



UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
FIRENZE

Da un secolo, oltre.

### **"Lo spettacolo della mente" a cura di Tessa Marzi**

Nella nostra mente avviene di continuo uno spettacolo, come un film, con tantissimi personaggi; pensieri, emozioni, desideri, memorie, preoccupazioni si affacciano e si esprimono in un continuo dialogo, a volte ne siamo consapevoli, ma la maggior parte delle volte o non le consideriamo o, meglio, ci danno proprio noia. La psicologia serve a capire tutto questo e, per diventare dei bravi psicologi, in tutti gli svariati campi di questa scienza, lo strumento migliore è imparare a regolarli al meglio come farebbe un regista con i suoi attori. In questo incontro si parlerà di emozioni, di come influenzano il nostro pensiero, di come si manifestano a livello del corpo, di cosa ci fanno sentire e di come le possiamo gestire. Parleremo anche di emozioni sociali, di come ci contagiamo e di come migliorare le nostre relazioni sociali. Faremo degli esempi pratici e vedremo alcune strategie per inserirci come regista in questo spettacolo che cervello e mente ci mettono in scena.

