICA. QUALE FUTURO PER I PAZIENTI?

MOLECOLE DI EMOZIONI

I **neuropeptidi** devono essere considerati delle molecole "psichiche", in quanto non trasmettono solo informazioni ormonali e metaboliche, ma "emozioni" e segnali psicofisici: ogni stato emotivo (amore, paura, piacere, dolore, ansia, ira), con le sue complesse sfumature chiamate **sentimenti**, è veicolato nel corpo da specifici neuropeptidi

Questo significa che l'intero corpo "pensa", che ogni cellula o parte del corpo "sente" e prova "emozioni", elabora le proprie informazione psicofisiche e le trasmette ad ogni altra parte attraverso una fittissima rete di comunicazioni di estrema varietà comunicativa.

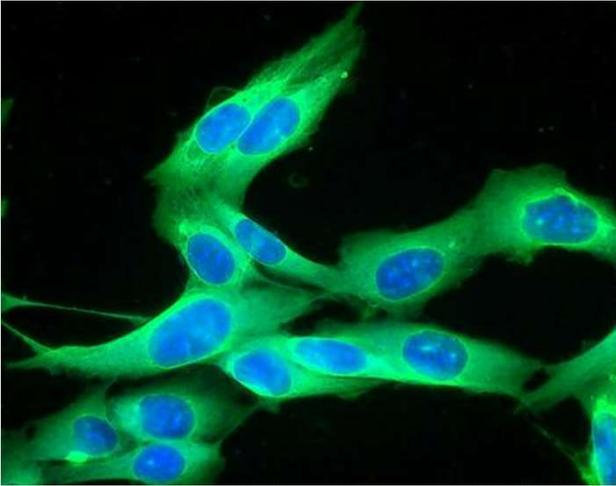


Debora Porcarelli

NEUROPEPTIDI

I neuropeptidi sono piccole molecole di natura proteica che, liberate dalle cellule nervose in risposta a uno stimolo, mediano o modulano la comunicazione neuronale legandosi a specifici recettori di superficie. Una volta rilasciati nella giunzione sinaptica, i peptidi attivi possono comportarsi da veri neurotrasmettitori

I neuropeptidi sono i mediatori sia delle informazioni, sia delle emozioni e sono attivi praticamente in tutte le cellule del corpo, nel sistema nervoso, ma soprattutto nel sangue, nel sistema immunitario e nell'intestino



Debora Porcarelli

SIAN 43 ANNI RIMINI LA MALATTIA RENALE CRONICA. QUALE FUTURO PER I PAZIENTI?

EMOZIONI E PEPTIDI

Sono stati identificati da cinquanta a sessanta neuropeptidi, ognuno dei quali specifico.

Siamo di fronte dunque a un sistema enormemente complesso.



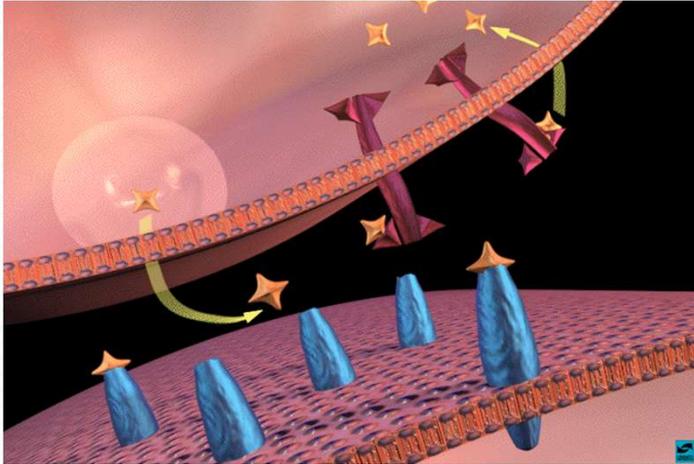
Debora Porcarelli

SIAN 43 ANNI RIMINI LA MALATTIA RENALE CRONICA. QUALE FUTURO PER I PAZIENTI?

EMOZIONI E PEPTIDI

Dunque, quando una cellula secerne i peptidi, questi possono agire a “chilometri” di distanza sulle altre cellule nervose.

