

## **OZI D'AUTORE – VII edizione**

**Relazione dell'incontro del 12 marzo 2015, condotto da Cecilia Monacelli, psicologa-  
psicoterapeuta**

### ***Emozioni, che bellezza!***

L'argomento su cui si è centrata la serata riguarda la bellezza delle emozioni. Esse sono state definite come motivatori che generano una reazione comportamentale e psicologica, hanno origine da un evento che attiva una reazione emotigena fisiologica a cui poi viene attribuito un significato e dunque si diviene consapevoli di provare un'emozione. Esistono diverse funzioni imputabili alle emozioni, prima fra tutte quella di adattamento e sopravvivenza, ma anche quella relazionale: durante uno scambio l'interlocutore coglie l'esperienza emotiva dell'altro e reagisce di conseguenza, permettendo una comunicazione adeguata ed empatica. L'ultima funzione infine, è quella autoregolativa che si riferisce al riconoscimento e alla comprensione dell'emozione che si sta provando in un dato momento.

Successivamente è stato preso in esame l'aspetto culturale delle emozioni; infatti esiste un'espressione universale di quest'ultime comune a tutte le culture, ma esistono anche norme sociali e culturali che regolano l'espressione emotiva, che differiscono a seconda della cultura di appartenenza.

Per quanto riguarda invece il riconoscimento e la modulazione delle emozioni, sono i genitori che in un primo momento insegnano al bambino a riconoscerle e regolarle grazie alla loro verbalizzazione e ciò dà forma a quella che è stata definita "autoempatia" ovvero la capacità di stare a contatto con le proprie emozioni e decodificarle correttamente.

Per concludere l'incontro, ognuno è stato libero di esprimere il proprio rapporto con le emozioni e ne è scaturito che la tristezza è l'emozione più difficile da fronteggiare poiché dura più a lungo di tutte le altre e richiede autoanalisi e consapevolezza, mentre la rabbia e la felicità sono più immediate e riconoscibili.

**Eleonora Carloni**

**Serena Carraro**

**Eleonora Cenci**

**Elena Passarelli**

tirocinanti del Corso di Laurea in Scienze e Tecniche Psicologiche dei Processi Mentali dell'Università degli Studi di Perugia presso l'Ass.ne CIFORMAPER – Gestalt Ecology®