



# **ELEMENTI DI PSICOLOGIA GENERALE**

**LEZIONE 11  
19.11.18**

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



# Emozioni



Abbiamo visto come dal punto di vista cognitivo le informazioni che riceviamo durante una giornata siano innumerevoli.

**Alcune di queste informazioni scateneranno delle EMOZIONI.**

L'emozione **SEGNALA** che è avvenuto un **CAMBIAMENTO** nell'ambiente esterno o interno, e che tale cambiamento è stato percepito **SOGGETTIVAMENTE** come **IMPORTANTE**.

Vedremo come l'emozione comprenda **componenti multiple**.

Può essere definita un **PROCESSO INTERIORE** scatenato da un evento emotivamente significativo che si manifesta come :

- **Esperienza soggettiva** (esempio, « sensazione » di paura)
- **Comportamento espressivo** (espressione facciale che indica paura)
- **Comportamento motivato** (fuga-allontanamento dalla situazione)
- **Cambiamento corporeo** (modificazioni fisiologiche)

# DEFINIZIONI



## EMOZIONI

Sono **stati mentali e fisiologici associati a modificazioni psicofisiologiche** in seguito a stimoli interni o esterni, naturali o appresi.

In termini evolutivi **la loro principale funzione consiste nel rendere più efficace la reazione dell'individuo in situazioni in cui si rende necessaria una risposta immediata** ai fini della sopravvivenza, reazione che non utilizzi cioè processi cognitivi ed elaborazione cosciente troppo lunghi e complessi.

Sono stati mentali e fisiologici di **breve durata e transitori**.



Le emozioni rivestono anche una **funzione relazionale** (comunicazione agli altri delle proprie reazioni psicofisiologiche) e una **funzione autoregolativa** (comprensione delle proprie modificazioni psicofisiologiche).

Si differenziano dai sentimenti e dagli stato d'animo.

Il termine **sentimento** (derivato dal latino *sentire*, *percepire con i sensi*) si riferisce a una condizione cognitivo-affettiva che **dura più a lungo** delle emozioni e che presenta una minore incisività.

Per sentimento genericamente si indica ogni forma di affetto: sia quella soggettiva, cioè riguardante l'interiorità della propria individuale affettività, sia quella rivolta al mondo esterno.

## Uno stato emozionale ha due componenti:

una componente « **corporea** » che è la caratteristica sensazione fisica che proviamo durante un'emozione;

l'altra è la componente « **cosciente** », la consapevolezza di star provando una determinata emozione.

Gli anglosassoni per esempio usano due termini diversi per queste componenti:

usano la parola **emotion** per la componente corporea, che è responsabile della comunicazione agli altri del nostro stato emozionale (pensate al rossore, alla mimica facciale, alla postura corporea, all'incrinarsi della voce);

la parola **feeling** è invece usata per la sensazione consapevole.



Per distinguere emozioni e sentimenti poniamo l'accento sull'**implicazione dell'attività cognitiva**:

\* un'emozione è una **reazione psicofisiologica immediata e indipendente dal pensiero**

\* **provare un sentimento significa invece avere consapevolezza di un determinato stato affettivo**, ovvero esercitare un pensiero finalizzato alla presa di coscienza e alla significazione di tale stato.



# RIASSUMENDO

## EMOZIONI

- Fisiche e istintive.
- **Programmate geneticamente** nel corso dell'evoluzione.
- Complesse, comportano una serie di reazioni fisiche e cognitive, il loro scopo generale è quello di produrre una risposta specifica a uno stimolo.
- Possono essere **misurate oggettivamente** dal flusso di sangue, dall'attività cerebrale, dalle espressioni facciali e dalla posizione del corpo.
- Si manifestano prima dei sentimenti e hanno caratteristiche universali (gioia, paura, tristezza, rabbia, disgusto).
- Sono **guidate dagli eventi.**

## SENTIMENTI

- Associazioni mentali e reazioni a un'emozione che sono personali e si acquisiscono attraverso le esperienze.
- **La tipologia varia** enormemente da persona a persona e da situazione a situazione, perché i sentimenti sono modellati dal temperamento e dall'esperienza individuale.
- Due persone possono sentire la stessa emozione, ma etichettarla con nomi diversi (felicità, amarezza, amore, preoccupazione, ecc.).
- **Dipendenti dall'interpretazione.**
- Sono comportamenti appresi che s'innescano a partire da un evento esterno.

