

Benvenuti nel

**Training metacognitivo  
per la Depressione (D-MCT)**

02/17

© Jelinek, Hauschildt,  
Moritz & Di Michele;  
ljelinek@uke.de

# MCT-D: Posizionarsi su un satellite



# Tema di oggi



Comportamento

Memoria

Depressione

Percezione di  
Sentimenti

Pensiero e  
Ragionamento

Autostima

# Il Tema della MCT-D:



**Percezione  
dei Sentimenti**

# La percezione di segnali non verbali

Esempio: Una persona incrocia le braccia.



# La percezione di segnali non verbali

Esempio: Una persona incrocia le braccia.

*Perchè?*



Cosa aiuta a trovare la risposta?

# Cosa aiuta a trovare la risposta?

- Prima conoscenza riguardo la persona → La persona tende ad essere ansiosa, arrogante, ecc.?



# Cosa aiuta a trovare la risposta?

- **Prima conoscenza riguardo la persona** → La persona tende ad essere ansiosa, arrogante, ecc.?
- **Ambiente/Situazione** → Probabilmente quando qualcuno incrocia le braccia in inverno, ha freddo!

# Cosa aiuta a trovare la risposta?

- **Prima conoscenza riguardo la persona** → La persona tende ad essere ansiosa, arrogante, ecc.?
- **Ambiente/Situazione** → Probabilmente quando qualcuno incrocia le braccia in inverno, ha freddo!
- **Autosservazione** → In quali occasioni incrocio le braccia? (Ma: **Attento!** Non puoi dare sempre per scontato che le spiegazioni dei tuoi comportamenti siano le stesse degli altri!)

# Cosa aiuta a trovare la risposta?

- **Prima conoscenza riguardo la persona** → La persona tende ad essere ansiosa, arrogante, ecc.?
- **Ambiente/Situazione** → Probabilmente quando qualcuno incrocia le braccia in inverno, ha freddo!
- **Autosservazione** → In quali occasioni incrocio le braccia? (Ma: **Attento!** Non puoi dare sempre per scontato che le spiegazioni dei tuoi comportamenti siano le stesse degli altri!)
- **Espressione facciale (mimica)** → La persona sembra infastidita, amichevole ecc.?

Come si collega alla depressione?

# Come si collega alla depressione?

Gli studi dimostrano che molte persone con depressione (ma non tutte) ...

- hanno difficoltà a riconoscere le espressioni emotive degli altri
- e tendono a giudicare come **tristi** delle espressioni facciali **neutre**.

# Sentimenti

# Sentimenti

- Felicità
- Sorpresa
- Paura
- Tristezza
- Rabbia
- Disgusto
- Vergogna
- Colpa

# Sentimenti

- Felicità
- Sorpresa
- Paura
- Tristezza
- Rabbia
- Disgusto

Emozioni fondamentali

- Vergogna
- Colpa

Emozioni indotte  
socialmente



# Le differenti emozioni di base

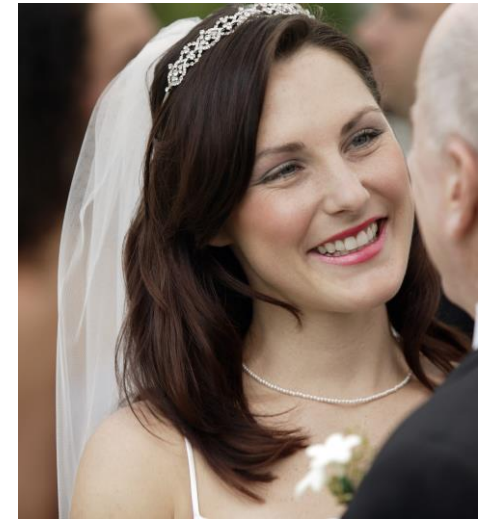
A volte è facile comprendere cosa sta provando l'altro. Per esempio, quando si dispone di più informazioni.



?



?



?



?



?

# Le differenti emozioni di base

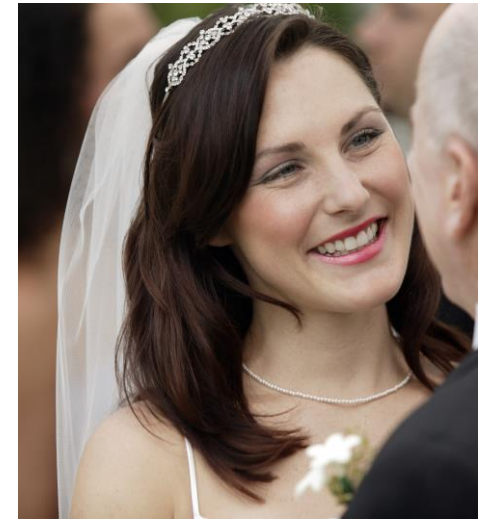
A volte è facile comprendere cosa sta provando l'altro. Per esempio, quando si dispone di più informazioni.



