



CORSO DI PSICOLOGIA GENERALE

**LEZIONE 24
11.05.17**

**Docente Diletta VIEZZOLI
dviezzoli@units.it**



Emozioni

- seconda parte -

LE RISPOSTE EMOTIVE

Quali sono le risposte fisiologiche che accompagnano le emozioni?

Da che cosa sono determinate?

Lo **STADIO INIZIALE** di una risposta emotiva è sostanzialmente una risposta motoria riflessa (automatica e involontaria), diversa dall'attività motoria cui diamo inizio consapevolmente.

Questa risposta scheletrica involontaria include una serie di manifestazioni comportamentali specie-specifiche che coinvolgono cambiamenti rapidi, riflessi involontari nell'espressione facciale, vocale, nella postura e nei movimenti del corpo, messi in atto a scopo di sopravvivenza.

Le manifestazioni volontarie delle emozioni sono invece dei comportamenti appresi.

Per esempio:

È possibile sorridere volontariamente basandosi sulla nozione di come i muscoli debbano muoversi, come gli angoli della bocca, ma mancherà una caratteristica essenziale del sorriso genuino, come la contrazione che solleva le guance formando le caratteristiche rughe intorno all'occhio.

Un sorriso genuino può essere generato solo dal movimento involontario che ha la capacità di coinvolgere la contrazione sincronizzata di **12 diversi muscoli facciali**.

Lo **STADIO SUCCESSIVO** è la risposta vegetativa (modificazioni fisiologiche e ormonali).

I segnali che scatenano le risposte vegetative hanno origine nell'ipotalamo.

Questi segnali sono comunicati tramite **2 VIE** :

- 1) il **SISTEMA NERVOSO AUTONOMO** che agisce rapidamente attraverso il controllo neuronale (controlla la muscolatura liscia involontaria, sistema simpatico, parasimpatico e componente enterica)
- 2) il **SISTEMA ENDOCRINO** che agisce più lentamente attraverso gli ormoni (controllato dall'ipofisi, insieme di ghiandole che rilasciano ormoni in grado di aumentare l'azione del sistema nervoso autonomo)

SIMPATICO

Tende ad essere attivo durante una situazione di emergenza (reale o immaginaria):

- Attacco
- Fuga
- Paura



PARASIMPATICO

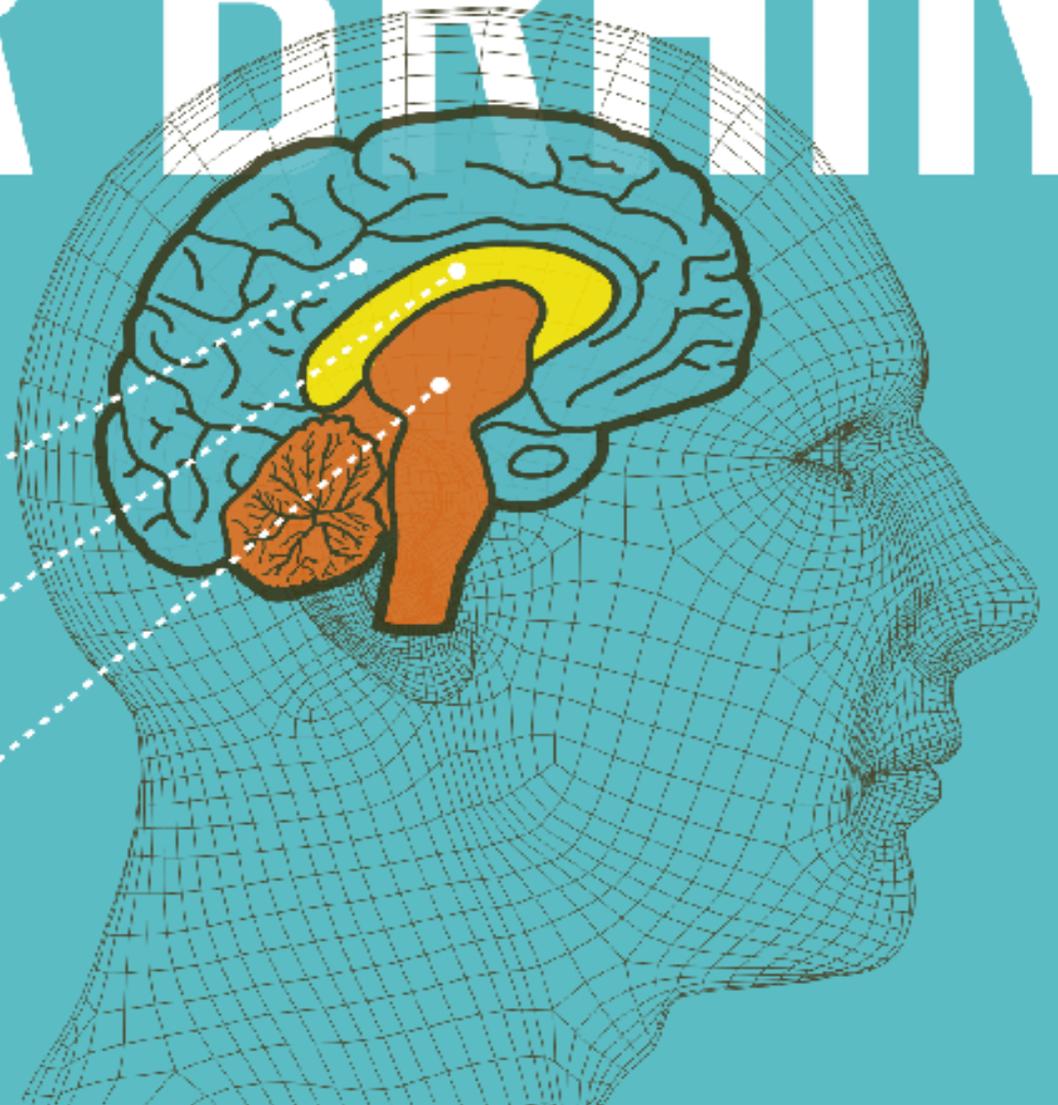
Tende ad essere attivo in situazioni quali:

- Digestione
- Crescita
- Difese immunitarie
- Immagazzinamento energia



YOUR BRAIN

- THE NEW BRAIN
RATIONAL
- THE MIDDLE BRAIN
EMOTIONAL
- THE REPTILIAN BRAIN
INSTINCTUAL



SISTEMA LIMBICO (MacLean, 1952)

Nozione di cervello viscerale, apporta delle modifiche alla descrizione del circuito di Papez (1937).

Comprende una serie di **aree corticali e sottocorticali** (come l'ipotalamo, l'ippocampo e l'amigdala).

Si tratta di una porzione del Sistema Nervoso che interviene nell'elaborazione dell'insieme dei comportamenti correlati con la sopravvivenza della specie.

Elabora le emozioni e le manifestazioni vegetative che vi si accompagnano (accelerazione della frequenza cardiaca, aumento della pressione sanguigna, sudorazione, vasodilatazione cutanea ecc.) **ed è coinvolto nei processi di memorizzazione.**

Lo scopo di queste componenti è l'integrazione e l'armonica coordinazione tra funzioni vegetative, somatiche e psichiche.



Il Sistema Limbico è una formazione filogeneticamente antica.

Studiandone l'anatomia comparata si rimane sorpresi come, pur essendo differente la sua estensione nelle varie specie dei mammiferi, il suo sviluppo e la sua organizzazione siano simili.

Tali osservazioni fanno ritenere che le basi fisiologiche dell'emotività e del comportamento siano simili in tutti i mammiferi (**Valzelli 1970**).