## A cosa servono



Ci segnalano attraverso una valutazione automatica che sta accadendo qualcosa di importante per il nostro benessere.  
**(funzione campanello)**



Aumentano l'espressività nella relazione con gli altri.  
**(funzione comunicativa)**




Attivano una serie di cambiamenti fisiologici e di comportamenti emozionali per gestire inizialmente la situazione, senza dover riflettere sul da farsi.  
**(funzione di risposta)**

# Esempio:

Vi trovate alla guida della vostra auto e d'improvviso esplode uno pneumatico. Questo imprevisto vi pone in serio pericolo e immediatamente cercate di accostare la macchina evitando le altre auto in corsa.

Tutta la vostra attenzione è concentrata sugli stimoli esterni: l'urgenza è mettersi in salvo. Può darsi che una volta al sicuro sul ciglio della strada inizierete a sentirvi agitati, avvertirete un tremore alle mani, il cuore che batte veloce e il respiro affannoso e vi renderete conto di avere paura, molta paura.

Quella della paura è un'emozione primaria e, nel momento del pericolo ha determinato la vostra risposta al pericolo imminente. Tuttavia il sentimento dello spavento non poteva essere avvertito come tale sul momento, ma viene percepito solo dopo lo scampato pericolo quando potete distogliere l'attenzione dall'esterno e concentrarvi su voi stessi.



Per **stati d'animo** in psicologia si fa riferimento a dei tratti emotivi pressoché stabili e ricorrenti frutto del nostro temperamento e delle nostre caratteristiche di personalità.

Gli stati d'animo non sono delle reazioni puntuali e degli stimoli definiti, come le emozioni, ma delle tonalità affettive di base che contraddistinguono **l'umore di fondo** con cui una persona tende ad approcciarsi al mondo.

Gli stati d'animo sono molto più sfumati delle emozioni e infatti comportano una bassa attivazione psicofisica. Inoltre non si riferiscono ad un episodio o stimolo specifico, ma rappresentano delle disposizioni affettive prive di una specifica motivazione all'azione (Anolli, 2002).

## EMOZIONI DAL PUNTO DI VISTA STORICO

Già **Ippocrate** (460-370 a.C.) fece riferimento alla percezione delle emozioni precisando che :

*"L'uomo deve sapere che null'altro che dal cervello, provengono gioie, piaceri risate e divertimenti e dolori tristezze, sconforto e lamenti"*

correlando in tal modo il cervello ad ogni azione del comportamento umano.

Ma è Darwin per primo pose l'accento sul **ruolo adattativo delle emozioni**: la forza centrale che sta alla base della sopravvivenza dell'individuo e della specie.

## EMOZIONI DAL PUNTO DI VISTA CEREBRALE

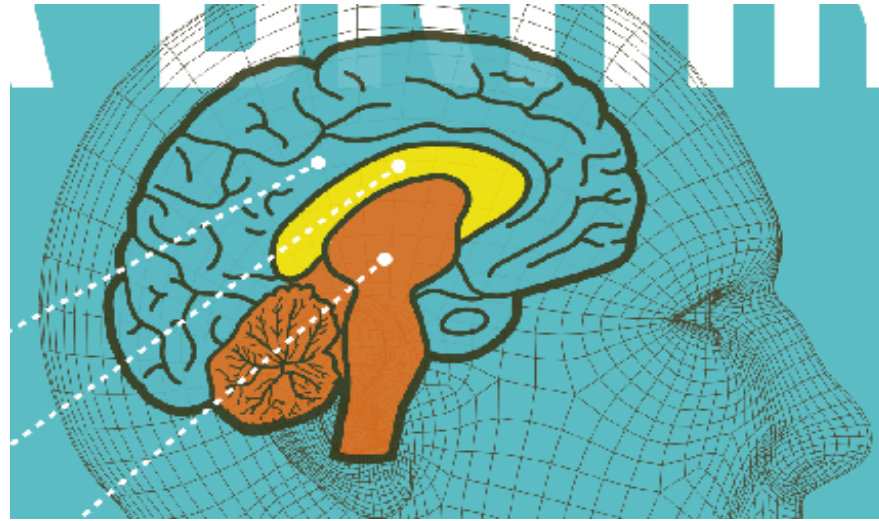
Il **Sistema Nervoso Centrale** è composto da quello che comunemente chiamiamo **cervello** e dal **midollo spinale** che corre lungo la spina dorsale.

Dal punto di vista della filogenesi, cioè dello sviluppo che ha avuto attraverso il corso dell'evoluzione, secondo il neurologo MacLean, **il nostro cervello è costituito da tre componenti distinte, ognuna delle quali rappresenta un momento evolutivo ben preciso della specie umana:**

1. **Il cervello primitivo** (l'area più antica), costituito dal cervelletto e dal bulbo spinale.

