



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

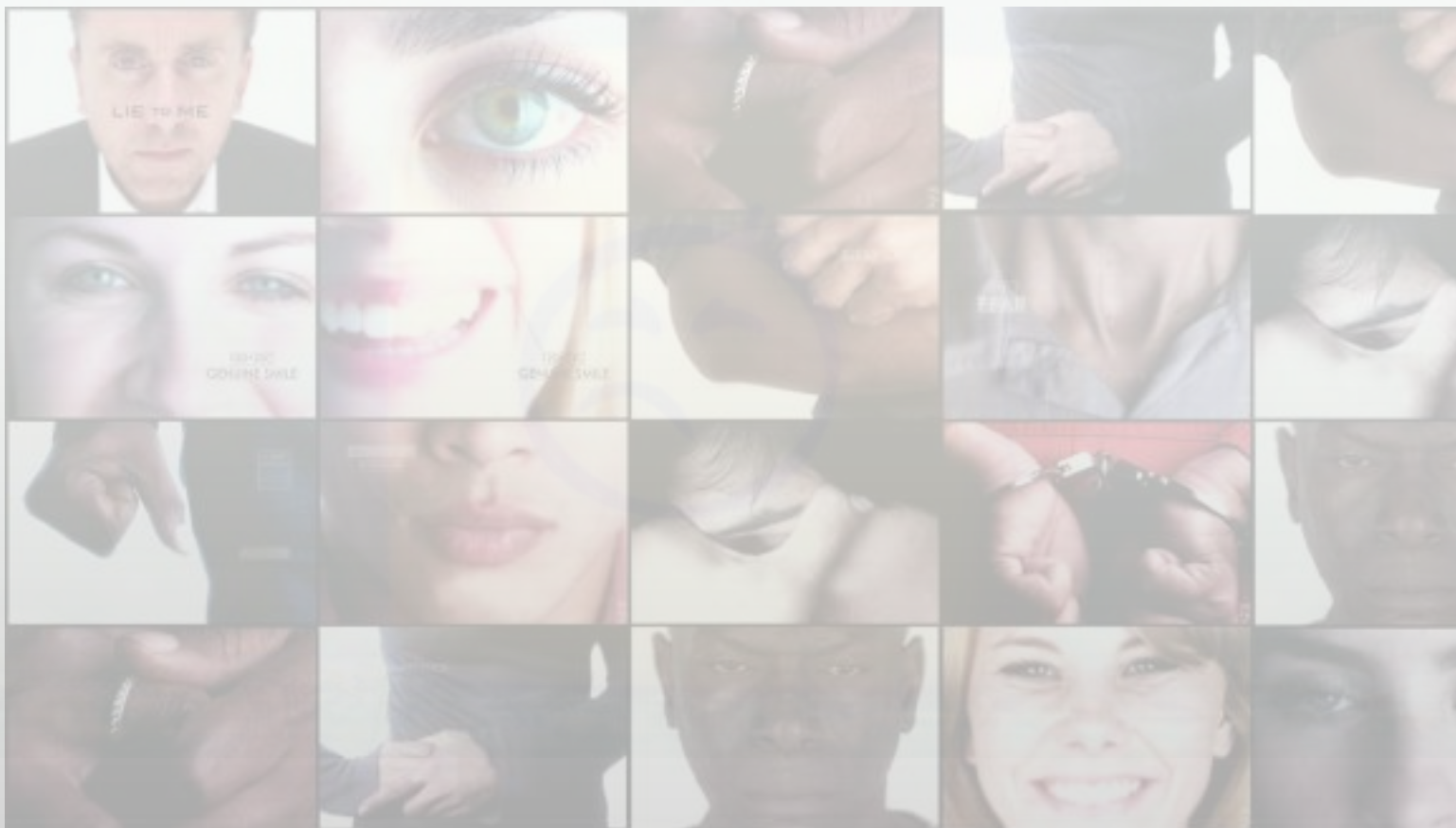


LA CENTRALITÀ DELLE  
EMOZIONI NELLA PSICHE E  
NEI COMPORTAMENTI  
DELL'UOMO

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





# *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
- ✓ autoregolazione
- ✓ supporto sociale
- ✓ pensiero critico
- ✓ coping adattivo

*Un buon fattore protettivo non elimina la fatica, ma la rende gestibile.*

*Se so nominare la mia emozione, posso contenerla.*

*Se so contenerla, posso scegliere.*

*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

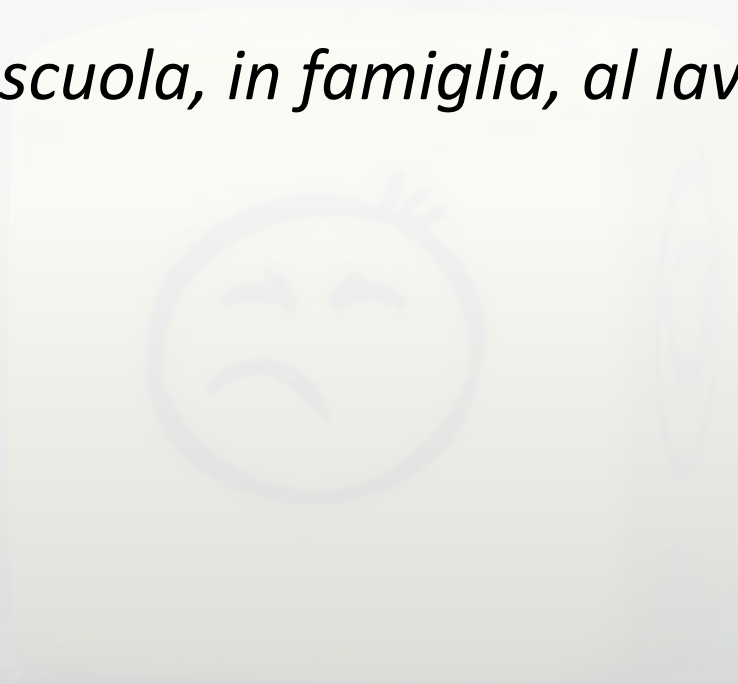
*Allenamento emotivo a scuola, in famiglia, al lavoro*

*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.**

