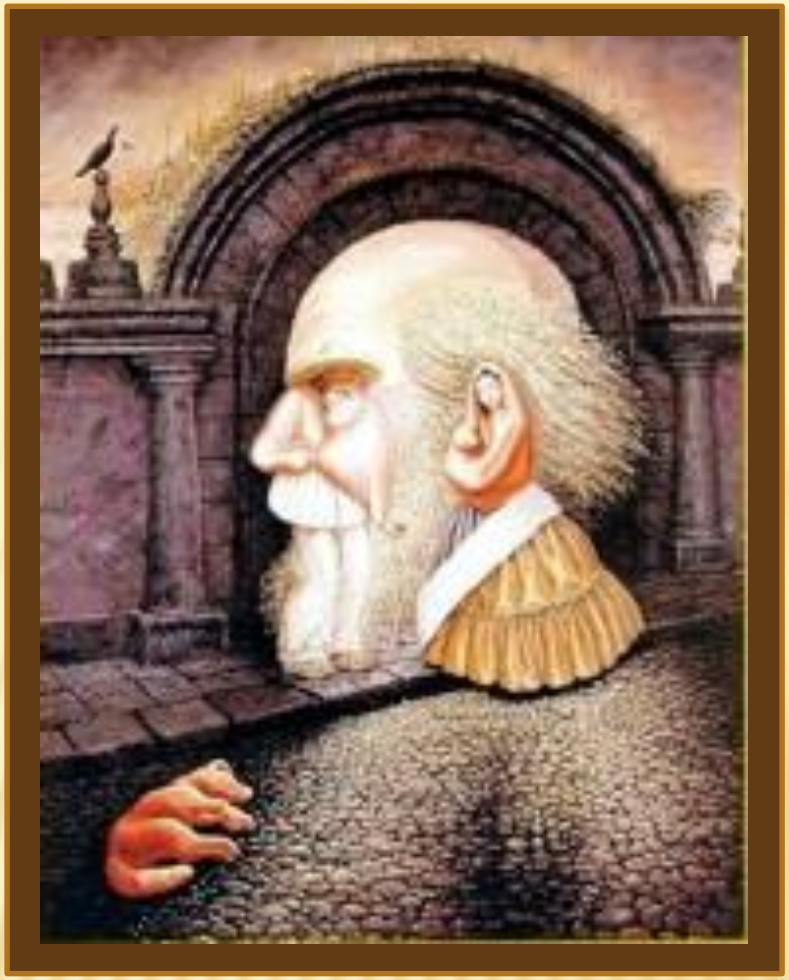


Salvatore Blanco

ASL 7 Carbonia (CA)

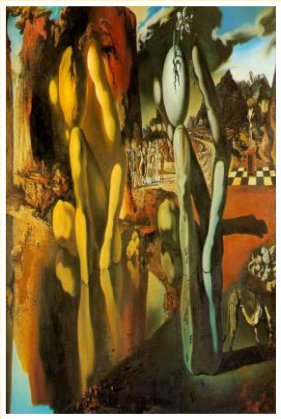
Dipartimento di Scienze Neurologiche e del Comportamento, Università di Siena

PROCESSI EMOTIVI E CAMBIAMENTO IN PSICOTERAPIA

INDEX

- La Conoscenza Tacita
- La Conoscenza Eplicita
- La Mente Costruttrice di Significato
- L'Attaccamento
- L'Identità Personale
- Le Organizzazioni di Significato Personale
- Il Post-razionalismo
- La Moviola
- I Processi Emotivi

IL COGNITIVISMO POST-RAZIONALISTA



L'individuo è soggetto proattivo e non passivamente reattivo rispetto alla propria esperienza (in tutti i suoi aspetti di percezione, memoria e conoscenza in genere)

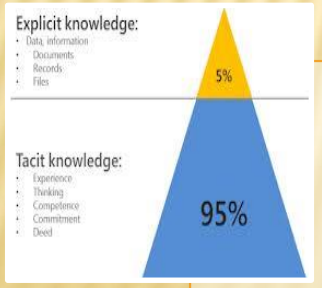
La maggior parte dei processi di ordinamento dell'esperienza hanno luogo a livello tacito/implicito

IL LIVELLO TACITO

Guidano usa il termine **'tacito' soprattutto in due** diverse accezioni:

percezione globale, prevalentemente emotiva, pre-linguistica e pre-riflessiva di sé

- **(livello conscio ma generalmente non consapevole)**



silenziosa elaborazione intrapsichica che, tramite un continuo riassemblaggio di schemi, produce nuove combinazioni

- **(livello neurofisiologico neanche potenzialmente conscio)**

IL LIVELLO TACITO

I due aspetti sono connessi:

- sono i processi 'taciti' in senso stretto a produrre l'esperienza globale e pre-riflessiva di sè
- quindi tra i due aspetti c'è lo stesso rapporto che c'è in generale tra un processo ed il suo risultato

FENOMENI 'TACITI' DELL'ESPERIENZA QUOTIDIANA

Giudicare all'istante e con facilità un quadro, un paesaggio od una persona come più o meno gradevoli ma senza sapere il perché

Compiere una scelta senza saperne dare una ragione

Continuare a comportarsi in un modo che si considera inappropriato o irrazionale senza però riuscire a cambiarlo

Trovarsi all'improvviso ad agire in modo diverso, almeno in parte, da come si era previsto di fare

CHE COSA È LA CONOSCENZA TACITA?

Avete mai notato come facilmente si parla la lingua madre?

Avete mai notato come è facile riconoscere i volti?

Perché è così? ➔ A causa della Conoscenza Tacita!

CHE COSA È LA CONOSCENZA TACITA?

Conoscenza Tacita

La conoscenza “automatica“

La conoscenza “incosapevole“ di un individuo

ad esempio intuizioni, modelli mentali inarticolati, competenze tecniche «incarnate»

CHE COSA È LA CONOSCENZA TACITA?

La Conoscenza Tacita: siamo in grado di sapere di più di possiamo dire

ci sono azioni e giudizi, che noi spontaneamente emettiamo senza dover pensare prima o durante la loro performance

spesso ci ritroviamo a fare cose senza essere consapevoli di averle apprese

la conoscenza contenuta nelle nostre azioni potrebbe non essere mai descritta completamente e

noi potremmo non esserne mai del tutto consapevoli

CHE COSA È LA CONOSCENZA TACITA?

La Conoscenza Tacita: siamo in grado di sapere di più di possiamo dire

nella riproduzione a memoria di un brano musicale complesso, un musicista si concentra sulla melodia senza concentrarsi su dove mettere le mani

Egli deduce dalla melodia nella sua testa dove mettere le mani

CHE COSA È LA CONOSCENZA ESPLICITA?

La conoscenza esplicita

C. che è codificata o registrata in documenti o sistemi di informazione o contenuta in valori, metodi e procedure

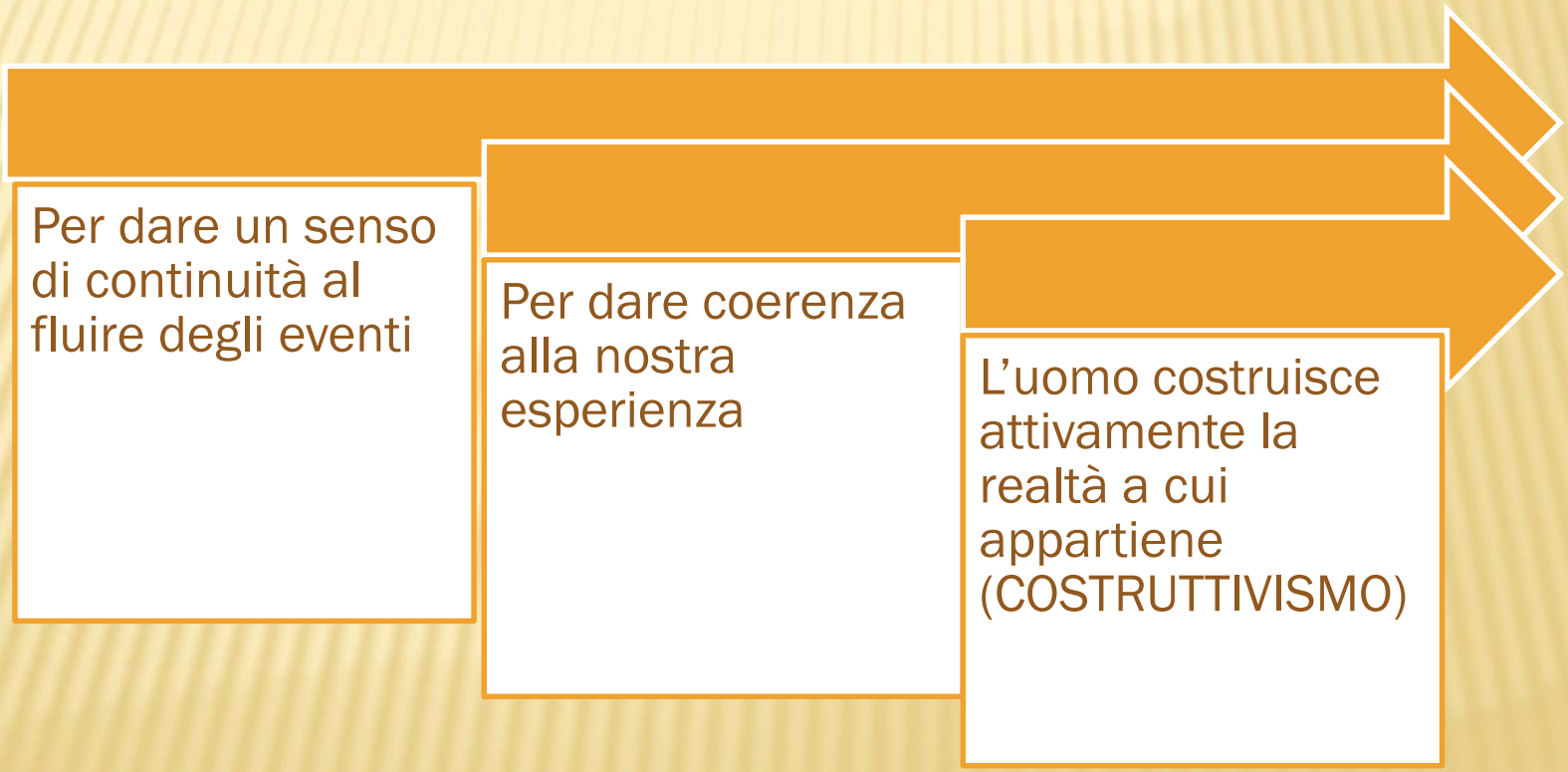
Insieme significativo di informazioni articolate in un linguaggio chiaro

FARE ESPLICITA LA CONOSCENZA TACITA

Esternalizzazione/Articolazione

Processo di articolazone della conoscenza tacita in conoscenza esplicita attraverso le metafore, uso di analogie, concetti, ipotesi o modelli

LA MENTE È COSTRUTTRICE DI SIGNIFICATO



CONSEGUENZE

LE PREMESSE RAZIONALISTE FEDELI ALLA LOGICA FORMALE VENGONO MENO

NON CI SONO INFORMAZIONI ESTERNE ALLA MENTE MA SOLO PERTURBAZIONI

L'OSSERVAZIONE E' AUTOREFERENZIALE-SOGGETTIVA

AUTOREFERENZIALITA' "APERTA"

LA CONOSCENZA DI SE' E' ANCHE INFORMAZIONE SULLE ALTRE PERSONE E L'IDENTITA' SI FONDA SULL'INTERSOGGETTIVITA'

INTERSOGGETTIVITA' E AUTOREFERENZIALITA' TROVANO UNA PERFETTA SINTESI NEL

LINGUAGGIO

LIVELLO DI ORDINAMENTO AUREFERENZIALE CHE SVINCOLA DALLA NECESSITA' DELL'ESPERIENZA IMMEDIATA

LINGUAGGIO FATTUALE → DESCRIVE L'IMMEDIATO

LINGUAGGIO TEMATICO → COSTRUISCE UNA NARRAZIONE SCINDENDO IL CONTENUTO INFORMATIVO DA QUELLO AFFETTIVO

ATTACCAMENTO

E' IL SISTEMA DI AUTOREFERENZA CHE STA ALLA BASE DELLO SVILUPPO E DEL MANTENIMENTO DELL' IDENTITA' PERSONALE

ATTACCAMENTO SICURO (EQUILIBRATO)

ATTACCAMENTO DISORGANIZZATO (DISEQUILIBRATO)

I PATTERN DI ATTACCAMENTO INFLUISCONO SULLA COSTRUZIONE DI UN PARTICOLARE **SENSO DI SE'**

ORGANIZZATO
COERENTE

ORGANIZZAZIONI DI SIGNIFICATO E STILI DI ATTACCAMENTO

Organizzazione di significato personale	
DEPRESSIVA	A3: ACCUDENTI COMPULSIVI
DAP	A4: COMPULSIVI COMPIACENTI A4/C: COMPULSIVI COMPIACENTI CON COMPONENTE COERCITIVA
OSSESSIVA	A4/C: COMPULSIVI COMPIACENTI CON COMPONENTE COERCITIVA A3/C: “ “ “ “
FOBICA	C1: MINACCIANTE C2:DISARMANTE C3:AGGRESSIVO C4:INDIFESO C5:PUNITIVO C6:SEDUTTIVO

A: MODELLO DI ATTACCAMENTO EVITANTE
C: ATTACCAMENTO AMBIVALENTE

PRIMATO DELLE EMOZIONI SULLE COGNIZIONI

ORGANIZZAZIONE DELLA CONOSCENZA UMANA

→ DIMENSIONE ATTIVA, GENERATIVA E INTENZIONALE DEI PROCESSI CONOSCITIVI

CARATTERISTICHE DISTINTIVE DI UN APPROCCIO COGNITIVO SISTEMICO E PROCESSUALE

IN OPPOSIZIONE AI MODELLI COMPORTAMENTISTI E COGNITIVISTI STANDARD

LE EMOZIONI STRUTTURANO IL SENSO DI SE'

DIMENSIONE EVOLUTIVA

COMPRENSIONE DEL COMPORTAMENTO UMANO NORMALE E PATOLOGICO

AVVIENE ATTRAVERSO LA RICOSTRUZIONE DELLA CONTINUITA' E COERENZA DEI PROCESSI DI SVILUPPO

LO SVILUPPO CREA SPECIFICHE ORGANIZZAZIONI (ATTACCAMENTO)

CENTRALITA' DELLE DINAMICHE AFFETTIVE

LE ESPERIENZE EMOTIVE INTENSE ALLA BASE DELLA FORMAZIONE E TRASFORMAZIONE DEI SE' SI PROVANO NELLA CREAZIONE, CRISI E DISSOLUZIONE DEI LEGAMI AFFETTIVI

LOGICA AUTOREFERENZIALE DEI SINTOMI CHE HANNO LA FUNZIONE DI MANTENIMENTO DELLA RELAZIONE CON GLI ALTRI SIGNIFICATIVI.

IDENTITÀ PERSONALE

1° quesito:

come facciamo a rimanere noi stessi, individui unici e diversi, nonostante i cambiamenti a cui continuamente siamo sottoposti?

2° quesito:

come comprendersi e comprendere l'altro? Come cercare di dare un senso agli atteggiamenti, ai comportamenti, ai modi di essere delle persone con cui si condivide la propria vita ed a se stessi?

IDENTITÀ E LINGUAGGIO

L'identità di ciascuno di noi si costruisce a partire dal rapporto originario che ci lega da sempre al nostro simile, nei termini di una **reciprocità**

- L'identità è una struttura storica, ordinata attraverso il racconto
- Attraverso il racconto "mi riapproprio della mia esperienza"

ASPETTI DELL'IDENTITÀ PERSONALE

Ipseità

Necessità di conservare una forma di riconoscimento del sé nonostante gli inevitabili mutamenti dovuti alle vicissitudini della vita

Chi sono io?
Se stesso (IPSE)

Medesimezza

La permanenza di un sostanza immutabile che il tempo non intacca

Che cosa sono io?
Lo stesso (IDEM)

STRUTTURA DELL'IDENTITÀ

La medesimezza e l'ipseità rappresentano la costituzione ontologica

La medesimezza e l'ipseità sono i due modi di strutturare l'esperienza, quindi la visione ontologica che guarda l'essere

STRUTTURA DELL'IDENTITÀ

IDENTITA' NARRATIVA	
Ipseità: polarità dell'accadere, l'esserci di volta in volta, come la persona sente la situazione, l'emozione dipende dal contesto	Medesimezza: polarità della ripetizione, ricorsività di un ordine emozionale (carattere di una persona indipendente dal contesto)

STRUTTURA DELL'IDENTITÀ

L'ipseità si può sovrapporre alla medesimezza, però le persone possono essere collegate più alla ricorrenza, oppure alla variabilità	
La medesimezza è connessa alla persona	L'ipseità è correlata alla situazione

ASPETTI DELL'IDENTITÀ PERSONALE

La quotidianità si articola nell'alternanza tra i due poli della ipseità e della medesimezza.
Il filo del racconto, la memoria storica e l'invenzione letteraria danno un senso unitario alla frammentarietà del vissuto

IDENTITA' NARRATIVA	*Io ricordo*. La persona designa se stessa nel tempo come l'unità narrativa di una vita
TRAMA NARRATIVA	*Inviluppamento delle storie*. La nostra fa parte della storia degli altri. Riconosciamo noi stessi mediante le storie fittizie dei personaggi della storia, delle leggende, ecc..
IDENTITA' NARRATIVE TRANS-STORICHE	Le tradizioni e ricordi storici comuni a tutti

RUOLO DEL LINGUAGGIO

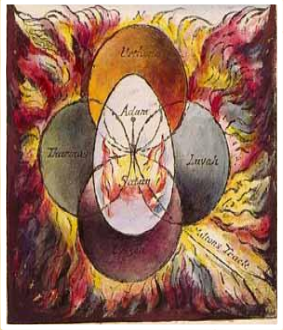
CLASSIFICAZIONE E RICLASSIFICAZIONE DELL'ESPERIENZA IN CATEGORIE

FISSARE IL SIGNIFICATO DELLA PROPRIA ESPERIENZA ATTRAVERSO UN SENSO CONDIVISO

IDENTITÀ E LINGUAGGIO

la costituzione dell'identità è contemporanea al processo di costruzione del significato

PROCESSO D'IDENTITÀ - SELFHOOD



Il processo continuo di spiegazione dell'esperire (processo di identità - selfhood) assume un ruolo cruciale nel dare consistenza all'esperienza del vivere

La conoscenza di sé ha origine quindi da un processo circolare tra

- l'"IO" che esperisce ed agisce e
- il "ME" che osserva, valuta e si dà una spiegazione dell'esperienza immediata nell'articolazione di un significato che garantisce un senso di continuità ed unicità sistemica individuale (SELFHOOD).

PROCESSO D'IDENTITÀ - SELFHOOD

Il "ME" rappresenta sempre una spiegazione parziale in ritardo rispetto all'esperienza immediata:

- nel momento in cui il "ME" si dà la spiegazione,
- l'IO" ne sta già vivendo una nuova (che può essere anche la spiegazione stessa che il "me" sta elaborando dall'esperienza immediata)

PROCESSO D'IDENTITÀ - SELFHOOD

Esperienza Immediata	Spiegazioni della Esperienza
Flusso continuo di senso-percezioni, immagini, attivazioni emozionali	Autoriferimento logico a posteriori: pensarsi rispetto a ciò che si è sperimentato emotivamente
Poco consapevole	Consapevoli
(Cosa, Come)	(Perché)

PROCESSO D'IDENTITÀ - SELFHOOD

L'esperienza immediata dal punto di vista filogenetico è molto più antica; essa appartiene a tutto il mondo animale ed è pertanto molto più adattata ed automatizzata.

Il livello della spiegazione, invece, è evolutivamente più recente, per svilupparsi ha avuto la necessità che esistesse il livello sottostante, quello cioè dell'esperienza immediata, e si è sviluppato grazie a questo.

L'ORGANIZZAZZIONE DI SIGNIFICATO PERSONALE

regole profonde
di lettura
dell'esperienza immediata

L'ORGANIZZAZZIONE DI SIGNIFICATO PERSONALE

Una Organizzazione di Significato Personale può essere individuata sulla base:

- dei pattern più ricorrenti di 'esperienza immediata'
- delle configurazioni più caratteristiche di attribuzione di significato (sia resoconti narrativi che immagine esplicita di sè)
- delle 'regole tacite' che presiedono alla traduzione dal primo al secondo livello

L'ORGANIZZAZZIONE DI SIGNIFICATO PERSONALE

Nell'ambito di un sistema auto-organizzato ed autoregolato è possibile individuare le modalità con cui quel sistema

- riordina
- si riferisce
- si spiega la propria esperienza, mantenendo la propria coerenza interna.

L'ORGANIZZAZZIONE DI SIGNIFICATO PERSONALE

Negli esseri umani il mantenimento della coerenza equivale al mantenimento di un'immagine di se stessi dotata di un possibile livello di autostima:

- senso di sentirsi accettabili
- possibilità di essere riconosciuti, accettati ed identificati dagli altri

L'ORGANIZZAZZIONE DI SIGNIFICATO PERSONALE

Una OSP non è un insieme di convinzioni e costrutti specifici

ma un processo unitario di ordinamento

la cui continuità e coerenza interna vanno ricercate nella specificità delle proprietà formali e strutturali

del modo di elaborare la conoscenza

(più o meno astratto, flessibile, generativo ecc.).

