UNITRE Lodi
30 Aprile 2025

Positiva-mente: come il cervello reagisce ai colori dell'esperienza

Dott.sa Nicoletta Porcu

Neuropsicologa-Psicoterapeuta

Brain Trainer Assomensana

ASSOMENSANA

I colori tra le pagine

ASSOMENSANA

I colori tra le pagine

Scrivo

- Indagine
- Mistero
- Indizi
- Soluzioni

Penso

- Problem solving
- Ragionamento
- Ipotesi
- Ingegno e sfida

Sento

- Suspance
- Curiosità
- Euforia

ASSOMENSANA

I colori tra le pagine

Scrivo

- Crimine
- Punti di vista
- Situazioni irrisolte

Penso

- Cinismo
- Manipolazione
- Introspezione
- Ingiustizia

Sento

- Rabbia
- Fascino
- Incertezza (dilemmi)

ASSOMENSANA

I colori tra le pagine

Scrivo

- Storie
- Intrecci
- Qui pro quo
- Sentimenti

Penso

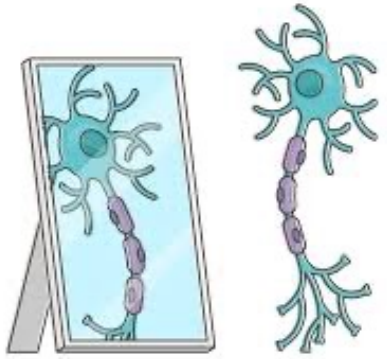
- Qualità delle relazioni
- Giustizia
- Desideri e sogni