IL SISTEMA LIMBICO

ALCUNE STRUTTURE IMPLICATE

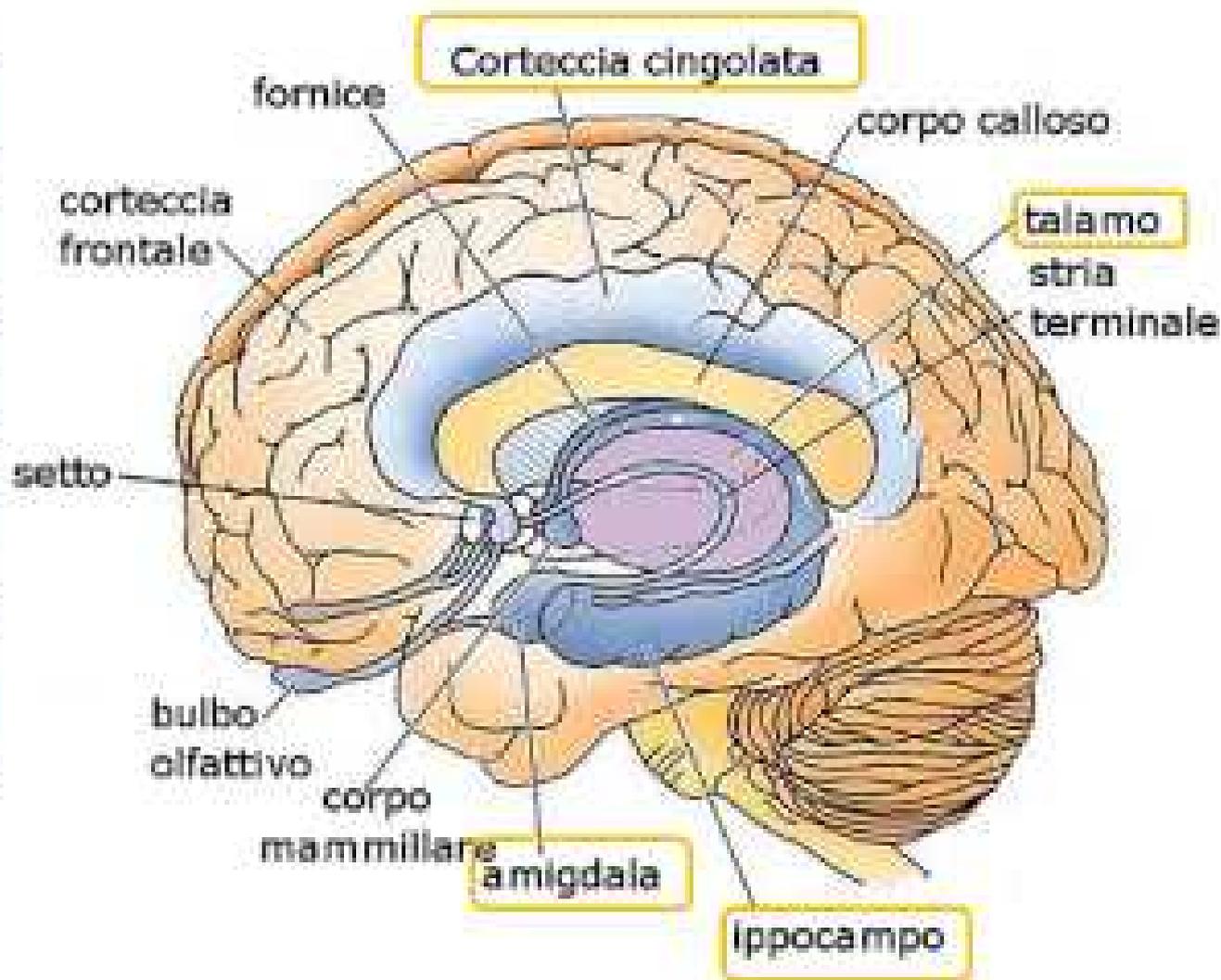
TALAMO

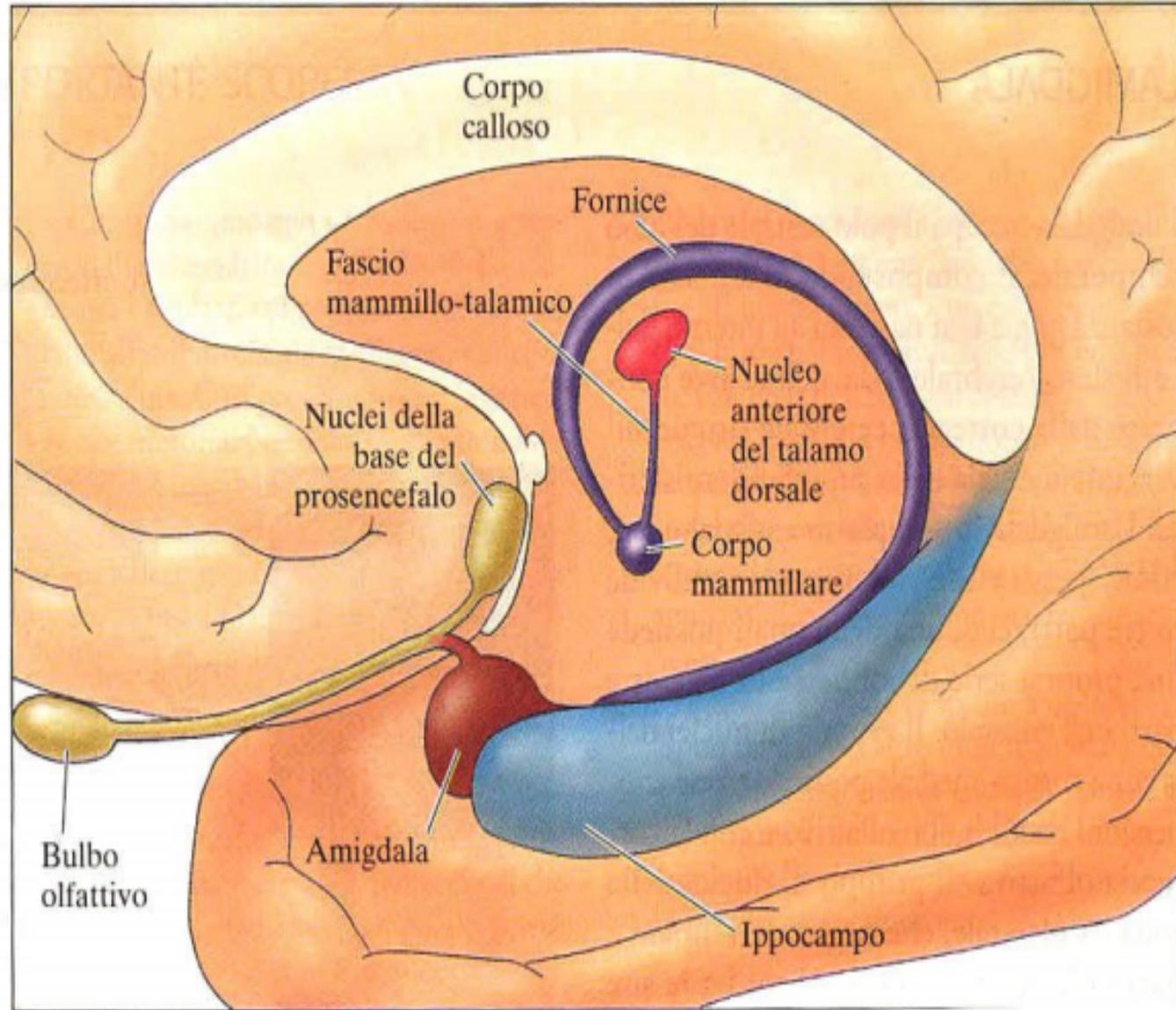
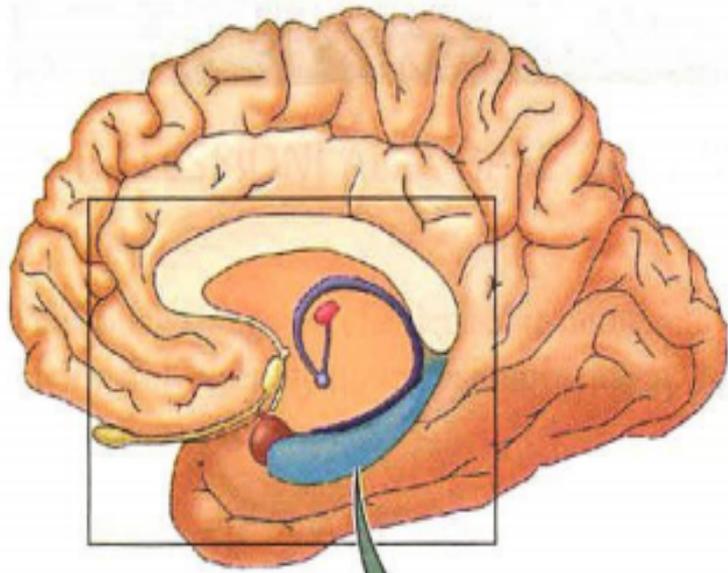
IPOTALAMO