Detto anche **cervello rettile**, è sede degli istinti primari e di funzioni vitali vegetative e in gran parte non coscienti come per esempio il controllo del ritmo cardiaco e respiratorio, la frequenza del battito cardiaco, la pressione e l'acidità del sangue, ecc.





2. **Il cervello intermedio o dei mammiferi** (un'area più recente nella storia dell'evoluzione) denominato **lobo limbico o sistema limbico** che viene attualmente riconosciuto come la **sede degli istinti e delle emozioni**.

Ci si riferisce ad un insieme di strutture cerebrali collegate tra loro che non si trovano tutte fisicamente nel lobo limbico in senso stretto.

Per molto tempo, nel corso dell'evoluzione, questa è stata la parte più importante del cervello, prima che la corteccia si sviluppasse in modo considerevole.

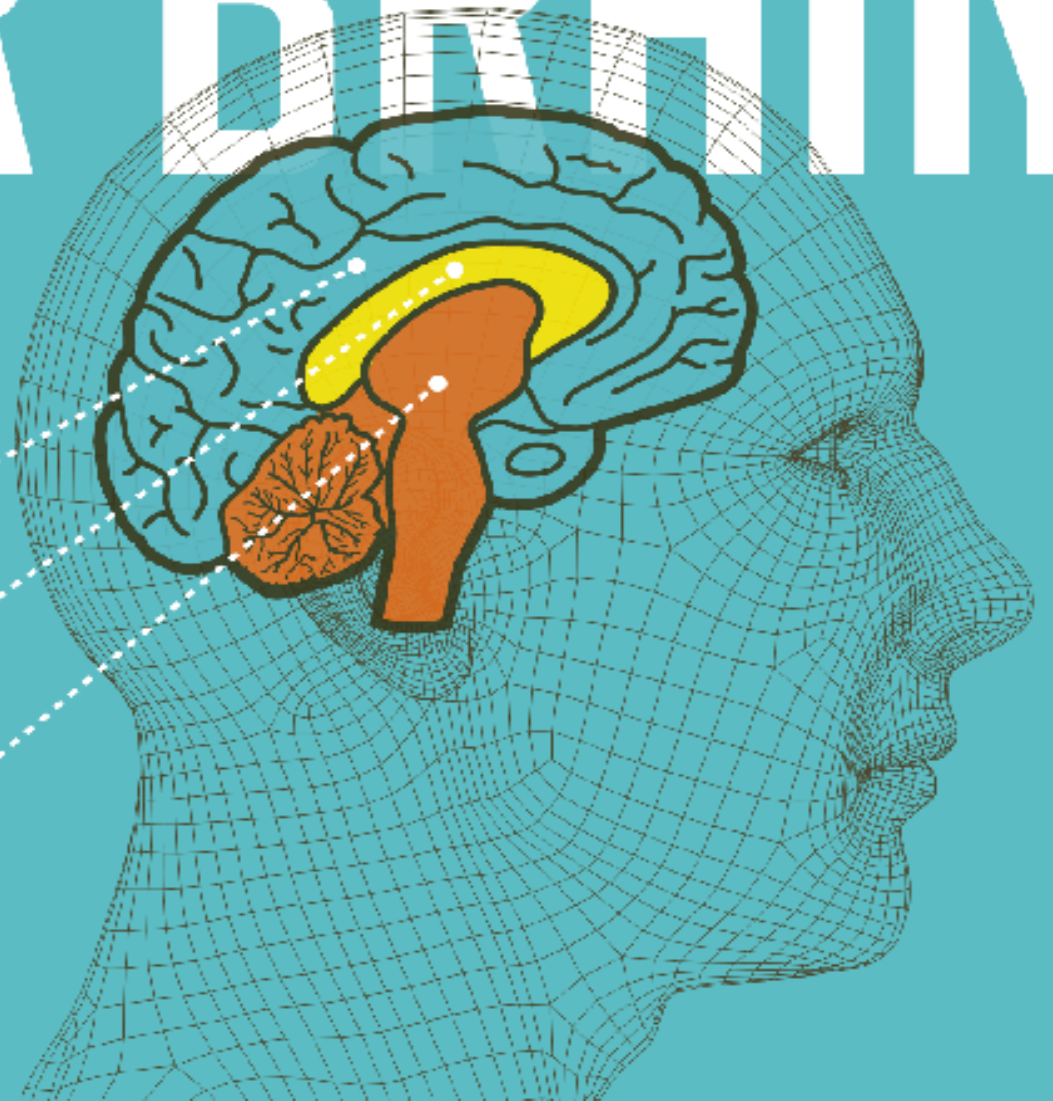


3. **Il cervello superiore, neocortex o neocorteccia**, esclusivo dei primati, che nel suo complesso viene considerata la sede delle funzioni superiori, come l'intelligenza o la ragione.