L'ORGANIZZAZZIONE DI SIGNIFICATO PERSONALE

L'OSP dipende dal pattern di organizzazione emotiva e psicofisiologico

Se si tiene conto del fatto che esiste un numero relativamente piccolo di tonalità emotive di base

che gli esseri umani possono esperire,

si comprende come il numero possibile di OSP sia relativamente ridotto

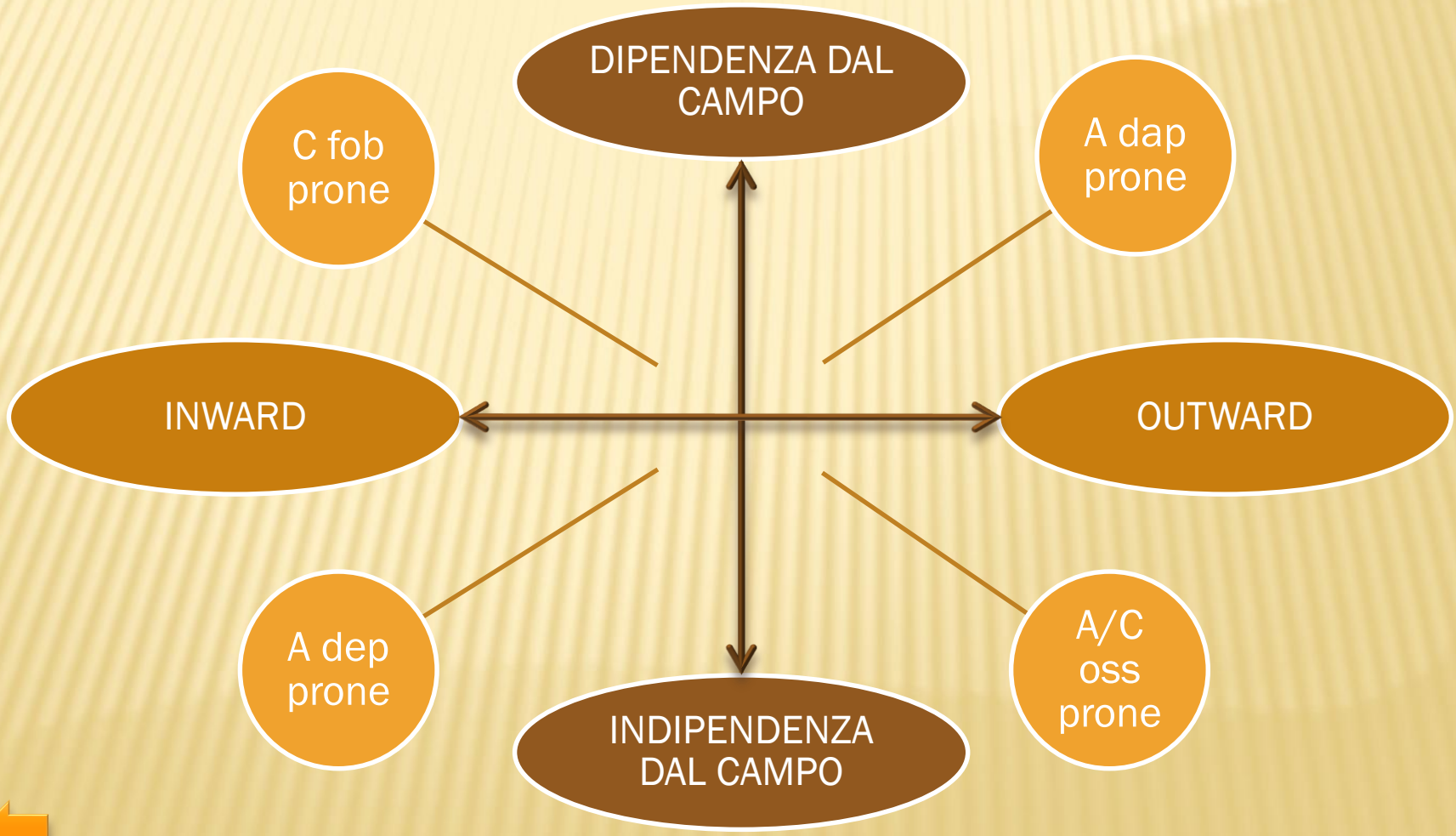
L'ORGANIZZAZZIONE DI SIGNIFICATO PERSONALE

Organizzazioni di Significato Personale
[Guidano, 1987, 1991]

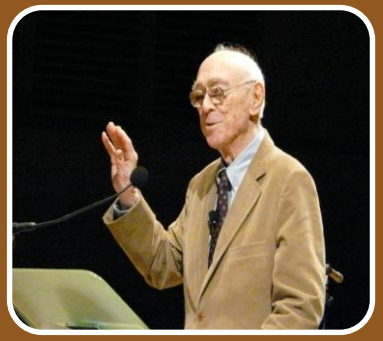
DEPRESSIVA	FOBICA	TIPO D.A.P.	OSSESSIVA
Percezione di perdita e delusione Risposte di Disperazione/Rabbia	Percezione di vivere in un mondo pericoloso Ricerca di protezione/libertà	Percezione di sé vaga e indefinita Bisogno di approvazione, timore di disconferme	Percezione di sé dicotomica, tipo tutto o nulla Bisogno di certezza
Attaccamento di Separazione/Perdita	Attaccamento limitante indiretto (iperprotezione, fragilità)	Attaccamento invischiante	Attaccamento Ambivalente
Disperazione, Rabbia	Paura, ansia	Vergogna	Colpa, spiegazioni
Tendenza a rispondere con depressione dell'umore	Tendenza a sviluppare fobie specifiche e somatizzazioni	Tendenza ad alterare l'immagine corporea (anoressia, obesità) e a presentare fobie sociali	Tendenza a trasformare le emozioni negative in immagini intrusive estranee al sé
Senso di scarsa amabilità personale	Senso di costrizione o solitudine	Senso di sé di +/- incompetenza	Senso di sé a doppia facciata

L'ORGANIZZAZZIONE DI SIGNIFICATO PERSONALE

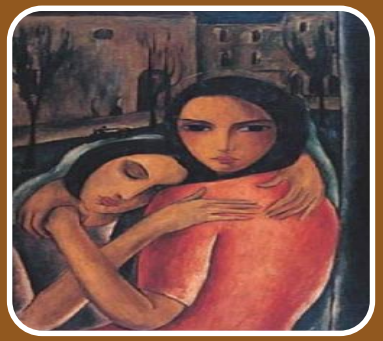
Ad una certa attitudine verso di sé corrisponde un atteggiamento verso il mondo



UNITÀ NARRATIVA DELLA VITA



La caratteristica prettamente umana di “dare significato” (Bruner, 1990), è parte integrante della costruzione dell’identità personale



L’organizzazione delle regolarità affettivo-comportamentali (pattern), stabilizzati nella reciprocità con la figura di attaccamento, orienta i processi di strutturazione narrativa, fornendo, sin dalle prime fasi dello sviluppo linguistico il contesto ricorrente in cui la riconfigurazione simbolica trova ancoraggio

CONTINUITA'- DISCONTINUITA'

Nel corso dello sviluppo, ***il senso di continuità personale*** è fortemente intrecciato alla stabilità della relazione d'attaccamento

CONTINUITA'- DISCONTINUITA'

L'identità narrativa

- da un lato elabora le emozioni tematiche in cui è ancorata
- dall'altro integra le emozioni discrepanti e gli eventi inattesi, in un sento di unitarietà e di unicità

L' "unità narrativa di una vita" modula la relazione fra tratti ideo-affettive e situazioni emozionali, assicurando un senso di stabilità personale e di continuità nel tempo

CONTINUITA'- DISCONTINUITA'

L'evento imprevisto mette in crisi l'identità narrativa producendo emozioni che perturbano il senso di continuità personale

CONTINUITA'- DISCONTINUITA'

Evento perturbante

Senso di stabilità personale orientato verso:

La medesimezza (inward): senso di continuità mantenuto attraverso la modulazione dell'attivazione emotiva = carattere stabile nel tempo

L'ipseità (outward): selezione di stati emotivi in relazione a contesti esterni = carattere proteiforme

CONTINUITA'- DISCONTINUITA'

Eventi del ciclo di vita

Il processo (intrapersonale e interpersonale) va incontro ad alterazioni e revisioni nel corso degli stadi di sviluppo

Ognuno di noi è continuamente coinvolto

in una attività di interpretazione del proprio modo di sentirsi e

degli eventi che costellano lo scorrere della propria vita

CONTINUITA'- DISCONTINUITA'

L'impossibilità di un'integrazione coerente dell'evento (previsto o non previsto),

fa scattare una rottura radicale del senso di continuità personale

Medesimezza:

attivazione di temi emotivi basici;

questa amplificazione, mentre assicura il senso di permanenza di sé,

orienta lo sforzo di elaborazione globale di una nuova identità narrativa

Ipseità:

la disgregazione narrativa produrrà una profonda attivazione degli stati interni,

avvertita in modo indifferenziato e disagio, con una ricerca di nuove strutture di referenza esterne (per es. un nuovo compagno o una nuova ideologia),

su cui modellare il senso globale della propria interiorità

CONTINUITA'- DISCONTINUITA'

L'insorgenza di situazioni psicopatologiche può rappresentare l'estremo tentativo che la persona mette in atto per mantenere un senso di regolazione sul proprio sentire

La forte attivazione del processo centrale di ordinamento (mantenuto dal persistere della discrepanza) determina

rigidità e concretezza del racconto di Sé e senso di estraneità e di non appartenenza dell'esperienza critica

LA PSICOTERAPIA COGNITIVA POSTRAZIONALISTA

LA PSICOTERAPIA COGNITIVA POSTRAZIONALISTA

La narrazione è il dispositivo interpretativo e conoscitivo di cui l'uomo fa uso nella sua esperienza di vita. Attraverso la narrazione l'uomo:

- delinea le coordinate interpretative
- conferisce senso e significato al proprio esperire
- prefigurative di eventi, azioni, situazioni
- su queste basi costruisce forme di conoscenza che lo orientano nel suo agire

LA PSICOTERAPIA COGNITIVA POSTRAZIONALISTA

Il dispositivo narrativo consente ai soggetti di:

- ripensare le proprie esperienze e le proprie azioni
  - ricostruendone il senso
  - evidenziandone le possibili prospettive di sviluppo
  - portando alla luce le intenzioni, le motivazioni, le opzioni etiche e valoriali in esse implicate
- rendere visibili, esplicite e consapevoli
  - non solo le intenzioni e le motivazioni delle azioni indagate e narrate
  - anche le strutture di conoscenza a cui i soggetti si riferiscono

LA PSICOTERAPIA COGNITIVA POSTRAZIONALISTA

In questo senso, il sintomo consiste in una difficoltà a narrarsi, in maniera coerente con l'immagine cosciente di sé

il fluire dell'esperienza immediata non viene spiegata, manca una spiegazione che possa essere sequenzializzata e resa coerente con i modelli precedentemente costruiti

l'esperienza immediata, non è sequenzializzabile e viene vissuta come estranea, non riconosciuta e determina, pertanto uno stato perturbante che la persona non riconosce come suo

LA PSICOTERAPIA COGNITIVA POSTRAZIONALISTA

La psicoterapia è un processo nel quale la persona, attraverso ripetute ricostruzioni,

va verso l'integrazione di questi eventi nella propria trama narrativa,

sottraendo ad essi il senso di estraneità rispetto all'individuo stesso

Questo lavoro terapeutico si realizza in diverse fasi nelle quali il paziente lavora e

collabora attivamente alla ricostruzione della sequenza di eventi e situazioni perturbanti.

LA PSICOTERAPIA COGNITIVA POSTRAZIONALISTA

La terapia ha inizio con la ricostruzione del problema attuale e con l'analisi della dinamica di scompenso.

Questa è la fase in cui il soggetto, nel ricostruire il repertorio di vita attuale, acquisisce la capacità di mettere a fuoco le emozioni, gli stati d'animo e il senso di sé in corso

Successivamente, ricostruzione dello stile affettivo (pattern di attaccamento in età adulta) e l

a storia di sviluppo dalla formazione del nucleo familiare e della nascita del soggetto fino agli esordi della vita affettiva/sentimentale precedentemente percorsa (stile di attaccamento del bambino)

LA MOVIOLA (SLOW MOTION)

In tutte le fasi del lavoro

Attraverso la ricostruzione di eventi significativi come fossero parti di una sceneggiatura

(EPISODI SIGNIFICATIVI RELATIVI ALL'ATTIVAZIONE EMOZIONALE ALLA BASE DEL PROBLEMA PRESENTATO)

il terapeuta guida il paziente

nel lavoro di differenziazione tra esperienza immediata e sua spiegazione e comprensione

rendendolo consapevole del lavoro di attribuzione a sé che si esplica tra i due livelli

LA MOVIOLA (SLOW MOTION)

Narrazione di un evento riconosciuto significativo per il disagio associato o perché reputato importante nella ricostruzione di uno specifico repertorio

L'evento dovrà essere raccontato nel suo svolgimento in modo completo ma sintetico

da tale racconto dovrà scaturire una suddivisione in scene successive

Ognuna deve rappresentare un momento in cui evento, stato emotivo e percezione di sé vanno incontro ad uno specifico mutamento

LA MOVIOLA (SLOW MOTION)

A questo punto "come se si fosse alla moviola di una sala di montaggio"

il terapeuta guida il paziente nel ripercorrere l'evento in visione panoramica (panning)

a soffermarsi su una singola scena

estrapolandola (zooming out) per mettere a fuoco alcuni particolari

e

a ricollocarla (zooming in) arricchita nella sequenza originale

LA MOVIOLA (SLOW MOTION)

Prima

- what
- how
- why

Durante l'vento

- Che cosa accade (fuori e dentro la persona)
- Come accade: gli ingredienti che danno forma ad un'emozione« (scenario immaginativo, tonalità affettive basiche correlate, variazioni del senso di sé, ecc.)
- Perché accade (la spiegazione consapevole)

Dopo

- what
- how
- why

LA MOVIOLA (SLOW MOTION)

Piano dell'esperienza immediata:

ricostruzione analitica e dettagliata del fluire degli stati emotivi

migliorare le capacità di discriminazione e riconoscimento di questi

LA MOVIOLA (SLOW MOTION)

mantenimento di una continuità dell'identità

succedersi dei diversi sensi di sé e delle spiegazioni che li rendono possibili e coerenti

individuare i nuclei invarianti attraverso l'articolazione dei quali giunge a costruire un'immagine cosciente di sé

guidare il soggetto a focalizzare i modi in cui attribuisce a sé l'immediatezza del vivere

LA MOVIOLA (SLOW MOTION)

All'inizio della terapia per rendere consapevole il soggetto

- del processo di attribuzione a sé dell'immediatezza
- a orientarlo a differenziare il piano delle percezioni e delle emozioni da quello delle spiegazioni

Nelle fasi successive

- Durante la ricostruzione della storia di sviluppo per incrementare la consapevolezza e la flessibilità delle regole basiche individuali che caratterizzano il processo di costruzione del senso di sé (selfhood)

LA MOVIOLA (SLOW MOTION)

Ricostruzione di un evento facendo porre il soggetto da due punti di vista:

- uno quello della persona che sta vivendo la scena
- l'altro quello di chi sta assistendo alla stessa scena come spettatore

LA MOVIOLA (SLOW MOTION)

Nella ricostruzione degli eventi della storia di sviluppo:

- come ti vedevi con gli occhi di ieri
- come ti vedi con gli occhi di oggi (reframing)

Aumento della flessibilità:

- un grado consistente di ristrutturazione emotiva
- nel fluire della propria esperienza immediata vengono riconosciute e autoriferite nuove tonalità emotivo - affettive che si trasformano in ingredienti essenziali della propria gamma di emozioni personali" (Guidano, 1991)

LA MOVIOLA (SLOW MOTION)

COMPLEMENTARITÀ TRA EPISTEMOLOGIA E ERMENEUTICA

- comprensione e spiegazione non si oppongono come due metodi
- In senso stretto, solo la spiegazione è metodica
- La comprensione è il momento non metodico che precede, accompagna e circonda la spiegazione
- In questo senso, la comprensione include la spiegazione
- Di rimando, la spiegazione sviluppa analiticamente la comprensione» (Ricoeur)

COMPLEMENTARITÀ TRA EPISTEMOLOGIA E ERMENEUTICA

La stessa comprensione diviene così una struttura dell'essere-nel-mondo, poiché «il momento del "comprendere" risponde dialetticamente all'essere in situazione come progetto dei possibili più propri entro le situazioni stesse in cui ci troviamo»

In effetti, «ciò che c'è da interpretare in un testo, è una proposizione di mondo, di un mondo tale da essere abitato in modo da progettarvi uno dei miei possibili più propri»

What about my emotions?

Tutti proviamo ogni giorno **EMOZIONI**

Ma proviamo anche

SENSAZIONI e **SENTIMENTI**

Quale è la differenza tra:

Sensazioni

Emozioni

Sentimenti

COSA SONO LE SENSAZIONI:

Sono STIMOLI che

- partono dall'AMBIENTE (o immaginati)

- sono percepiti con i SENSI

- attivano le PERSONE

ESEMPI DI SENSAZIONI: (1/3)

stimolo = birra
(visione, odore)

stimolo = ciambellina
(visione, odore)

ESEMPI DI SENSAZIONI: (2/3)

sole forte		sensazione di caldo, di sete ...
ventilatore acceso		sensazione di fresco

ESEMPI DI SENSAZIONI: (3/3)

Stimolo = paesaggio naturale

Sensazioni:

Aria fresca sul viso

Profumo dei fiori

Erba fresca sulla pelle

.....

CARATTERISTICHE DELLE SENSAZIONI:

Sono stimoli che:

- di solito, partono dall'ambiente
- hanno effetto immediato su ogni persona
- hanno una durata breve
- hanno un'intensità media
- sono involontarie

COSA SONO I SENTIMENTI:

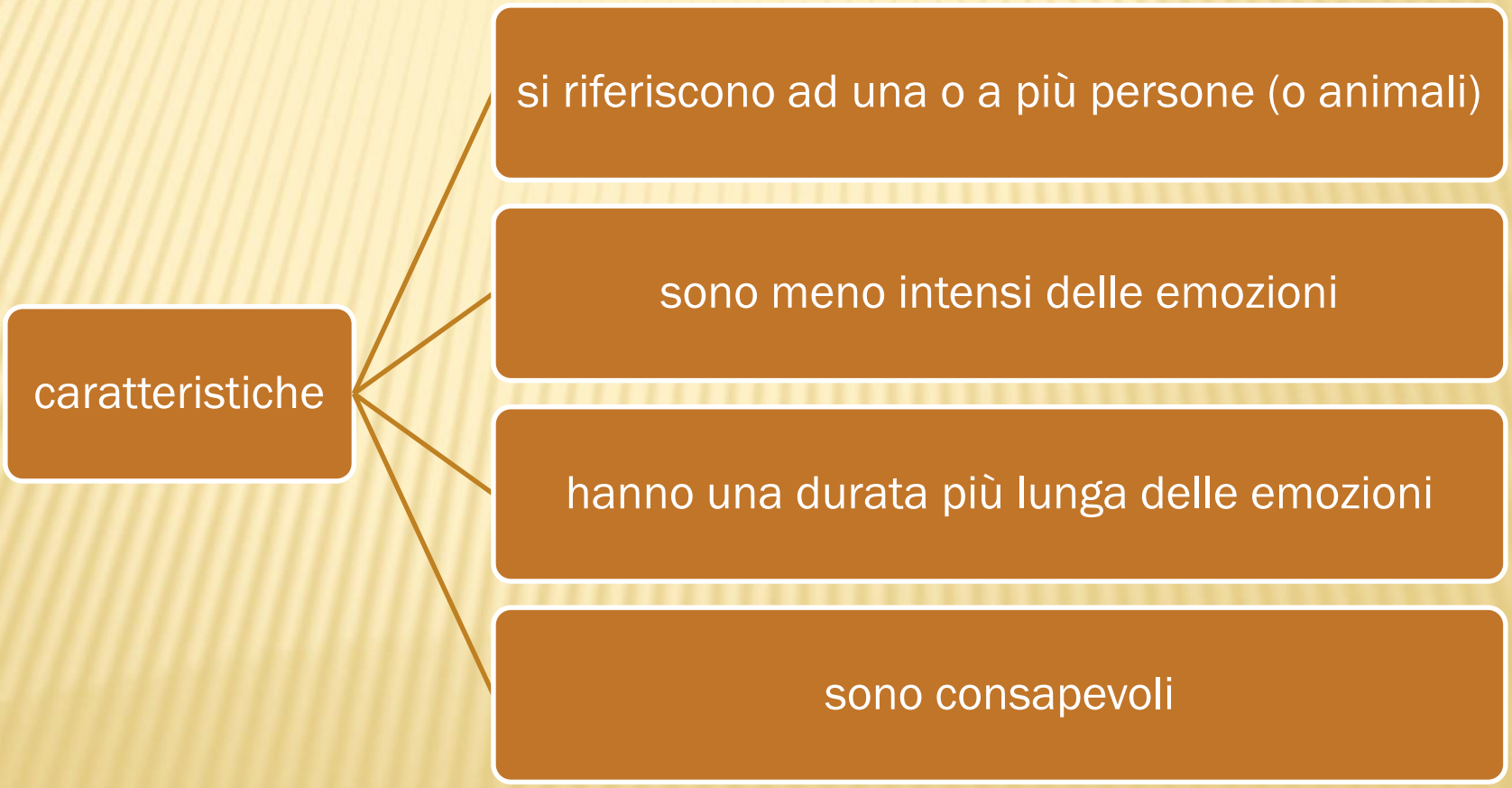
I sentimenti si riferiscono alla capacità di provare sensazioni ed emozioni in **maniera consapevole**

Amicizia

amore

il sentimento riguarda la **coscienza** delle proprie azioni, del proprio essere e dell'altro

CARATTERISTICHE DEI SENTIMENTI:



COSA SONO LE EMOZIONI:

reazioni intense, improvvise, di breve durata che provocano cambiamenti sulla persona

fisiologico:

modificazioni riguardanti la respirazione, la pressione arteriosa, il battito cardiaco, la circolazione, la digestione, ecc.

comportamentale:

cambiano le espressioni facciali, la postura, il tono della voce e le reazioni (attacco o fuga, per esempio)

psicologico :

cambia ciò che sentiamo e proviamo personalmente, si modifica il controllo di se stessi

ESEMPI DI EMOZIONI:

paura

imbarazzo

tristezza

spavento

CARATTERISTICHE DELLE EMOZIONI:

TABELLA RIASSUNTIVA

	INTENSITA'			DURATA		
	BASSA	MEDIA	ALTA	BREVE	MEDIA	LUNGA
SENSAZIONI		X		X		
EMOZIONI			X	X		
SENTIMENTI		X				X

LE EMOZIONI

I ricercatori hanno difficoltà a trovare un accordo su una definizione precisa e condivisa di emozione

TASSONOMIA: TEMPO, DIFFERENZIAZIONE, UNIVERSALITÀ

Tempo		
Emozioni	Umore	Tratti
breve (secondi, minuti) (gioia, paura, rabbia …)	lungo (ore, giorni, mesi) (allegro, depresso …)	molto lungo (durata di tutta una vita) (estraversione, neuroticismo…)

TASSONOMIA: TEMPO, DIFFERENZIAZIONE, UNIVERSALITÀ

Grado di differenziazione

Stati affettivi	Emozioni 'basiche	Emozioni complesse
(non-differenziati, stati buoni/cattivi innescati da comportamenti di avvicinamento/evitamento	(gioia, tristezza, paura, rabbia, disgusto, sorpresa …)	(orgoglio, colpa, vergogna …)

TASSONOMIA: TEMPO, DIFFERENZIAZIONE, UNIVERSALITÀ

Universalità

Emozioni Basiche ----------> emozioni complesse

Meccanismi di innesco	Manifestazioni comportamentali	Coinvolgimento cognitivo
Universali → più individualizzate	Fisse → flessibili	più basso → più alto

FATTORI

Le emozioni implicano numerosi fattori:

- Sensazioni fisiche
- Comportamenti
- Espressioni facciali
- Valutazioni delle situazioni (buone o cattive)
- Interpretazioni culturali
- Regole di esibizione
- Strutture neurali e cerebrali (sistema limbico)

DEFINIZIONE - COS'È UN'EMOZIONE?