IPPOCAMPO

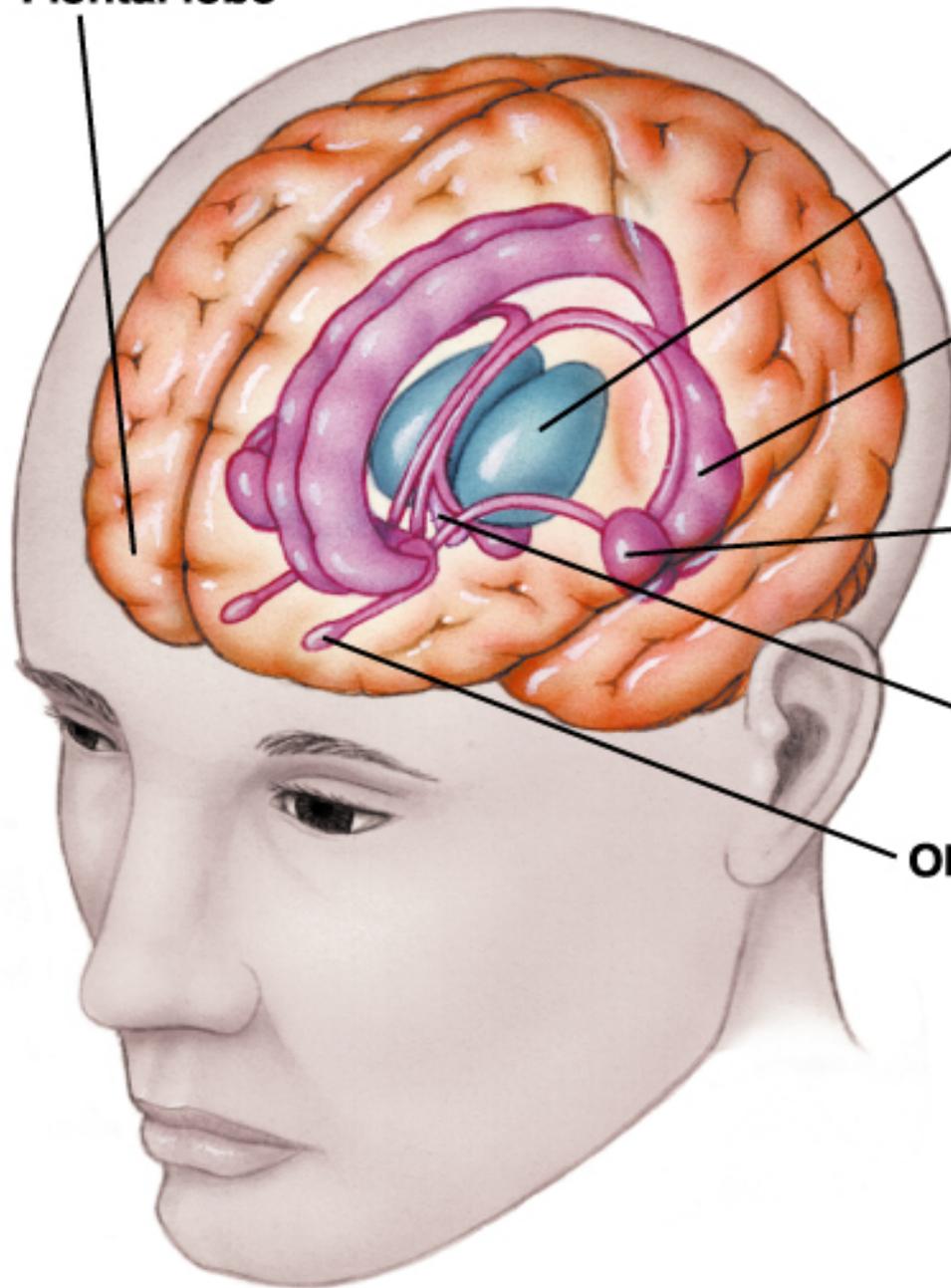
AMIGDALA

CORTECCIA
CINGOLATA





Frontal lobe



Thalamus

Hippocampus

Amygdala

Hypothalamus

Olfactory bulb



ALCUNE CARATTERISTICHE IMPORTANTI

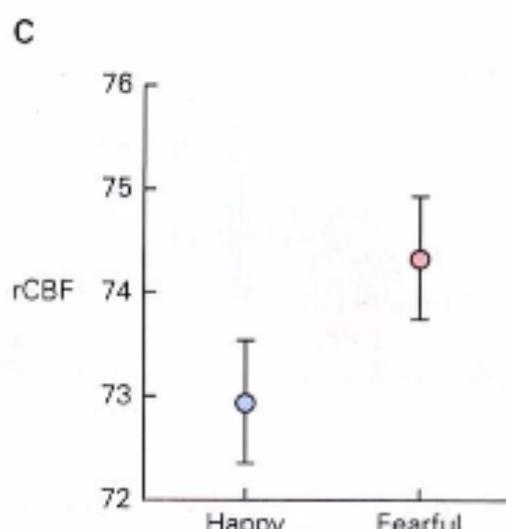
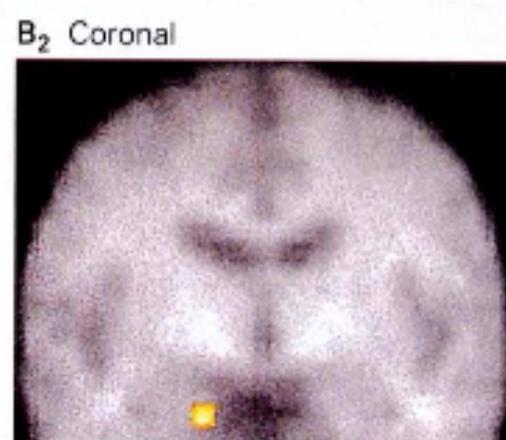
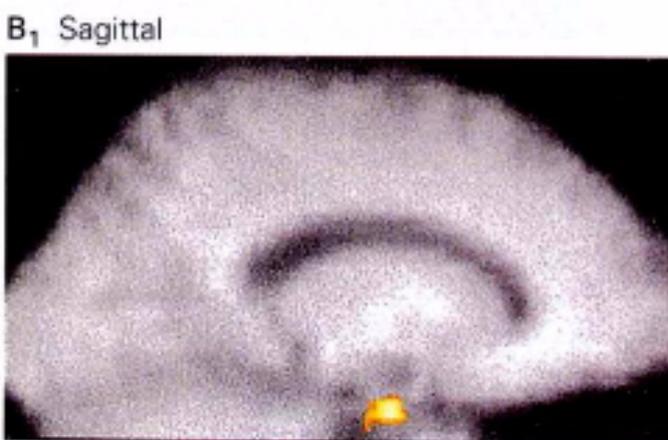
- La paura, l'aggressività, l'euforia, la depressione, l'angoscia hanno la loro sede nel sistema limbico e in alcune regioni dell'ipotalamo.
- Qui giungono anche le sensazioni di dolore fisico alle quali viene associata una componente emotiva.
- L'eccitazione di alcuni centri provoca gli stimoli della fame o della sazietà, del sonno o della veglia, del caldo e del freddo.
- Sono essi che regolano sia il sonno (quando rallentano i battiti cardiaci e la respirazione) che la temperatura corporea.
- L'ippocampo è coinvolto nell'apprendimento e l'amigdala è il vero centro emozionale della mente umana.
- La memoria a lungo termine è collegata a emozioni intense, mentre quella a breve termine potrebbe non coinvolgere l'amigdala.