# YOUR BRAIN

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



# 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), ma 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 vero e spontaneo può essere generato solo dal movimento involontario che ha la capacità di coinvolgere la contrazione sincronizzata di **12 diversi muscoli facciali**.

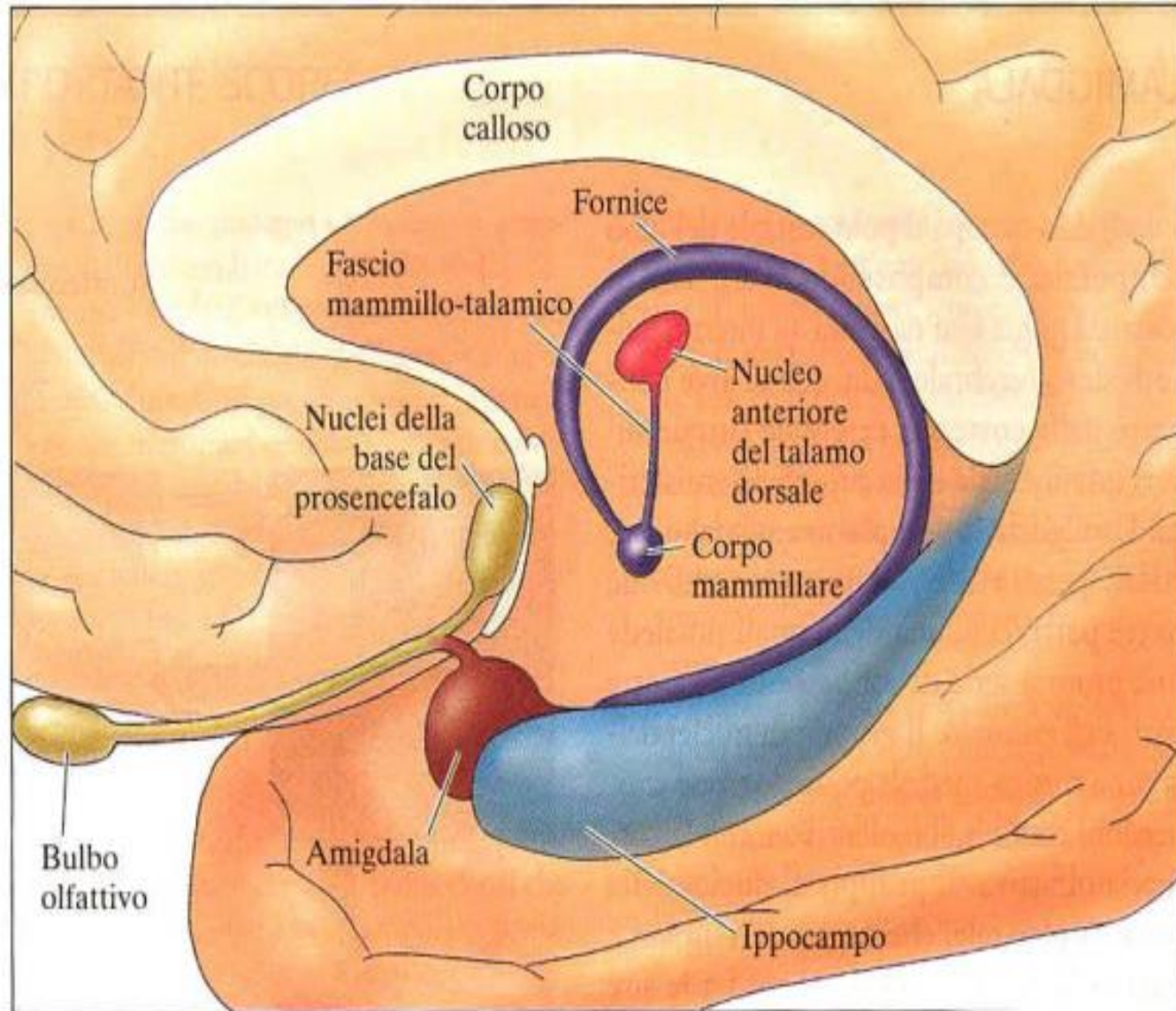
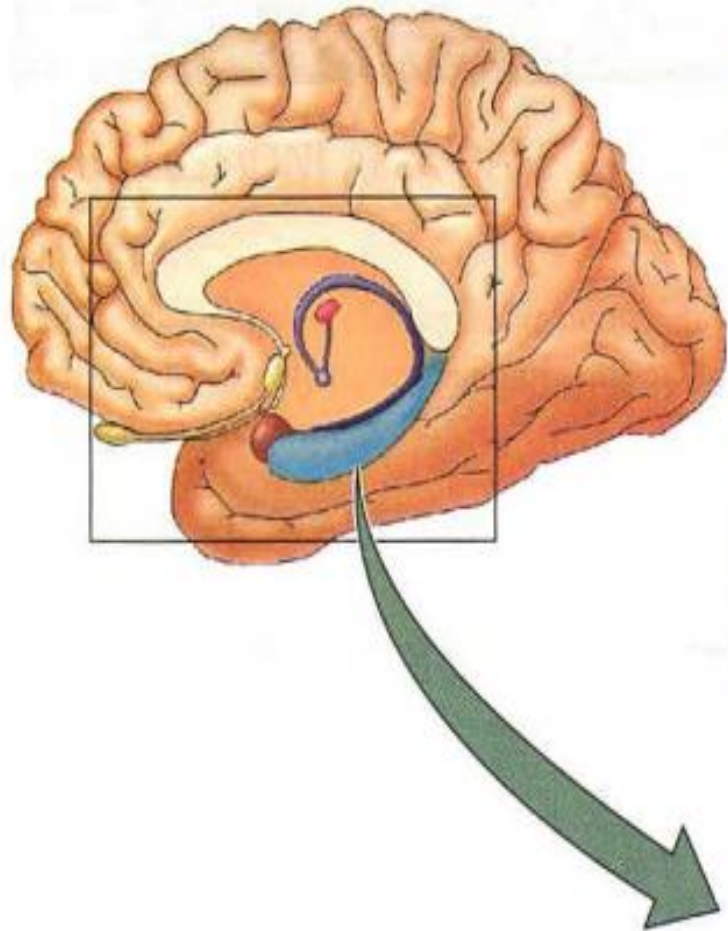
Lo **STADIO SUCCESSIVO** è la risposta vegetativa (modificazioni fisiologiche e ormonali).

