



EMOZIONI IN GIOCO: PREVENIRE E AFFRONTARE LE DIPENDENZE E I COMPORTAMENTI A RISCHIO

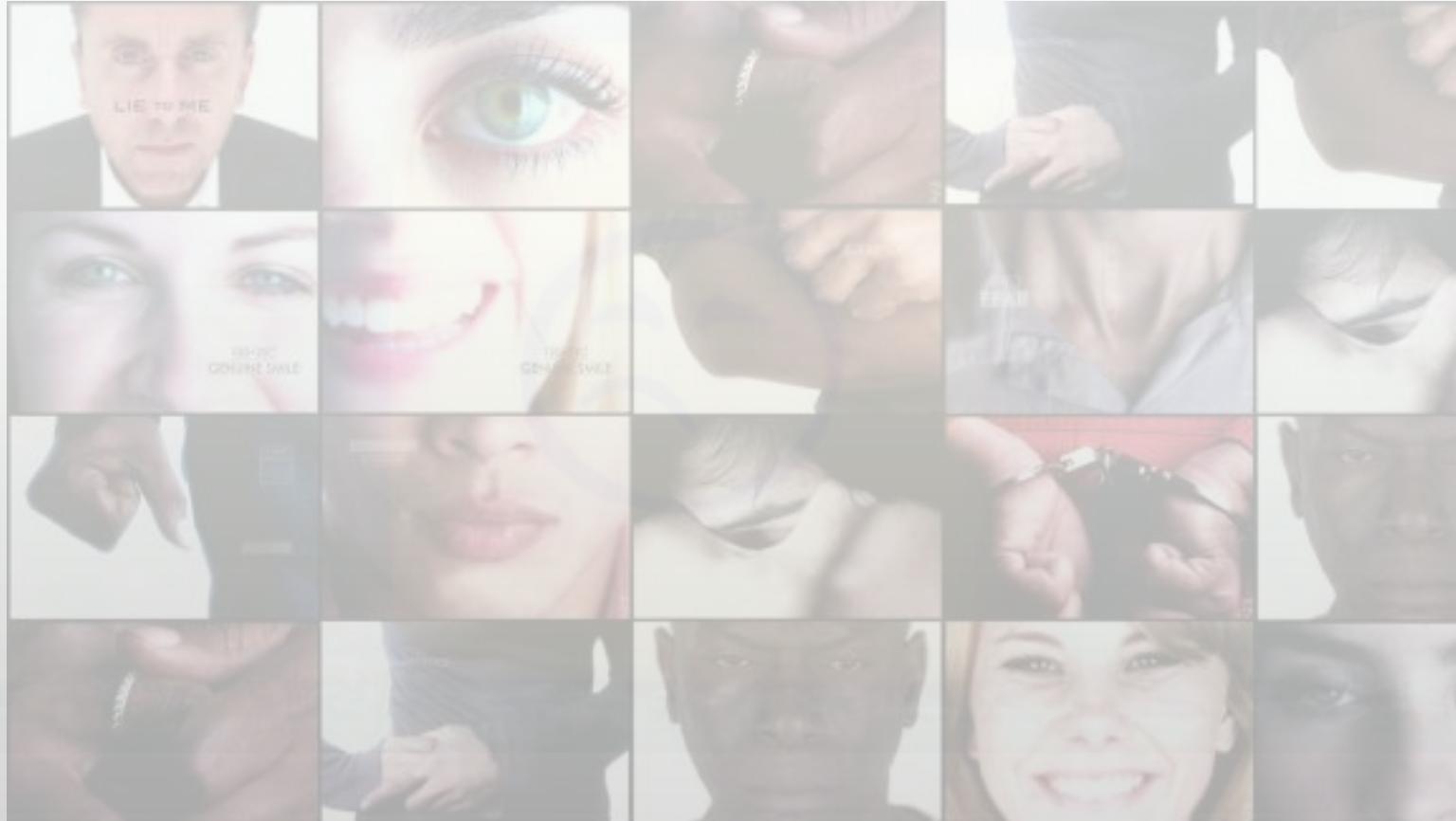


LA CENTRALITÀ DELLE
EMOZIONI NELLA PSICHE E
NEI COMPORTAMENTI
DELL'UOMO

Gabriele Barreca
Psicologo e Formatore
Croce Rossa Ticino



dietro i nostri comportamenti...