Sento

- Amore
- Sofferenza
- Incertezza (dilemmi)
- Passioni

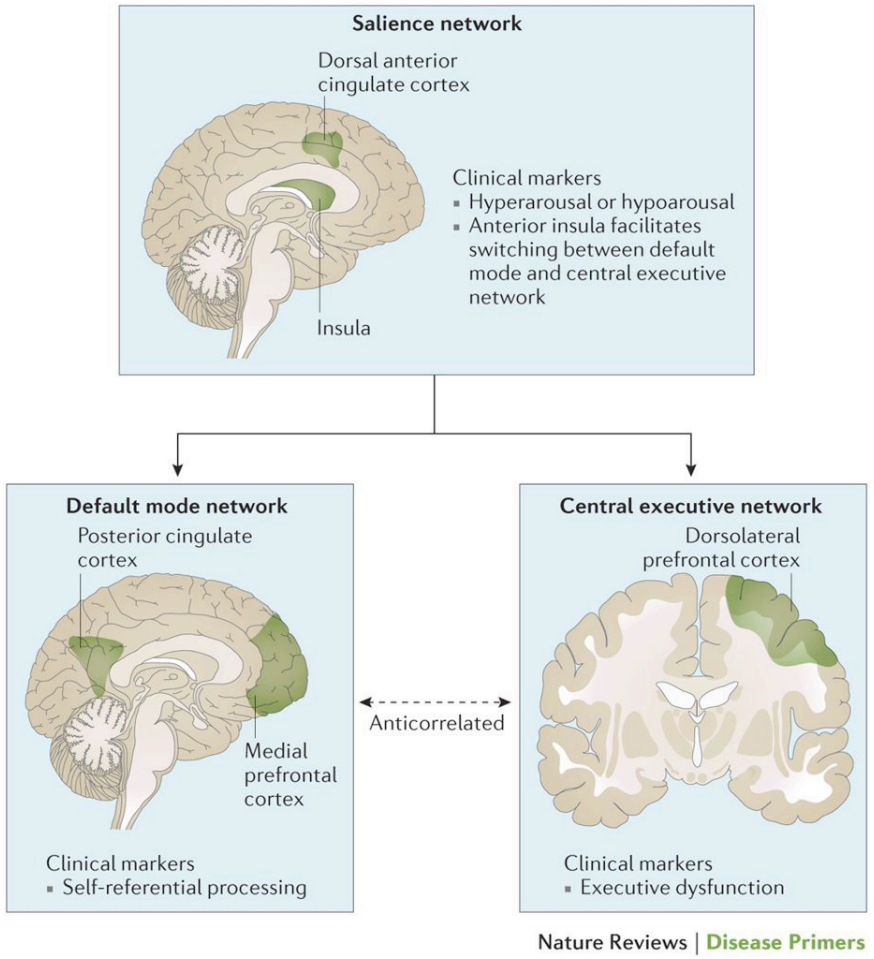
ASSOMENSANA

I colori tra i neuroni



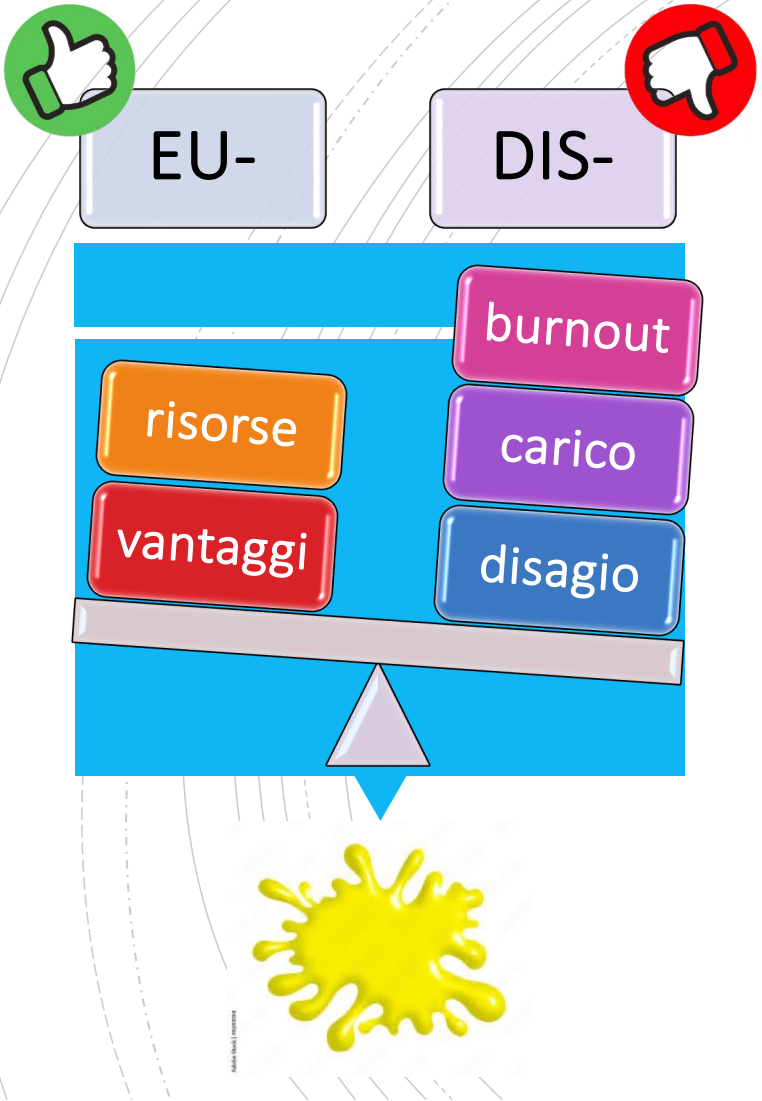
ASSOMENSANA

I colori della mente: i sistemi in rete

