Previsione affettiva

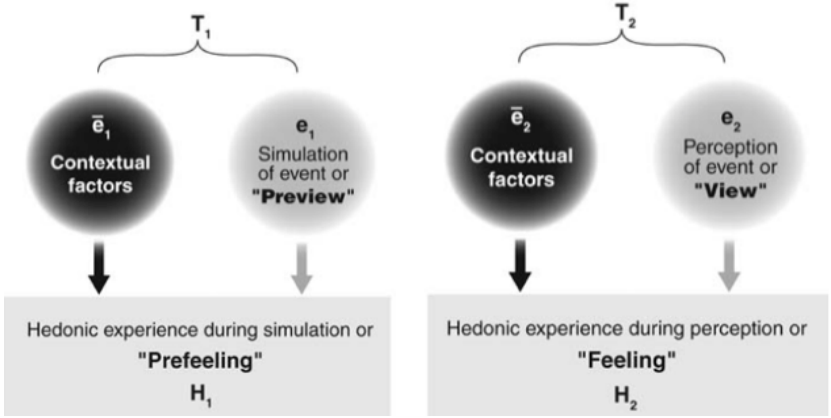
L'abilità di prevedere le conseguenze edoniche degli eventi prima che questi si verifichino è un'abilità fondamentale per la sopravvivenza

Lo studio sperimentale della capacità che gli esseri umani hanno di prevedere le loro emozioni ha una storia molto recente

Wilson & Gilbert (2005)
Gilbert & Wilson (2007)

Siamo capaci di prevedere i nostri stati emotivi?

Gilbert & Wilson (2007)



Gilbert & Wilson (2007)

Simulazioni tendono a essere

- non rappresentative
  - memoria (eventi atipici, eventi recenti)
- essenziali
  - immaginiamo solo le caratteristiche essenziali dell'evento target
- ridotte
  - momento iniziale
- non contestualizzate
  - vengono trascurate le differenze tra i fattori contestuali in T1 e in T2

Wilson e Gilbert (2005)

- valenza dell'emozione
- tipo di emozione
- intensità
- durata

Anche quando sono in grado di prevedere gli esiti futuri, le persone hanno difficoltà a prevedere i loro stati emotivi

→ tendono a sovrastimare l'intensità e la durata delle loro reazioni emotive agli eventi futuri

→ sulla base di previsioni poco accurate possono mettere in atto comportamenti che non massimizzano la loro probabilità di essere felici

Dunn, Wilson e Gilbert (2003)

Campus universitario

assegnazione della casa dello studente (due alternative: desiderata vs non desiderata)

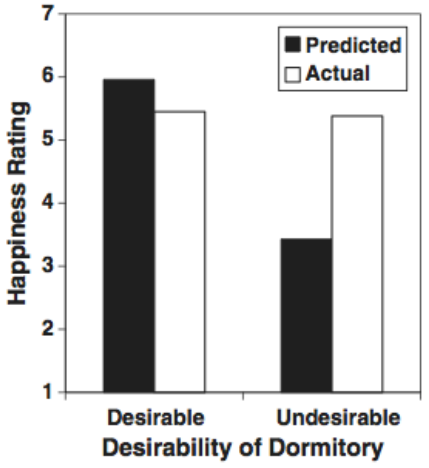
Condizioni

esperienti vs previsori

Misura dipendente

valutazione dello stato affettivo (livello di felicità su una scala da 1 a 7)

Dunn, Wilson e Gilbert (2003)



Wilson e Gilbert (2005)

Previsione affettiva

La tendenza a sovrastimare intensità e durata delle emozioni (***impact bias***) è stata riscontrata variando il tipo di evento e il contesto (rottura di una relazione amorosa, esami universitari, carriera ecc.)