In qualsiasi momento, molti neuropeptidi possono scorrere all'interno del corpo, e ciò che li rende capaci di fissarsi al giusto **recettore** è la specificità del recettore stesso



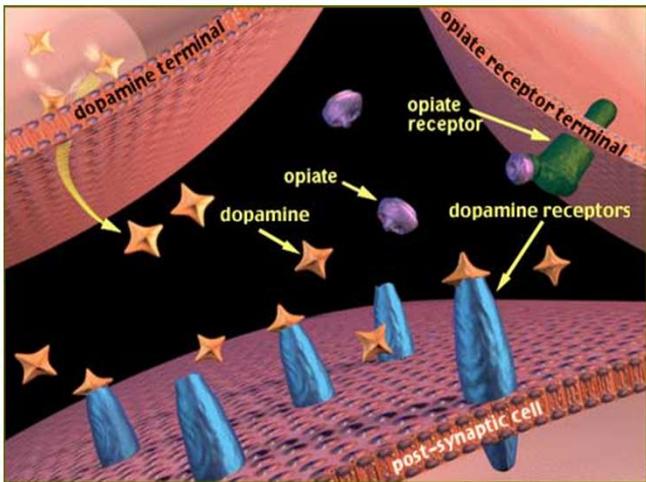
Debora Porcarelli

EMOZIONI E PEPTIDI

I recettori sono fatti di proteine, funzionano come molecole sensitive, sono sensori.

Si librano sulla membrana della cellula, vibrano, in attesa di captare messaggi inviati da altre creature, che si diffondono nel fluido che circonda ogni cellula.

In poche parole, la vita della cellula, è regolata da recettori che si trovano sulla superficie che gli inviano messaggi, a seconda del Legante che si associa, tali da tradurre vistose modificazioni nel comportamento, nell'attività fisica e persino nell'umore.



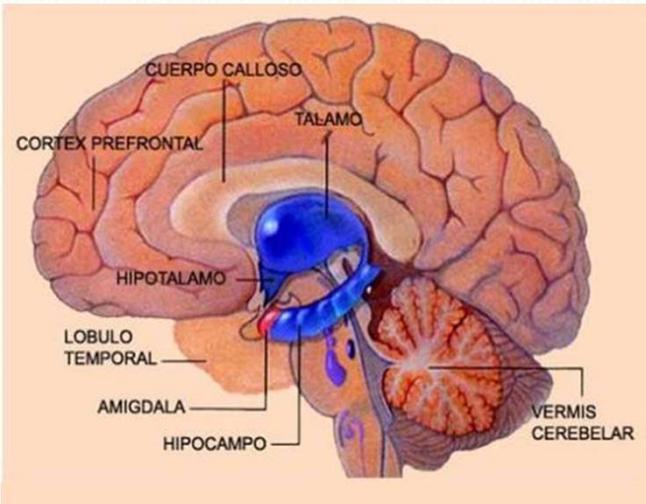
Debora Porcarelli

EMOZIONI E PEPTIDI

Nel cervello abbiamo delle parti che controllano le emozioni, si trovano nel sistema Limbico, quindi sede delle emozioni; questo sistema è composto da strutture come l'Amigdala, l'ippocampo e la corteccia limbica.

In questa sede, secondo i neuroscienziati, sono presenti almeno il 90% dei recettori dei neuropeptidi conosciuti.

Si sono però scoperte altre sedi dove sono presenti i recettori dei neuropeptidi, ad esempio lungo la radice dorsale, ovvero nella parte posteriore del midollo spinale, dove si riscontra un'alta concentrazione di quasi tutti i recettori di neuropeptidi esistenti;



Debora Porcarelli

EMOZIONI E PEPTIDI

- Questa rete di comunicazione, la rete psicosomatica mente/corpo, percorre corpo e cervello.
- È una rete non gerarchica che accede a tutti i sistemi del corpo e risponde allo scopo di identificare delle priorità, spesso lo fa a livello inconscio.
- **I neuropeptidi e i loro recettori sono dunque una chiave importante per comprendere le connessioni mente-corpo e come le emozioni possono manifestarsi attraverso il corpo**



Debora Porcarelli

INTELLIGENZA EMOTIVA

- ❑ Daniel Goleman, psicologo e autore, ha portato alla ribalta il concetto di **Intelligenza Emotiva (IE)** nel suo libro del 1995, "Emotional Intelligence".
- ❑ Secondo Goleman, **l'intelligenza emotiva è fondamentale per il successo personale e professionale. Comprende la capacità di riconoscere e comprendere le proprie emozioni e quelle degli altri, utilizzandole in modo consapevole per guidare il proprio pensiero e comportamento.**

Debora Porcarelli

Goleman identifica cinque componenti chiave dell'intelligenza emotiva:

- ❑ Consapevolezza di sé
- ❑ **Gestione delle Emozioni**
- ❑ Motivazione
- ❑ Empatia
- ❑ Abilità Sociali



Debora Porcarelli

SIAN 43 ANNI LA MALATTIA RENALE CRONICA. QUAL È IL FUTURO PER I PAZIENTI? RIMINI 13-14 settembre 2025 Hotel Comandante

IL RUOLO DELLE EMOZIONI NELLE RELAZIONI

❑ Le emozioni sono il **collante** delle nostre relazioni. Quando siamo felici, tendiamo a condividere la nostra gioia con gli altri, rafforzando i legami. Allo stesso modo, quando siamo tristi o stressati, cerchiamo supporto emotivo dai nostri cari.