Tristezza



Disgusto



Felicità



Rabbia



Sorpresa

1.



2.



3.



4.



5.



Diventa piu' difficile se non si conosce la persona e non si hanno altri indizi!

1.



2.



3.



4.



5.



Diventa piu' difficile se non si conosce la persona e non si hanno altri indizi!

Prova ad assegnare le emozioni specifiche ad ognuna delle figure da 1 a 5.

1.



rabbia

2.



sorpresa

3.



tristezza

4.



felicità

5.



ansia

Diventa piu' difficile se non si conosce la persona e non si hanno altri indizi!

Prova ad assegnare le emozioni specifiche ad ognuna delle figure da 1 a 5.

# Esercizio

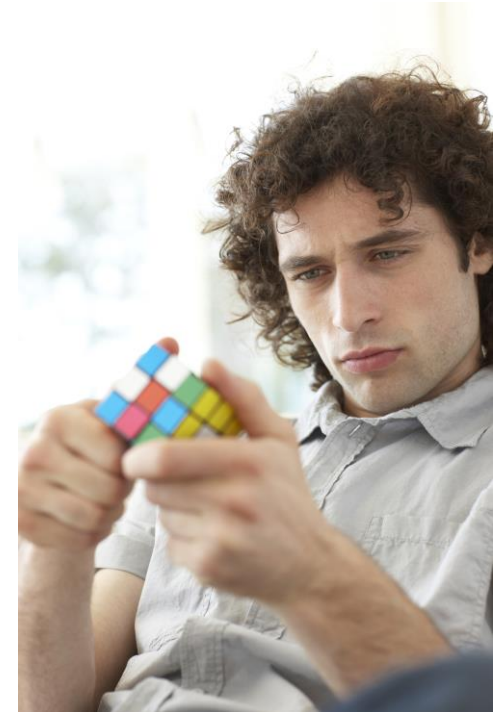
Di seguito vedrai il ritaglio di un'immagine. Cerca di capire cosa sta succedendo a quella persona o cosa sta provando?

1. L'uomo cerca di risolvere un rompicapo.
2. L'uomo suona la musica appassionatamente.
3. L'uomo è irritato per una fattura.
4. L'uomo è in lutto per la morte del suo cucciolo.



*Ritaglio*

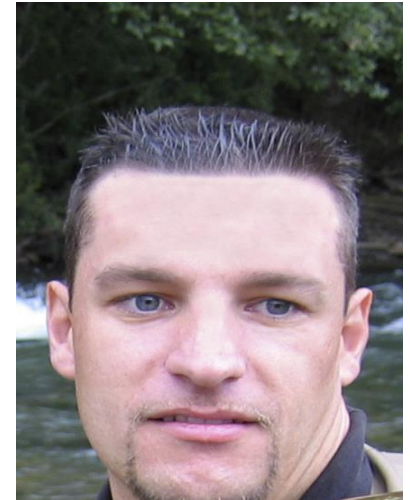
1. L'uomo cerca di risolvere un rompicapo.
2. L'uomo suona la musica appassionatamente.
3. L'uomo è irritato per una fattura.
4. L'uomo è in lutto per la morte del suo cucciolo.



Concentrazione!



1. L'uomo è preoccupato per la pagaia spezzata.
2. L'uomo ha appena catturato un grosso pesce.
3. L'uomo in vacanza, è in posa per una foto.
4. L'uomo è disgustato per la carcassa di un animale.



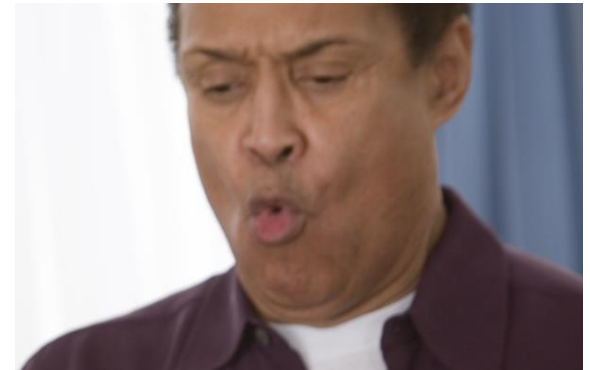
*Ritaglio*

1. L'uomo è preoccupato per la pagaia spezzata.
2. L'uomo ha appena catturato un grosso pesce.
3. L'uomo in vacanza, è in posa per una foto.
4. L'uomo è disgustato per la carcassa di un animale



Orgoglioso!