Un complesso pattern di modificazioni fisiche e mentali che implicano

avvenute in risposta a situazioni percepite come personalmente significative

- un arousal fisiologico
- esperienza soggettiva cosciente
- comportamenti espressivi

LE EMOZIONI: A COSA E PERCHÉ SERVONO

Le emozioni ci aiutano a **capire meglio** ciò che ci succede

Le emozioni danno importanti **informazioni** su noi stessi, sugli altri e su noi insieme agli altri

Avere **consapevolezza** delle proprie emozioni è utile per uno **sviluppo** adeguato della **personalità** e per favorire il **benessere** psico-fisico

Riconoscere le emozioni è importante per poter **esprimerle** nel modo giusto e per **controllarle** (quando serve)

Soltanto **conoscendo noi stessi** possiamo comprendere le reazioni degli altri

SIGNIFICATO E FUNZIONI DELLE EMOZIONI

Dimensione cognitiva:	• attribuzione di significato agli eventi
Dimensione motivazionale:	• orientano le preferenze e gli obiettivi e sono da questi regolate
Dimensione espressiva e comunicativa:	• ad ogni emozione si correla un insieme di atteggiamenti e comportamenti socialmente condivisi
Dimensione sociale:	• gli eventi acquisiscono significati emotigeni in relazione ai contesti e alle valutazioni intersoggettive

STORIA

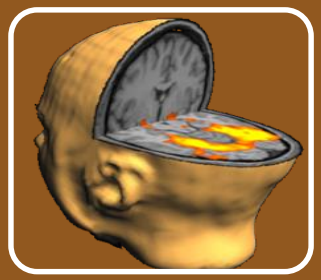
Aristotele, Descartes, Spinoza:	• enfasi dell'emozione come valutazione, un modo di valutare le situazioni • passività ("passione") o emozione come reazione
Platone:	• le emozioni sono come le droghe, corrompono la ragione, "la ragione deve imbrigliare le passioni"
Stoici:	• le emozioni hanno bisogno di essere temperate
Hume, Empiristi:	• enfasi sulle sensazioni fisiche, basi per la moralità

STORIA

Darwin (1872):

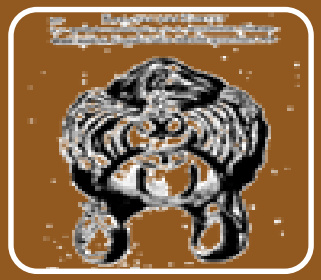
- le emozioni simili ai fossili, tracce di precedenti adattamenti ancora utili
- continuità con gli animali
- adattivamente sono al servizio delle funzioni biologiche basiche
- le emozioni sviluppate per aiutare a generare azioni appropriate in situazioni di emergenza
- l'espressione facciale di un'emozione comunica queste informazioni agli altri

STORIA



Le emozioni non esistono

- O non possono essere studiate
- Behaviorismo, ’50s - ‘60s



Le emozioni sono “*cose*”

- Il riconoscimento delle espressioni è transculturale
- Le emozioni sono innate
- Discrete/Differential theory, ’70s – ’00s

Le emozioni sono processi

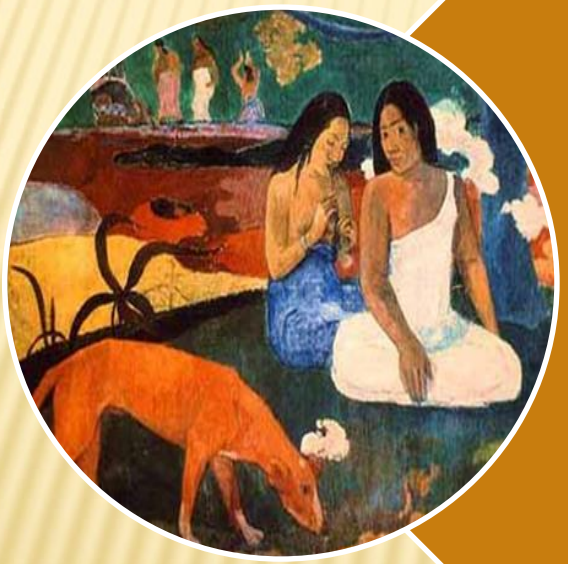
- Funzionalismo, regolazione emotiva
- ‘90s – ’00s

COME SONO STATE CONSIDERATE LE EMOZIONI?

Fino agli anni ‘40

- Caotiche
- Casuali
- Superflue
- Incompatibili con la ragione
- In gran parte istintive
- Causate dalla mancanza di un efficace adattamento

COME SONO STATE CONSIDERATE LE EMOZIONI?

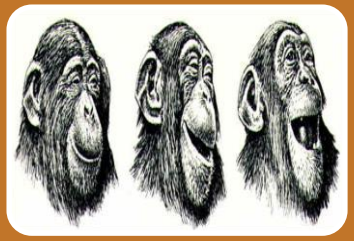


Più recentemente

- Suscitano, sostengono e dirigono l'attività umana
- Parte della economia totale degli organismi viventi
- Non in opposizione con l'intelligenza
- Esse stesse sono una forma superiore di conoscenza
- I processi emotivi possono essere una parte essenziale dei processi decisionali

PRINCIPALI STUDI SULLE EMOZIONI

Le prime ricerche erano esclusivamente sugli adulti e risalgono a Darwin (1872)



I principali temi affrontati sono:

- le emozioni sono innate o acquisite?
- espressione delle emozioni
- capacità di riconoscere le emozioni degli altri e di gestire le proprie
- influenza dell'ambiente e dei fattori culturali

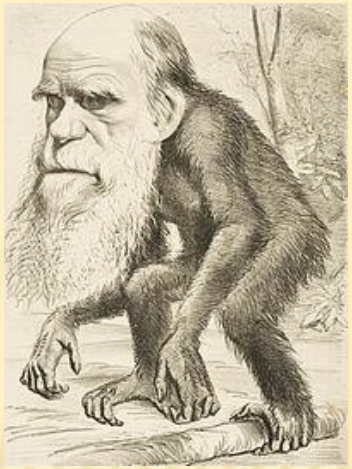
L'APPROCCIO EVOLUZIONISTA

Ai tempi di Darwin, le emozioni erano ritenute esclusivamente umane

Gli animali mancano di espressioni facciali in quanto non hanno l'anima

Le emozioni erano una prova dell'esistenza di Dio. Insieme ai pensieri erano un prodotto dell'anima (*"... il vostro corpo è tempio dello Spirito Santo che è in voi e che avete da Dio, e che non appartenete a voi stessi ....."* 1 Corinti 6:19)

L'APPROCCIO EVOLUZIONISTA



Darwin ha cercato di dimostrare che le espressioni facciali umane erano una variante delle espressioni nei primati

Nelle prime fasi dell'evoluzione avevano una chiara funzione pratica e oggi sono usate nelle specie per la comunicazione

Le analogie fra le espressioni facciali degli scimpanzé e degli esseri umani sono una prova di una comune origine

L'APPROCCIO EVOLUZIONISTA

Darwin riteneva che le espressioni delle emozioni potevano essere spiegate dai tre principi dell'evoluzione:

- Le emozioni cominciarono come risposte utili e successivamente diventarono funzionali come segnali (per es., il mostrare i denti degli scimpanzé prima dell'attacco → segnale di aggressività)
- **Principio di antitesi**: l'espressione di alcune emozioni è opposta ai comportamenti associati all'aggressività (per es., cane aggressivo → cane sottomesso)
- **Principio dell'azione diretta**: alcuni comportamenti emozionali sono inondati da un eccesso di energia nervosa (per es., tremare o sudare)

ASPETTI ADATTATIVI

Tutte le emozioni hanno funzioni adattative (Cosmides & Tooby, 2000)

Preparano e guidano comportamenti motivati che promuovono la sopravvivenza e la riproduzione

I neonati comunicano gli stati emotivi attraverso le espressioni facciali (entro i sei mesi tutte le emozioni fondamentali vengono espresse)

- per es., la paura ci rende vigili per evitare i predatori
- Il disgusto ci impedisce di ingerire cibi potenzialmente dannosi e di manipolare oggetti infetti

FUNZIONI ADATTATIVE

Paura →

- Evitamento/fuga

Rabbia →

- Impedimento raggiungimento uno scopo

Gioia →

- Avvicinamento/soddisfazione

Tristezza →

- Separazione/isolamento

Disgusto →

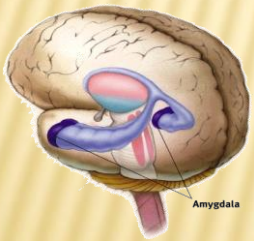
- Espulsione

Sorpresa, Interesse →

- Orientamento/acquisizione informazioni/ esplorazione

VERSO UNA TEORIA DELLE EMOZIONI

Componenti delle emozioni



- **Cognitive**
  - esperienza soggettiva di reazioni fisiche (Per es., aumento frequenza cardiaca, calore alle braccia e al viso, sudorazione, senso di nausea)
- **Fisiologiche**
  - Come il corpo reagisce durante i processi emotivi
  - Arousal del SNA
- **Comportamentali**
  - Espressioni corporee = comunicazione!
  - Il viso ha una importanza fondamentale

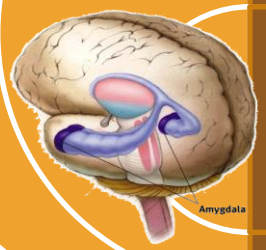
VERSO UNA TEORIA DELLE EMOZIONI

Quale componente ha luogo per prima?

È una l'emozione "reale" e le altre sono solo sintomi?

Le teorie cercano di spiegare le relazioni fra le componenti

Il dibattito del XX secolo: è la corteccia ad iniziare il processo emozionale, o l'emozione può manifestarsi senza pensiero cosciente e successivamente essere etichettata?



LE TEORIE DELLE EMOZIONI

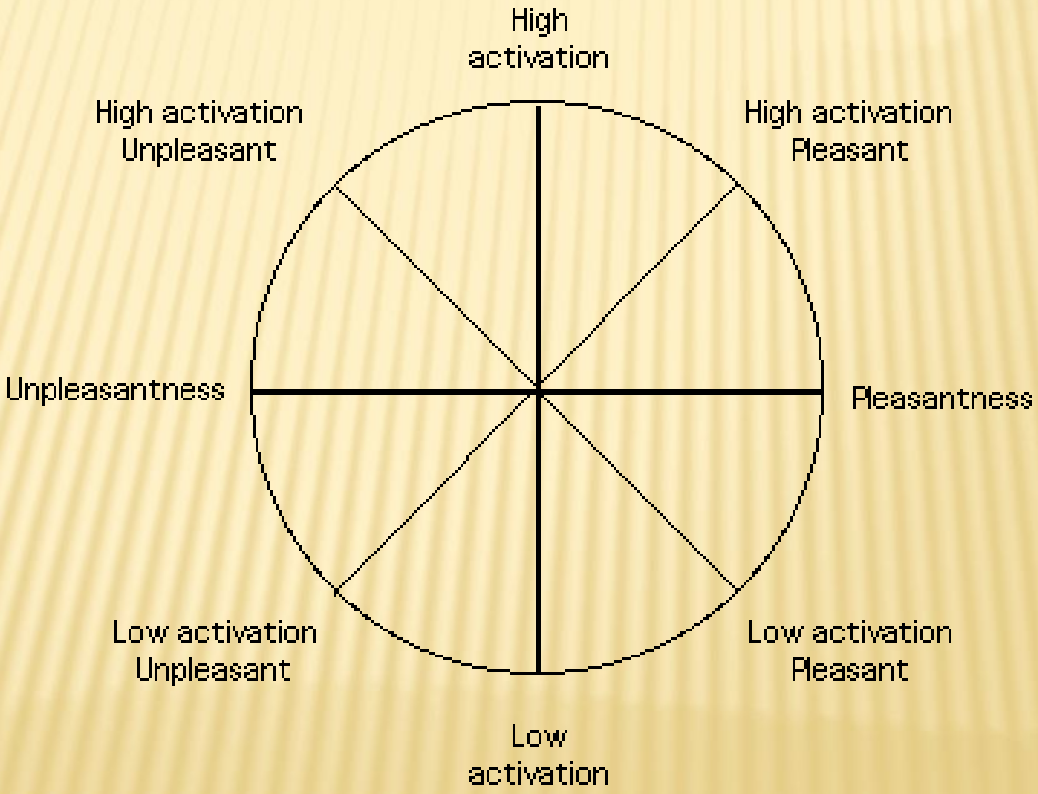
L'approccio categoriale

- sostiene che vi è un numero definito di emozioni basiche

L'approccio dimensionale

- concettualizza che le emozioni hanno due o tre dimensioni sottostanti
  - **Valenza** – range da negativa a piacevole
  - **Motivazione** – range da avvicinamento a evitamento
  - **Arousal** – range da basso a eccitato
  - **Controllo** – range da "in control" a "out of control"

L'APPROCCIO DIMENSIONALE



L'APPROCCIO DIMENSIONALE

L'APPROCCIO DIMENSIONALE

LE TEORIE DELLE EMOZIONI

William James and Carl Lange (1884)

- L'emozione segue l'arousal

Walter Cannon and Philip Bard (1920)

- L'arousal e l'emozione sono simultanee

Schacter & Singer (1960)

- Arousal + Cognitive label
- Le emozioni cominciano con un arousal indifferenziato che interpretiamo come un'emozione a dipendere dal contesto percepito

L'APPROCCIO DEL SENSO COMUNE

stimolo → **emozione cosciente di paura** → **arousal e fuga**

La mente informa il corpo

- "Tremo perchè ho paura"

Non appare essere corretto

- Che cosa nelle altre specie? Quale si sviluppa per primo, l'arousal o la paura?

LE PRIME RICERCHE

- W. James (seconda metà dell'800) si chiese da cosa fossero causate e ipotizzò una relazione tra funzionamento di centri nervosi ed emozioni
- Non era ancora noto il sistema limbico (talamo, ipotalamo, amigdala e ippocampo) ma solo i centri sensoriali e motori
- La percezione di un evento provoca una reazione motoria (es. orso → fuga)
- L'emozione è la percezione legata all'atto motorio
- Contemporaneamente K. Lange proponeva un ipotesi simile: un evento provoca un'attivazione del SNA (batticuore, affanno, ecc.), la percezione di questa è l'emozione

PRIMA LA RISPOSTA O LA SENSAZIONE?

William James (1884) si chiese:

Sono le sensazioni a causare le risposte emozionali o le risposte causano le sensazioni?

PRIMA LA RISPOSTA O LA SENSAZIONE?

PRIMA LA RISPOSTA O LA SENSAZIONE?

Il feedback della risposta determina le emozioni:

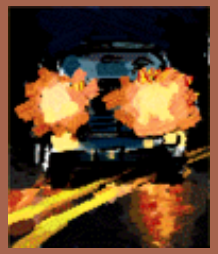
- **il corpo informa la mente**
- capisco che ho paura perché tremo

Teoria periferialista o teoria della risposta corporea:

- percepiamo le emozioni **dopo** che il corpo reagisce

LA TEORIA DI JAMES-LANGE

Stimolo	Risposta	Emozione
“Vedo un orso”	“Scappo”	“Ho paura”

Vedo un auto che sopraggiunge (percezione dello stimolo)	Batte forte il cuore (arousal)	Paura (emozione)
		

- In questa teoria ogni emozione è associata a una particolare risposta fisiologica
- Il sentimento di paura è diverso dall’amore perché il nostro corpo risponde differentemente nelle situazioni che inducono paura rispetto a quelle che inducono amore

DATI A SOSTEGNO DELLA TEORIA DI JAMES-LANGE

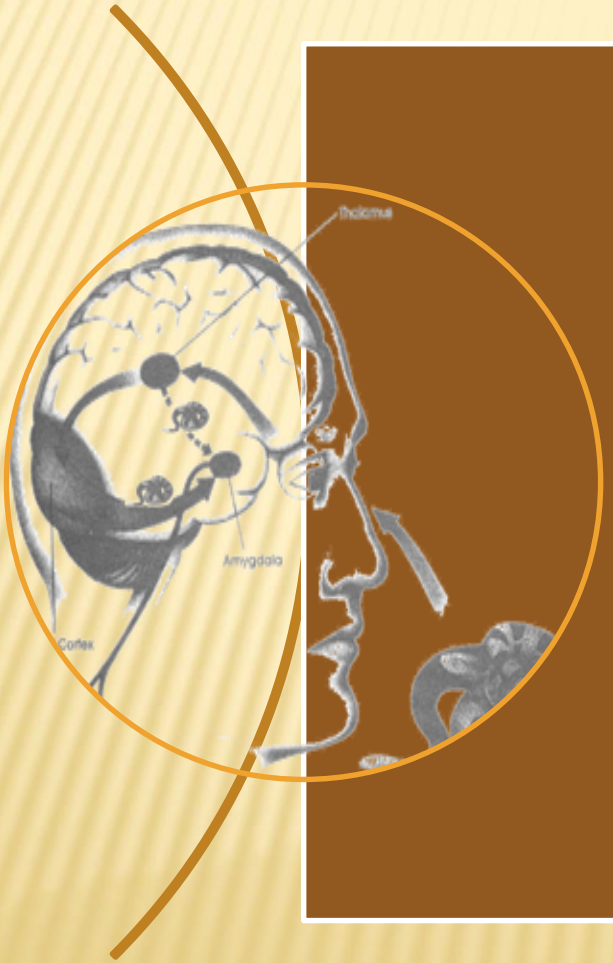
Hohmann (1966) intervistò pazienti con danni spinali (a livello sacrale, lombare, toracico e cervicale) sulla differenza di intensità tra emozioni esperite prima e dopo l'incidente:

- i risultati indicano che tanto più è grave il grado di infermità prodotto dalla lesione tanto maggiore è la diminuzione delle sensazioni di paura e odio
- questi dati, in conclusione, sostengono l'idea che per provare emozioni sia necessario avere delle indicazioni sulle reazioni fisiologiche che hanno luogo nel proprio corpo

Ricerche successive la sostengono:

- differenti emozioni sono associate con differenti pattern di attività viscerale
- danni della colonna vertebrale riducono notevolmente la reattività emozionale (impediscono ai segnali viscerali di raggiungere il cervello)

LE CRITICHE



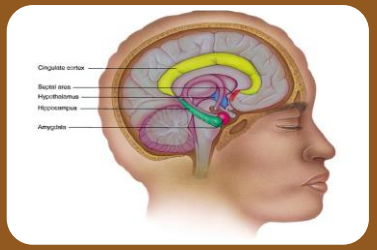
Walter Cannon (1920) :

- studiò il Sistema Nervoso Simpatico
- ritenne che la funzione del Simpatico fosse quella di preparare all'attacco o alla fuga
- le risposte fisiologiche che accompagnano le differenti emozioni sono le stesse non importa quale emozione
- le risposte fisiologiche esprimono urgenza e intensità, il cervello differenzia le emozioni
- le risposte viscerali sono più lente delle emozioni
- le stesse risposte viscerali sono associate con molte emozioni (la frequenza cardiaca nella rabbia e nella gioia)

LA TEORIA DI CANNON-BARD

stimolo → attività cerebrale → emozione di paura
attività cerebrale → arousal SNA

LA TEORIA DI CANNON-BARD



Cannon non ritenne che il SNA potesse essere responsabile di tutte le nostre emozioni

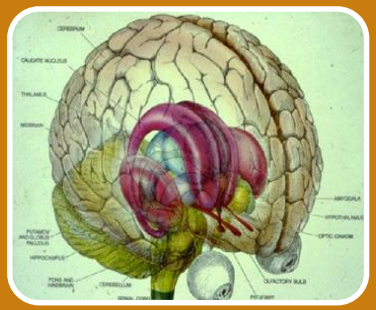
Le emozioni e i cambiamenti corporei avvengono simultaneamente

Problema: il SNA ha differenti stati per ogni emozione?

- Le prime ricerche: “No” (Cannon-Bard)
- Attualmente stanno migliorando i sistemi di misurazione
- “Forse” (James-Lange)
- La reazione fisiologica è uguale per tutte le emozioni; allora come spiegarsi le differenze tra emozioni?