2 cause

- centralità (*focalism*) dell'evento valutato
- incapacità a riconoscere quanto siamo abili a dare senso agli eventi che ci capitano

Wilson e Gilbert (2005)

centralità (*focalism*) dell'evento valutato

tendenza a sovrastimare il ruolo dell'evento oggetto della previsione e a trascurare l'impatto degli altri eventi

Wilson et al. (2000)

vittoria/sconfitta della squadra del cuore

se si invitano i partecipanti a tener conto degli altri eventi che richiederanno la loro attenzione quando si verificherà l' evento target → **riduzione del bias**

Wilson e Gilbert (2005)

Abilità a dare senso agli eventi che ci capitano

Quando un evento inatteso accade, la nostra attenzione si concentra su di esso e cerchiamo di dargli un senso → la reazione emotiva viene attenuata

Processo veloce e spesso inconsapevole
⇒ non ne teniamo conto quando prevediamo i nostri stati d'animo

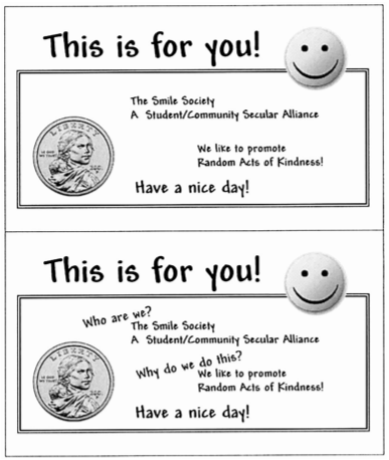
Wilson e coll. (2005)

facilità a costruire una spiegazione ➔ effetti diversi sull'emozione e sulla previsione dell'emozione

due condizioni:
1$ + spiegazione facile vs 1$ + spiegazione difficile

misura dipendente:
stato emotivo 5 minuti dopo aver ricevuto la moneta

Wilson e coll. (2005)



Risultati

Esperienti: umore migliore quando è più difficile comprendere le ragioni del regalo

Previsori: si aspettano risultati opposti

Wilson e Gilbert (2005)

eventi negativi

l'abilità a dare senso agli eventi che ci capitano ci protegge dagli effetti emotivi degli eventi negativi ⇒ sistema immunitario psicologico

agisce in modo automatico ⇒ incapacità a prevedere i suoi effetti, cioè che la reazione emotiva negativa si attenua velocemente attraverso i processi di regolazione emotiva

Wilson e Gilbert (2005)

Incapacità a prevedere la nostra capacità di dar senso a quanto ci capita talvolta ci può portare a fare scelte inadeguate

- rammarico/avversione per la perdita
- traumi importanti vs traumi lievi
- tendenza ad attribuire l'attenuazione dello stato emotivo negativo a forze esterne (spesso soprannaturali)
- scelte reversibili vs scelte irreversibili
- effetti paradossali della vendetta

Gilbert & Ebert (2002)

un esito immutabile favorisce l'ottimizzazione dell'esperienza soggettiva

⇒ le persone sono più soddisfatte in conseguenza di una scelta irreversibile, ma preferiscono le scelte reversibili a causa della loro incapacità a prevedere gli effetti del sistema immunitario psicologico

Gilbert e Ebert (2002)

- Ordinare i poster in base alla preferenza.
- Quale poster preferisci ricevere in regalo?

Gilbert e Ebert (2002

Condizioni

- scelta modificabile vs scelta immodificabile;
- esperienti vs previsori

Risultati

Dopo 15 minuti dalla scelta nella condizione di scelta irreversibile gli esperienti assegnavano al poster scelto una posizione migliore, ma i previsori non prevedevano variazioni di preferenza nelle due condizioni

Gilbert e Ebert (2002)

Quando venne chiesto ai partecipanti (studio 2b) a quale condizione (scelta reversibile vs scelta irreversibile) avrebbero preferito essere assegnati

→ 66.3% preferiva avere la possibilità di modificare la scelta

Carlsmith e coll. (2008)

Effetti della vendetta sullo stato d'animo

- vendicarsi di un torto subito ci farà sentire meglio?
- penseremo di meno a colui/colei che ci ha offeso?