Se l'amigdala viene asportata dal cervello, si verifica un'incapacità nel valutare il significato emozionale degli eventi e di conseguenza si crea una « cecità affettiva ».

Pazienti con lesioni che includono l'amigdala mostrano:

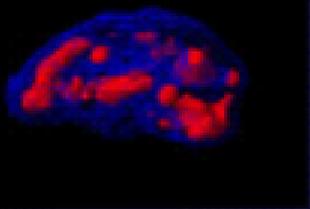
difficoltà a reagire e a giudicare le espressioni facciali di felicità, paura, disgusto o tristezza anche se non hanno alcuna difficoltà a riconoscere l'identità delle stesse facce (questa capacità è invece danneggiata da lesioni alle aree visive inferotemporali).

Ruolo dell'amigdala nelle risposte emotive



Esperimenti di neuroimmagine hanno evidenziato come, soggetti normali cui vengono mostrate facce con espressione impaurita o felice, l'attivazione dell'amigdala, ed in particolare dell'amigdala sinistra, era significativamente maggiore per le facce impaurite che per quelle felici

L'attivazione dell'amigdala è correlata con la "paurosità" della foto



Sistema limbico

FUNZIONI

- Regola l'aspetto emotivo dei pensieri
- Filtra gli stimoli esterni attraverso lo stato emotivo (emozioni)
- Immagazzina gli eventi emozionalmente significativi
- Modula la motivazione
- Controlla l'appetito e il ciclo del sonno
- Processa direttamente gli stimoli olfattivi
- Modula la libido

PATOLOGIA

- Irritabilità
- Depressione
- Pensieri negativi
- Riduzione della motivazione
- Percezione degli eventi in senso negativo
- Alterazioni della sfera sessuale
- Alterazioni dell'appetito e del ciclo sonno-veglia
- Isolamento sociale

Precisazioni su Paura e Ansia

L'ansia si distingue dalla paura per la mancaanza di uno stimolo esterno che provochi la reazione:

l'ansia è paura interna del mondo esterno.

I diversi disturbi (panico, fobie, sindrome da stress post-traumatico) riflettono “l'attivazione di una stessa e unica risposta ansiosa sottostante” generata da un'esperienza d'apprendimento traumatico.



Il diario emozionale

Situazione	Pensieri	Emozioni	Comportamenti
La mia collega magra mi ha criticata per il lavoro	Mi guarda dall'alto in basso perchè sono grassa Tutti si accorgeranno che sono un'incapace	Rabbia Vergogna Tristezza	Sono andata alle macchinette e ne ho comprate diverse
	Cosa avrei potuto pensare	Cosa avrei provato	Cosa avrei potuto fare
	Può aver ragione ma non vuol dire che sono un'incapace perchè sono grassa	Senso di inadeguatezza tristezza	Cercare di impegnarmi di più sul lavoro



I LEGAMI CON LA PSICOLOGIA SOCIALE

Darwin, ipotizza per primo anche l'universalità delle espressioni emozionali basandosi sulla osservazione delle emozioni nei primati.

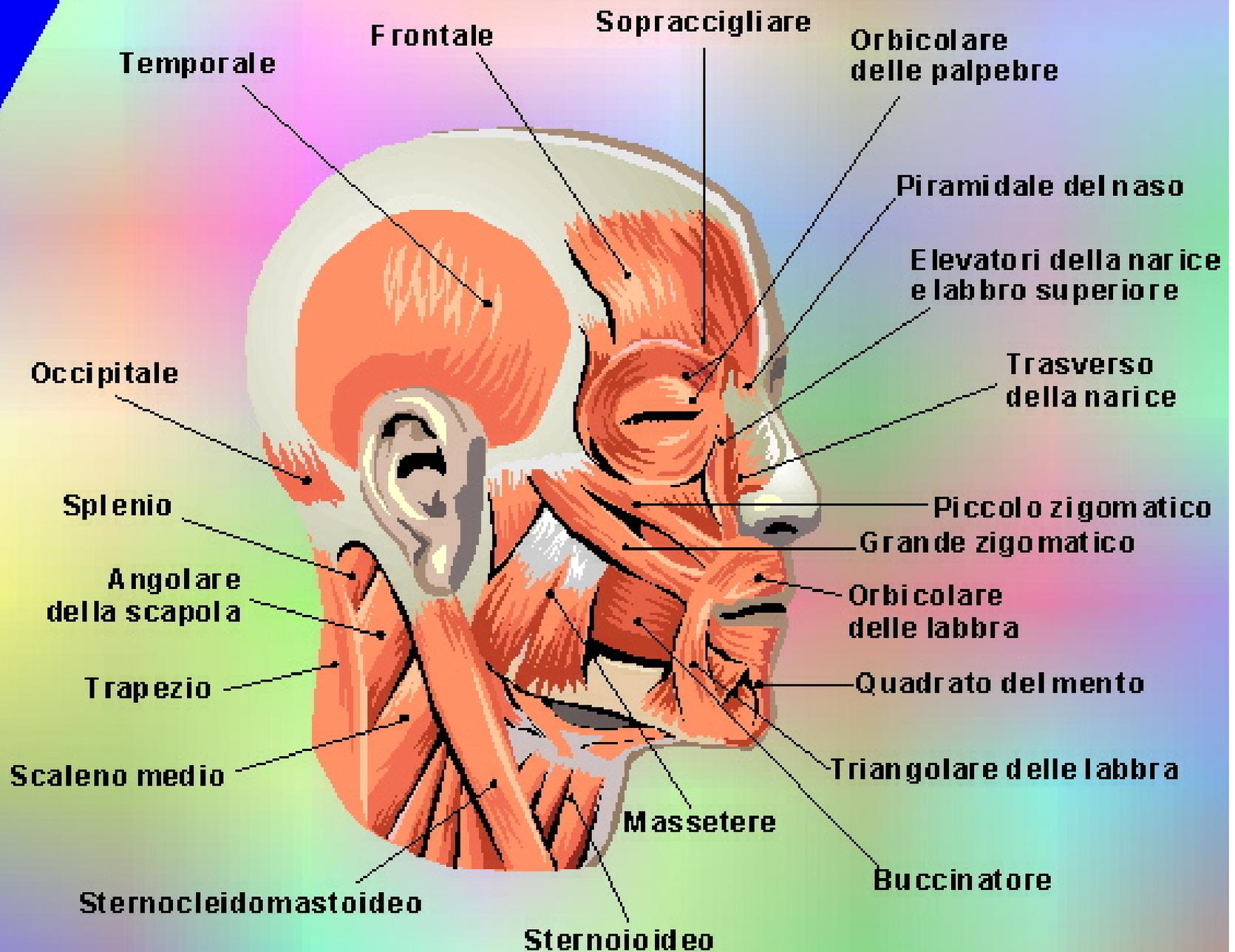
Individua un gruppo di emozioni fondamentali che si accompagnano a espressioni facciali simili nelle differenti culture.