LA TEORIA DI CANNON-BARD

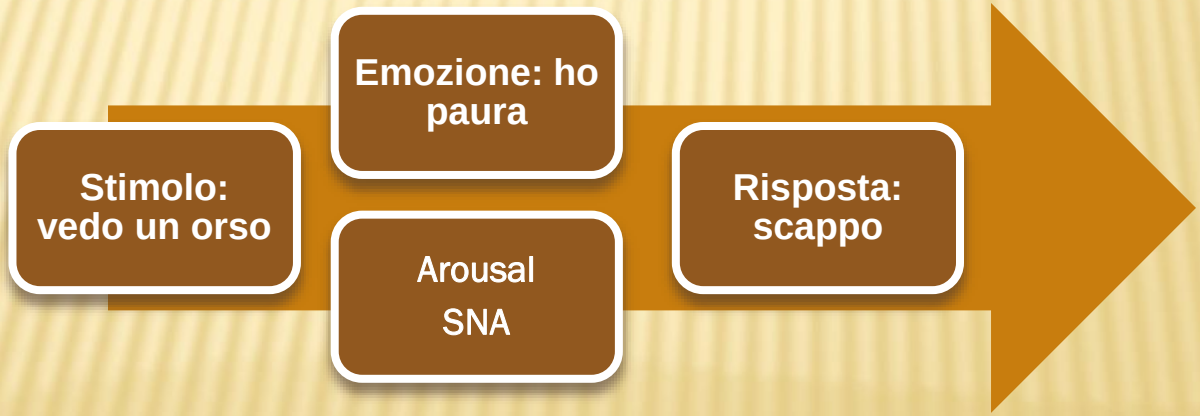
Walter Cannon (1929) studiò reazioni di emergenza, quali paura, fame e dolore



Notò che il SNA era attivato in molte emozioni e suppose che il SNA fosse attivato in modo uniforme

- questo deve anticipare l'azione piuttosto che essere una reazione a questa

LA TEORIA DI CANNON-BARD



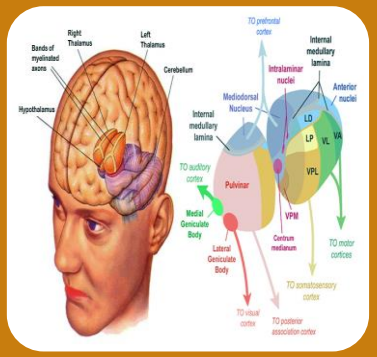
LA TEORIA DI CANNON-BARD

Sappiamo che certi stati fisiologici possono influenzare più di una risposta

Dutton and Aron (1974) chiesero a degli uomini di raccontare una storia con una donna attraente mentre stavano in piedi sia su un ponte sicuro sia su uno pericoloso

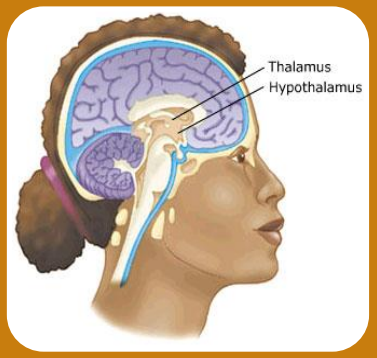
- Le storie sul ponte pericoloso avevano un più alto contenuto sessuale, dovuto all'arousal del pericolo e che provocava più pensieri sessuali

LA TEORIA DI CANNON-BARD



Secondo Cannon e Bard, il talamo, in presenza di uno stimolo emotivamente scatenante manda impulsi

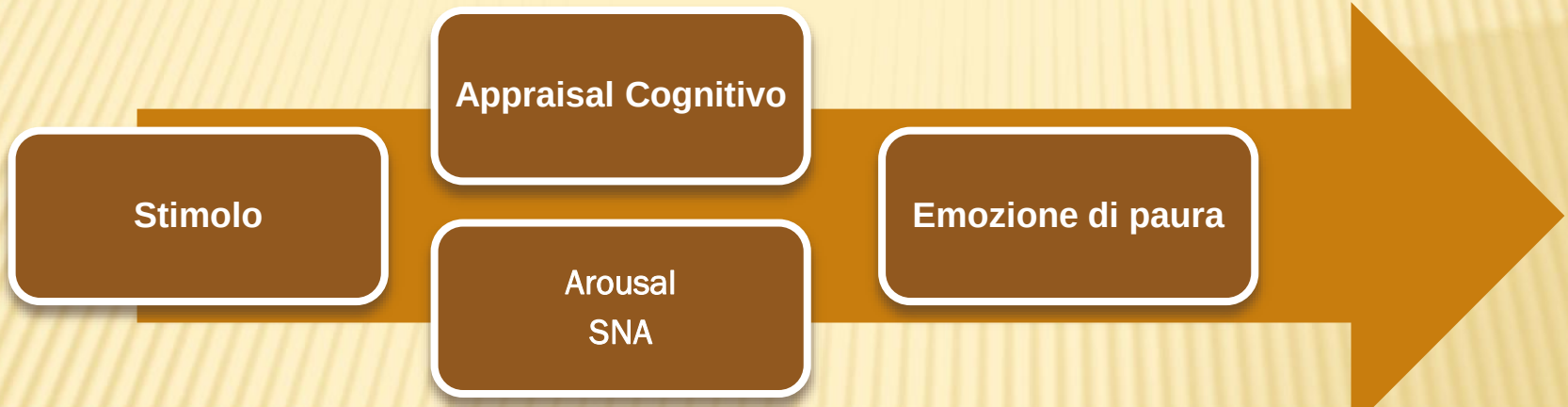
- al sistema nervoso simpatico, producendo le reazioni fisiologiche, e contemporaneamente
- alla corteccia cerebrale, producendo la sensazione consapevole dell'emozione

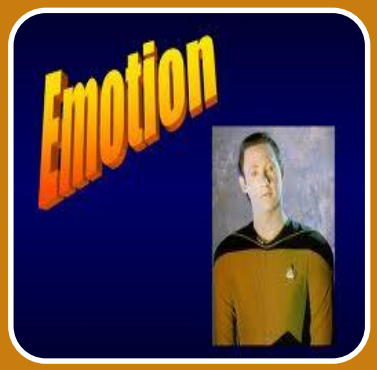


Le strutture sottocorticali hanno un ruolo chiave nel mediare le emozioni

- i gatti decorticati manifestano risposte emozionali
- i gatti senza ipotalamo non manifestano risposte emozionali

LA TEORIA DI SCHACHTER & SINGER (1962)





Enfatizza il ruolo della cognizione

- quando avvertiamo il nostro corpo reagire ci guardiamo intorno per capire il perchè
- “se il mio cuore batte forte e io sono in un ingorgo nel traffico, allora devo essere frustrato”

LA TEORIA DI SCHACHTER & SINGER (1962)

Per sperimentare un'emozione un individuo deve

- Essere fisicamente attivato
- Etichettare cognitivamente l'arousal

LA TEORIA DI SCHACHTER & SINGER (1962)

L'Epinephrine era data:

- con o senza informazioni sulle conseguenze fisiologiche
- con un background di differenti contesti emozionali

Supporta l'ipotesi che noi interpretiamo le nostre reazioni fisiche

LA TEORIA DI SCHACHTER & SINGER (1962)

Methods	Given inj. + informed	Given inj. + NOT informed	Given placebo
Happy partner	**no reaction**	**became happy**	**no reaction**
Angry partner	**no reaction**	**became angry**	**no reaction**

LA TEORIA DI SCHACHTER & SINGER (1962)

Secondo Shachter and Singer affinchè un'emozione possa essere sentita intensamente

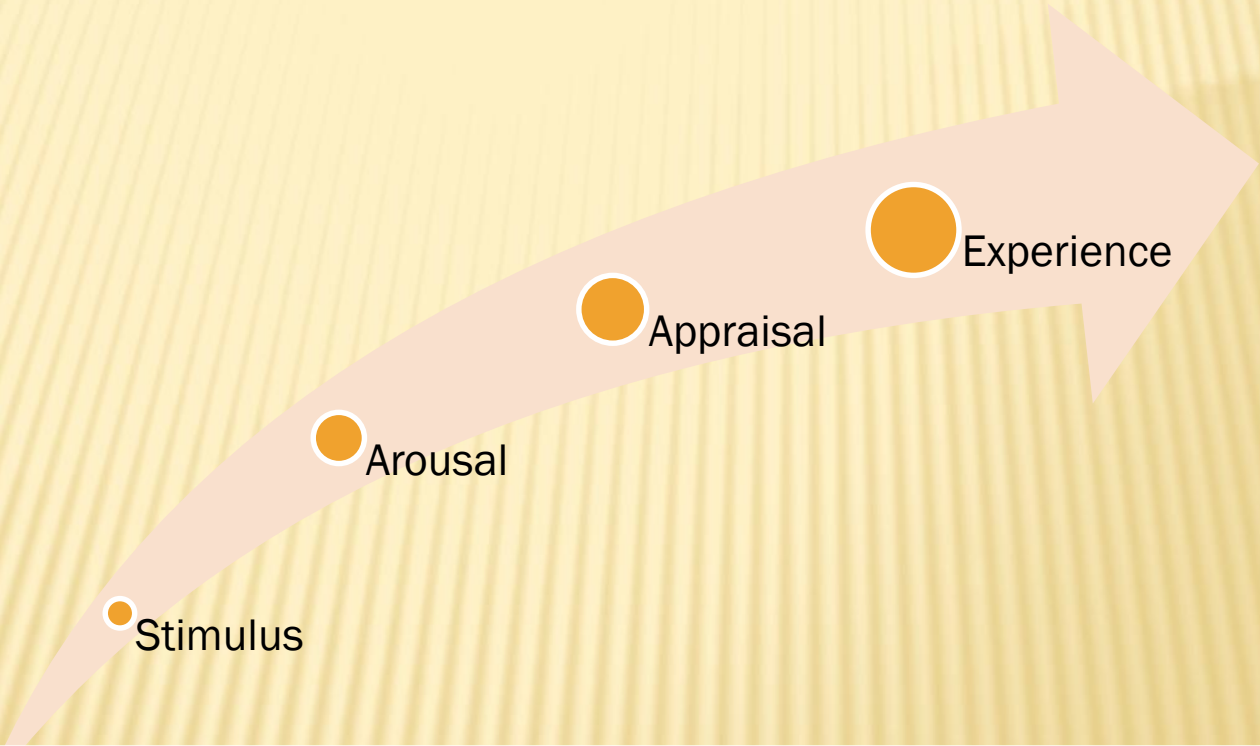
le risposte fisiologiche devono aver luogo ed essere percepite;

ma queste risposte sono piuttosto vaghe e generalizzate, e possono essere attribuite virtualmente a qualsiasi emozione

L'emozione alla quale sono attribuite è l'emozione che è appropriata alla consapevolezza cognitiva della persona circa la situazione

I soggetti non informati riportarono emozioni più forti sempre di qualità adeguata al contesto (un appraisal cognitivo può provocare un'esperienza emozionale da un arousal neutrale)

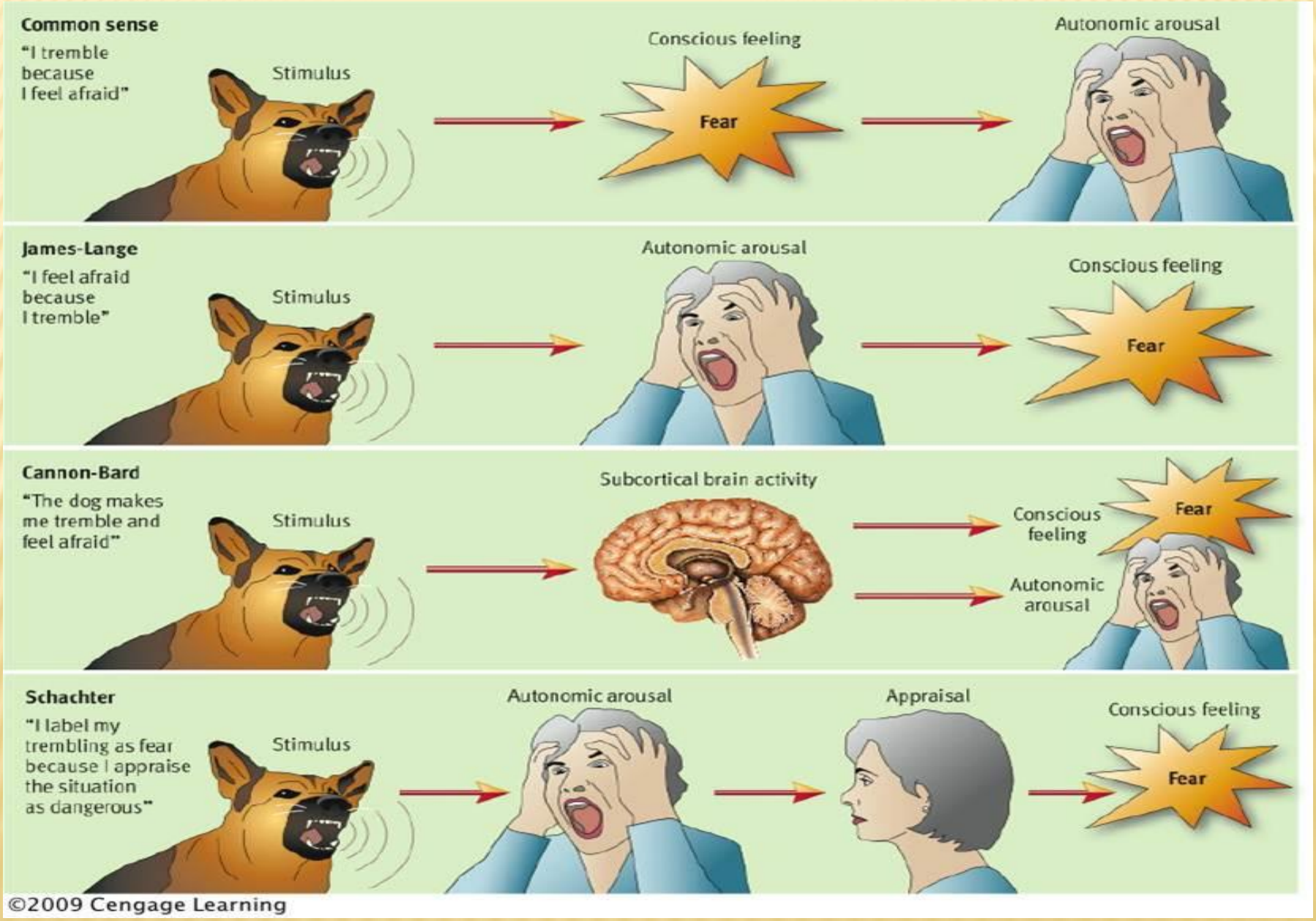
LA TEORIA DI SCHACHTER & SINGER (1962)



L'arousal e l'appraisal cognitivo contribuiscono all'intensità di un'esperienza emozionale

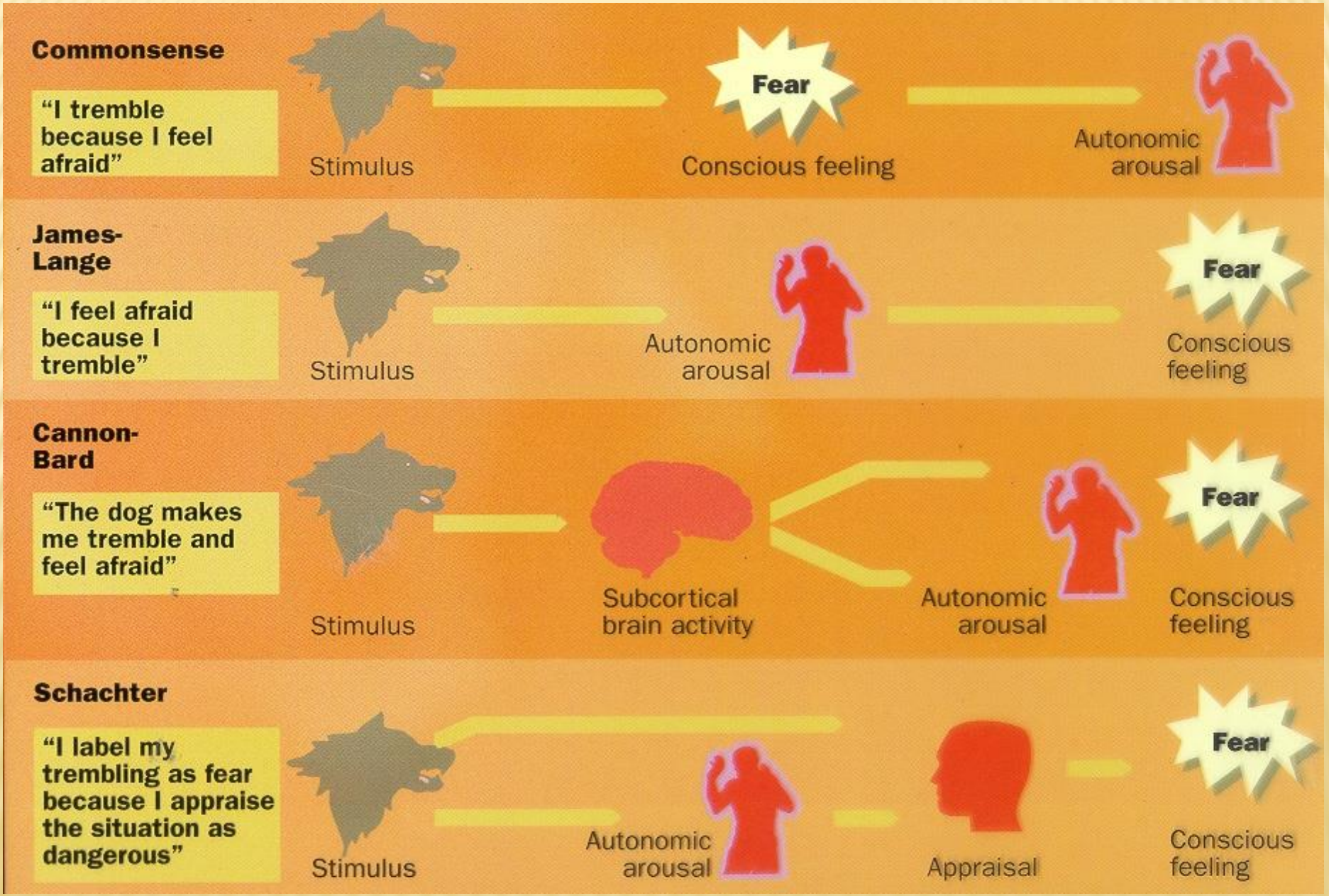
l'appraisal cognitivo, ma non l'arousal, contribuisce alla differenziazione dell'esperienza emozionale

LE TEORIE DELLE EMOZIONI: SOMMARIO

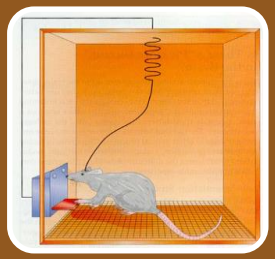


©2009 Cengage Learning

LE TEORIE DELLE EMOZIONI: SOMMARIO



RECENTI TEORIE DELLE EMOZIONI



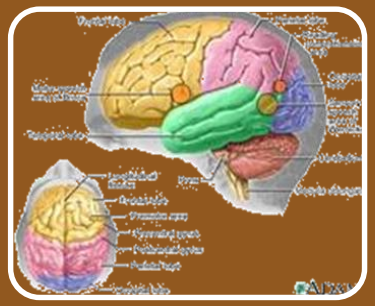
I Behavioristi (1920 → 1960)

- le emozioni sono apprese (per es., il piccolo Albert), sono modi di agire in certe situazioni

Magda Arnold (1960) rivisita Aristotele

- le emozioni sono “valutazioni” delle situazioni

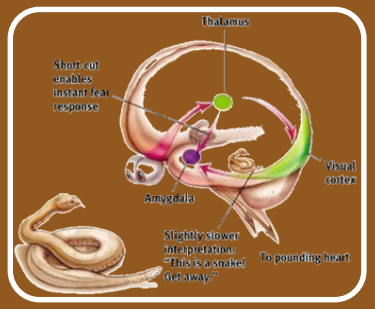
LE TEORIE COGNITIVISTE



Teoria della cognizione-attivazione (Schachter e Singer), poi ripresa da Mandler (1984)

- Emozione = risultato dell'attivazione del SNA e della valutazione soggettiva
- L'arousal determina l'intensità, la valutazione il tipo di emozione
- Sviluppo (teoria della differenziazione):
  - Bambini piccoli → generica eccitazione
  - La discriminazione tra emozioni segue i ritmi dello sviluppo cognitivo

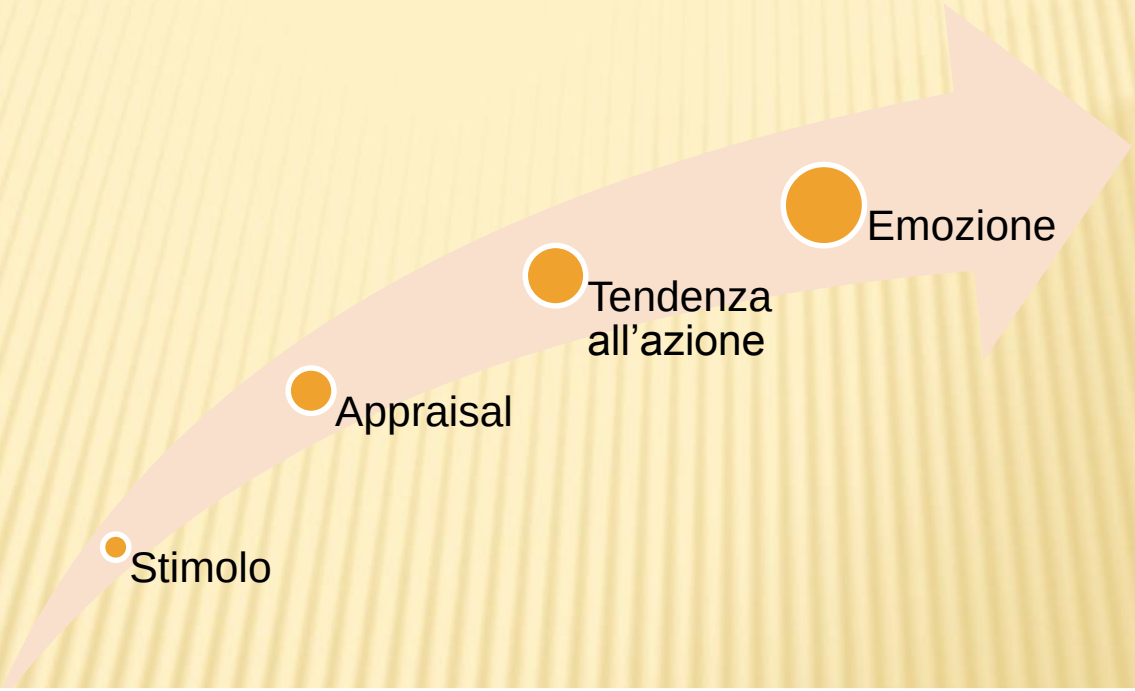
LE TEORIE DELL'APPRAISAL



Arnold (1960)

- Che cosa causa la reazione in primo luogo?
- Per Arnold deve essere una sorta di processo di appraisal che ci permette di analizzare la situazione
- Ciò produce una **tendenza all'azione** (orso → correre)
- L'emozione è il risultato di questo processo
- Per Arnold ciò è inconsapevole quando accade, ma dovremmo essere in grado di riflettere sui processi di appraisal dopo aver esaminato quanto accaduto

