



# LE EMOZIONI



# CHE COSA È UN'EMOZIONE?

- Tutti sanno cosa è un'emozione fino a che non si chiede loro di definirla (Fehr e Russell, 1984)
- Non si è ancora giunti ad una definizione condivisa di emozione né si è arrivati a una soluzione del dibattito tra ciò che causa primariamente l'emozione.
- Consideriamo due elementi comuni a molte concezioni:
  1. Le emozioni hanno una struttura multisistemica, caratterizzata da varie componenti;
  2. Le emozioni rivestono un ruolo importante nei processi di ragionamento, giudizio e decisione.

# CHE COSA NON È UN'EMOZIONE?

Una prima distinzione va fatta con fenomeni che sono concettualmente simili: affetto, sentimento, stato d'animo e umore;

- **Stato d'animo e umore** (mood) sono caratterizzati da una bassa intensità e da una durata elevata;
- Il **sentimento**, come gli stati d'animo e l'umore, è un fenomeno più stabile e duraturo, ma è caratterizzato da un oggetto ben definito (sentimento verso qualcuno o qualcosa);
- L'**affetto** è un termine più ampio e generico che definisce lo stato affettivo dell'esperienza emotiva e ne definisce la valenza (positiva o negativa).

# CHE COSA È UN'EMOZIONE?

- L'emozione può essere definita come una risposta complessa dell'organismo a stimoli (immaginari o reali), che si manifestano con specifici pattern di azioni (ad esempio la fuga o evitamento) e con modificazioni corporee (frequenza del battito cardiaco, temperatura corporea ecc.) misurabili.
- L'emozione è la reazione ad uno stimolo (immaginario o reale), caratterizzata da aspetti fisiologici (cambiamenti della frequenza cardiaca, sudorazione, ecc.) e da aspetti cognitivi, ossia dalla valutazione cognitiva delle modificazioni fisiologiche e della natura dello stimolo (*appraisal*).

## CHE COSA È UN'EMOZIONE?

- In generale, le emozioni sono risposte complesse ad eventi rilevanti, caratterizzate da determinati vissuti soggettivi e da una reazione fisiologica;
- Le emozioni, a differenza di stati d'animo, umore e sentimenti, sono **risposte intense e di breve durata**;

# LE COMPONENTI DELL'EMOZIONE

- **EVENTO**
- **VALUTAZIONE DELLA RILEVANZA DELL'EVENTO (*APPRAISAL*)**
- **TONALITÀ FENOMENOLOGICA O QUALITÀ EDONICA**
- **REAZIONI FISIologiche**
- **MANIFESTAZIONI ESPRESSIVE**
- **PREPARAZIONE ALL'AZIONE**
- **AZIONE**

# LE COMPONENTI DELLE EMOZIONI

- La natura multisistemica delle emozioni implica che esse coinvolgono diverse componenti: l'elaborazione cognitiva, la motivazione, il comportamento, le risposte fisiologiche e il vissuto soggettivo;
- Ogni componente ha una serie di caratteristiche:

Eventi emotigeni	"Sono arrabbiato. Mi hanno derubato."
Reazioni fisiologiche	"Il cuore mi batteva forte per la paura."
Valutazione cognitiva	"Sono spaventato. Con quel gesto voleva minacciarmi."
Motivazione	"Ero spinto solo dalla rabbia."
Comportamento	"Gli saltai al collo dalla grande gioia."
Risposte espressive	"Sgranai gli occhi dalla sorpresa."
Vissuto soggettivo	"Mi sento triste."

**Tabella 11.1** Le componenti dell'esperienza emotiva.

# MODELLI DIMENSIONALI DELLE EMOZIONI

- I modelli dimensionali individuano una serie di fattori (o dimensioni) che definiscono uno spazio all'interno del quale si collocano le varie emozioni;
- I modelli dimensionali considerano, di solito, due dimensioni:
  - VALENZA: indica se un'emozione è positiva o negativa
  - ATTIVAZIONE (arousal): il grado di attivazione o arousal si riferisce all'intensità delle risposte fisiologiche di un'emozione.