**Qual è l'emozione che più spesso si
incontra dietro un comportamento
compulsivo?**



LE EMOZIONI NELLA VITA



influenzano percezioni e credenze (Fredrikson, 2001)



attivano reazioni rapide (Darwin, 1872)



orientano comportamenti (Damasio, 1994)



rafforzano legami (Goleman, 1995)



comunicano (Ekman, 2025)



LA CENTRALITÀ DELLE EMOZIONI NELLA PSICHE E NEI COMPORTAMENTI DELL'UOMO





Salovey & Mayer cognitivo



1. Riconoscere emozioni in sé e negli altri.
2. Decifrare cause, evoluzione e conseguenze.
3. Orientare attenzione e creatività.
4. Regolare stati emotivi per promuovere benessere e decisioni efficaci.

L'intelligenza emotiva è una forma di intelligenza cognitiva, che **migliora il pensiero strategico, la comunicazione e le relazioni.**



DAL DISAGIO ALLA DIPENDENZA

I fattori di rischio emotivi e psicosociali

- scarsa alfabetizzazione emotiva
- difficoltà nella gestione della frustrazione
 - bassa autostima
 - contesti giudicanti
- Isolamento/emarginazione sociale



DAL DISAGIO ALLA DIPENDENZA

Le fragilità del quoziente emotivo

bassa consapevolezza → confusione

scarsa regolazione → impulsività

coping disfunzionale → compensazioni

rinforzo → dipendenza



DALLA DISREGOLAZIONE ALLA DIPENDENZA

- Dipendenza come termostato automatico per abbassare le emozioni sgradevoli
- Comportamenti che alimentano stati emotivi sgradevoli e vuoto interiore
- Necessità di colmare attraverso ricompense disfunzionali





Lisa Barret neuroscientifico



- Le emozioni **non sono innate ed automatiche**
- Costruzioni del cervello per significare sensazioni corporee in base al linguaggio, alle esperienze, al contesto

Possiamo “educare” il cervello emotivo, costruendo nuovi significati condivisi: nuovi modi di interpretare tensione, conflitto, errore, sconfitta.



AUTOREGOLAZIONE EMOTIVA

La capacità di modulare l'intensità e la durata di un'emozione, impedendo che l'emozione stessa si trasformi in una reazione impulsiva o disfunzionale.

Non significa sopprimere, ma gestire l'onda emotiva.

Ristrutturazione cognitiva

Accettazione senza giudizio

Modulazione alternativa



PREVENZIONE

I fattori protettivi

✓ consapevolezza

Un buon fattore protettivo non elimina la fatica, ma la rende

✓ autoregolazione

gestibile.

✓ supporto sociale

Se so nominare la mia emozione, posso contenerla.

✓ pensiero critico

Se so contenerla, posso scegliere.

✓ coping adattivo

Lo spazio tra emozione e scelta è la vera prevenzione



Daniel Goleman

**Le 5 competenze
emotive e sociali**

D. Goleman

Consapevolezza

Empatia

Motivazione

Dominio di sé

Abilità sociali

“L'intelligenza emotiva è allenabile

**Ogni elemento della IE interviene come fattore che
protegge dalla perdita di controllo.**

**Nel lavoro educativo e clinico è uno strumento
indispensabile.”**



LA PREVENZIONE LA PROMOZIONE DELLA SALUTE

L'esperienza della Croce Rossa

Allenamento emotivo a scuola, in famiglia, al lavoro

CHILI

Bullying VR

Educazione Digitale

Affettività e Sessualità



Non possiamo impedire alle onde emotive di arrivare,

ma possiamo imparare a navigarle.

La Psicologia e l'educazione ci forniscono la bussola,

l'Intelligenza Emotiva è la vela.