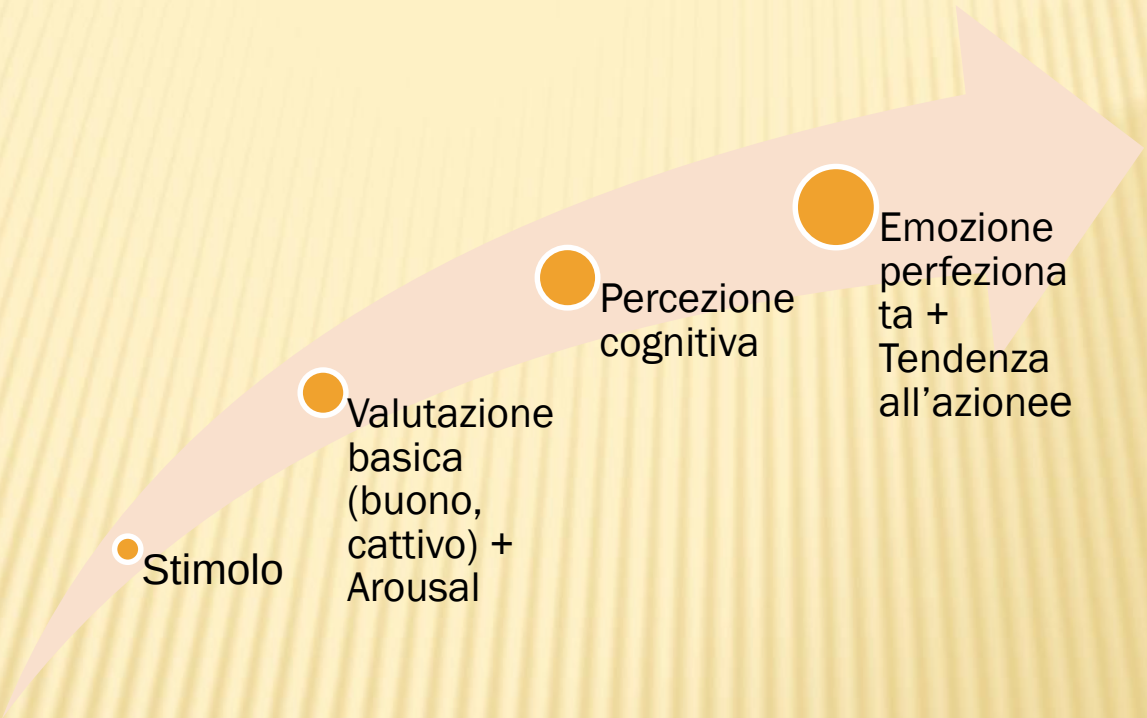
ARNOLD (1960)



- L'Appraisal è considerato un processo centrale nelle teorie delle emozioni
- Solo recentemente sono state investigate le vie consce e inconsce dei processi emotivi

LE TEORIE COGNITIVISTE

ARNOLD (1960)



- Le emozioni sono introspettibili, l'individuo può capire le cause delle emozioni
- Richard Lazarus, Bernard Weiner (dimensioni attributive)

EMOZIONI

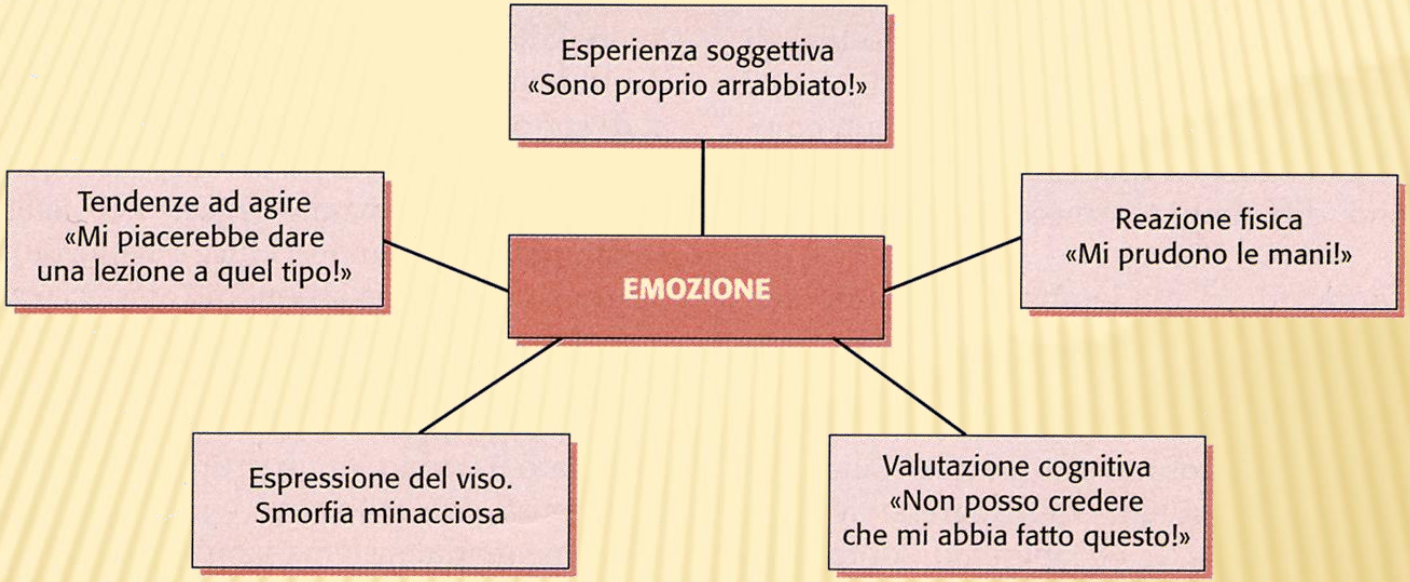
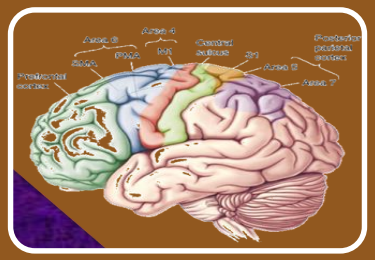


TABELLA 15.1 *Classificazione delle emozioni*

Coppie di emozioni	Intensità					
	Emozioni positive			Emozioni negative		
	Alto	Medio	Basso	Alto	Medio	Basso
Gioia/tristezza	Estasi	Gioia	Felicità	Angoscia	Tristezza	Malinconia
Consenso/disgusto	Adorazione	Affetto	Stima	Odio	Disgusto	Noia
Rabbia/paura	Collera	Rabbia	Fastidio	Terrore	Paura	Apprensione
Aspettativa/sorpresa	Allerta	Attesa	Vigilanza	Stupore	Sorpresa	Distrazione

Basata su Plutchik, 1994

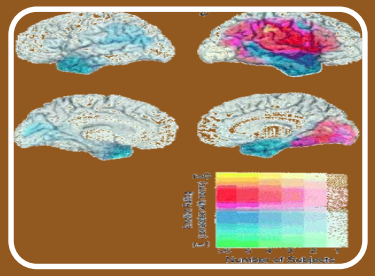
ALTRE TENDENZE



Jerome Bruner & altri, dopo gli anni ‘40

- Emozioni, inconsce influenze sulla percezione (chiusura del gap con la psicoanalisi)
- Dimostrazione che stimoli carichi emozionalmente possono influenzare emozionalmente la percezione
- Difesa percettiva – parole “oscene” sono state mostrate sullo schermo più a lungo prima di essere riconosciute
- Teorie respinte dal dominante behaviorismo

LE PREFERENZE NON HANNO BISOGNO DI INFERENZE



Robert Zajonc (1980)

- le preferenze ("reazioni emozionali semplici") si possono formare senza consapevolezza
- l'emozione allora è più importante della cognizione, il riconoscimento non essenziale all'emozione
- i Ss tendono a preferire stimoli a cui sono stati esposti subliminalmente ad altri stimoli ("Effetto della semplice esposizione")
- necessità di tecniche non-verbali di ricerca
- crescenti programmi di ricerca su gli aspetti emozionali inconsapevoli

EMOZIONI E FUNZIONI COGNITIVE

DECISION MAKING:

Gli stati emozionali guidano i soggetti nelle loro decisioni

Quando esiste un conflitto fra stato emozionale e razionalita', solitamente il primo prende il sopravvento

Gli affetti come fonti di informazione

Alcune decisioni possono essere prese basandosi sullo stato dell'umore nel momento in cui si deve prendere una decisione

Percio', senza valutare obiettivamente gli elementi in proprio possesso

EMOZIONI E FUNZIONI COGNITIVE

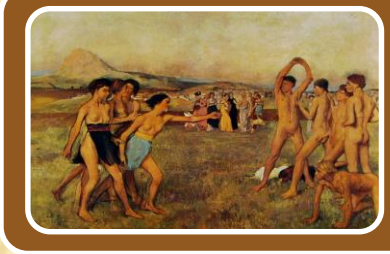
ATTENZIONE:

- gli indizi emozionali attirano l'attenzione (una persona che piange o che grida per la paura o che ride)
- le parole a contenuto emozionale (violenza, eros) attirano la nostra attenzione nella lettura

Valore adattivo:

- stimoli potenzialmente pericolosi generano stati emozionali nelle persone che attirano la nostra attenzione e da questi prendiamo delle decisioni sul nostro agire

EMOZIONI E FUNZIONI COGNITIVE

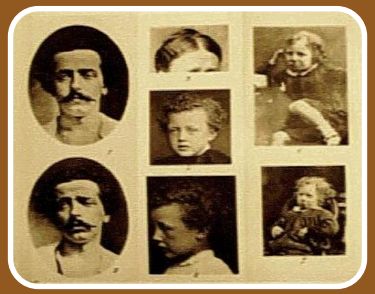


Le emozioni hanno un valore adattativo anche nelle relazioni interpersonali

Soggetti che si uniformano alle regole non vengono allontanati da un gruppo sociale

Soggetti inseriti socialmente hanno più probabilita' di riprodursi

L'APPROCCIO POST-DARWINIANO



Darwin (1859) "Le Origini delle Specie"

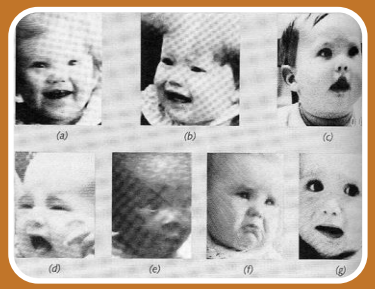
- I tratti, comportamenti inclusi, che sono utili alla sopravvivenza di una specie diventano, nel tempo, caratteristiche della specie
- Ricerca delle emozioni basiche, biologicamente universali
- Studio delle espressioni facciali (universali o culturali?)
- Ricerca delle funzioni delle emozioni

DARWIN E LE EMOZIONI

Darwin (1872) "Espressione delle emozioni"

- Azioni espressive sono ereditate, adattive
- Analogie fra uomini e animali
- Urinare quando spaventati, piloerezione, collerici, etc
- Funzione comunicative delle emozioni all'interno e fra le specie
- Le espressioni emozionali sono solitamente involontarie
- Alcune emozioni hanno una storia evolutiva più lunga (paura, rabbia) di altre (dolore, tristezza)

ESPRESSIONI FACCIALI

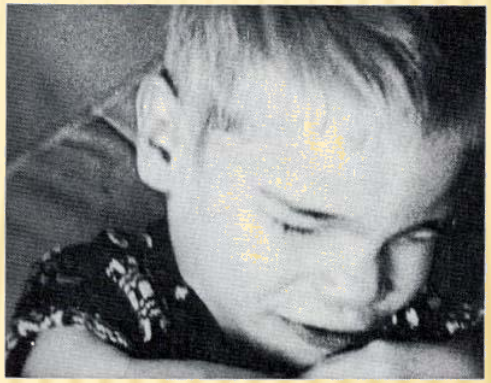


Darwin (1872) stabilì come negli esseri umani le espressioni facciali delle emozioni fossero:

- innate (es. bambini nati ciechi e sordi) (Eibl-Eibesfeldt, 1973)
- universali in tutte le razze dell'umanità
- originate dalle espressioni facciali degli animali

ESPRESSIONI FACCIALI

Questo bambini è nato cieco ma è capace di sorridere



Un bambino di 5 anni nato cieco e sordo ride

RISPOSTE INFANTILI AL SAPORE

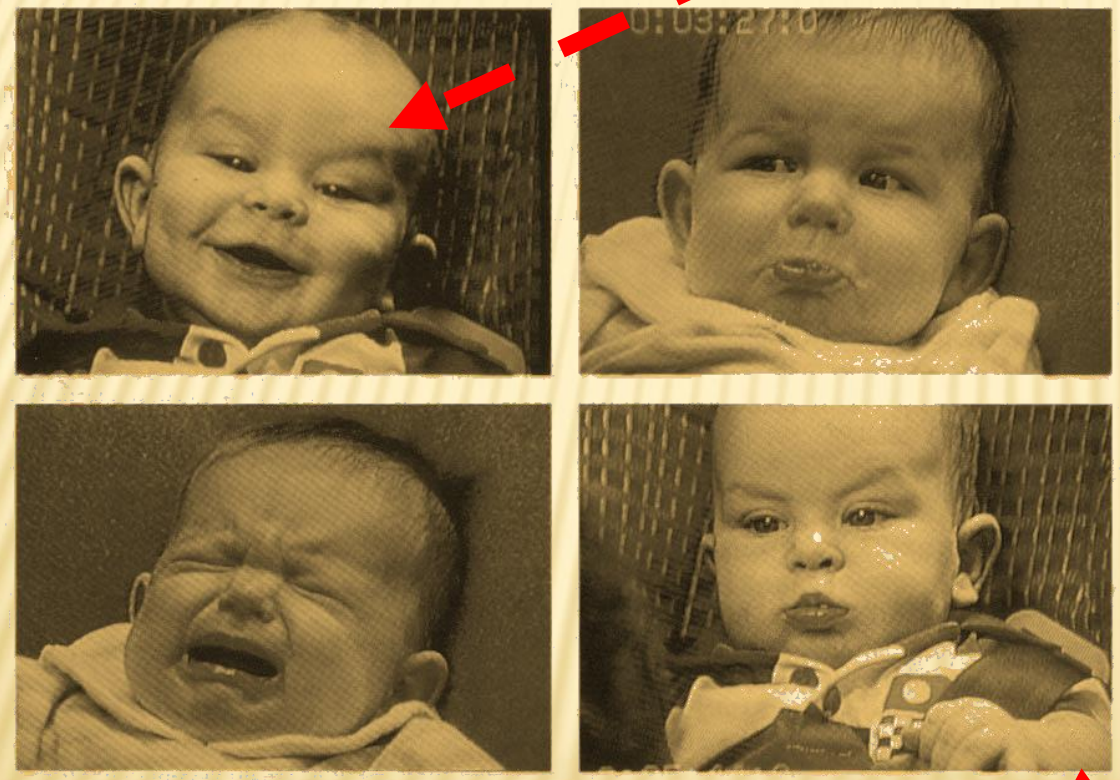
dolce

acido

amaro

ESPRESSIONI FACCIALI

Le espressioni facciali sono ereditate e rivelano stati emozionali



L’imitazione fornisce un canale per comunicare emozioni

SVILUPPO DELLE RICERCHE

Ekman & Izard: Differential Emotions Theory

- Il linguaggio suggerisce che sperimentiamo una varietà di distinte emozioni
- Vi sono distinti pattern associati alle differenti emozioni? **SI**
- Se sì, alcuni di questi pattern sono innati? **SI**

EMOZIONI BASICHE

L‘espressione emozionale modifica ciò che si comunica a parole

Numerose differenti liste, basate su

- Espressioni facciali (Paul Ekman)
  - Sorpresa , gioia , rabbia , paura , disgusto, tristezza
- Universali tendenze all’azione (Robert Plutchik)
  - Le espressioni facciali diventano più rare giù nella scala evolutiva
- Natura delle parole che abbiamo per le emozioni
  - Philip Johnson-Laird & Keith Oatley
- Risposte alla stimolazione del cervello del ratto (Jaak Panksepp)
  - Panico, rabbia, previsione, paura

ESPRESSIONI FACCIALI

Vi è un collegamento evolutivo fra l'esperienza di un'emozione e l'espressione facciale di un'emozione:

- le espressioni facciali servono a informare gli altri del nostro stato emozionale

Le differenti espressioni facciali sono associate alle differenti emozioni

- ricerche di Ekman

Le espressioni facciali possono alterare l'esperienza emozionale

- l'assunzione di differenti espressioni facciali può alterare la frequenza cardiaca e la temperatura periferica
- "Facial feedback hypothesis": il feedback sensoriale contribuisce all'esperienza emozionale
- può l'attività dei muscoli facciali indurre emozioni?

GLI STUDI DI EKMAN SULLE ESPRESSIONI FACCIALI DELLE EMOZIONI

Gli esseri umani manifestano le loro emozioni

- Verbalmente
- Non verbalmente (gli aspetti non verbali includono le espressioni facciali e altre risposte corporee)

Paul Ekman e coll. hanno studiato le espressioni facciali delle specifiche emozioni e le hanno messe in relazione al movimento di determinati muscoli facciali

Ekman ha dimostrato che queste espressioni sono universali e riconoscibili tra culture ampiamente divergenti

GLI STUDI DI EKMAN SULLE ESPRESSIONI FACCIALI DELLE EMOZIONI

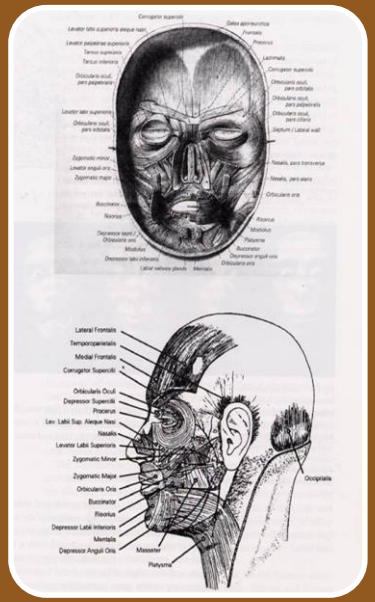
Questioni:

- Come gli studi di Ekman gli hanno permesso di determinare se le espressioni facciali delle emozioni sono innate e universali o sono acquisite attraverso l'apprendimento?
- Che cosa i risultati degli studi di Ekman suggeriscono circa l'abilità di scoprire inganni sulle risposte emozionali?

GLI STUDI DI EKMAN SULLE ESPRESSIONI FACCIALI DELLE EMOZIONI

- I significati dei gesti variano da cultura a cultura
- Le espressioni facciali sono universalmente riconosciute
- Le espressioni non solo comunicano ma amplificano e regolano le emozioni (“chi si lascia andare a gesti violenti accresce la sua rabbia” Darwin)

UNIVERSALI E CULTURALI?



Paul Ekman tenta di rendere conto della diversità

- Le emozioni basiche e le espressioni facciali sono universali
- Altri movimenti corporei specifici culturalmente
- Emblemi (cenni col capo o scuoterlo) – hanno significati verbali
  - Illustratori (gesti etc, che accompagnano il parlare)
- Regole di esibizione
  - Convenzioni, norme e abitudini per gestire le espressioni emotive

PRINCIPALI MUSCOLI FACCIALI

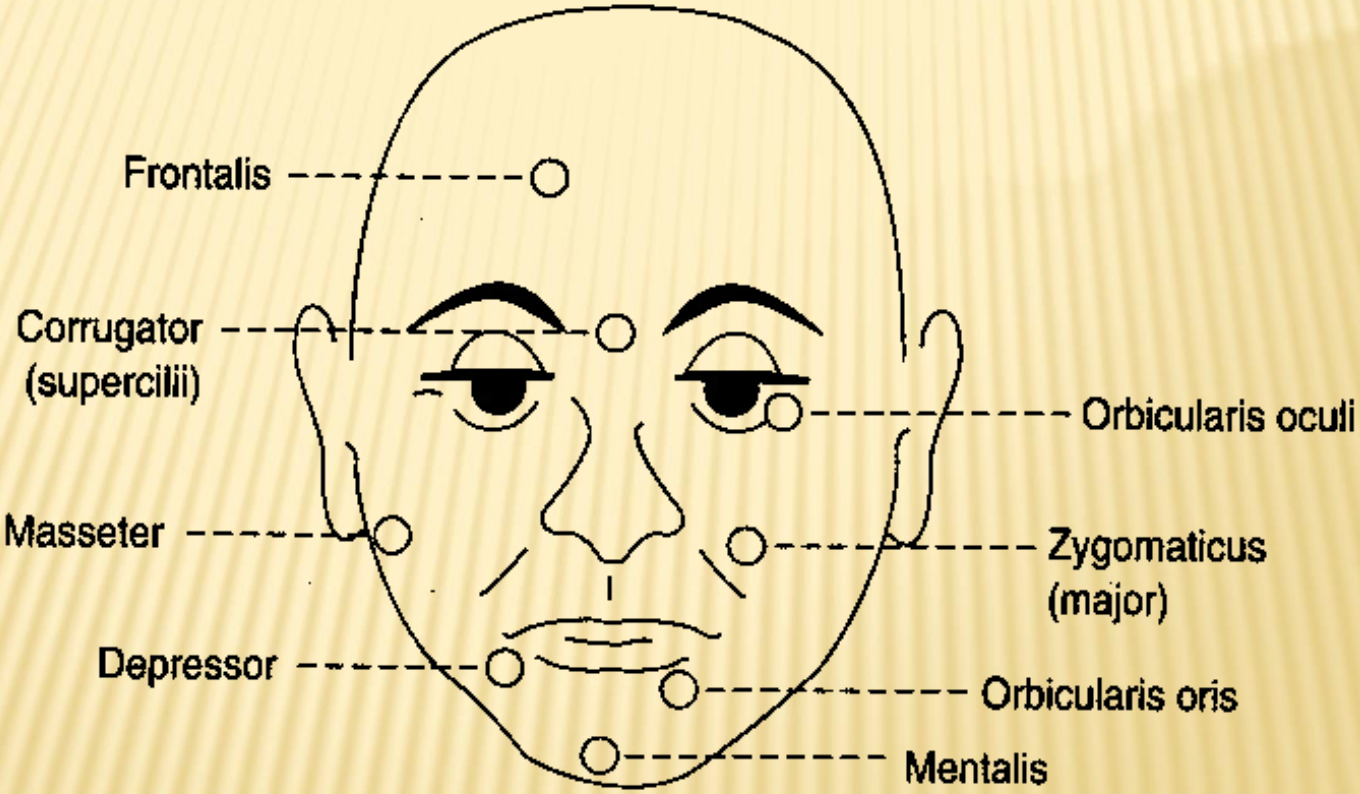


Figure 8-5. **The major expressive muscles of the face.**

ESPRESSIONI FACCIALI BASICHE DELLE EMOZIONI

Ekman ha codificato circa 80 muscoli facciali e le loro combinazioni

Gli individui modificano i loro gruppi muscolari quando cercano di nascondere una emozione