## LA TEORIA PERIFERICA DELLE EMOZIONI

- **Lange** (1995, 1996) definisce l'emozione come «una vasta disposizione a rispondere che può comprendere un comportamento linguistico misurabile, azioni manifeste organizzate e un sistema fisiologico (somatico e viscerale) di supporto per tali eventi».
- **James e Lange** affermano che le emozioni coincidono con le reazioni corporee associate: l'emozione corrisponde alla percezione di modificazioni fisiologiche, che precedono e attivano gli stati soggettivi.
- La teoria periferica delle emozioni è stata fortemente criticata in seguito a numerose evidenze sperimentali.

## CRITICHE AL MODELLO PERIFERICO

- Cannon criticò il modello periferico, in particolare egli affermava che:
  - a) Stesse modificazioni corporee possono essere presenti con emozioni diverse e possono presentarsi in assenza di uno stato emotivo;
  - b) Le risposte fisiologiche possono essere molto lente e quindi è difficile pensare che possano produrre uno stato emotivo, che solitamente insorge con rapidità;
  - c) Se vengono indotte reazioni fisiologiche tipicamente associate ad alcuni stati emotivi, in realtà le persone non provano lo stato emotivo associato alla reazione fisiologica.

## IL MODELLO CENTRALE DI CANNON-BARD

- **Cannon e Bard** iniziarono a considerare l'importanza che il tipo di interpretazione si fa di un determinato stato emotivo fosse uno dei fattori principali;
- Le modificazioni fisiologiche non sono quindi sufficienti per spiegare la nascita di un'emozione, c'è bisogno che contemporaneamente vi sia una valutazione cognitiva che dia significato all'attivazione fisiologica;
- Secondo il modello centrale i centri di attivazione emozionale sono localizzati centralmente nel cervello. I segnali nervosi attivati nell'area talamica inducono le manifestazioni corporali delle emozioni.

## IL MODELLO EVOLUZIONISTA

- Darwin riteneva che le emozioni rivestissero un ruolo importante dal punto di vista evolucionistico. In particolare Darwin osservò che alcune espressioni del viso:
  - a) Sono uguali nei neonati, nei bambini e negli adulti;
  - b) Sono le stesse anche nelle persone nate cieche e normovedenti;
  - c) Sono simili in gruppi di persone e razze molto diverse e geograficamente distanti tra loro;
  - d) Sono simili in alcuni animali, soprattutto nei primati.

## IL MODELLO EVOLUZIONISTA

- Le espressioni emotive, universali per l'uomo, si sono evolute per svolgere una serie di funzioni adattive;
- Tali espressioni avevano una funzione di sopravvivenza e sono rimaste associate all'emozione anche se oggi quel movimento facciale non svolge più la funzione per cui si è formata (ad esempio, il digrignare dei denti nella rabbia come preparazione per una aggressione);
- In alcuni casi i movimenti facciali conservano parte della loro funzione adattiva, ad esempio, lo sgranare gli occhi nella paura fa aumentare il campo visivo oppure il restringimento del campo visivo quando si prova disgusto (Susskind et al., 2008).

## LE TEORIE PSICOEVOLUZIONISTE

- A partire dagli anni 60' un gruppo di psicologici ha sviluppato una teoria psicoevoluzionista delle emozioni, secondo cui le emozioni svolgono una importante funzione di soddisfazione dei bisogni universali, connessi alla sopravvivenza della specie;
- Tomkins (1984) considera le emozioni come **schemi innati di risposta** che si sono evoluti filogeneticamente per garantire la sopravvivenza, ad esempio rabbia, disgusto, disprezzo, paura, gioia, vergogna, interesse e sorpresa;
- Izard (1991) sostiene che le persone siano dotate di 10 emozioni primarie: rabbia, disgusto, disprezzo, paura, gioia, vergogna, interesse, sorpresa, disagio e colpa.; elaborò, inoltre, degli strumenti di misura per la codifica delle espressioni facciali il MAX e l'AFFEX (Izard, 1979, 1982).