2 Variabili indipendenti
Punizione / Non punizione
Esperienza / Previsione

Carlsmith e coll. (2008)

Risultati

1. I partecipanti si aspettavano che la vendetta migliorasse il loro stato d'animo e facesse dimenticare prima l'imbroglione
2. Chi si vendicava si sentiva peggio di chi non si vendicava
3. Con il passare del tempo chi si vendicava pensava di più all'imbroglione, e il rimuginare era correlato allo stato affettivo negativo

«*Un uomo che medita la vendetta mantiene le sue ferite sempre sanguinanti*» F. Bacon

Wilson e Gilbert (2005)

Paradosso

- spiegare gli eventi ha lo scopo fondamentale di favorire il conseguimento di risultati positivi e di evitare i risultati negativi

- spiegare gli eventi attenua la reazione emotiva ⇒ riduce la motivazione a conseguire risultati positivi e a evitare risultati negativi

➔ prevedere emozioni più intense e di maggior durata → aumenta la motivazione

Levin, Lench, Kaplan & Safer (2012, 2013)

- esistono evidenze di situazioni in cui le emozioni si mantengono intense ogni volta che l'evento target viene in mente
- l'*impact bias* potrebbe dipendere/essere sovrastimato dalla procedura utilizzata

Levin, Lench, Kaplan & Safer (2012, 2013)

Al previsore

Immagina l'evento x. Come ti sentirai due giorni dopo che l'evento X si è verificato?

All'esperiente

dopo due giorni dopo che l'evento X si è verificato si chiede: *come ti senti?*

➔ Diversa salienza dell'evento X

Esperimento 1 (Levin, Lench, Kaplan & Safer, 2012)

Elezioni americane del 2008: Obama vs McCain

"*immagina che sia il 4 novembre e che Obama sia stato eletto da pochi giorni, …*"

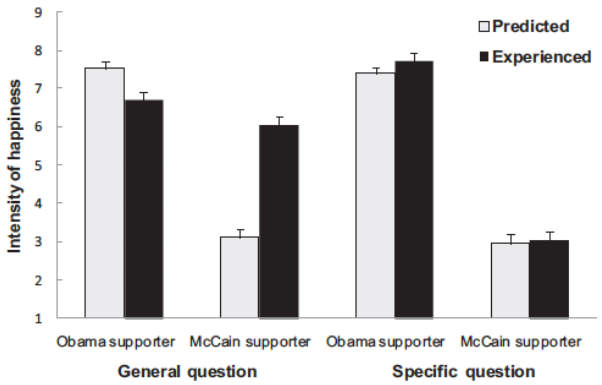
Condizione "previsione generale": …. *in generale quanto sarai felice?*

Condizione "previsione specifica": …. *quanto sarai felice che Obama sia stato eletto presidente?*

1-3 giorni dopo le elezioni venivano presentate le stesse domande (metà campione casualmente estratto la prima, all'altra metà la seconda)

Partecipanti: 238 sostenitori di Obama
156 sostenitori di McCain

Esperimento 1 (Levin, Lench, Kaplan & Safer, 2012)



C'è sovrastima dell'intensità della felicità esperita solo quando si confrontano le stime dei previsori e degli esperienti alla "domanda generale"

Levin, Lench, Kaplan & Safer (2013)

- le persone tendono a sovrastimare la durata delle emozioni, ma sono in genere accurate nella stima il picco delle emozioni
- per molte decisioni è più funzionale prevedere rispetto al picco delle emozioni piuttosto che rispetto alla durata (vacanze, spettacoli, visita dal dentista)

Buechel, Zang & Morewedge (2017)

Ci sono molti casi in cui le persone sottostimano la reazione emotiva

- di vincere un premio scontato
- di ricevere un complimento interessato
- a eventi ipotetici, distanti nel tempo

➔ Ipotesi: sono le caratteristiche che definiscono l'evento che determinano se ci sarà sottostima o sovrastima dell'intensità dell'emozione che si proverà

Buechel, Zang & Morewedge (2017)