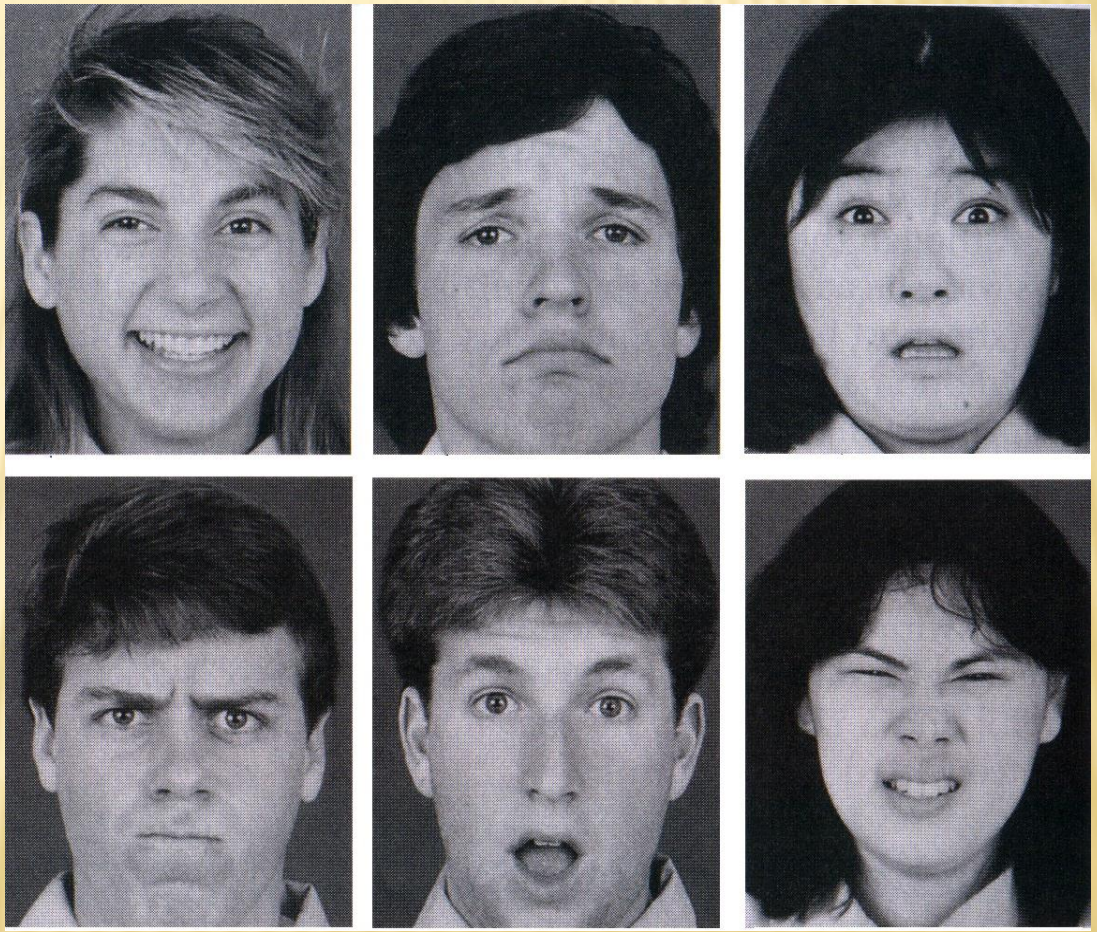
Quando si cerca di alterare un dolore si riesce a controllare solo il 15% dell'attività muscolare (sopracciglia, palpebre, corrugatore destro della fronte)

ESPRESSIONI FACCIALI BASICHE DELLE EMOZIONI

Emozioni base
- Rabbia
- Paura
- Sorpresa
- Disgusto
- Tristezza
- Gioia

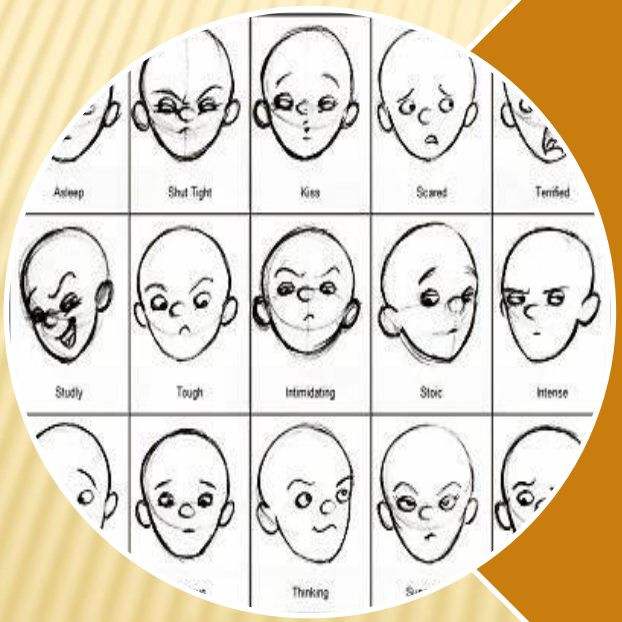
EMOZIONI BASE ED ESPRESSIONI FACCIALI

- Rabbia
- Paura
- Sorpresa
- Disgusto
- Tristezza
- Gioia



LE SEI EMOZIONI BASE

MOVIMENTI FACCIALI SPONTANEI E VOLONTARI COMUNICANO I VISSUTI EMOZIONALI



L’espressione facciale delle emozioni: le emozioni spontanee e altri comportamenti stereotipati come ridere o piangere sono controllati da circuiti neurali specifici (regione insulare della corteccia prefrontale, sostanza bianca del lobo frontale o parti del talamo), diversi da quelli che controllano i movimenti facciali volontari (corteccia motoria primaria e nervi cranici motori)

LESIONI DI UN EMISFERO INFLUENZANO METÀ FACCIA

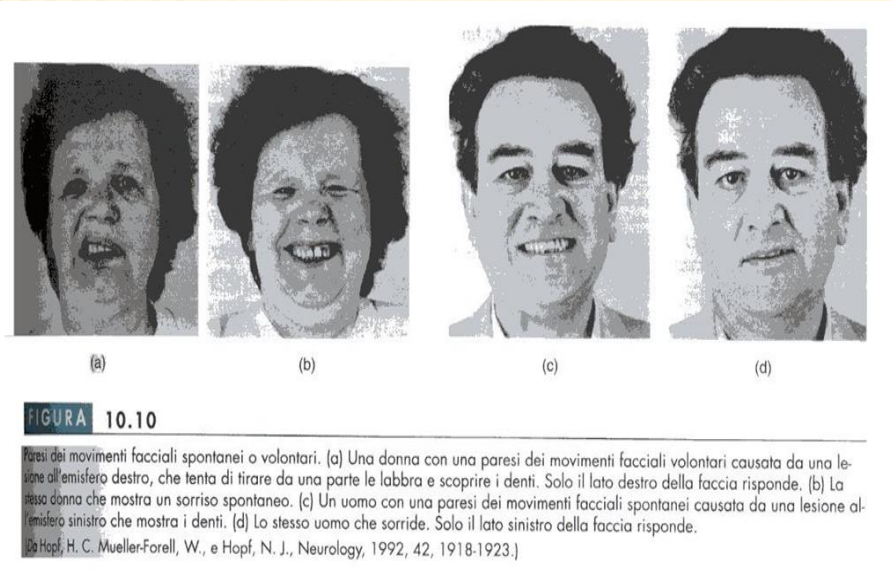


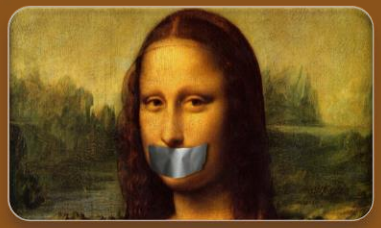
FIGURA 10.10

Paresi dei movimenti facciali spontanei o volontari. (a) Una donna con una paresi dei movimenti facciali volontari causata da una lesione all'emisfero destro, che tenta di tirare da una parte le labbra e scoprire i denti. Solo il lato destro della faccia risponde. (b) La stessa donna che mostra un sorriso spontaneo. (c) Un uomo con una paresi dei movimenti facciali spontanei causata da una lesione all'emisfero sinistro che mostra i denti. (d) Lo stesso uomo che sorride. Solo il lato sinistro della faccia risponde.
(Da Hopf, H. C. Mueller-Forell, W., e Hopf, N. J., Neurology, 1992, 42, 1918-1923.)

La paresi facciale spontanea: non impedisce i movimenti mimici volontari ma impedisce l'espressione di un'emozione improvvisa. La paresi dei movimenti mimici facciali volontari ha sintomi opposti

ESPRESSIONI FACCIALI

Ekman e Friesen (1969) evidenziarono come gli abitanti di USA, Brasile, Cile, Giappone e Borneo avessero la tendenza ad identificare le stesse facce con le stesse emozioni (dolore, felicità, paura, sorpresa e disgusto)



Ekman e Friesen (1971) replicarono i suddetti risultati con i Fore della Nuova Guinea, che avevano avuto poco o nessun contatto con le culture alfabetizzate occidentali o orientali

Morris e Collett (1979) evidenziarono come le espressioni gestuali delle emozioni fossero determinate culturalmente

RICONOSCIMENTO ED ESPRESSIONE DELLE EMOZIONI

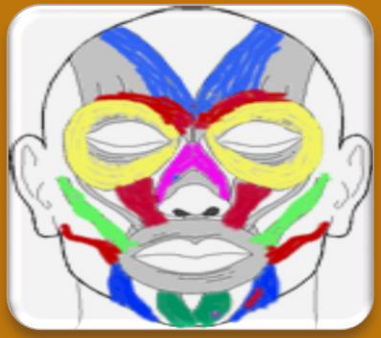
FIGURA 10.7

Un indigeno di un'isolata tribù della Nuova Guinea, studiato da Ekman e Friesen, mentre esegue espressioni facciali ascoltando dei racconti. (a) "Un tuo amico è venuto a trovarti e sei contento." (b) "Tuo figlio è morto." (c) "Sei arrabbiato e pronto a combattere." (d) "Vedi un maiale morto che giace lì da molto tempo."

(Da Ekman, P., The Face of Man: Expression of Universal Emotion in a New Guinea Village. New York: Garland STPM Press, 1980. *Ripro*

Il riconoscimento delle emozioni del viso è:

- innato (ereditario),
- universale (transculturale) e
- basato sulle abilità dell'emisfero destro (studi di lesione cerebrale e di neuroimmagine)



L'amigdala e l'ipotalamo sono implicati nel riconoscimento di rabbia e paura/ansia.

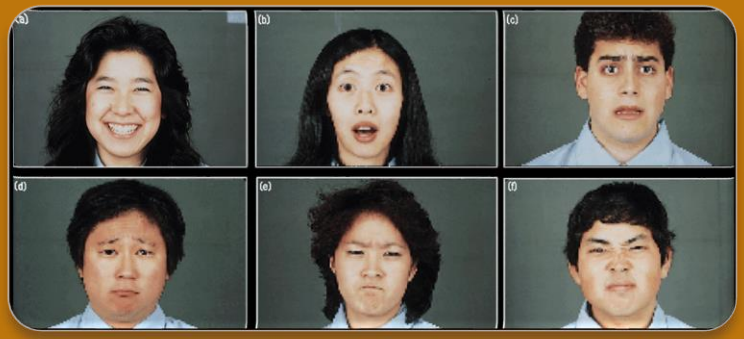
I nuclei della base (caudato e putamen) e

la corteccia dell'insula (che include la corteccia gustativa) sono implicate nel riconoscimento del disgusto

ESPRESSIONI FACCIALI

Emissione: Somiglianze transculturali

- Papua New Guinea “immagina tuo figlio morto” (Ekman & Friesen 1975)



Differenze culturali nella frequenza delle espressioni

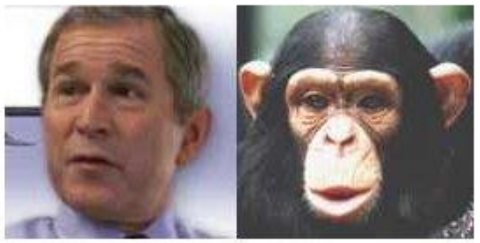
- Nei giapponsi meno espressioni negative nei rapporti sociali (Matsumoto et al 1988)

ESPRESSIONI FACCIALI

15.2 Le espressioni facciali universali delle emozioni
Secondo Paul Ekman e colleghi, le sette espressioni facciali di base mostrate qui si evidenziano in tutte le culture. Altri studiosi propongono che alla lista dovrebbe essere aggiunto l'imbarazzo. (Per gentile concessione di David Matsumoto.)

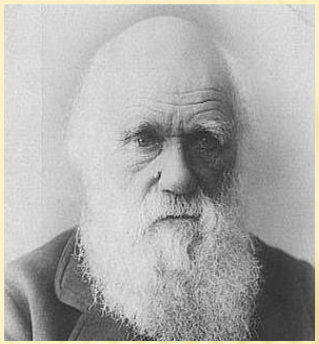
LE ESPRESSIONI FACCIALI HANNO LO STESSO SIGNIFICATO IN TUTTE LE CULTURE

Strizzare l'occhio quando si saluta qualcuno familiare appare in tutte le culture



I apologize for this latest entry. I can't find a chimp making a face as dumb as this one. -Rich

MUSCOLI FACCIALI



Ch. Darwin

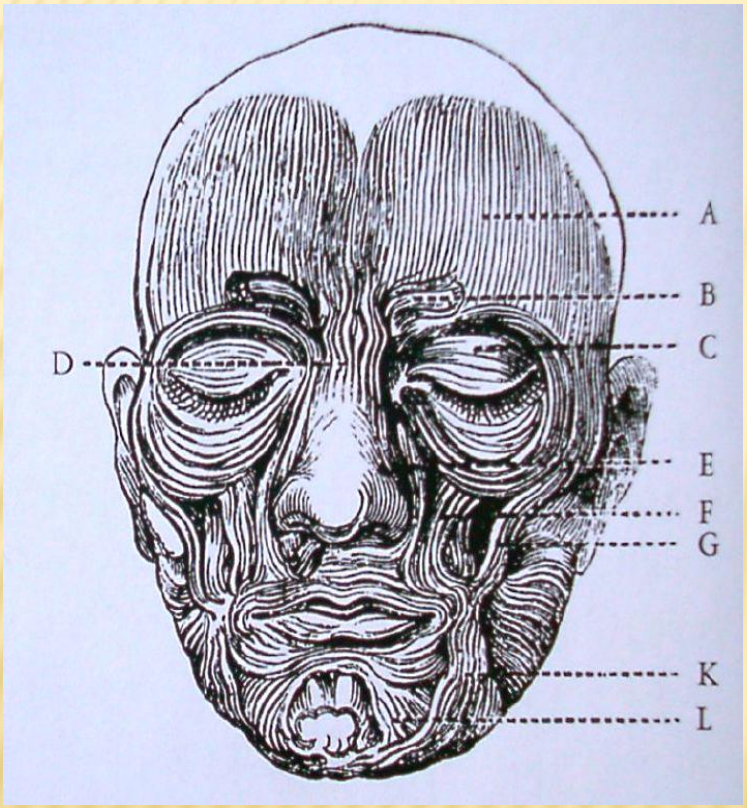
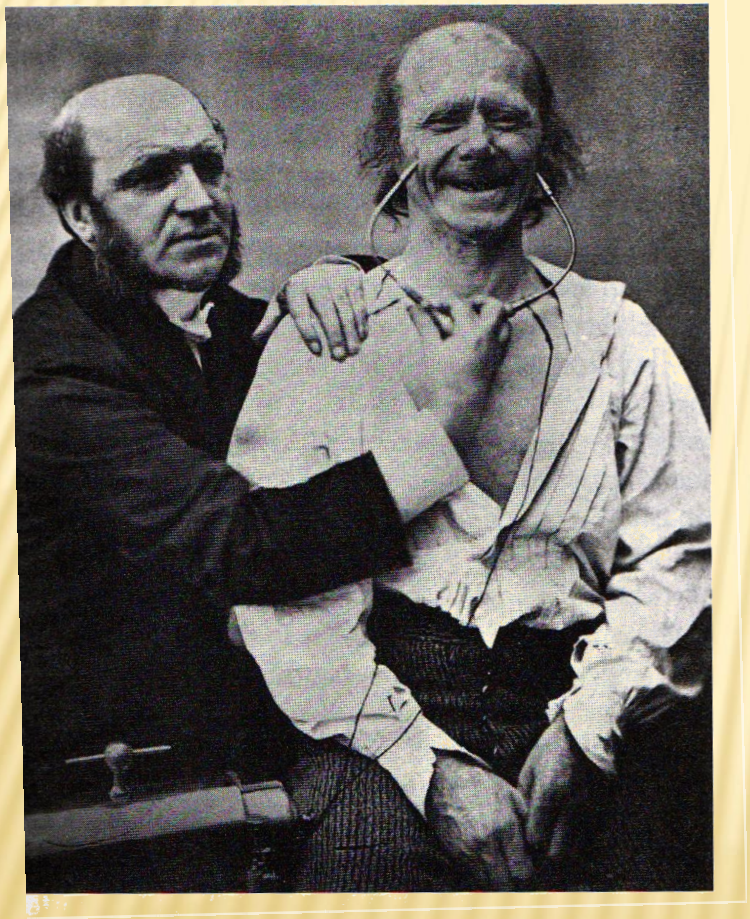


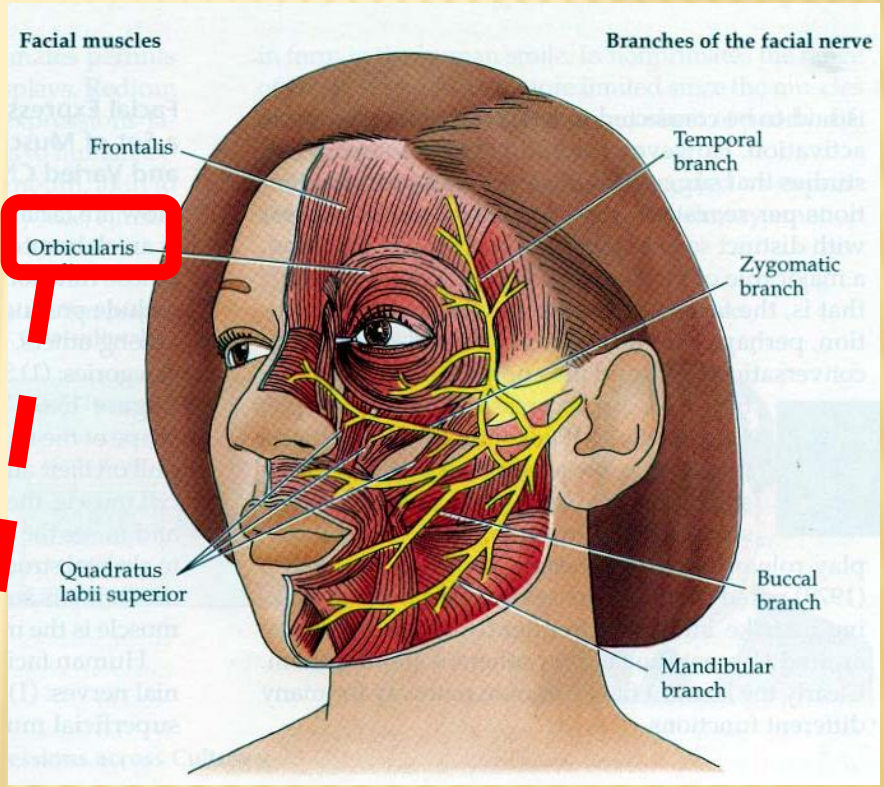
Diagram of the muscles of the face, from Sir C. Bell.

A	Frontal muscle
B	Corrugator muscle
C	Orbicular muscles of the eyes
D	Pyramidal muscle of the nose
E	Levator labii superioris alæque nasi
F	Levator labii proprius
G	Zygomatic
K	Depressor anguli oris
L	Quadratus menti

IL NERVO FACCIALE DEVE CONTRARRE I MUSCOLI IN UNA PRECISA SEQUENZA

I sorrisi spontanei di 'Duchenne' = zygomatic & obicularis (stimolazione dei muscoli zigomatici)

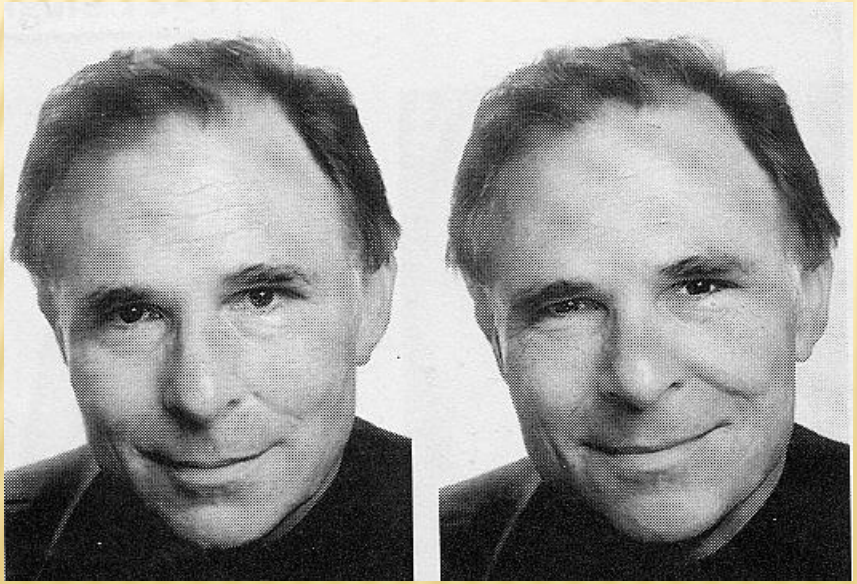




Importante per un sorriso genuino

IL RANGE DELL EMOZIONI

- Produzione di espressioni facciali
  - Per esempio, un **sorriso volontario** (come dal fotografo) utilizza solo i muscoli della bocca
  - Un sorriso spontaneo (sorriso di Duchenne) impegna anche I muscoli degli occhi, oltre che quelli della bocca
  - La maggior parte degli individui non riesce a produrre volontariamente un sorriso di Duchenne



Falso sorriso Sorriso di Duchenne

Falso sorriso

MOVIMENTI MUSCOLARI CHE STIMOLANO RABBIA

- Un’espressione di paura per 10s incrementa la frequenza cardiaca di 8 b/m
- L’attivazione muscolare di una faccia triste rende l’individuo più triste (da Larsen, et al., 1992).
- Un’espressione di faccia arrabbiata incrementa la frequenza cardiaca e la pressione periferica (Ekman et al 1983)

ESPRESSIONI EMOTIVE

(a)

(b)

(c)

(d)