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)

# ALCUNI DETTAGLI SUL SISTEMA LIMBICO - CERVELLO INTERMEDIO O DEI MAMMIFERI -



## 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 ad emozioni intense e quindi all'amigdala.

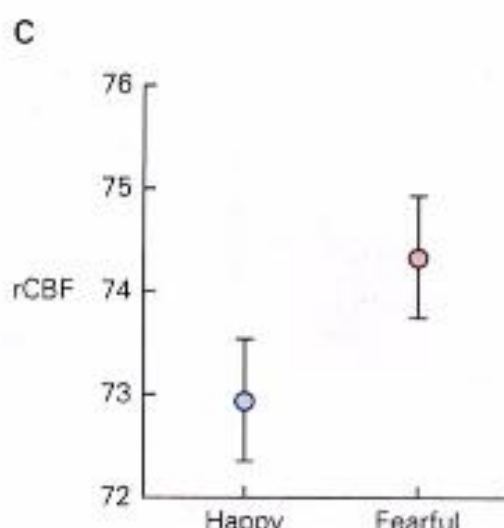
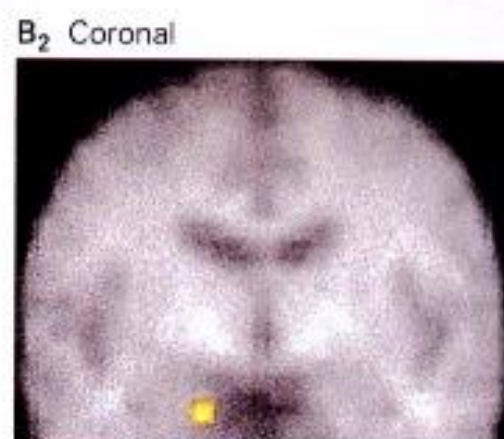
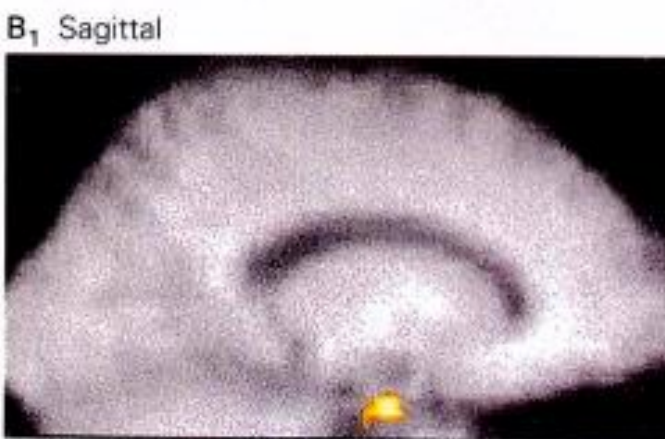
**Se l'amigdala viene asportata** dal cervello, si verifica un'incapacità nel valutare il significato emozionale degli eventi e di conseguenza si crea una **« cecità affettiva »**.