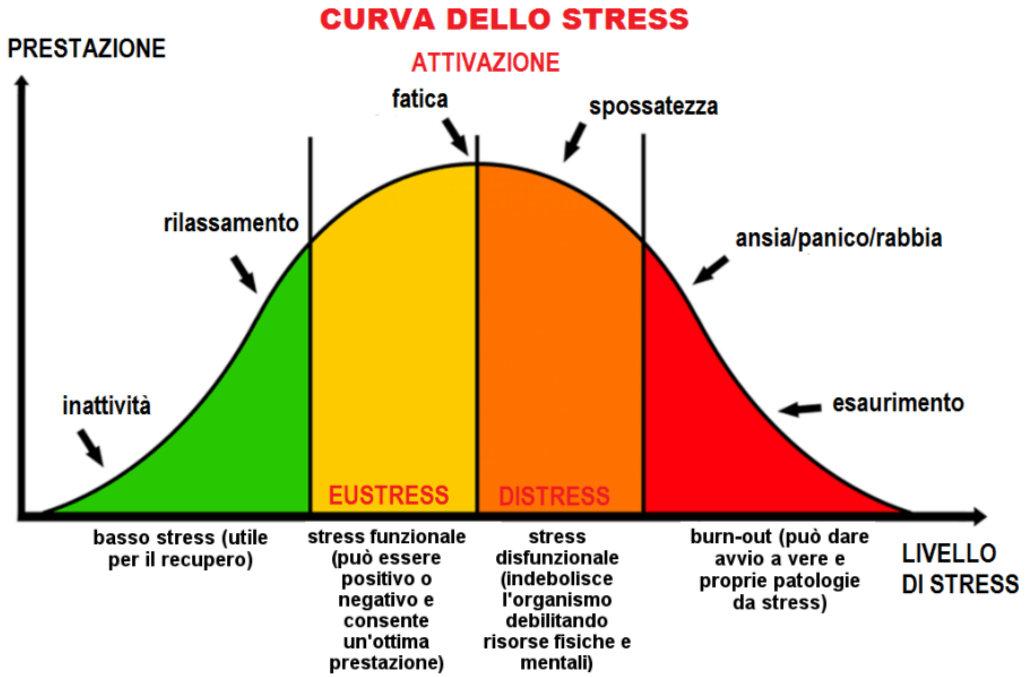


ASSOMENSANA

FONTE: Real Way of Life - Association for Integrative Sciences - Fabio Sinibaldi e Sara Achilli - 2019 © tutti i diritti riservati - riproduzione vietata - www.realwayoflife.com