## LE TEORIE PSICOEVOLUZIONISTE

- **Ekman**, uno dei maggiori studiosi delle emozioni, sostiene che l'esperienza emotiva umana si fonda su famiglie di emozioni di base che permettono di gestire situazioni cruciali per la sopravvivenza della specie.
- Le **emozioni primarie** sono pattern di risposta specifici, innati ed universalmente validi (modificazioni fisiologiche, espressioni facciali, reazioni comportamentali ecc.): rabbia, disgusto, paura, tristezza, gioia e sorpresa.
- Le **emozioni secondarie** sono risposte emozionali che originano dalle emozioni primarie e sono una combinazione di esse. Ne sono un esempio il rammarico, la delusione, la vergogna ecc.

# LE TEORIE PSICOEVOLUZIONISTE



Ekman e Friesen (1978)

Le emozioni di base sono  
universalmente riconosciute



# LE TEORIE PSICOEVOLUZIONISTE

- A prescindere dall'approccio teorico sviluppato, tutte le teorie evoluzioniste si basano sul carattere adattivo delle emozioni di base o primarie;
- Le emozioni primarie condividono una serie di caratteristiche:
  - *Espressioni universali*
  - *Presenza in altri animali (soprattutto primati)*
  - *Meccanismi fisiologici precisi*
  - *Antecedenti specifici e universali*
  - *Coerenza nella risposta emotiva*
  - *Insorgenza rapida e spontanea*
  - *Breve durata*
  - *Valutazione cognitiva automatica e inconsapevole*

## IL PROGRAMMA DELLE ESPRESSIONI FACCIALI

- Il programma delle espressioni facciali nasce in linea con l'approccio evoluzionista delle emozioni e dall'idea di base che le configurazioni espressive facciali siano una sorta di totalità unitarie, universalmente condivise, stabili, specifiche per emozioni e controllate da specifici programmi neuromotori innati;
- In accordo con Ekman, le espressioni delle emozioni di base non sono influenzate dalla cultura né dall'apprendimento, ma sono governate da regole d'espressione che si apprendono con lo sviluppo e che definiscono in quale circostanza esprimere una data emozione. Le regole risentono di influenze culturali, ma rimangono piuttosto stabili.

# IL PROGRAMMA DELLE ESPRESSIONI FACCIALI

- Le regole d'espressione individuate da Ekman sono:
  - **Accentuazione**: intensifica l'espressione di una emozione (mostro più gioia di quanta ne stia provando effettivamente: ad es. quando incontro una persona che non amo particolarmente ma la saluto con gioia);
  - **Attenuazione**: rende meno intensa l'espressione (mostro meno delusione di quanta ne stia provando: ad esempio quando mi è andato male un esame e sono molto deluso, ma non voglio rattristare le persone vicino a me);
  - **Neutralizzazione**: si blocca totalmente l'espressione per non far trapelare nessun indizio su ciò che sto provando (ad esempio sto giocando a stoppa e ho 55 di mano, ma non voglio che gli altri lo capiscano);
  - **Simulazione**: si nasconde un'emozione simulandone un'altra (ad esempio quando una persona vicino a noi si fa molto male, siamo molto preoccupato, ma fingiamo che non sia nulla restando sereni oppure quando incontriamo una persona che detestiamo e fingiamo un saluto amichevole).