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).

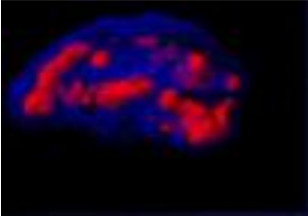


# Ruolo dell'amigdala nelle risposte emotive



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 mancanza di uno stimolo esterno che provochi la reazione:

**l'ansia è paura interna del mondo esterno.**

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



# Il diario emozionale

<b>Situazione</b>	<b>Pensieri</b>	<b>Emozioni</b>	<b>Comportamenti</b>
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
	<b>Cosa avrei potuto pensare</b>	<b>Cosa avrei provato</b>	<b>Cosa avrei potuto fare</b>
	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.

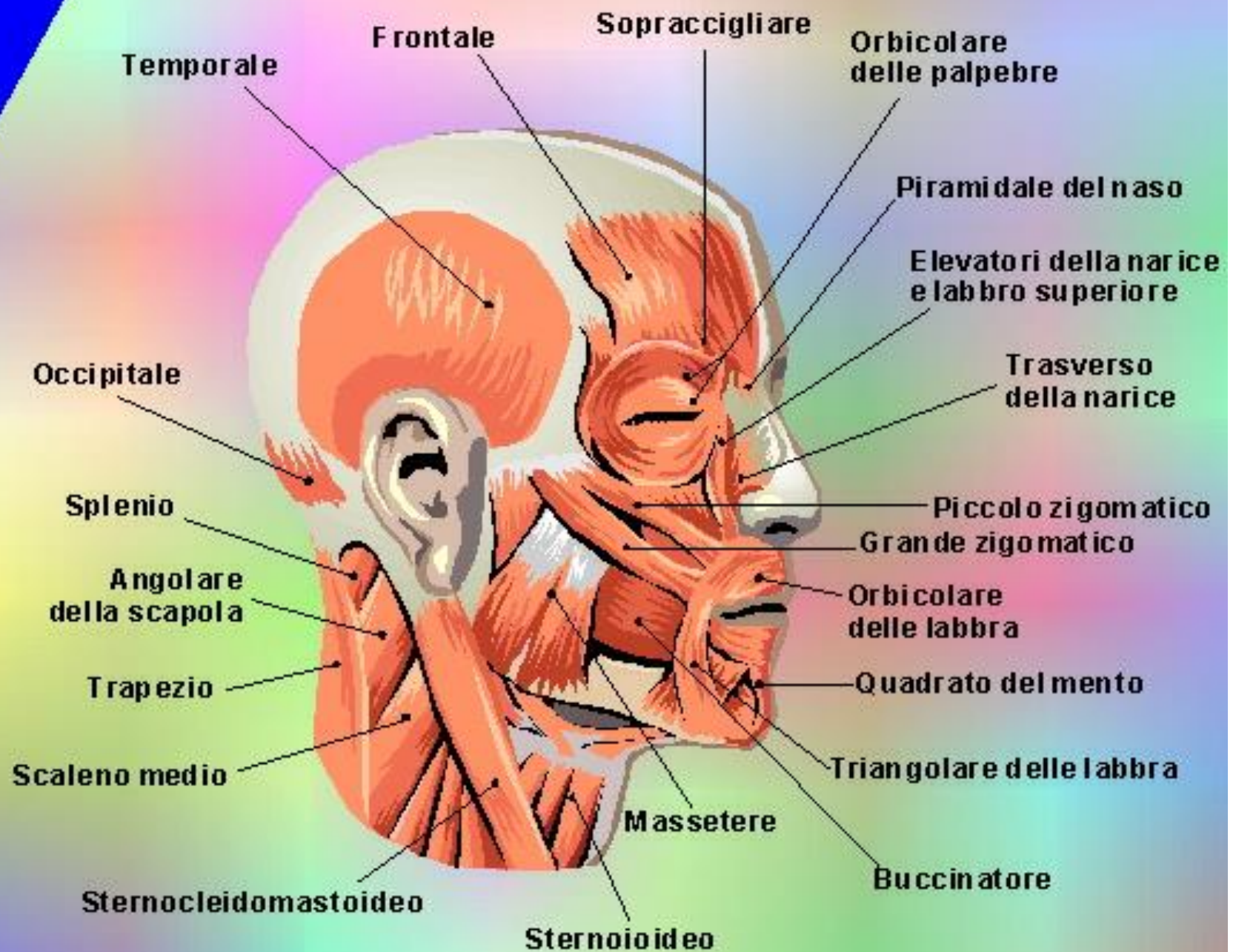
Individua un gruppo di emozioni fondamentali che si accompagnano a espressioni facciali simili nelle differenti culture.