1. L'uomo è allarmato per un dito che sanguina.
2. L'uomo è irritato per aver rovesciato il caffè.
3. L'uomo è entusiasta della torta di compleanno.
4. L'uomo è sorpreso per un messaggio



*Ritaglio*

1. L'uomo è allarmato per un dito che sanguina.
2. L'uomo è irritato per aver rovesciato il caffè.
3. L'uomo è entusiasta della torta di compleanno.
4. L'uomo è sorpreso per un messaggio.



Felicità!

1. L'uomo è sconvolto per un incidente automobilistico.
2. L'uomo è compiaciuto per un'offerta sorprendentemente buona.
3. L'uomo ammira un mago di strada che si esibisce.
4. L'uomo è arrabbiato per la sua auto bloccata.



*Ritaglio*

1. L'uomo è sconvolto per un incidente automobilistico.
2. L'uomo è compiaciuto per un'offerta sorprendentemente buona.
3. L'uomo ammira un mago di strada che si esibisce.
4. L'uomo è arrabbiato per la sua auto bloccata.



Sorpresa!

# Prima conclusione!

- Le espressioni facciali e i gesti, come abbiamo visto, non sempre possono essere interpretati in modo chiaro!

# Prima conclusione!

- Le espressioni facciali e i gesti, come abbiamo visto, non sempre possono essere interpretati in modo chiaro!
- Molte persone per costituzione, o per malattia (ad esempio il Morbo di Parkinson) o a causa di assunzione di sostanze(es., tossina Botulinica, antipsicotici), hanno espressioni piu' contenute, cosicchè i loro sentimenti non sono chiaramente interpretabili.



# Prima conclusione!

- Le espressioni facciali e i gesti, come abbiamo visto, non sempre possono essere interpretati in modo chiaro!
- Molte persone per costituzione, o per malattia (ad esempio il Morbo di Parkinson) o a causa di assunzione di sostanze (es., tossina Botulinica, antipsicotici), hanno espressioni più contenute, cosicché i loro sentimenti non sono chiaramente interpretabili.
- Ulteriori informazioni (contesto, precedente conoscenza della persona, intervista) andrebbero raccolte per poter correttamente interpretare gesti ed espressioni facciali.

Immagina di entrare in banca per incontrare questo consulente:



# Cosa pensi quando vedi l'uomo nella foto?



**Il tuo umore e':**

 felice

 triste

 arrabbiato

**Possibili pensieri:**

???

???

???

# Cosa pensi quando vedi l'uomo nella foto?



## Il tuo umore e':



felice

*... egli sembra piacevole. Sentiamo il suo consiglio. Se non è convincente, lascerò.*



triste

*...così giovane e già così tanto successo. Certamente penserà che sono una persona ridicola*



arrabbiato

*...egli sa che mi può vendere qualsiasi cosa. Vuole spolparmi.*

# Seconda conclusione

- Gli studi dimostrano come il tuo umore influenzi il modo di interpretare le espressioni facciali e i gesti degli altri!



## Seconda conclusione

- Gli studi dimostrano come il tuo umore influenzi il modo di interpretare le espressioni facciali e i gesti degli altri!
- Durante la depressione, anche noi spesso diamo per scontato che l'altro ci stia rifiutando ("lettura della mente").



## Seconda conclusione

- Gli studi dimostrano come il tuo umore influenzi il modo di interpretare le espressioni facciali e i gesti degli altri!
- Durante la depressione, anche noi spesso diamo per scontato che l'altro ci stia rifiutando ("lettura della mente").
- Le espressioni facciali e i gesti non sono visti anche attraverso delle "lenti rosa", ma più spesso vengono interpretati attraverso delle lenti grigie.





I sentimenti sono in grado di?

???





# I sentimenti sono in grado di?

1. I sentimenti sono usati per **comunicare**
  - I sentimenti si manifestano nelle espressioni facciali. Spesso sono più veloci nel fornire informazioni rispetto alle parole; a volte anche prima di poter consapevolmente realizzarla ("qualcosa di strano", "istinto").



# I sentimenti sono in grado di?

## 1. I sentimenti sono usati per **comunicare**

- I sentimenti si manifestano nelle espressioni facciali. Spesso sono più veloci nel fornire informazioni rispetto alle parole; a volte anche prima di poter consapevolmente realizzarla ("qualcosa di strano", "istinto").

