

# Emozione

Germano Rossi

ISSR 2011/12

## Emozione

- Il piacere è alla base delle motivazioni
- C'è quindi un legame fra emozioni e motivazioni
- La differenza è che:
  - La motivazione ha origine interna; le motivazioni sono attivate da esigenze interne e si rivolgono all'ambiente
  - L'emozione ha origine esterna; le emozioni sono attivate da eventi esterni e si rivolgono a questi eventi

## Emozioni vs. umori

- Le emozioni hanno a che fare con qualcosa o con qualcuno; gli umori sono stati affettivi generici, vaghi, non motivati
- Le emozioni sono generalmente brevi (da pochi secondi a qualche minuto); gli umori possono durare a lungo
- L'emozione è un fenomeno complesso che sembra legato ad almeno 6 stati intermedi legati fra loro

## Emozione

- Lo scopo principale dell'emozione è quello di preparare l'individuo ad agire/reagire
- È composta da più parti (spesso inconsapevoli):
  1. Valutazione cognitiva della situazione ambientale
  2. Risposta emotiva: Esperienza soggettiva, Tendenza al pensiero e all'azione, Modificazioni corporee, Espressione facciale
  3. Risposta alle emozioni

## Componenti dell'emozione

- Valutazione cognitiva
  - È il punto di partenza dell'emozione
  - La persona valuta la sua situazione e ne “ricava un significato” (ad es. essere insultati)
  - Si sviluppano una o più “risposte emotive”
- Risposte emotive
  - Sono diversi tipi di reazioni “semi-automatiche” diverse, non tutte vengono attivate
  - La più frequente è l'esperienza soggettiva

## Risposte emotive

- Esperienza soggettiva: è lo stato affettivo associato all'emozione (quello che la gente identifica come “emozione”);
- Tendenza al pensiero e all'azione: quello che passa in testa o facciamo
- Modificazioni corporee: cuore, muscoli lisci...
- Espressione facciale: labbra, sopracciglia...
- Risposta alle emozioni: è il modo in cui reagiamo all'emozione

## Emozioni: valutazione cognitiva

- Le emozioni iniziano con il processo di valutazione cognitiva dell'individuo sull'ambiente
- Esempio: essere insultati; attraversare un quartiere malfamato; vedere un amico
- La valutazione cognitiva associa alla situazione ambientale una certa rilevanza per noi
- La stessa situazione ambientale può dare origine a valutazioni cognitive diverse e quindi portare ad emozioni diverse

## Teoria bifattoriale

- Le emozioni sono il risultato di due fattori
  1. Attivazione fisiologica (inspiegabile)
  2. Una spiegazione ottenuta dalla valutazione cognitiva
- Esperimento: soggetti impegnati in un esercizio fisico molto intenso oppure no, venivano poi provocati. L'esercizio fisico attivava l'organismo, e la provocazione veniva interpretata come un'aggressione

## Altre teorie

- Teoria della relazione centrale: ogni emozione è caratterizzata da un particolare significato personale, frutto della valutazione cognitiva
- Esempi:
  - Tristezza: sperimentare una perdita irrevocabile
  - Colpa: trasgredire un imperativo morale
  - Speranza: temere il peggio ma aspettarsi il meglio

## Altre teorie

- Teoria delle dimensioni: distinguono le emozioni sulla base di determinate dimensioni e sul loro esito
- Esempio:

	<b>Si verifica</b>	<b>Non si verifica</b>
<i>Desiderabile</i>	Gioia	Dispiacere
<i>Indesiderabile</i>	Stress	Sollievo

## Consce/inconsce

---

- La valutazione cognitiva non è sempre conscia
- Esperimento: due gruppi di persone con fobie (ragni e serpenti) e uno senza fobie, vedevano immagini (tra cui ragni e serpenti) sia in modo esplicito sia implicito (30 ms)
- Risultato: i due gruppi fobici reagivano all'oggetto della fobia in entrambi i modi, ma non all'altro animale; il gruppo non fobico non reagiva

## Consce/inconsce

---

- Le valutazioni cognitive più rudimentali (buono/cattivo, urgente/pericoloso) non sono consapevoli
- Altre valutazioni cognitive più complesse (responsabilità) sono consapevoli