Darwin suggerisce che tale universalità dell'espressione emozionale implichi 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 controllare 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 un 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 indicavano tutti la stessa espressione emotiva espressa nella medesima foto (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 ad esse associate, Ekman **ipotizzò e sostenne l'ipotesi dell'esistenza di alcune famiglie di emozioni.**

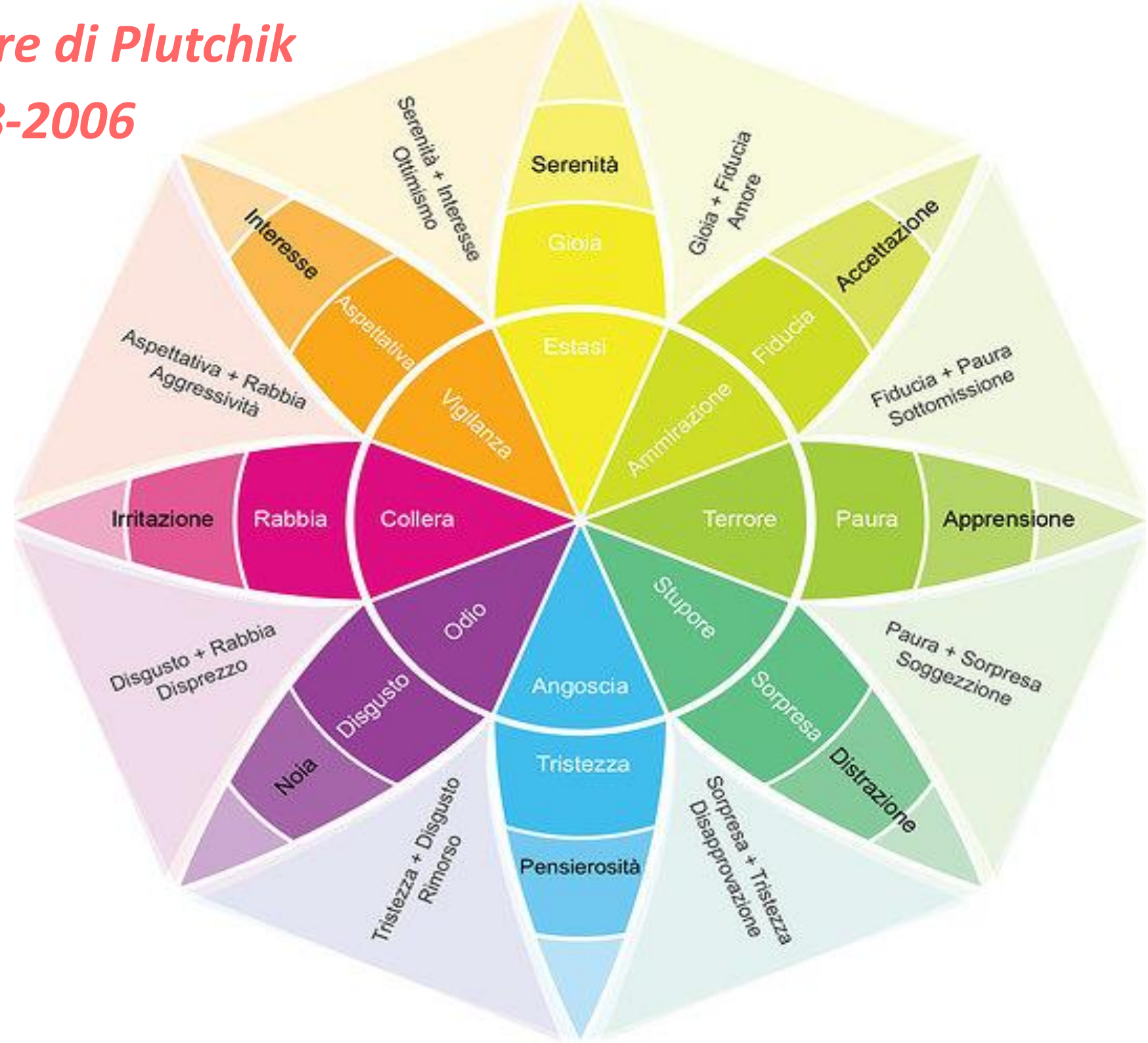
Intorno alle emozioni di base, secondo il ricercatore, esistono delle sfumature della stessa emozione.

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





**TRA LE PRINCIPALI TEORIE**

# 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 (cioè di pensiero) che portano a valutazioni diverse della stessa situazione e di conseguenza a diverse esperienze emotive.