## L'IPOTESI DEL FEEDBACK FACCIALE

- L'ipotesi del feedback facciale (Tompkins, 1962; Adelman e Zajonc, 1989) è parallela a quella periferica di James-Lange; la prima si riferisce ai muscoli facciali, mentre la seconda ai segnali del SNA;
- La teoria del feedback facciale sostiene la centralità dell'espressione facciale nell'esperienza emotiva: sono le espressioni facciali a causare le emozioni e non l'inverso. Quando i muscoli facciali si contraggono in un determinato modo, mandano un segnale al cervello che lo elabora provocando lo stato emotivo;
- Anche se la muscolatura facciale varia da individuo a individuo, i muscoli necessari per il movimento facciale delle emozioni sembrano essere universali (Waller et al., 2008), suggerendo che il volto umano si sia evoluto per comunicare al cervello determinate emozioni (Smith et al., 2005);

## L'IPOTESI DEL FEEDBACK FACCIALE

- Da un punto di vista sperimentale, l'importanza dei movimenti facciali nel vissuto emotivo è stata comprovata da una serie di esperimenti:
- Strack e collaboratori (1988) condussero un esperimento in cui i soggetti dovevano giudicare il livello di comicità di una serie di vignette. I soggetti furono divisi in due gruppi:
  1. Il primo gruppo effettuava le valutazioni tenendo una penna tra i denti (contraendo così i muscoli del sorriso);
  2. Il secondo gruppo effettuava le valutazioni tenendo una penna tra le labbra (impedendo ai muscoli del sorriso di contrarsi)
- I risultati dimostrarono che il primo gruppo aveva valutato in media più comiche le vignette rispetto al secondo gruppo.

## LA VALUTAZIONE COGNITIVA: ERA RABBIA O ALLEGRIA?

- L'esperimento che ha dato vita al concetto di «etichettamento» delle emozioni è stato condotto da Schachter e Singer nel 1962;
- Secondo gli studiosi è determinante la conoscenza delle circostanze in cui si prova una determinata emozione: l'emozione è funzione sia di uno stato di attivazione (arousal) che dell'insieme di percezioni e conoscenze della situazione pertinenti con lo stato di attivazione;
- Questi due processi sono collegati poiché le conoscenze e le percezioni forniscono informazioni per denominare l'attivazione fisiologica che stiamo provando, così se ci troviamo in un forte stato di attivazione fisiologica (battito accelerato, rossore, tremore, ecc.) cercheremo di attribuire un nome a questa attivazione in base alle esperienze emotive precedenti e alle informazioni contenute nell'ambiente circostante.

## LA VALUTAZIONE COGNITIVA: ERA RABBIA O ALLEGRIA?

- Ne consegue che:
  - a) Se una persona è in uno stato di forte agitazione psicofisica, ma non ne conosce le cause, tenderà ad utilizzare le informazioni presenti per definire lo stato emotivo. Due emozioni molto diverse, rabbia e gioia potrebbero avere un pattern fisiologico di attivazione simile e potrebbero essere confuse in situazioni di incertezza;
  - b) Quando l'attivazione psicofisica segue un evento che l'ha causato (ad esempio quando ci fermiamo dopo una corsa abbiamo battito accelerato, sudorazione, rossore, ecc.) non si sente il bisogno di cercare una spiegazione di tipo emotivo;
  - c) Se sono presenti elementi cognitivi che dovrebbero indurre uno stato emotivo specifico, ma non c'è alcuna attivazione fisiologica, la persona non proverà quella emozione (potrebbe, ad esempio, fingere di provarla).

## LA VALUTAZIONE COGNITIVA: ERA RABBIA O ALLEGRIA?

- Per verificare l'esattezza di queste ipotesi i ricercatori idearono un setting sperimentale abbastanza realistico in cui poter indurre uno stato di attivazione fisiologica unito a circostanze ambientali che potevano fornire informazioni sulla situazione molto diverse tra loro;
- I soggetti venivano fatti accomodare in una sala d'attesa e veniva detto loro che lo scopo era testare l'effetto di un mix di vitamine (suproxin) sulla vista. Veniva iniettato il suproxin che era in realtà epinefrina (adrenalina), che iniziava a mostrare variazioni fisiologiche dopo 5/10 minuti per la durata di circa 20 minuti (accelerazione del battito cardiaco, diminuzione del flusso sanguigno, aumento della frequenza respiratoria, ecc), oppure una soluzione salina.
- I soggetti vennero divisi in quattro gruppi in base al tipo di informazione che ricevevano.