Darwin suggerì che tale universalità dell'espressione emozionale implicasse un'esperienza emozionale comune.

L'espressione delle emozioni avviene tramite l'attivazione di una serie di muscoli (di tutto il corpo), negli animali, così come nell'uomo.

Quest'ultimo possiede però una maggiore abilità nel controllo dei movimenti muscolari, soprattutto delle espressioni facciali, tramite 46 muscoli facciali che risultano il principale vettore di comunicazione emozionale.

MUSCOLI DELLA TESTA E DEL COLLO







Seppure l'uomo possa adottare una particolare espressione facciale volontariamente, esistono **due diversi circuiti nervosi** per i muscoli facciali, di cui uno volontario, l'altro involontario, quindi fuori dal nostro controllo consapevole.

Infatti l'attivazione di una particolare emozione è in grado di mettere in azione anche i circuiti involontari, per questo motivo è impossibile negare completamente l'espressione di una emozione: **alcuni muscoli si attiveranno comunque, anche se magari solo per un breve istante.**



Ekman (1972, 1992), in accordo con Darwin, parla di universalità delle emozioni, date da pattern neurobiologici ereditari.

La sua teoria detta **Neuroculturale** ipotizza che anche le espressioni facciali siano universali. Il ricercatore nota però che a volte le espressioni sono controllate e che non tutti gli individui le controllano allo stesso modo e nella stessa situazione.

I motivi del controllo possono essere diversi, come per esempio un'educazione o una gestualità regolata e appresa dalla famiglia in cui l'individuo vive, oppure l'esigenza di esprimere un'emozione piuttosto che un'altra in ambito lavorativo, e ancora la motivazione intrinseca nella cultura di cui facciamo parte.



Lo studioso ipotizza l'esistenza di **“display-rules”**, regole sociali apprese da ciascun individuo, che regolano il controllo da avere sulle espressioni emotive in ogni particolare situazione.

Sono queste le differenze culturali delle espressioni facciali: non l'espressione in sé, con la contrazione tipica di determinati muscoli facciali, ma il momento in cui questa può essere spontanea, piuttosto che controllata.



sorpresa

Dura solo un secondo:

- ① sopracciglia sollevate
- ② occhi spalancati
- ③ bocca aperta



disprezzo

- ① labbra serrate e angolo della bocca sollevato



disgusto

- ① naso arricciato
- ② labbro superiore sollevato



Alcune espressioni di politici



paura

- ① sopracciglia sollevate e tirate assieme
- ② palpebre superiori sollevate
- ③ palpebre inferiori tese
- ④ labbro leggermente allungato verso l'orecchio



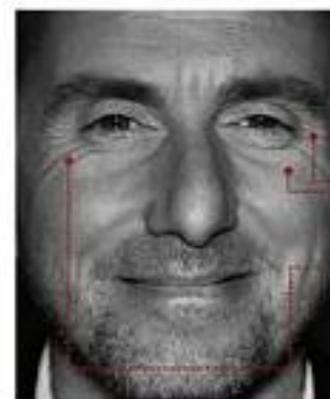
rabbia

- ① sopracciglia abbassate e unite
- ② occhi furiosi
- ③ restringimento delle labbra



tristezza

- ① palpebre superiori cadenti
- ② occhi non concentrati
- ③ lieve flessione degli angoli della bocca



felicità

Un sorriso vero include sempre:

- ① rughe a zampe di gallina
- ② guance sollevate
- ③ movimento del muscolo che orbita attorno all'occhio

Al fine di confermare questa ipotesi, Ekman, tra le varie ricerche effettuate negli anni, fece vedere a studenti universitari Americani e Giapponesi un video con elementi stressanti.

In un primo tempo ogni studente osservava il filmato in solitudine, in un secondo tempo lo guardava invece con un'assistente della loro stessa etnia.

Lo psicologo notò che i soggetti, durante la visione solitaria del video assumevano le stesse espressioni, mentre in presenza dell'assistente gli studenti Giapponesi tendevano a mascherare maggiormente le loro espressioni rispetto agli studenti Americani.

Questo studio **confermò ciò che di culturale c'è nelle emozioni, ovvero il loro controllo** (Ekman, 1972).

I ricercatori si chiesero poi se le espressioni fossero tutte uguali perché apprese dai media, ai quali tutti avevano accesso e alle quali tutti facevano grande riferimento nella vita quotidiana.

A questo proposito venne ideato un esperimento prendendo soggetti della **Nuova Guinea**, precisamente soggetti appartenenti ad un gruppo isolato, con minimi, quasi nulli contatti con il resto del mondo.

A questi soggetti venivano mostrate tre immagini che raffiguravano tre volti umani con tre espressioni diverse, e veniva loro raccontata, tramite interprete, una storia a carattere emotivo.

La richiesta successiva era di indicare la foto che descriveva meglio l'emozione che suscitava la storia appena raccontata.

I risultati furono uguali agli studi precedenti poiché i soggetti riconoscevano nella foto espressiva l'emozione coerentemente associata (Ekman, 1980).

A conferma dei risultati di questa ricerca, venne condotto un altro studio: agli stessi soggetti partecipanti al precedente esperimento furono raccontate alcune storie a carattere emotivo e vennero fotografate le loro espressioni facciali.

Vennero poi mostrate ai soggetti americani che riconobbero in altissima percentuale le emozioni corrispondenti (Ekman, 1980).

Dopo numerosi studi sulle emozioni e sulle espressioni a esse associate, Ekman **ipotizzò e sostenne l'ipotesi dell'esistenza di famiglie di emozioni.**