## Esperienza soggettiva

- Ad ogni stato emotivo è associata un'esperienza personale dell'emozione
- Sono le sensazioni normalmente associate alle emozioni
- Servono a guidare il nostro comportamento, le decisioni che prendiamo e l'analisi delle informazioni
- Le emozioni negative ci preparano ad reagire velocemente; quelle positive ci danno sicurezza e soddisfazione

## Tendenza al pensiero e all'azione

<b>Emozione</b>	<b>Azione</b>
<i>Rabbia</i>	Attacco
<i>Paura</i>	Fuga
<i>Disgusto</i>	Espulsione
<i>Colpa</i>	Chiedere scusa
<i>Vergogna</i>	Scompare
<i>Tristezza</i>	Ritirarsi
<i>Gioia</i>	Giocare
<i>Interesse</i>	Esplorare
<i>Contentezza</i>	Assaporare e interagire
<i>Orgoglio</i>	Sognare in grande
<i>Gratitudine</i>	Essere pro-sociale
<i>Esaltazione</i>	Diventare una persona migliore

Ad ogni emozione sono associati dei pensieri o delle azioni particolari; non sempre entrambe le cose

## Emozioni e apprendimento

- Prestiamo maggior attenzione agli eventi congruenti con i nostri stati d'animo
- Di conseguenza impariamo di più su questi eventi
- Pensate a certe pagine di un libro letto in un momento veramente congruente (triste o felice): quello che avete letto lo ricordate molto bene
- Per questo i giochi facilitano l'apprendimento e, in particolare, i giochi che inglobano il contesto dell'apprendimento

## Emozioni e giudizi

- Gli stati emotivi influiscono sul modo in cui valutiamo e giudichiamo gli eventi che ci capitano
- Emozioni positive ci fanno vedere il bicchiere mezzo pieno
- Emozioni negative, il bicchiere mezzo vuoto
- Un piccolo regalo ci fa vedere tutto più "bello"
- Un rimprovero ci fa vedere tutto meno "bello"

## Modificazioni corporee

- Le emozioni negative producono diverse modifiche corporee (aumento della pressione e del battito cardiaco, respirazione rapida, pupille dilatate, sudorazione, accumulo di zuccheri nel sangue, coagulo rapido se feriti, sangue al cervello)
- Le emozioni positive non producono molte modifiche corporee (accelerazione battito)
- Tuttavia le emozioni positive hanno un effetto benefico sul nostro organismo

## Modificazioni corporee

- C'è un legame fra l'intensità delle emozioni e l'intensità dell'attivazione corporea
- Più il nostro corpo si altera, più percepiamo emozioni "forti"
- Ricerca sui veterani di guerra statunitensi con lesioni al midollo spinale: più alta la lesione, meno intense le emozioni (le percepiscono come "fredde", distanti, solo mentali)

## Effetti emozioni positive

- Sperimentare emozioni positive aiuta l'organismo a superare situazioni critiche
- In particolare sperimentare emozioni positive combatte gli effetti di quelle negative
- Per questo, un dolce può far passare la tristezza
- Sembra anche che le emozioni positive allunghino le probabilità di sopravvivenza (ricerca suore)

## Modifiche corporee ed emozioni

- Nel 1890 William James teorizzò che il comportamento genera l'emozione (piangiamo, quindi siamo tristi)
- Anche un fisiologo (Carl Lange) pensava che l'alterazione corporea genera l'emozione
- La teoria di James-Lange ipotizza che ogni emozione è legata a differenti modifiche corporee sia nel tipo sia nell'intensità
- Non ci sono molte ricerche che confermino questa teoria in modo sicuro, ma è vero che provocando determinate modifiche corporee (attivazione) si possono percepire emozioni