## LA VALUTAZIONE COGNITIVA: ERA RABBIA O ALLEGRIA?

1. **Epinefrina – informati**. Ai soggetti di questo gruppo veniva detto che la sostanza iniettata poteva avere effetti sull'attivazione fisiologica (informazione realistica) e che la sostanza era assolutamente innocua;
2. **Epinefrina – non informati**. Ai soggetti fu comunicato solamente che la sostanza era innocua;
3. **Epinefrina – disinformati**. Ai soggetti fu comunicato che la sostanza poteva dare una serie di effetti collaterali, ma erano effetti che non avevano nulla a che vedere con gli effetti fisiologici causati dall'adrenalina (mal di testa, sonnolenza, ecc.)
4. **Placebo – non informati**. A questi soggetti fu iniettata una soluzione salina inattiva e veniva detto loro che la sostanza era del tutto innocua.

## LA VALUTAZIONE COGNITIVA: ERA RABBIA O ALLEGRIA?

- Dopo l'iniezione di adrenalina o soluzione salina, ai soggetti fu detto di attendere una ventina di minuti prima di effettuare la prova di percezione visiva affinché le vitamine facessero effetto. Mentre i soggetti aspettavano in una stanza, un confederato che modificava la situazione in rabbia o allegria:
  - **Allegria (euforia)**. Il confederato giocava e si divertiva all'interno della stanza, ridendo e giocherellando con i vari oggetti che trovava nella stanza;
  - **Rabbia**. Veniva dato sia al soggetto che al confederato un questionario da riempire, in cui si trovavano domande irritanti (ad es., con quanti uomini tua madre ha avuto rapporti sessuali?). Il confederato iniziava ad irritarsi fino ad infuriarsi, strappare il questionario e andare via inveendo contro il questionario e gli sperimentatori.

## ESPERIMENTO DI SCHACHTER & SINGER (1962)

- I partecipanti informati dei possibili effetti, mostrarono una reazione emotiva minima in entrambe le condizioni (euforia e rabbia); i partecipanti che non erano stati informati dei possibili effetti, invece, mostrarono una forte reazione emozionale congruente con la condizione assegnatagli (rabbia o euforia).
- In questo famoso esperimento i due autori dimostrarono che l'attivazione fisiologica è un'attivazione generalizzata del sistema nervoso autonomo e non il correlato specifico di una particolare emozione.
- L'emozione diventa tale solo in seguito ad una interpretazione cognitiva della modificazione fisiologica, legata a valutazioni delle informazioni a disposizione.

# L'INTERPRETAZIONE COGNITIVA DI UN'EMOZIONE

- I risultati dell'esperimento di Schachter e Singer (1962) dimostrarono che le emozioni dipendono dall'interpretazione che l'individuo fa dei cambiamenti fisiologici. La reazione emotiva (di rabbia o di euforia) era il risultato di una interpretazione cognitiva della situazione.
- Secondo le **teorie cognitive** (Arnold, 1960; Lazarus, 1984; Zajonc, 1980), l'individuo ha un ruolo attivo nel processo emozionale, il quale non accade all'individuo ma l'individuo crea valutando la situazione. Attraverso la valutazione, l'evento in esame acquista un significato e l'emozione diventa informativa per il comportamento che verrà adottato dall'individuo.