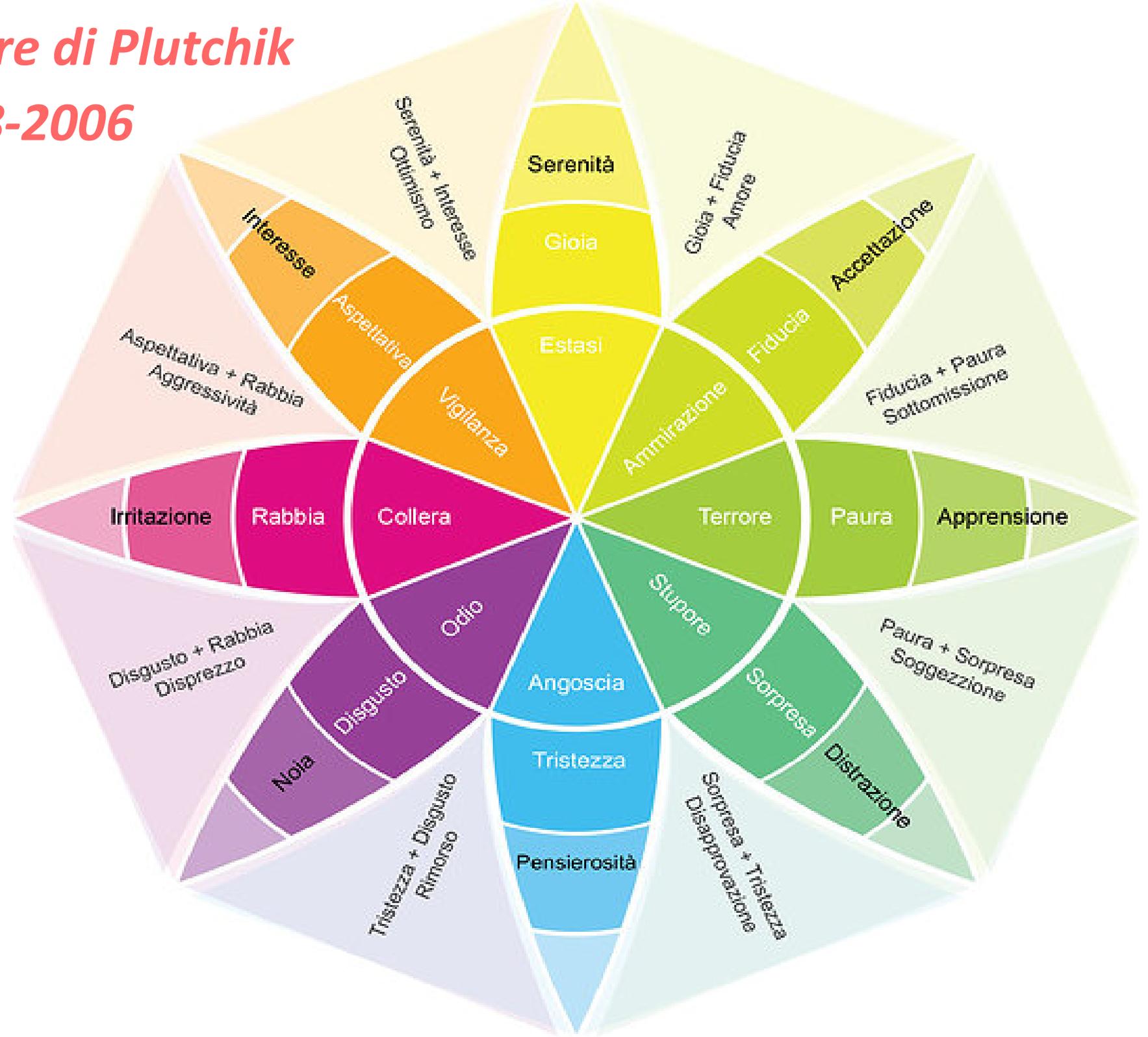
Intorno alle emozioni di base, secondo il ricercatore, esistono delle sfumature della stessa emozione.

La famiglia della rabbia per esempio, può avere intensità diversa (può andare dal disappunto all'odio) o anche la forma e la motivazione scatenante differente, come vendetta o rabbia per la sottomissione, e così via.

Osservarono che all'interno della stessa famiglia ci sono emozioni accomunate dalle stesse espressioni e da stesse caratteristiche fisiologiche (Ekman, 1992).

Il fiore di Plutchik

1928-2006





LE PRINCIPALI TEORIE

La teoria periferica di James e Lange (1884-1885)

E' uno degli esempi più noti di una teoria fisiologica delle emozioni.

Lo psicologo William James e il fisiologo Carl Lange, indipendentemente l'uno dall'altro, proposero teorie analoghe sull'emozione.

Entrambi vollero sfidare quella che essi definivano la **teoria del senso comune** secondo cui quando a qualcuno viene chiesto “perché piangi?” replica: “Perché sono triste”.

Questa risposta implica la convinzione che prima vengono le sensazioni, le quali, a loro volta, producono gli aspetti fisiologici ed espressivi delle emozioni.

Secondo James e Lange :

«non piangiamo perché siamo tristi ma ci sentiamo tristi perché piangiamo»

«non tremiamo perché siamo spaventati, ma proviamo paura perché stiamo tremando »

«il cuore non batte più in fretta perché siamo arrabbiati, ma siamo in collera perché il cuore batte più in fretta »

- * Il fenomeno delle emozioni sono l'esperienza di un insieme di modificazioni corporee che si verificano come risposta ad uno stimolo**
- * La reazione emotiva dipende da come vengono interpretate le reazioni fisiche**
- * Sentire le modificazioni corporee causa il sentimento soggettivo e cosciente dell'emozione**



Sensory stimulus

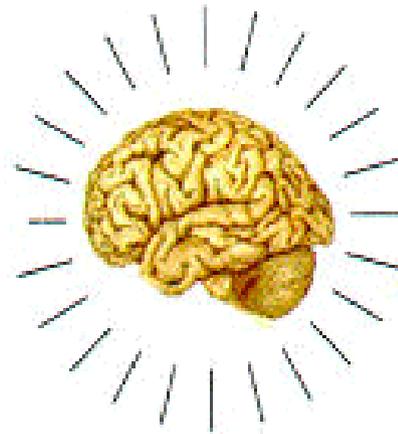


Stimulus perceived

James-Lange theory



Emotional expression
(somatic, visceral response)



Emotional experience (fear)



La teoria centrale di Cannon e Bard (1928-1929)

Cannon concordava con James e Lange sul fatto che le risposte fisiologiche giocassero un ruolo cruciale nelle emozioni ma riteneva che da sole non potessero spiegare le esperienze emozionali soggettive.

Cannon, fece rilevare che le ricerche non avevano affatto dimostrato che l'emozione è accompagnata da un unico evento fisiologico. Lo stesso stato generale di attivazione del sistema nervoso simpatico è presente, in molte e differenti emozioni. Ad esempio, gli stati viscerali che accompagnano la paura e la rabbia sono esattamente gli stessi che sono associati alle sensazioni di freddo e alla febbre.

Non sembra, dunque, possibile che le modificazioni fisiologiche negli organi viscerali provochino emozioni riconoscibilmente differenziate.