Cosa potrebbero comunicare i sentimenti depressivi a me stesso o agli altri?

- Gli altri: ???
- Me stesso: ???



# I sentimenti sono in grado di?

1. I sentimenti sono usati per **comunicare**
  - I sentimenti si manifestano nelle espressioni facciali. Spesso sono più veloci nel fornire informazioni rispetto alle parole; a volte anche prima di poter consapevolmente realizzarla ("qualcosa di strano", "istinto").

Cosa potrebbero comunicare i sentimenti depressivi a me stesso o agli altri?

- **Gli altri:** bisogno di aiuto
- **Me stesso:** esaurimento, sovraccarico di lavoro, conflitti irrisolti



I sentimenti sono in grado di?

2. Le emozioni preparano i **comportamenti**.
  - Esse ci permettono di agire in situazioni importanti senza dover pensarci su.



## I sentimenti sono in grado di?

2. Le emozioni preparano i **comportamenti**.
  - Esse ci permettono di agire in situazioni importanti senza dover pensarci su.

Ad esempio, la depressione a quali comportamenti ci prepara?

- ???



## I sentimenti sono in grado di?

2. Le emozioni preparano i **comportamenti**.
  - Esse ci permettono di agire in situazioni importanti senza dover pensarci su.

Ad esempio, la depressione a quali comportamenti ci prepara?

- Ritiro (leccarsi le ferite)
- La possibilità di allontanare se stessi da situazioni opprimenti per rigenerarsi
- Abbandonare obiettivi irraggiungibili e irrealistici



I sentimenti sono in grado di?

3. Le emozioni ci fanno sentire **vivi!**
  - Senza i sentimenti negativi, non esisterebbero quelli positivi!

I sentimenti riflettono sempre la realtà?







# I sentimenti riflettono sempre la realtà?

- **No**, i sentimenti non sempre sono "corretti"!



# I sentimenti riflettono sempre la realtà?

- **No**, i sentimenti non sempre sono "corretti"!
  - Quando mi sento indegno, questo non vuol dire che lo sia!



# I sentimenti riflettono sempre la realtà?

- **No**, i sentimenti non sempre sono "corretti"!
  - Quando mi sento indegno, questo non vuol dire che lo sia!
  - Pertanto, certe volte i sentimenti possono essere pessimi consiglieri!



# I sentimenti riflettono sempre la realtà?

- **No**, i sentimenti non sempre sono "corretti"!
  - Quando mi sento indegno, questo non vuol dire che lo sia!
  - Pertanto, certe volte i sentimenti possono essere pessimi consiglieri!
- Spesso le persone con depressione tendono a preferire il "**ragionamento emotivo**", il che significa che credono che i sentimenti negativi esprimano ciò che sta realmente accadendo ("Mi sento offeso – quindi, devi avermi insultato").



# La Percezione dei Sentimenti

## Obiettivi Didattici



# La Percezione dei Sentimenti

## Obiettivi Didattici

- Il comportamento che accompagna i sentimenti è molto efficiente. Esso ha molte funzioni ed è importante per la sopravvivenza.



# La Percezione dei Sentimenti

## Obiettivi Didattici

- Il comportamento che accompagna i sentimenti è molto efficiente. Esso ha molte funzioni ed è importante per la sopravvivenza.
- Ma i sentimenti non sempre sono "fatti reali." Solo perchè mi sento rifiutato non vuol dire che mi rifiutano.



# La Percezione dei Sentimenti

## Obiettivi Didattici

- Il comportamento che accompagna i sentimenti è molto efficiente. Esso ha molte funzioni ed è importante per la sopravvivenza.
- Ma i sentimenti non sempre sono "fatti reali." Solo perchè mi sento rifiutato non vuol dire che mi rifiutano.
- Le espressioni facciali e i gesti degli altri sono importanti indizi dei sentimenti. Ma possono essere fuorvianti!





# La Percezione dei Sentimenti

## Obiettivi Didattici

- Per conoscere le persone, sarebbe preferibile considerare informazioni aggiuntive alle espressioni facciali (precedente conoscenza di qualcuno, situazione attuale, ecc.).



# La Percezione dei Sentimenti

## Obiettivi Didattici

- Per conoscere le persone, sarebbe preferibile considerare informazioni aggiuntive alle espressioni facciali (precedente conoscenza di qualcuno, situazione attuale, ecc.).
- L'umore ha un grande impatto su come percepisci il mondo intorno a te.

**Grazie!**