**Si mette dunque 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 sono la risposta che associamo 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'innescò, 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.

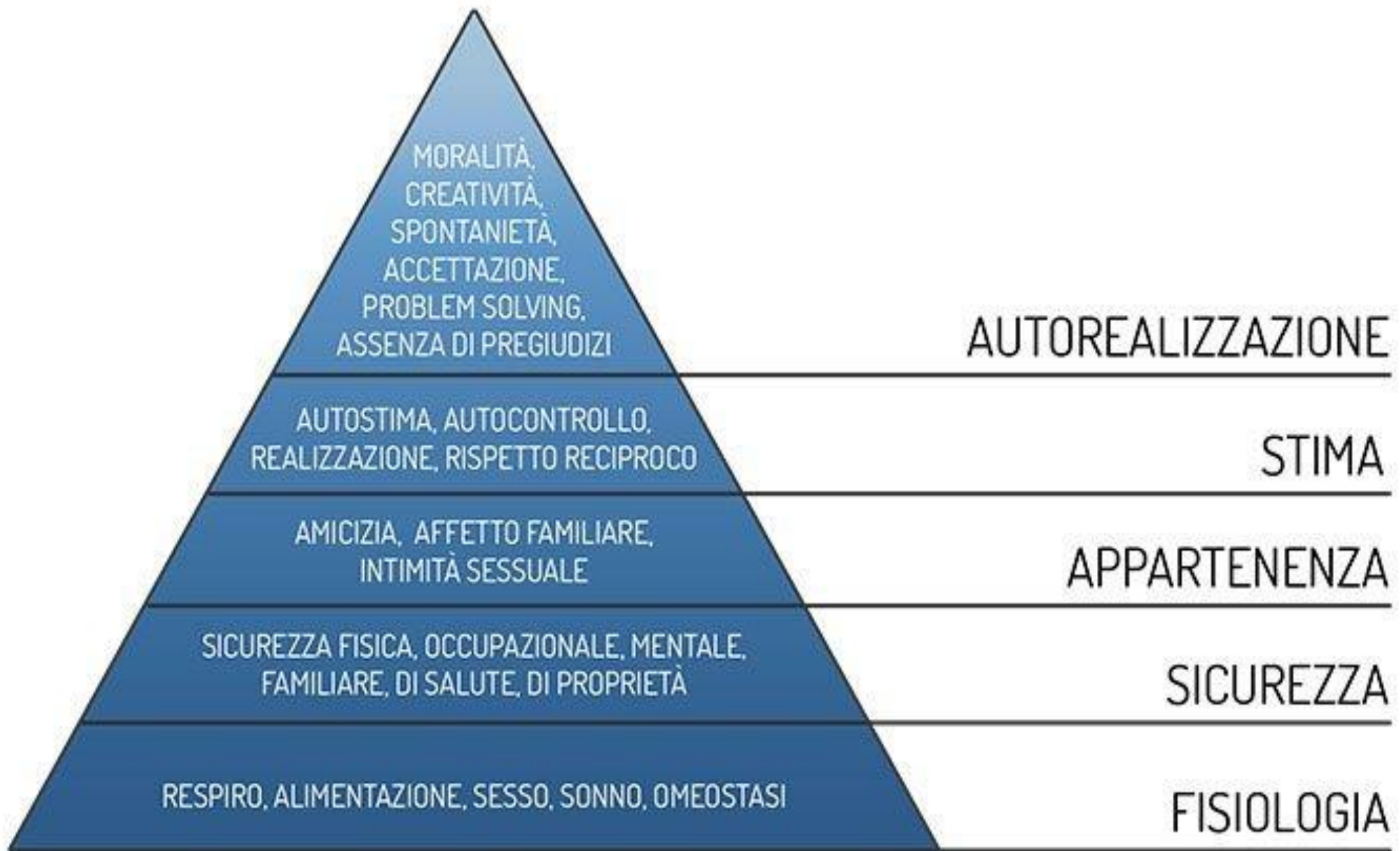


Tra i vari autori, **Maslow** (1954) hanno sviluppato lo studio della motivazioni sulla base dello sviluppo della personalità e delle differenze individuali, facendo in particolar modo riferimento ai **bisogni primari e bisogni secondari**.

**I bisogni rappresentano le tendenze e le direzionali fondamentali del comportamento e allo stesso tempo gli elementi che distinguono la personalità di ognuno di noi.**

**Il comportamento riflette il bisogno**, o i bisogni, che sono più importanti 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)




## ALCUNE 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, o 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 12**  
**20.11.18**

**08h30 – 10h30**  
**Aula PT - via dell'Università 1**