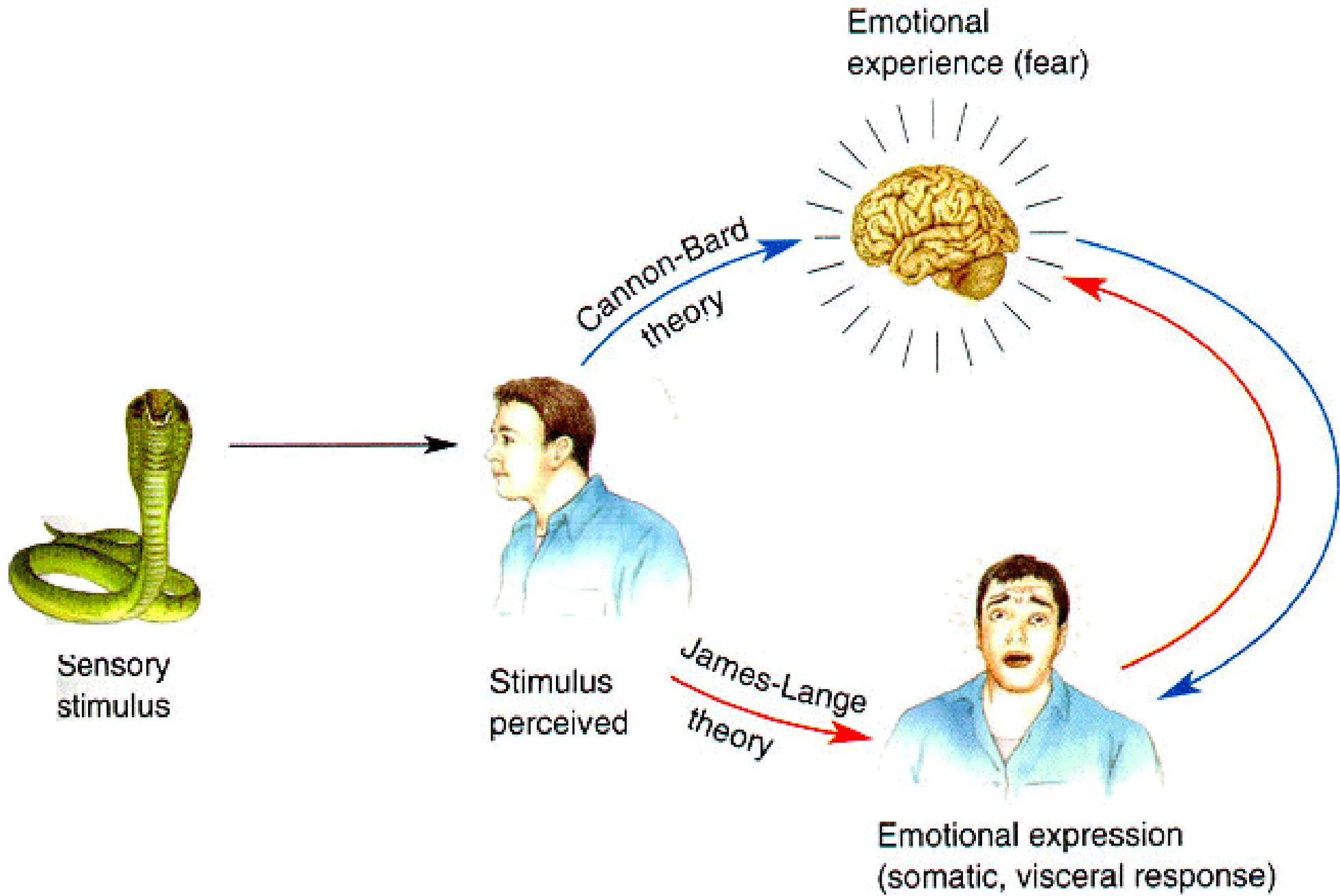


Per Cannon e Bard, gli impulsi nervosi che fanno passare le informazioni sensoriali vengono poi ritrasmessi attraverso l'**ipotalamo**.

I segnali provenienti dall'ipotalamo sarebbero in grado di indurre le manifestazioni espressivo-motorie delle emozioni e di determinare gli aspetti soggettivi dell'esperienza tramite le connessioni con la corteccia.

Ritenevano che anatomicamente non fosse possibile che i soli eventi sensoriali scatenassero una risposta fisiologica:

gli stimoli emotigeni provocano simultaneamente sia la componente fisiologica sia l'esperienza dell'emozione.



La teoria de 2 fattori o teoria cognitivo-attenzionale di Schachter (1964)

L'esperienza emozionale si verifica quando una persona è in uno stato di alto arousal e associa (attribuisce) tale stato ad un qualche evento emozionale.

In assenza di uno stimolo che evoca un'emozione si è incapaci di interpretare lo stato fisiologico come una vera esperienza emotiva soggettiva.

Schacter suggerisce che **le reazioni fisiologiche contribuiscano all'esperienza emozionale facilitando una valutazione cognitiva focalizzata di un evento fisiologicamente facilitante.**

Sarebbe la percezione cognitiva dello stato fisiologico di attivazione e la sua interpretazione a definire l'esperienza emotiva soggettiva.



Si definirebbe un **processo a 2 stadi**:

- **attivazione fisiologica** dovuta ad uno stimolo (**non specifica** dal punto di vista emozionale)
- **elaborazione cognitiva del contesto** in cui lo stimolo si è presentato

Common sense

"I tremble because I feel afraid"



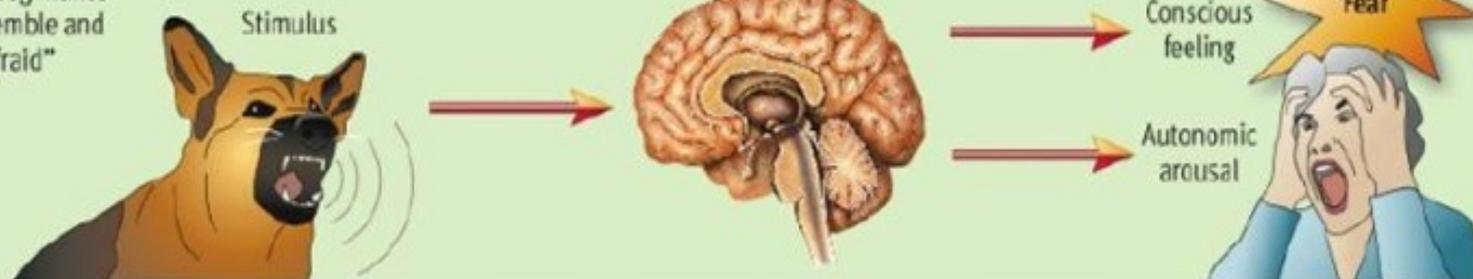
James-Lange

"I feel afraid because I tremble"



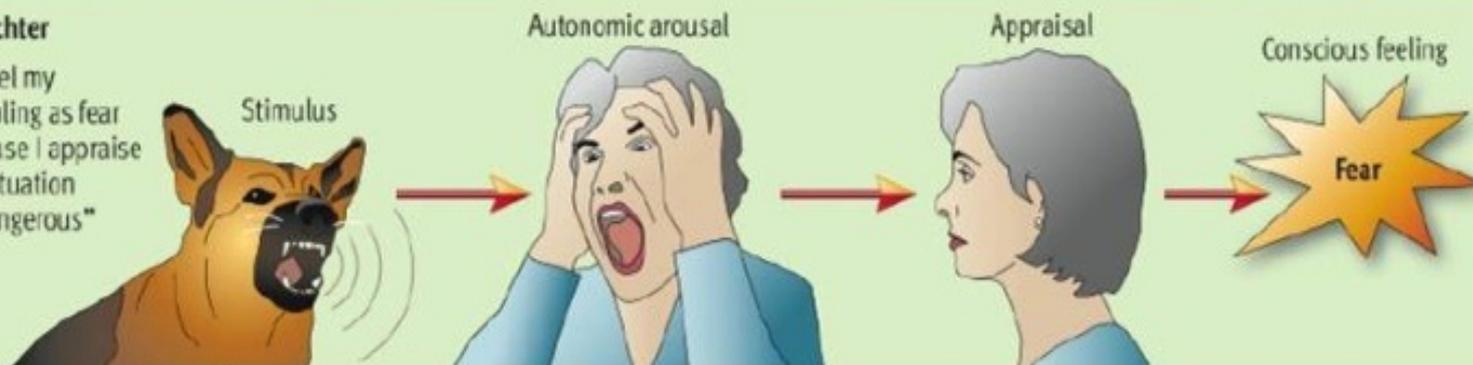
Cannon-Bard

"The dog makes me tremble and feel afraid"



Schachter

"I label my trembling as fear because I appraise the situation as dangerous"



La teoria della valutazione cognitiva (Lazarus, 1980)

Lazarus ritiene che le emozioni siano il risultato di una valutazione cognitiva e che **il ruolo di questa valutazione sia di calcolare quanto ogni specifica situazione sia favorevole o sfavorevole rispetto agli obiettivi a breve e a lungo termine dell'individuo.**

Due individui valutano in maniera differente la stessa situazione (o lo stesso individuo in situazioni diverse) rispondendo con emozioni differenti.