Il sorriso può mostrare differenti emozioni:

a) Mascherare rabbia

b) Troppo gentile

c) Mitigare una critica

d) Adesione forzata

EMOZIONI

Espressioni facciali indotte

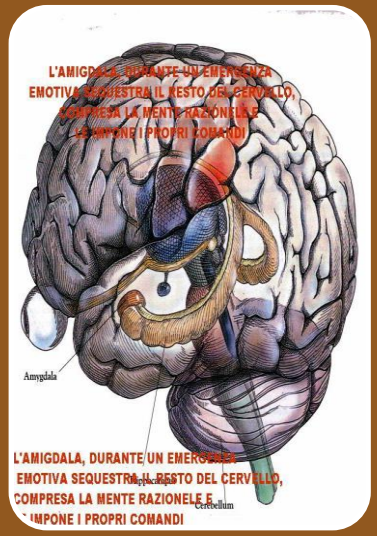
LA BOCCA PIU' IMPORTANTE DEGLI OCCHI

LA LATERALIZZAZIONE DELLE FUNZIONI

L’emisfero destro è dominante per l’espressione emozionale

Gli individui con danni all’emisfero destro sono di solito meno precisi nel produrre emozioni

LA LATERALIZZAZIONE DELLE FUNZIONI

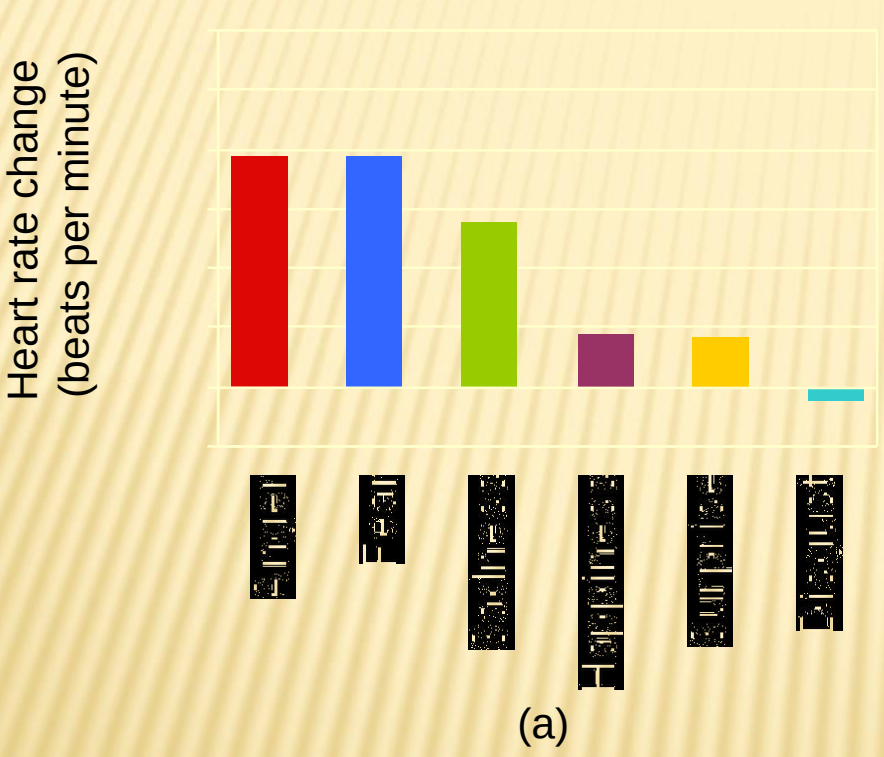


L'assimetria delle facce

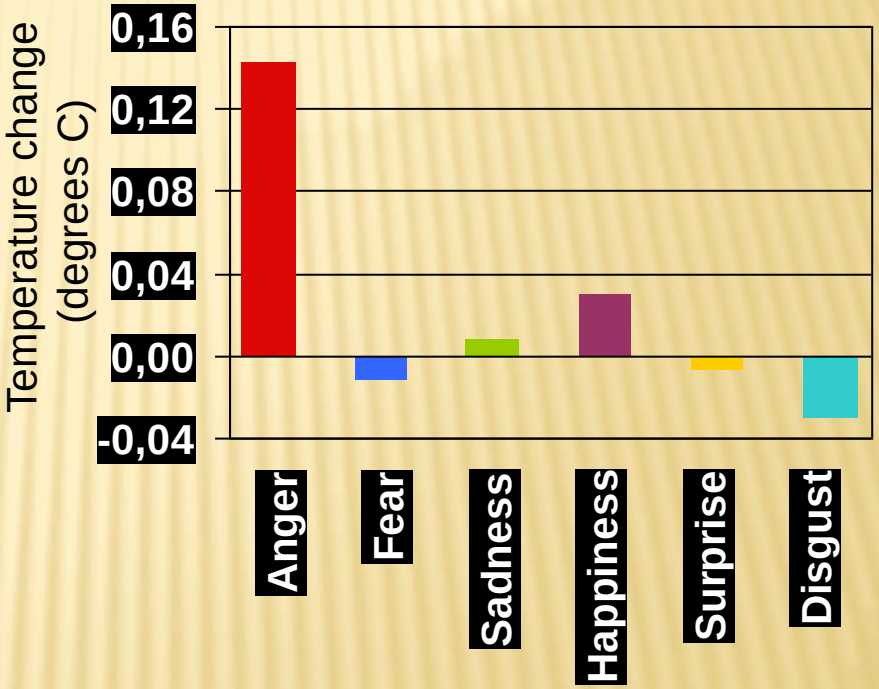
- Il lato sinistro del viso è generalmente più emozionalmente espressivo
- Espressioni facciali "finte" vs spontanee
  - Le espressioni facciali "finte" sono controllate dalle strutture corticali controlaterali della corteccia motoria
  - Le espressioni facciali spontanee sono controllate dalle strutture del sistema limbico
    - Individui con danni alla corteccia motoria sinistra hanno spesso problemi a sorridere a comando → il sorriso tira a sinistra
    - Individui con danni sottocorticali possono simulare un'emozione, ma spontaneamente l'emozione è innaturale

SPECIALIZZAZIONE EMISFERICA

EKMAN'S FACIAL FEEDBACK THEORY



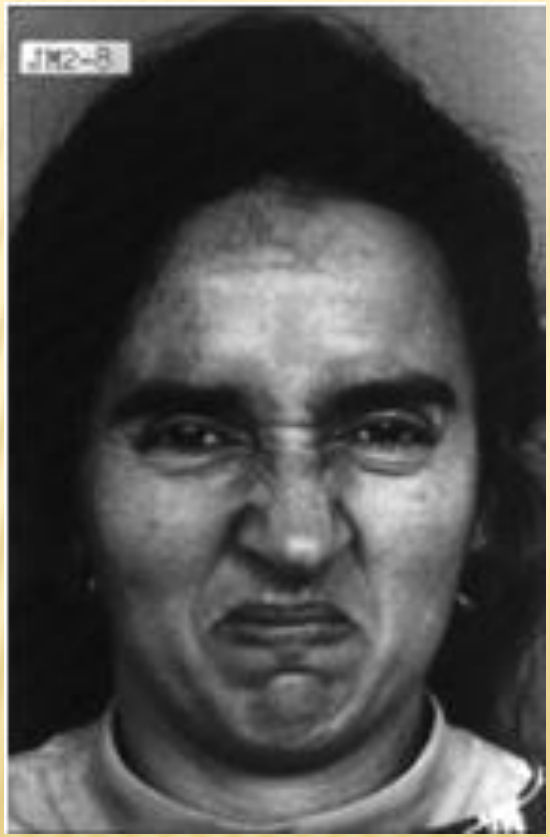
(a)



(b)

Le espressioni facciali producono effetti sul resto del corpo

COSA SENTE QUESTA PERSONA?



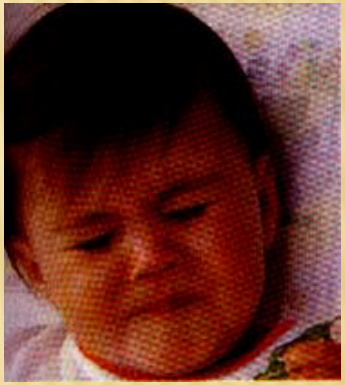
Rabbia
Sorpresa
Gioia
Paura
Tristezza
Disgusto

COSA SENTE QUESTA PERSONA?

Rabbia
Sorpresa
Gioia
Paura
Tristezza
Disgusto

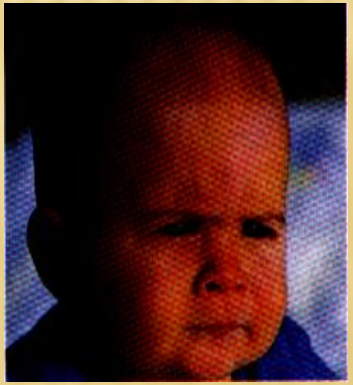
COSA SENTE QUESTA PERSONA?

Rabbia
Sorpresa
Gioia
Paura
Tristezza
Disgusto



COSA SENTE QUESTA PERSONA?

Rabbia
Sorpresa
Gioia
Paura
Tristezza
Disgusto

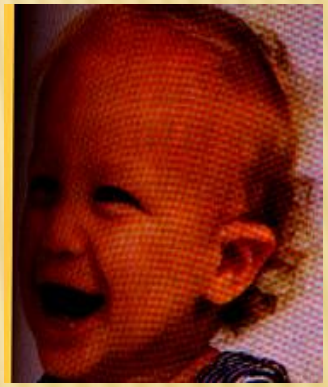


COSA SENTE QUESTA PERSONA?

Rabbia
Sorpresa
Gioia
Paura
Tristezza
Disgusto

COSA SENTE QUESTA PERSONA?

Rabbia
Sorpresa
Gioia
Paura
Tristezza
Disgusto



COSA SENTE QUESTA PERSONA?

Rabbia
Sorpresa
Gioia
Paura
Tristezza
Disgusto

EMOZIONI ESPRESSE

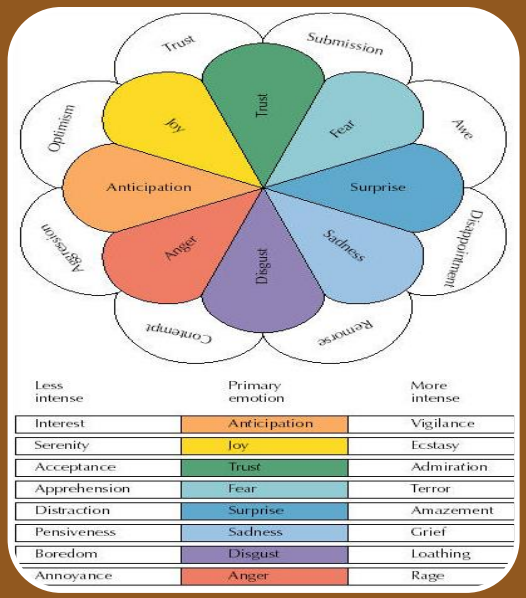
- Si nota più facilmente una faccia arrabbiata che una felice (Ohman, 2001a)

EMOZIONI BASE (IZARD)

Carroll Izard sostiene che le emozioni basiche siano 10:

- Gioia
- Sorpresa
- Rabbia
- Disprezzo
- Vergogna
- Interesse/eccitazione
- Tristezza
- Disgusto
- Paura
- Colpa

LA TEORIA PSICOEVOLUTIVA

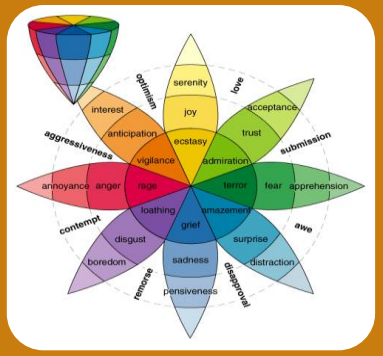


Less intense	Primary emotion	More intense
Interest	Anticipation	Vigilance
Serenity	Joy	Ecstasy
Acceptance	Trust	Admiration
Apprehension	Fear	Terror
Distraction	Surprise	Amazement
Pensiveness	Sadness	Grief
Boredom	Disgust	Loathing
Annoyance	Anger	Rage

Plutchik (1994) (Psychoevolutionary theory)

- Suggerisce 8 emozioni base – 4 opposte
- **Gioia/tristezza**
- **Affezione/disgusto**
- **Rabbia/paura**
- **Attesa/sorpresa**
- Separate nel cervello?
- Universali fra le culture?

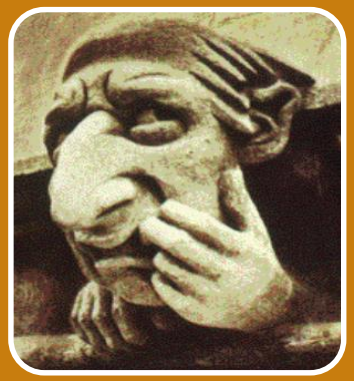
EMOZIONI BASICHE DI PLUTCHIK



Certe funzioni basiche necessarie alla sopravvivenza sono state conservate attraverso l'evoluzione nella forma di emozioni basiche

"Benché un cervo possa scappare dal pericolo, un uccello possa volare via da questo, e un pesce possa nuotare da questo, vi è una equivalenza funzionale per tutti i differenti pattern di comportamento; cioè, tutti hanno la comune funzione di separare un organismo dalla minaccia alla sua sopravvivenza"

COMPONENTI DELLE EMOZIONI



- Modificazioni facciali 6 (or 7) espressioni facciali universali
- Modificazioni corporee e attivazione cerebrale
- Sympathetic n.s.
- Emisferi cerebrali: SINISTRO (positive) e DESTRO (negative)

LA RUOTA DELLE EMOZIONI DI PLUTCHIK

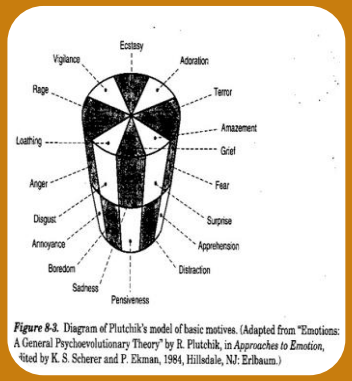
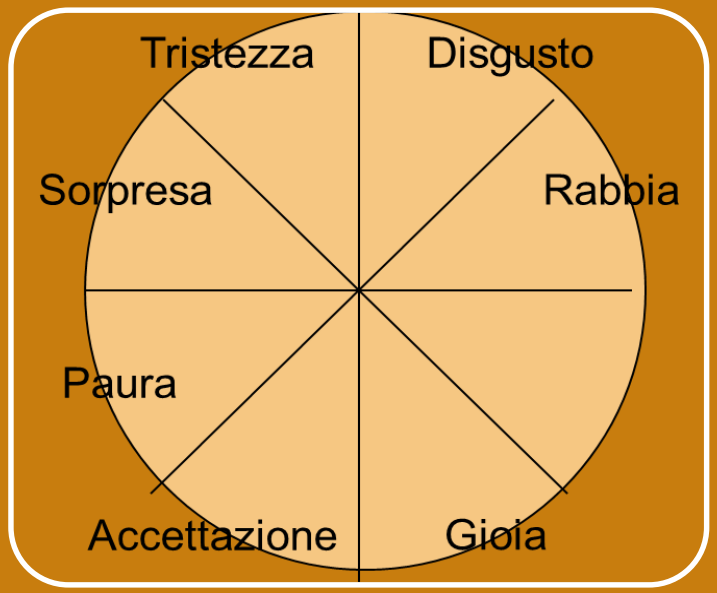


Figure 8-3. Diagram of Plutchik's model of basic motives. (Adapted from "Emotions: A General Psychoevolutionary Theory" by R. Plutchik, in *Approaches to Emotion*, edited by K. S. Scherer and P. Ekman, 1984, Hillsdale, NJ: Erlbaum.)

LA RUOTA DELLE EMOZIONI DI PLUTCHIK

- Tutte le emozioni derivano dalla combinazione delle 8 basiche
  - Emozioni di primo ordine
  - Emozioni di secondo ordine
  - Emozioni di terzo ordine
- Differenti intensità (e combinazioni di intensità)

LE 8 EMOZIONI BASICHE DI PLUTCHIK E LE EMOZIONI DERIVATE (2001)



Emozioni derivate psico-socialmente:

- **Diade primaria** (miscela di adiacenti) Gioia + accettazione = cordialità Paura + sorpresa = allarme
- **Diade secondaria** (miscela spostata di uno) Gioia + paura = senso di colpa Tristezza + rabbia = tetraggine
- **Diade terziaria** (miscela spostata di due) Gioia + sorpresa = diletto Anticipazione + paura = apprensione

IL POVERO SPOCK NON POTREBBE DECIDERE!

- Prendere decisioni richiede valori e convinzioni per scegliere azioni appropriate
- Le emozioni sono ora considerate essenziali per i valori e la valutazione delle situazioni

IL POVERO SPOCK NON POTREBBE DECIDERE!

Antonio Damasio (1994) ha studiato questi aspetti negli ultimi anni; "inevitabilmente le emozioni sono inseparabili dall'idea di bene e male" – per es., "valori". Danni cerebrali prefrontali danneggiano il prendere decisioni e portano a:

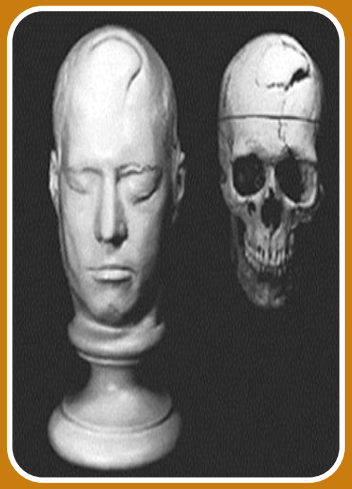
- Perdita delle emozioni (non piacere, non sofferenza)
- Possono predire risultati, ma non possono decidere!
- Nessun deterioramento dell'intelligenza
- Gioco con alto rischio – danni prefrontali non significano avversione appresa al rischio

ANTONIO DAMASIO

Gli attuali modelli enfatizzano l'interazione fra processi centrali e periferici. Estensione della teoria di James-Lange (James-Lange-Schachter-Damasio): *somatic marker hypothesis*

- L'esperienza di un'emozione è essenzialmente una storia che il cervello racconta per spiegare le reazioni corporee
- Questa descrizione per il fatto che risposte autonomiche simili possono accompagnare differenti emozioni
- Danni al lobo prefrontale e all'amigdala impediscono di sentire emozioni con conseguenti deficit cognitivi

LA TEORIA DI DAMASIO

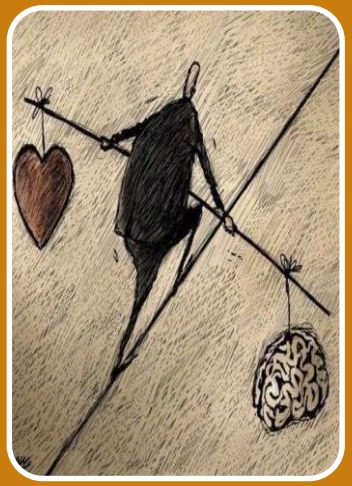


- L'emozione è un processo neurochimico
- Il sentimento è la nostra sensazione di questo processo
- L'idea basica e che ogni scelta ha una valenza emotiva
- Nei pazienti condanni cerebrali è persa la connessione fra una scelta e un tono affettivo

EMOTIONI E DECISION-MAKING

- Gli studi su pazienti con danni cerebrali suggeriscono che l'abilità di sperimentare ed esprimere emozioni gioca un ruolo chiave in importanti decisioni esistenziali e morali
- Il caso di Phineas Gage e più recentemente il caso di Elliot (Antonio Damasio) forniscono evidenze che il sentire distintamente il "buono" dal "cattivo" è cruciale nel prendere decisioni importanti al fine di ottenere I risultati migliori

L'IPOTESI DEL MARKER SOMATICO DI DAMASIO



- Situazioni producono risposte corporee
- Le risposte contribuiscono alla valutazione della situazione
- I marker somatici sono 'etichette' generate dalle risposte fisiche per costruire la valutazione
- Influenzano l'appraisal cognitivo e le disposizioni future
- Non necessariamente consapevoli e coscienti

TEORIA DEL MARKER SOMATICO

- La risposta condizionata di approccio/evitamento è fondamentale per la sopravvivenza
- Nei mammiferi è accompagnata da forti stati motivazionali (emozioni) che possono diventare oggetto di un riflesso condizionato (condizionamento emotivo non conscio)

TEORIA DEL MARKER SOMATICO

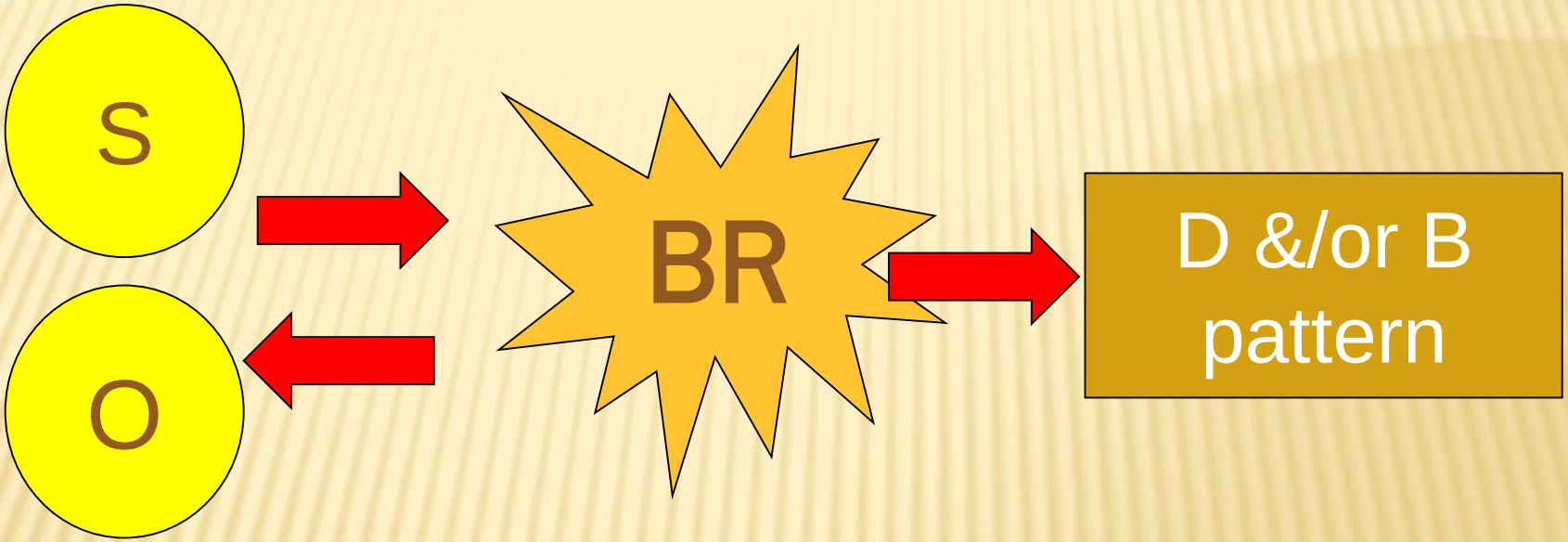
Emozioni

- euforia, affetto → approccio
- paura, ansia → evitamento

Il condizionamento emotivo è prodotto nell'amigdala (non conscio) e dalle aree orbitofrontali