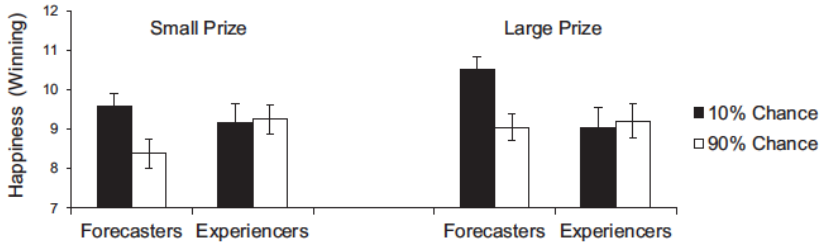
Le esperienze edoniche sono affettivamente più ricche di quanto non sia la corrispondente simulazione

➔ l'attenzione di chi esperisce è catturata dall'evento e quindi è improbabile che ci siano risorse per gli aspetti specifici dell'evento

➔ i previsori tendono a essere più sensibili a caratteristiche quali la probabilità, la durata, la grandezza, la distanza psicologica

Esperimento 1 (Buechel, Zang & Morewedge, 2017)

8 condizioni (2x2x2)
ruolo: previsori vs esperienti
probabilità di vincere: alta vs bassa
entità del premio: piccolo vs grande (1 vs 21 confezioni di M&Ms)



Buechel, Zang & Morewedge (2017)

Differenze di "ricchezza affettiva" tra previsori e esperienti determinano …

⬇

… una diversa sensibilità agli aspetti specifici dell'evento e causano …

⬇

… la sovrastima o la sottostima dell'esperienza edonica che verrà esperita

Previsione affettiva

- spiegare gli eventi ha lo scopo fondamentale di favorire il conseguimento di risultati positivi e di evitare i risultati negativi

- spiegare gli eventi attenua la reazione emotiva ⇒ riduce la motivazione a conseguire risultati positivi e a evitare risultati negativi

➔ prevedere emozioni più intense e di maggior durata → aumenta la motivazione … ma anche l'ansia

➔ sovrastima delle emozioni conseguenti a eventi significativi, immediati e sottostima delle emozioni conseguenti a eventi poco importanti, distanti

Kahneman e coll. (1993)

Due esperienze:

a) tenere la mano immersa per 60 secondi nell'acqua a 14° di temperatura

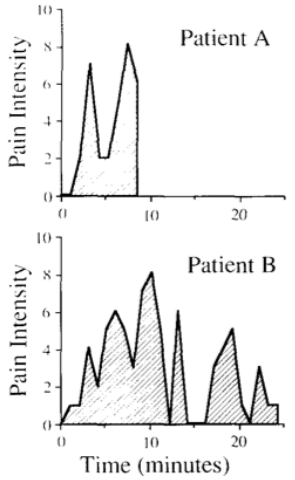
b) tenere la mano immersa per 60 secondi nell'acqua a 14° di temperatura + 30 secondi nell'acqua a 15° gradi

Devi ripetere una delle due esperienze, quale preferisci ripetere?

L'80% delle persone che nell'esperienza *b* ha percepito una leggera riduzione del disagio negli ultimi 30 secondi preferisce ripetere l'esperienza *b*

Redelmeier & Kahneman (1996)

A pazienti che si sottoponevano alla colonscopia veniva chiesto di valutare ogni 60 secondi il dolore che provavano (da 0 a 10) e poi alla fine di fare una valutazione complessiva



Redelmeier & Kahneman (1996)

Risultati

La stima complessiva data al termine dell'esame dipendeva dal dolore provato nella fase finale e dal picco del dolore e solo in piccolissima parte dalla durata complessiva dell'esame

➔ *"regola del picco e della fine"*

Redelmeier et al. (2003)

682 pazienti sottoposti a colonscopia

Due gruppi

Aggiungere alla procedura standard una conclusione clinicamente superflua, ma che produceva un disagio inferiore a quello provato durante l'esame produce:

- una riduzione del 10% (in termini relativi) nella stima del dolore complessivo percepito

- un aumento della percentuale di persone che ripetevano l'esame di controllo (43% vs 32%)

Implicazioni per il *consenso informato*

Quali preferenze dovrebbero essere considerate?

> quelle che il paziente esprime *prima* del trattamento o quelle che esprime *dopo* il trattamento?