Esistono fattori di predisposizione e stili cognitivi che portano a valutazioni diverse della stessa situazione e di conseguenza a diverse esperienze emotive.



Non si contrappongono più le emozioni ai processi razionali ma **si mettono in evidenza l'intreccio fra emozioni e processi cognitivi.**

Le emozioni non compaiono in modo casuale ma sono la conseguenza di attività di conoscenza e di valutazione della situazione, e sono collegate alle sue implicazioni per il benessere dell'individuo e il raggiungimento di determinati scopi, desideri, interessi, bisogni.

Le emozioni originano come risposta al significato di una data situazione.

Non sono attivate dall'evento in sé, ma dal significato e dal valore che l'individuo attribuisce a quell'evento.

Eventi che soddisfano i nostri scopi attivano emozioni positive, mentre **eventi dannosi**, che vanno contro i nostri interessi, provocano emozioni negative.



Motivazioni



Il concetto di motivazione è piuttosto recente e le ricerche in questo senso ancora poco numerose.

In senso lato concerne il « perché » del comportamento: le cause, le ragioni, i motivi, i fini.

Si fa riferimento a qualcosa che funge da **interfaccia tra l'organismo e l'ambiente** e da cui dipende l'innesco, l'ampiezza, l'intensità, la durata o la cessazione di una condotta.

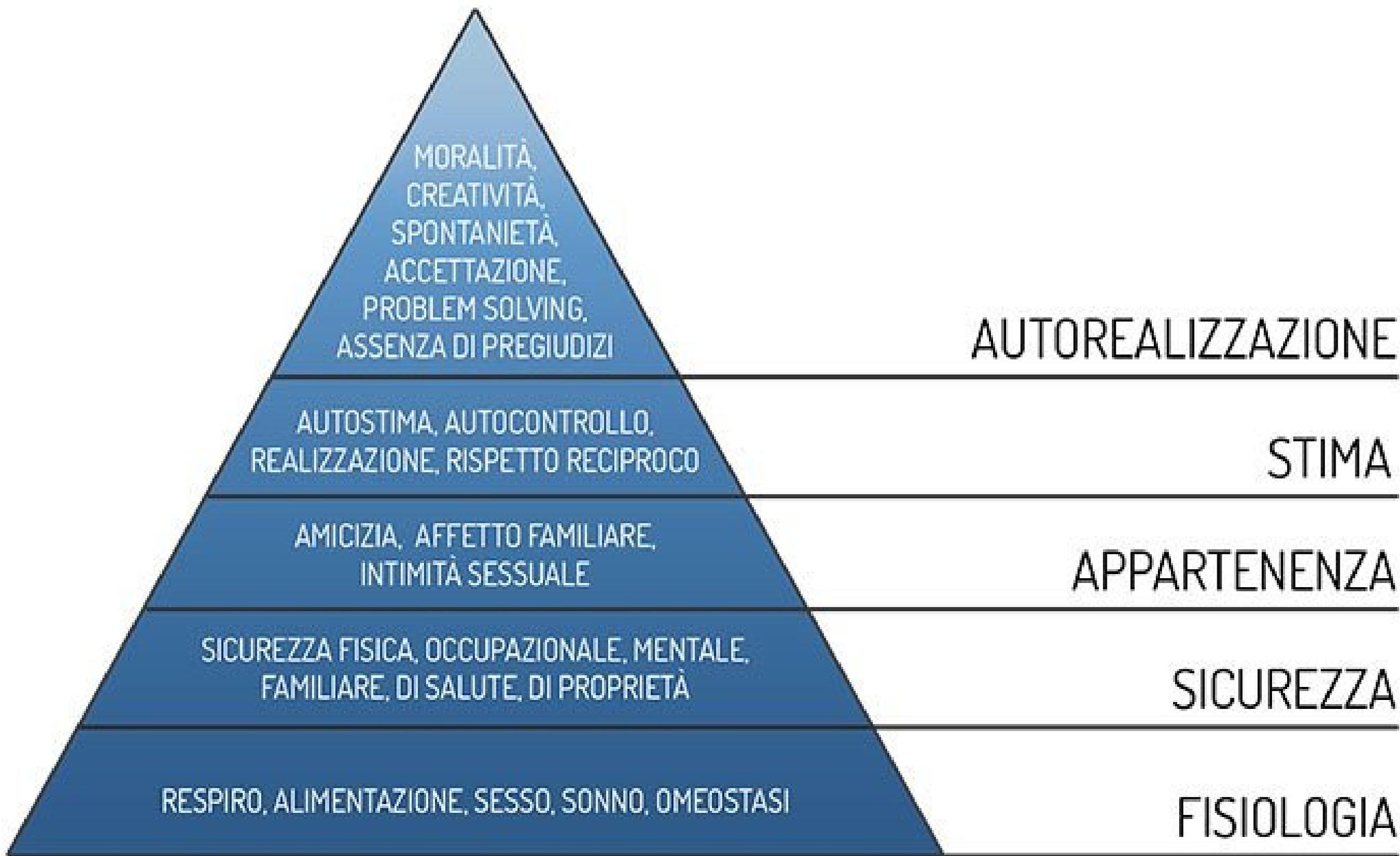
È plausibile una distinzione tra motivazioni biologiche e motivazioni personali e sociali, le cui determinanti vanno considerate a diversi livelli di organizzazione e di analisi.



Tra i vari autori, **Maslow** (1954) hanno sviluppato lo studio della motivazioni sulla base dello sviluppo della personalità e delle differenze individuali, facendo in particolar modo riferimento ai **bisogni primari e bisogni secondari**.

I bisogni rappresentano le tendenze direzionali fondamentali della condotta e gli elementi distintivi della personalità.

La condotta riflette il bisogno o i bisogni che sono dominanti in un dato momento, mentre la personalità riflette l'ordine di importanza e le connessioni tra i bisogni che si sono stabilizzati nel tempo in base alle vicende che hanno contribuito alla loro soddisfazione e che ne segnano l'esperienza personale.



PIRAMIDE DEI BISOGNI DI MASLOW (1954)



APPLICAZIONI PRATICHE IN TEORIA COGNITIVA E COMPORTAMENTALE

Quando pensiamo che i nostri bisogni siano soddisfatti proviamo delle emozioni gradevoli, di soddisfazione

Quando pensiamo che i nostri bisogni siano insoddisfatti, limitati, proviamo delle emozioni sgradevoli, di insoddisfazione

I 6 BISOGNI FONDAMENTALI

- **SICUREZZA** : sentirsi in sicurezza fisica, materiale o morale
- **STIMOLAZIONE** : sentirsi attivo, stimolato sul piano fisico (un buon pasto, del buon vino, ecc.) o sul piano mentale (creatività, apprendimento, divertimenti, ecc.)
- **AFFETTIVI/SOCIALI** : abbiamo bisogno di essere in contatto con gli altri, di amore, di amicizia, di appartenenza
- **STIMA/RICONOSCIMENTO** : è importante per una persona sentire che vale, che è competente, che esiste agli occhi degli altri
- **AUTONOMIA** : abbiamo bisogno di sentire che possiamo decidere da soli e/o per se stessi, che abbiamo una certa libertà nelle nostre scelte
- **SENSO/COERENZA** : è importante per una persona sentire che la propria vita ha un senso e della coerenza



LEZIONE 25
17.05.17

14h – 15h
Aula C