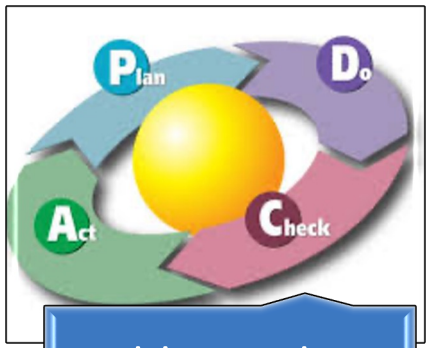


- STRESS

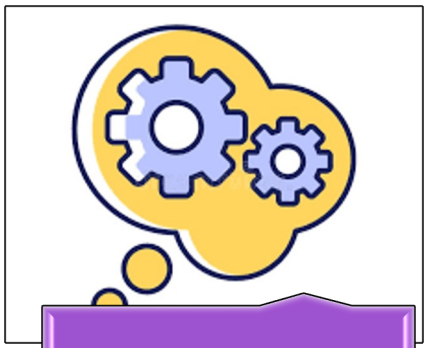


ASSOMENSANA

I colori della mente



Problem solving

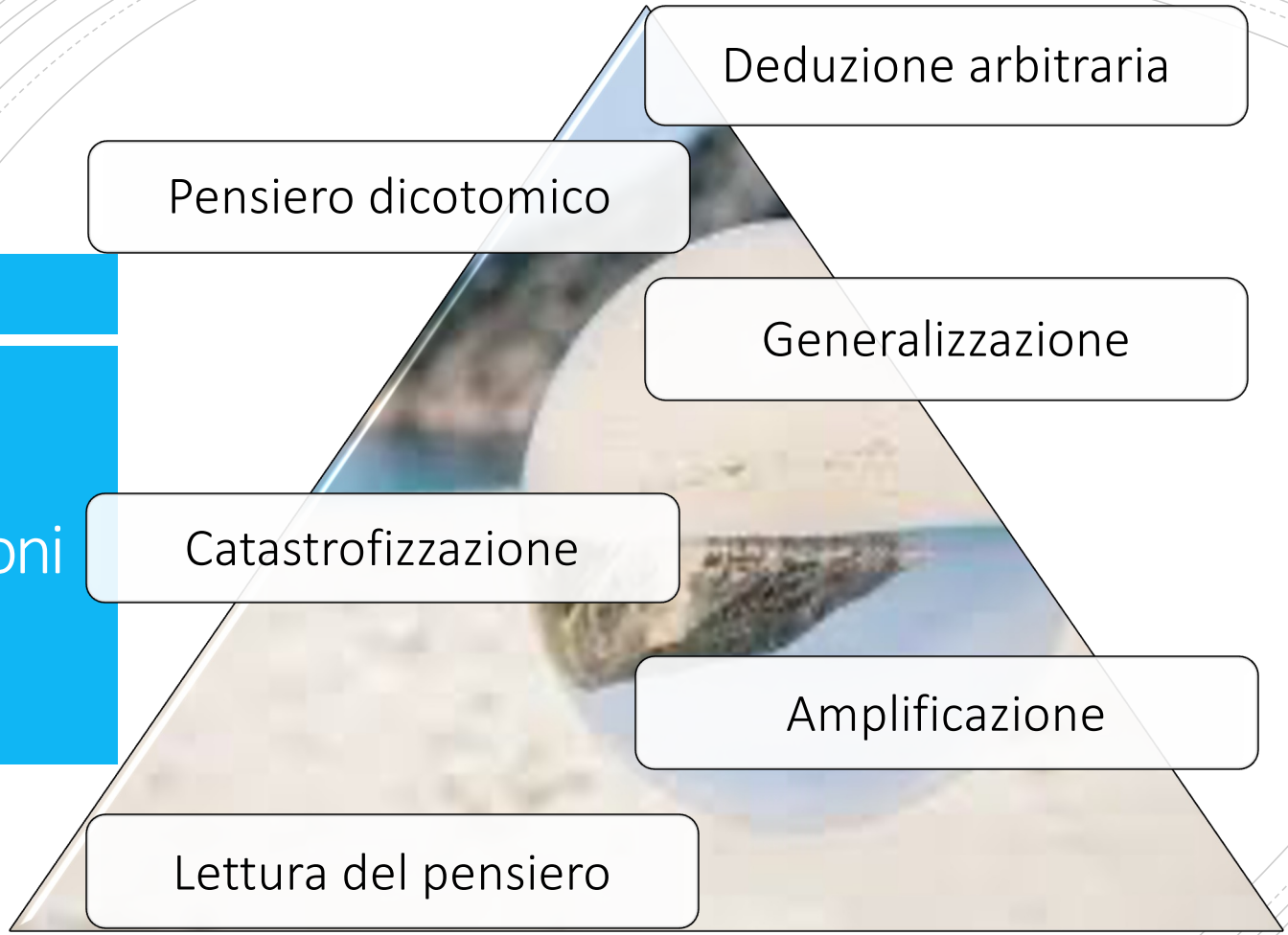


Ragionamento

Intuizioni

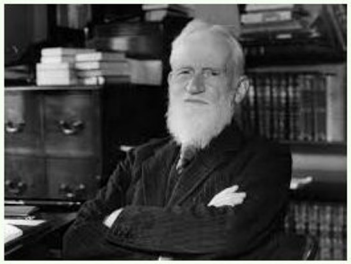
ASSOMENSANA

I colori della mente: distorsioni cognitive



ASSOMENSANA

I colori della mente



Sia gli ottimisti che i pessimisti contribuiscono alla società. L'ottimista inventa l'aereo, il pessimista il paracadute.

- George Bernard Shaw

it.quotes.pics

ASSOMENSANA

I colori della mente

Research Article

Putting Feelings Into Words

Affect Labeling Disrupts Amygdala Activity in Response to Affective Stimuli

Matthew D. Lieberman, Naomi I. Eisenberger, Molly J. Crockett, Sabrina M. Tom, Jennifer H. Pfeifer, and Baldwin M. Way

University of California, Los Angeles

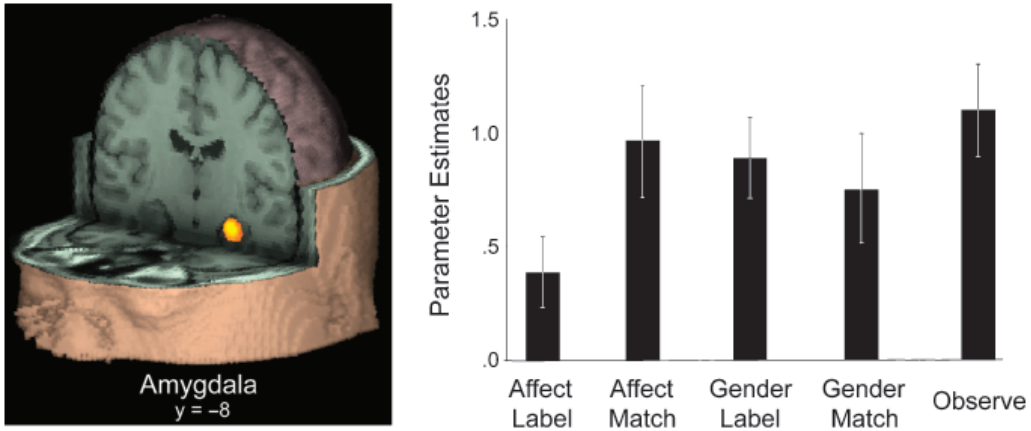


Fig. 2. Parameter estimates of activity during five conditions (relative to activity in the shape-match control condition) in an amygdala region of interest (ROI). The ROI was identified by comparing activity in the observe condition and activity in the shape-match condition. The illustration on the left shows an axial slice indicating the extent of the ROI.

ASSOMENSANA

Emozioni: dare nome all'esperienza

COMPRENSIONE

- Riconoscere cosa si sta provando

ESPRESSIONE

- Capire cosa esprimere…
- … e se manifestarlo

REGOLAZIONE

- Scegliere l'intensità con cui manifestarlo

Disporre di **parole adatte** a descrivere l'esperienza aiuta la regolazione emotiva

ASSOMENSANA

ASSOMENSANA

Come dare senso all'esperienza?