# LE TEORIE DELL'APPRAISAL

- L'interesse (o bisogno) diventa il nodo cruciale del processo emotivo, possono essere valutati positivamente o negativamente rispetto ai bisogni di un individuo, e possono essere distinti in superficiali - scopi e desideri del singolo individuo - e profondi – scopi e desideri condivisi dalla maggioranza (Frijda, 2007);
- Le teorie dell'appraisal sottolineano l'intreccio tra esperienza emotiva e processi cognitivi, in netto contrasto con la psicologia ingenua che considera le emozioni come sentimenti irrazionali. Fra emozione e cognizione, quindi, esiste un forte legame diretto;
- Le emozioni sono attivate dai significati e dai valori e non dallo stimolo in sé. Ad esempio se due persone valutano una situazione in modo differente, avranno due esperienze emotive differenti.

# LE TEORIE DELL'APPRAISAL (O DELLA VALUTAZIONE)

- Il modello di **Lazarus** (1991) definito anche «cognitivo-relazionale-motivazionale» prevede che la valutazione degli stimoli rilevanti per la sopravvivenza abbia implicazioni sul piano motivazionale;
- Gli stimoli, dunque, hanno sempre un'importanza in relazione ai bisogni dell'individuo e possono essere percepiti, di volta in volta, come ostacoli alla realizzazione di un bisogno o come opportunità;
- Le valutazioni cognitive possono essere:
  - Primarie. Sono valutazioni relative al giudizio immediato di positività o negatività di uno stimolo
  - Secondarie. Sono valutazioni relative alla possibilità di affrontare e gestire le situazioni emotive che si presentano in base alle situazioni.

# LE TEORIE DELL'APPRAISAL (O DELLA VALUTAZIONE)

- Le valutazioni secondarie sono articolate in:
  - Potenziale di coping focalizzato sul problema (capacità di mettere in atto strategie di gestione dello stimolo/evento in funzione dei bisogni della persona);
  - Potenziale di coping focalizzato sulle emozioni (capacità di reagire modificando il proprio stato emotivo, capacità di adattamento alla situazione);
  - Responsabilità (definire chi è responsabile di ciò che è accaduto);
  - Aspettative per il futuro (capire quante possibilità ci sono che le circostanze cambino).

# LE TEORIE DELL'APPRAISAL (O DELLA VALUTAZIONE)

Ad esempio: la rabbia

- Valutazione primaria: valenza negativa
- Valutazione secondaria: situazione che non ha soddisfatto i propri bisogni, che non si può modificare e che è stata provocata da altre persone.

Ad esempio: la sorpresa

- Valutazione primaria: valenza positiva
- Valutazione secondaria: situazione non necessariamente legata ad un bisogno del momento, che potrebbe mutare e la cui responsabilità è da attribuire ad un fattore esterno.



# REGOLAZIONI DELLE EMOZIONI

- La regolazione delle emozioni è il processo che ci consente di regolare le esperienze emotive ed è fondamentale per il benessere dell'individuo;
- Il processo di regolazione delle emozioni esprime il grado di adattività degli individui, che attivamente sono in grado, più o meno efficacemente, di sintonizzare le proprie aspettative e azioni con quelle di altri individui;
- Quando proviamo una determinata emozione in un determinato contesto e si viene a creare una situazione instabile, cerchiamo di modulare l'esperienza emotiva in modo tale da renderla coerente al contesto in linea con le nostre aspettative;
- Ad esempio, durante un esame ci viene posta una domanda su un argomento che non era parte del programma né era stata trattato precedentemente. Non sappiamo rispondere e veniamo bocciati. Cosa provate e cosa fate?

# REGOLAZIONI DELLE EMOZIONI

- In alcuni casi si possono avere iperregolazione o iporegolazione emotiva:
- Iperregolazione emotiva: si verifica quando si mettono in atto processi di regolazioni eccessivi che portano ad avere un controllo rigido e costante delle esperienze affettive per mezzo di processi di soppressione;
- Iporegolazione emotiva: si verifica quando i processi di regolazione sono poco efficaci e portano ad avere comportamenti eccessivi, impulsività, eccessiva reattività agli stimoli e labilità emotiva.