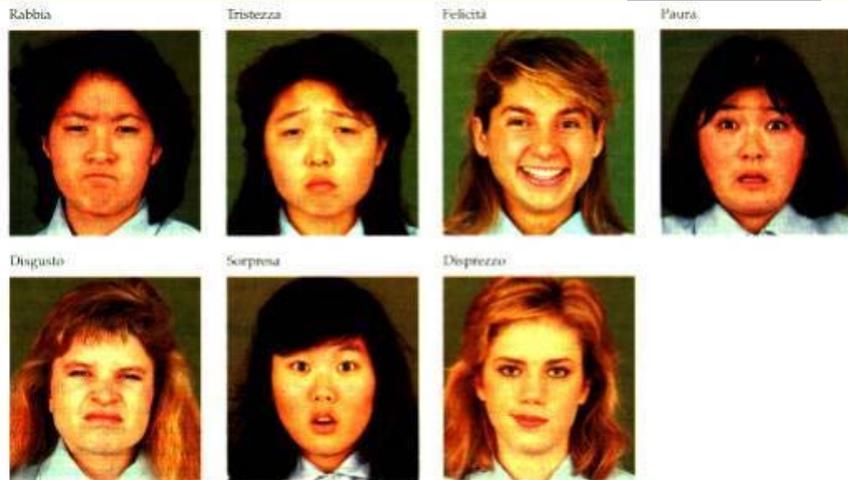
## Teoria di James-Lange

- Esperimento: soggetti occidentali e tribù di Sumatra; veniva loro chiesto di “fare la faccia da” rabbia, paura, gioia... mentre veniva loro misurato il battito cardiaco, la pressione, la temperatura...
- Se l'espressione facciale era tenuta per almeno 10 secondi, le misurazioni cambiavano adattandosi allo schema dell'emozione
- Alcune tecniche “psico” USA impongono di sorridere (anche forzatamente) per 30 secondi per “generare” lo stato di gioia

## Espressioni facciali

- L'espressione facciale che accompagna un'emozione ha il compito di comunicarla agli altri
- Capire l'emozione di una persona dalla sua espressione facciale ci aiuta a prepararci (se è arrabbiata ci può attaccare; se ha paura, può esserci un pericolo...)
- Alcune espressioni facciali sono universali

# Espressioni facciali



G. Rossi - Introduzione alla psicologia

Emozione

23

# Espressioni facciali



G. Rossi - Introduzione alla psicologia

Emozione

24

## Espressioni facciali



Lo studioso più importante in questo campo è Paul Ekman. In uno studio cross-cultural, mostrò le sue facce e scoprì che alcune emozioni venivano riconosciute da tutti

## Espressioni facciali

- I risultati di Ekman mostrano come alcune emozioni siano “universali” (anche se non tutte)
- Le espressioni facciali producono cambiamenti di comportamenti negli altri
- Una persona con faccia felice, favorisce il sorriso degli altri
- In particolare, l'espressione facciale delle madri modifica il comportamento dei bambini piccoli

## Espressioni facciali

- **Esperimento:**
  - Un bambino piccolo viene posto su una lastra di vetro che sporge da un gradino (precipizio apparente)
  - La madre viene istruita a fare una faccia di paura intensa oppure a sorridere apertamente
  - Il bambino arriva al precipizio e guarda la madre
  - Se la madre sorride, il bambino avanza
  - Se la madre ha paura, il bambino si ferma

## Espressioni facciali

- Se l'interpretazione delle espressioni facciali è universale, mostrare le emozioni è culturale
- In certe culture (ad es. il Giappone) o in certi contesti (ad es. un funerale) non si possono mostrare le proprie emozioni "vere"
- In certi contesti, l'espressione facciale deve essere "coerente" indipendentemente dall'emozione che proviamo realmente
- È la *regolazione emotiva*

## Regolazione emotiva

- Quando non possiamo (o vogliamo) mostrare l'espressione facciale della nostra emozione, dobbiamo "bloccarla"
- Durante l'educazione i genitori insegnano ai bambini quando possono mostrare le emozioni e quando non possono (ad es. ricevere un regalo sgradito dalla nonna)
- La capacità di regolare le emozioni è direttamente proporzionale al successo sociale

## Regolazione emotiva: strategie

	Cognitive	Comportamentali
<b>Diversione</b>		
<i>Disimpegno</i>	Evitare di pensare al problema	Evitare la situazione
<i>Distrazione</i>	Pensare a qualcosa di piacevole o che catturi l'attenzione	Fare qualcosa di piacevole o impegnativo
<b>Impegno</b>		
<i>Diretto all'affetto</i>	Valutare in modo diverso	Sfogare i sentimenti; cercare conforto
<i>Diretto alla situazione</i>	Pensare a come risolvere il problema	Agire per risolvere il problema

## Regolazione emotiva: strategie

---

- Non tutte le strategie sono uguali
- Le strategie che impongono un controllo stretto dell'espressione facciale sono meno efficaci di quelle che utilizzano la sostituzione dell'emozione
- L'autocontrollo stretto viene quasi sempre percepito
- Esempio (regalo nonna): posso sforzarmi di sorridere oppure "pensare positivo" e ringraziare con un abbraccio e un bacio