ELSEVIER

Neuropsychologia 45 (2007) 3105–3113

NEUROPSYCHOLOGIA

www.elsevier.com/locate/neuropsychologia

The intentional network: How the brain reads varieties of intentions

A. Ciaramidaro[a,c], M. Adenzato[a,f], I. Enrici[a], S. Erk[d], L. Pia[b,e,f], B.G. Bara[a,f], H. Walter[d,*]

[a] *Department of Psychology, Center for Cognitive Science, University of Turin, via Po 14, 10123 Turin, Italy*
[b] *Department of Psychology, Neuropsychology Research Group, University of Turin, via Po 14, 10123 Turin, Italy*
[c] *Clinic of Psychiatry and Psychotherapy, Labor for Neuroimaging and Clinical Neurophysiology, University of Frankfurt, Heinrich-Hoffmann-Str. 10, 60528 Frankfurt am Main, Germany*
[d] *Department of Psychiatry and Psychotherapy, Division of Medical Psychology, University of Bonn, Sigmund-Freud-Str. 25, D-53105 Bonn, Germany*
[e] *Institute of Cognitive Neuroscience, University College of London, Alexandra House, 17 Queen Square, London, UK*
[f] *Neuroscience Institute of Turin, via Accademia Albertina 13, 10123 Turin, Italy*

Received 6 October 2006; received in revised form 16 May 2007; accepted 17 May 2007
Available online 8 June 2007

Embodiment

- Centralità di percezioni e sensazioni corporee

Affordance

- La forma suggerisce l'utilizzo

Sistema mirror

- Base dell'imitazione e dell'empatia

Teoria della selettività socio-emotiva (Isaakowitz et al., 2017)

Author Manuscript

Author Manuscript

HHS Public Access

Author manuscript

Curr Opin Psychol. Author manuscript; available in PMC 2018 October 01.

Published in final edited form as:

Curr Opin Psychol. 2017 October ; 17: 79–83. doi:10.1016/j.copsyc.2017.06.013.

Aging and Emotions: Experience, Regulation, and Perception

Derek M. Isaacowitz, **Kimberly M. Livingstone**, and **Vanessa L. Castro**

Psychology Department, Northeastern University, Boston, MA, USA

Abstract

Whereas some theories suggest that emotion-related processes become more positive with age, recent empirical findings on affective experience, emotion regulation, and emotion perception depict a more nuanced picture. Though there is some evidence for positive age trajectories in affective experience, results are mixed for emotion regulation and largely negative for emotion perception. Thus, current findings suggest that the effects of age on emotion vary across different affective domains; age patterns are also influenced by different moderators, including contextual factors and individual differences.

- Si tende a mettere in atto strategie di coping maggiormente adattive
- L'accumulo di esperienze e la percezione del tempo influenzano l'esperienza emotiva
- Aumenta la selettività delle esperienze e delle relazioni (rete sociale proficua)
- Si produce l'effetto positività (minor rimuginio vs maggior attenzione alle esperienze emotivamente positive)

Corteccia cingolata anteriore e insula

- Attivatore delle risposte di adattamento (arousal)

Default mode network

- Corteccia cingolata posteriore e prefrontale mediale
- Base neurologica del sé (auto-referenzialità, riflessione sul proprio stato emotivo)

Central executive network

- Corteccia prefrontale dorsolaterale
- Ruolo nelle funzioni esecutive, controllo, monitoraggio

Limbic System

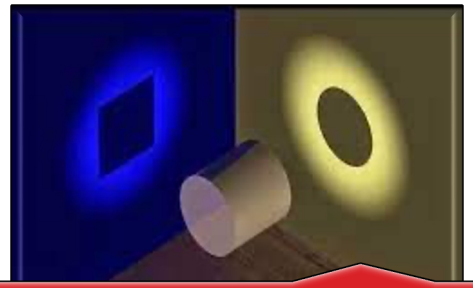
- Amigdala, talamo, ipotalamo, ippocampo, corteccia cingolata
- Ruolo nell'elaborazione emotiva, motivazione, memoria

Possiamo fare qualcosa?

RESPIRO E MEDITAZIONE

ALLENARE LA MENTE E STIMOLARE LA CREATIVITÀ

MODIFICARE LA SCELTA DELLE PAROLE DEI PROPRI PENSIERI



CAMBIARE PROSPETTIVA E PUNTO DI VISTA

Facciamo amicizia con i nostri pensieri.
Come l'atteggiamento mentale ci può aiutare nella vita quotidiana

Mettiamo in pratica!

- 3 laboratori
- 14 21 e 28 maggio
- 2 gruppi di max 15 partecipanti