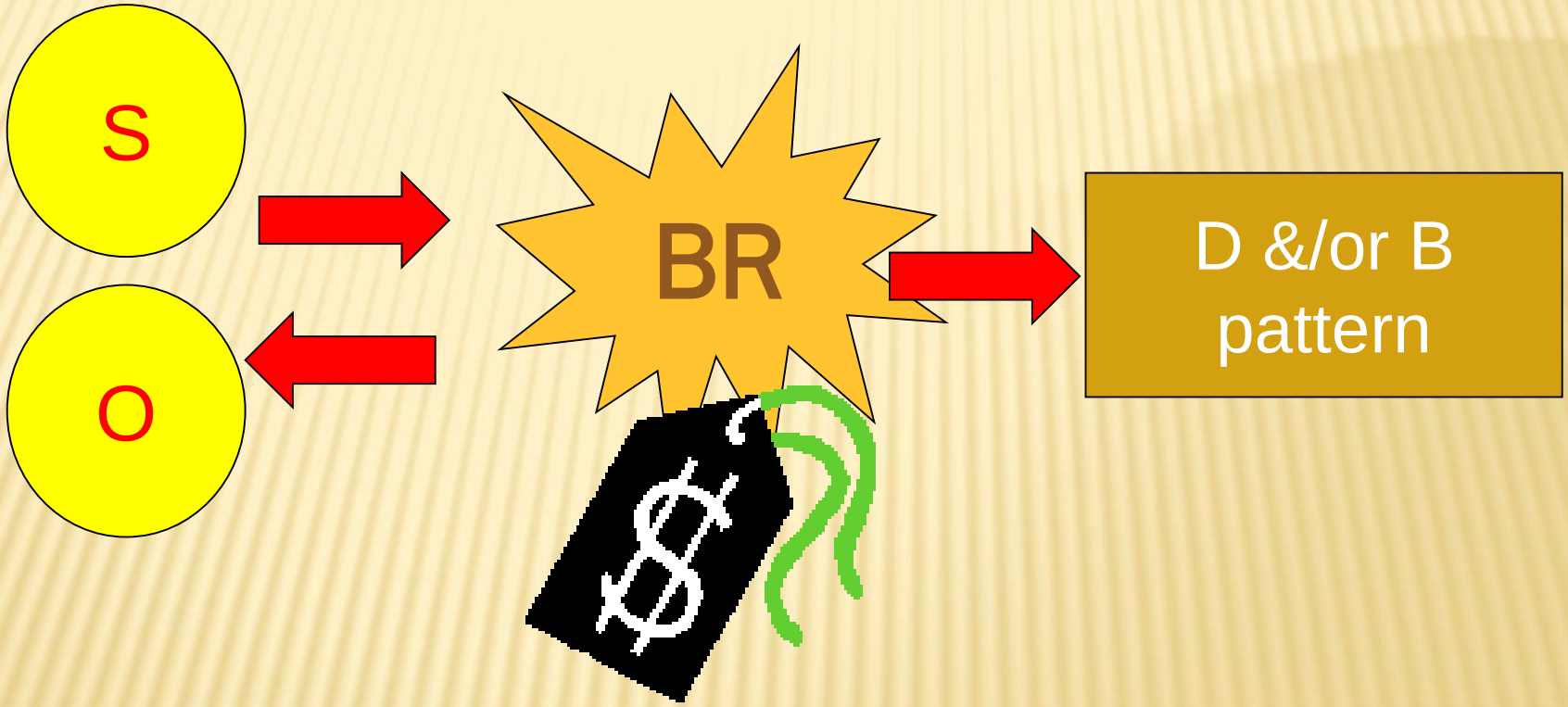
L'analisi razionale (conscia) è prodotta dalla corteccia prefrontale laterale e da altre regioni corticali

L'IPOTESI DEL MARKER SOMATICO



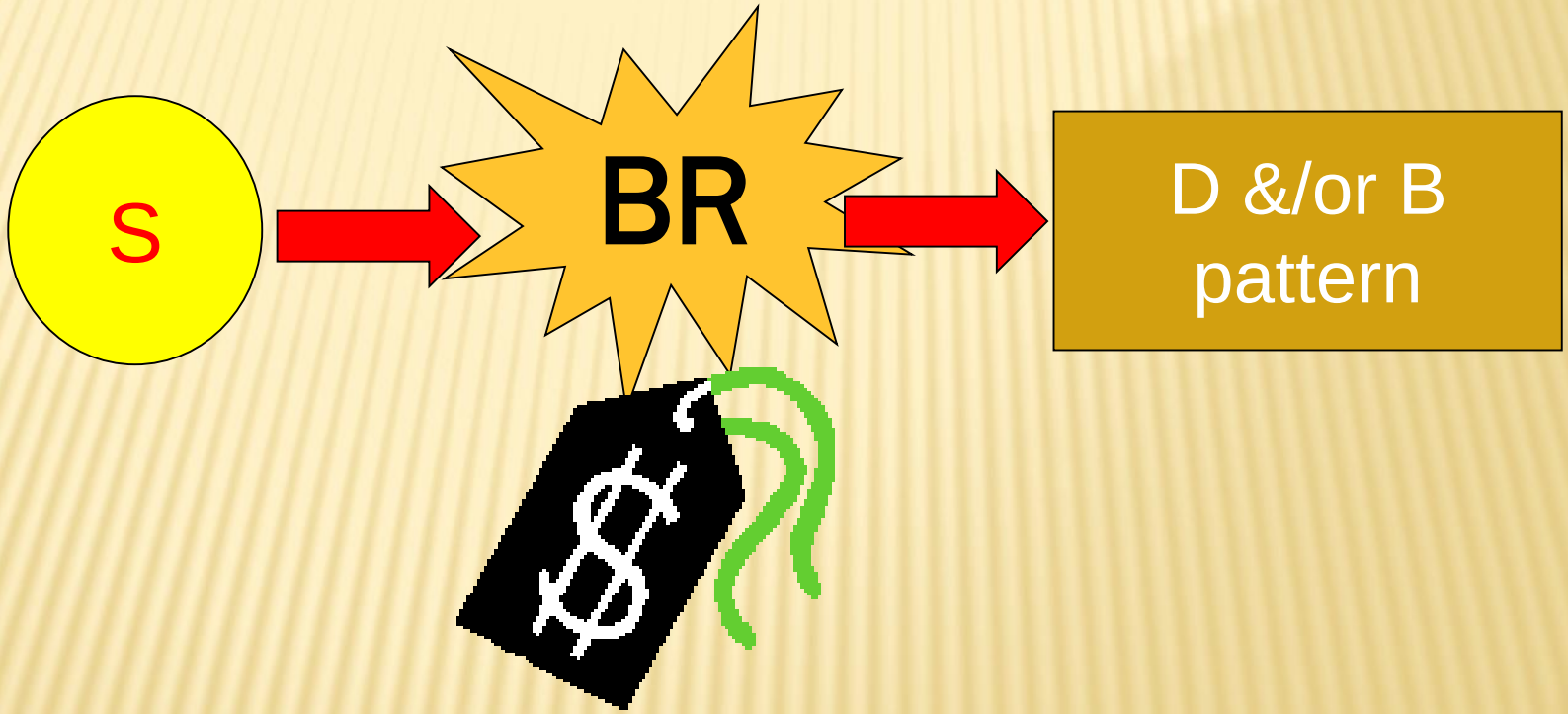
- Stimulus associated with Outcome
- instigates Bodily Response (emotion),
- giving rise to a Dispositional or Behavioral pattern in the nervous system

L'IPOTESI DEL MARKER SOMATICO



The S-O relationship becomes *somatically marked* with a BR 'tag' indexing its 'value'

L'IPOTESI DEL MARKER SOMATICO



On subsequent occasions the S is sufficient to produce the BR and potentiate the D &/or B pattern

DAMASIO E LE EMOZIONI

Damasio (1994) distingue fra sentimenti (feeling) ed emozioni (emotions)

Le emozioni sono alcune reazioni corporee agli stati mentali

Il sentimento di una emozione richiede riflessione e confronto con I pensieri che accompagnano l'esperienza

L'arousal in sé stesso non sarà un'emozione a meno che non vi sia un contesto su cui riflettere (Schacter and Singer, 1962)

Damasio afferma che il feedback corporeo può essere la base del "sentimento viscerale" nel prendere decisioni

TEORIA DIFFERENZIALE (DI DERIVAZIONE DARWINIANA)

Specifici circuiti neurali, se stimolati, provocano le emozioni e le espressioni che le caratterizzano

- Sono il risultato della filogenesi evolutiva

TEORIA DIFFERENZIALE (DI DERIVAZIONE DARWINIANA)

Repertorio limitato di emozioni: solo 3 tipi

Primarie: sono probabilmente innate e universali e includono le 6 basiche (Ortony and Turner, 1990); (evolutivamente più antiche, dipendono esclusivamente da meccanismi reattivi)

Secondarie: sono più complesse e probabilmente sono acquisite o apprese (ottimismo, amore, umiliazioine, speranza) (Damasio, 1994); (generate da meccanismi deliberativi, si sono sviluppate più tardi); Damasio le collega particolarmente all'attività della corteccia orbitofrontale

Terziarie: abitualmente non sono differenziate dalle secondarie, più recenti e più rare, comportano la rottura del meta-management, perdita di controllo dell'attenzione

CARATTERISTICHE DELLE EMOZIONI PRIMARIE

- Si possono manifestare attraverso tutte le modalità espressive (vocali, facciali, gestuali)
- Sono universali
- Sono presenti dalla nascita (1°anno)
- Sono presenti in tutti i primati
- Sono universalmente riconosciute (stesso significato ovunque)
- Si adattano in modo appropriato alla fisiologia del corpo e alle proprietà comportamentali
- Dirigono in modo appropriato l'attenzione
- Rappresentano "una intelligenza evoluta"
- Sono innescate da eventi e stimoli specifici
- Iniziano a livelli sotto la consapevolezza

CARATTERISTICHE DELLE EMOZIONI SECONDARIE

- Sono una mescolanza di emozioni primarie
- Necessitano di autoconsapevolezza
- Richiedono capacità deliberative (“e se“), rappresentazionali e di ragionamento
- Sono innescate dal pensare a cosa potrebbe accadere, a cosa è accaduto, a cosa non accade (differentemente dalle primarie che sono innescate solamente da eventi reali)
- Sono legate al rispetto di norme sociali (es. imbarazzo, senso di colpa, ecc.)
- Le emozioni secondarie aiutano il cervello ad associare buone e cattive conseguenze agli eventi

EMOZIONI SECONDARIE ANCHE NOTE COME EMOZIONI SOCIALI (VERGOGNA, ORGOGLIO, ANSIETÀ)

Acquisite attraverso l'apprendimento e l'esperienza → la percezione di queste emozioni è altamente individuale

Sono generate da processi corticali più alti prima di arrivare al sistema limbico

- Il processamento dello stimolo comincia nel lobo frontale e viaggia verso l'amigdala attraverso una via che è stata creata dall'apprendimento
  - Evento → corteccia prefrontale → confrontate con situazioni passate, tipicamente evocate sono riconosciute → amigdala e cingolato anteriore

Non sono necessariamente associate con un'esperienza di sensazione fisica

Una volta nel sistema limbico, il cervello processa le emozioni primarie e secondarie in modo simile

CARATTERISTICHE DELLE EMOZIONI TERZIARIE

Richiedono disordine negli alti livelli dell'autosservazione e dei meccanismi di autocontrollo (perdita di controllo nei processi di pensiero)

È richiesta una struttura che comprende capacita di meta-management

- Essere sopraffatti dal dolore e dalla colpa per aver ingannato un amico
- Crogiolarsi nella superbia per aver raggiunto un obiettivo
- Essere ossessionati dall'invidia per il successo di un collega

INTENSITÀ DEGLI STATI EMOTIVI

LE EMOZIONI:L'INTENSITÀ

Le emozioni possono aumentare la loro intensità, cioè andare da un minimo ad un massimo, proprio come la temperatura di un termometro

Si tratta sempre della stessa emozione, ma il nome specifico **cambia** in base a **quanta** ne **proviamo**

Ad esempio possiamo provare rabbia…ma di **quale intensità** (= quanta)?

LA RABBIA

COME RICONOSCERE LA RABBIA

sopracciglia rivolte verso il basso, più alte verso il centro del viso

labbra con le punte rivolte verso il basso

COME RICONOSCERE LA RABBIA

quando proviamo rabbia può succedere anche che:

il cuore batte più veloce

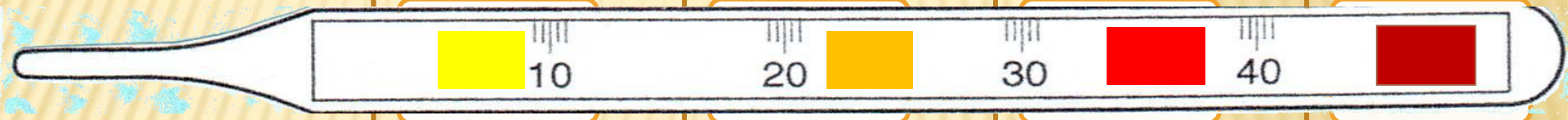
Sudiamo di più

la voce si fa più intensa e il tono minaccioso

i muscoli diventano più tesi

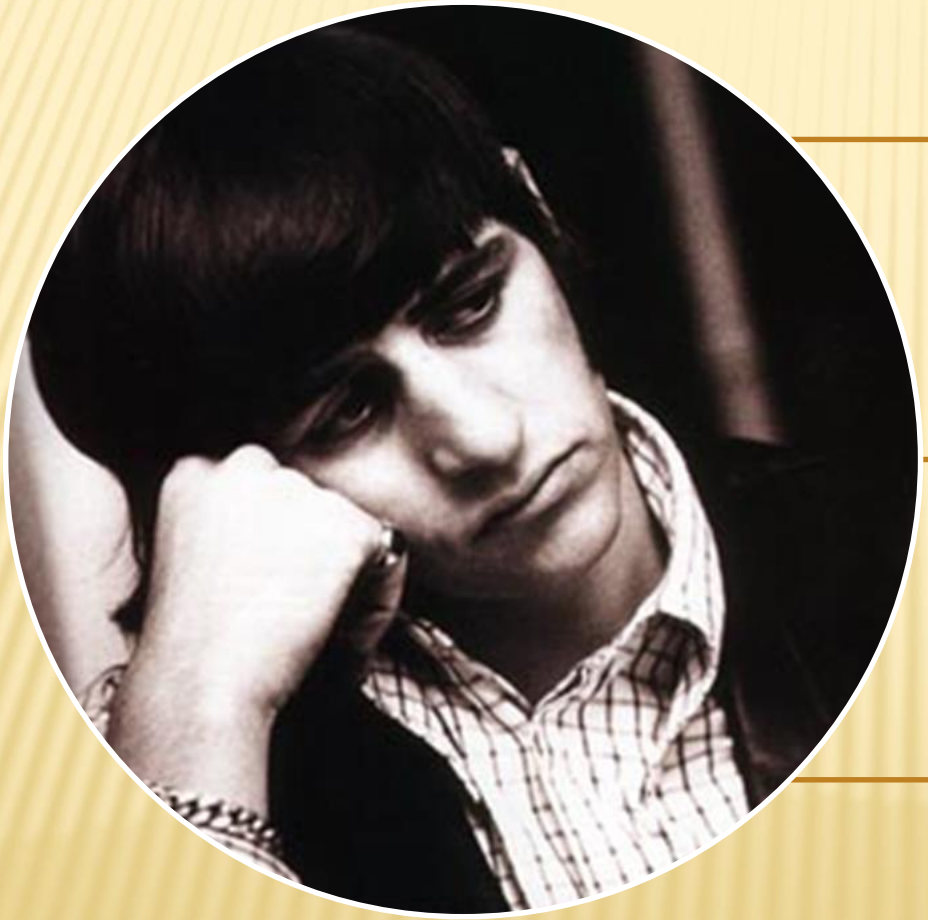
proviamo un senso di calore

IL TERMOMETRO DELLA RABBIA



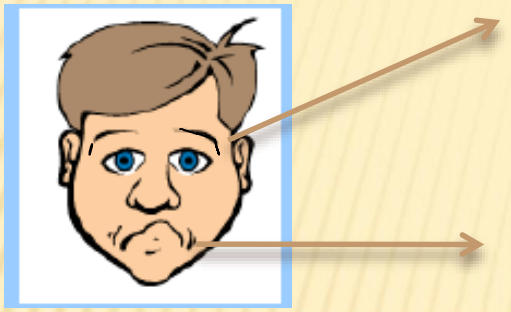
infastidito	irritato	arrabbiato	furioso
POCO	ABBASTANZA	MOLTO	MOLTISSIMO

LA TRISTEZZA



MENU

COME RICONOSCERE LA TRISTEZZA



Sopracciglia rivolte verso il basso, più alte verso il centro del viso

Labbra con le punte rivolte verso il basso

Quando proviamo tristezza può succedere anche che:

Non vogliamo fare niente

Proviamo un senso di debolezza

Sentiamo il bisogno di piangere

MENU

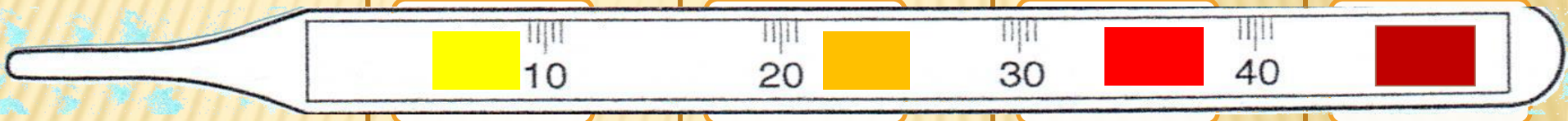
IL TERMOMETRO DELLA TRISTEZZA

dispiaciuto

triste

disperato

depresso



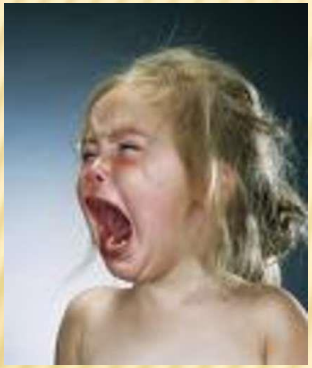
POCO

ABBASTANZA

MOLTO

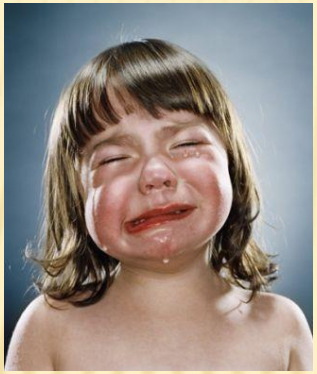
MOLTISSIMO

ESERCIZIO



.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

LA PAURA

COME RICONOSCERE LA PAURA

occhi spalancati e sopracciglia alzate

bocca aperta e spalancata

COME RICONOSCERE LA PAURA

quando proviamo paura può succedere anche che:

il cuore batte più veloce

sudiamo di più

vogliamo fuggire

diminuisce la temperatura del corpo

sentiamo il bisogno di chiedere aiuto

IL TERMOMETRO DELLA PAURA

preoccupato	spaventato	impanicato	terrorizzato
POCO	ABBASTANZA	MOLTO	MOLTISSIMO

LA GIOIA

COME RICONOSCERE LA GIOIA

sguardo disteso

bocca aperta in un sorriso

COME RICONOSCERE LA GIOIA

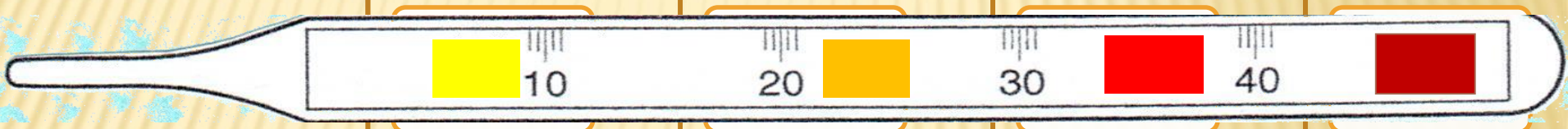
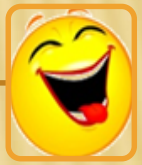
quando proviamo paura può succedere anche che:

il cuore batte più veloce

ci viene voglia di sorridere

proviamo un senso di libertà

IL TERMOMETRO DELLA GIOIA

soddisfatto	contento	felice	euforico
			
POCO	ABBASTANZA	MOLTO	MOLTISSIMO
			

LA VERGOGNA E LA COLPA

- Gli individui sono felici quando percepiscono sicurezza
- La vergogna è focalizzata su un sé inadeguato
- La colpa è focalizzata su un comportamento inadatto

EMOZIONI E RELAZIONI INTERPERSONALI

- **SENSO DI COLPA**: Il senso di colpa ha un valore adattivo nelle relazioni interpersonali perche' la percezione di una nostra responsabilita' sullo stato di salute altrui ci porta ad evitare comportamenti potenzialmente pericolosi per gli altri e a favorire comportamenti che rafforzano le relazioni interpersonali
- Mostrare il proprio senso di colpa, dimostra che vi e' un interessamento sulle condizioni altrui
- Indurre il senso di colpa influenza il comportamento altrui!!!!!!!!

EMOZIONI E RELAZIONI INTERPERSONALI

- **IMBARAZZO**: L'imbarazzo (arrossire) dimostra un senso di colpa per una trasgressione di un norma sociale
- Chi dimostra imbarazzo viene percepito come sottomesso e suscita da parte del gruppo sociale piu' simpatia e disponibilita' al perdono.
- Quindi, anche l'imbarazzo consolida le relazioni interpersonali e l'integrazione sociale
- Scuse non-verbali
- Arrossire per l'imbarazzo e' un reazione tipicamente umana

ALCUNE FONTI

- Damasio, A. (1999). *The feeling of what happens: Body and emotion in the making of consciousness*. New York: Harcourt Brace and Company.
- Harré, R. & Parrott, W. G. (Eds) (1996). *The emotions: Social, cognitive and biological dimensions.* London: Sage Publications.
- LeDoux, J. (1998). *The emotional brain.* London: Phoenix Books.
- Arciero G. & Bondolfi G. (2012). *Sè, Identità e Stili di Personalità,* Torino: Bollati Boringhieri.

FINE

GRAZIE, PER L'ATTENZIONE !!!