Debora Porcarelli

SIAN 43 ANNI LA MALATTIA RENALE CRONICA. QUAL È IL FUTURO PER I PAZIENTI? RIMINI 13-14 settembre 2025 Hotel Comandante

EMOZIONI PRIMARIE

Le emozioni primarie o di base sono:

1. **Rabbia**, generata dalla frustrazione che si può manifestare attraverso l'aggressività;
2. **Paura**, emozione dominata dall'istinto che ha come obiettivo la sopravvivenza del soggetto ad una situazione pericolosa;
3. **Tristezza**, si origina a seguito di una perdita o da uno scopo non raggiunto;
4. **Gioia**, stato d'animo positivo di chi ritiene soddisfatti tutti i propri desideri;
5. **Sorpresa**, si origina da un evento inaspettato, seguito da paura o gioia;
6. **Disprezzo**, sentimento e atteggiamento di totale mancanza di stima e disdegnato rifiuto verso persone o cose, considerate prive di dignità morale o intellettuale;
7. **Disgusto**, risposta repulsiva caratterizzata da un'espressione facciale specifica.



Le espressioni facciali universali delle emozioni
L'espressione facciale dell'emozione utilizza un repertorio innato, specie-specifico, di movimenti dei muscoli facciali. Secondo Paul Ekman e coll. (1973), le sette espressioni facciali di base mostrate qui si evidenziano in tutte le culture. Altri studiosi propongono che alla lista dovrebbe essere aggiunto l'imbarazzo.

Debora Porcarelli



EMOZIONI SECONDARIE

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

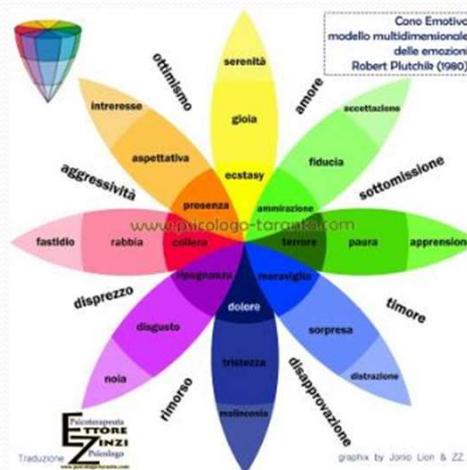
allegria, invidia, vergogna, ansia, rassegnazione, gelosia, speranza, perdono, offesa, nostalgia, rimorso, delusione

Debora Porcarelli

Cono emotivo, modello multidimensionale delle emozioni

Robert Plutchik, emozioni come risposta adattiva

La ruota delle emozioni da lui creata evidenzia le **polarità** e l'**intensità**, via via decrescente delle emozioni, più i vari stati intermedi (decrescendo di intensità le emozioni si mescolano sempre più facilmente) e la **somiglianza**.



Debora Porcarelli

IL RUOLO DELLE EMOZIONI

- ❑ L'equilibrio emotivo è essenziale per il nostro benessere fisico e psicologico.
- ❑ Gestire efficacemente le nostre emozioni è cruciale per mantenere la salute mentale e non solo, perché le emozioni **non espresse o represses si insinuano nel corpo portando alla somatizzazione**
- ❑ **E' importante riconoscere ed esprimere le proprie emozioni per evitare che si trasformino in sintomi fisici coinvolgendo il sistema nervoso, endocrino e immunitario**
- ❑ Alcune strategie utili potrebbero essere:
 - ❑ **Mindfulness**
 - ❑ **Tecniche di rilassamento (respirazione profonda o visualizzazione guidata)**

Debora Porcarelli

SIAN 43 RIMINI LA MALATTIA RENALE CRONICA. QUALE FUTURO PER I PAZIENTI?

QUINDI.....

Progetto



Emozioniamoci

a cura di Emanuela GRIFFO
Dessain Scienze e Tecniche Psicologiche

Debora Porcarelli

SIAN 43 RIMINI LA MALATTIA RENALE CRONICA. QUALE FUTURO PER I PAZIENTI?

GRAZIE PER LE VOSTRE EMOZIONI!



Debora Porcarelli

