

Le emozioni

L'emozione è la componente soggettiva, la sensazione affettiva, che accompagna la condotta di un individuo.

L'emozione è una risposta dell'intero organismo e coinvolge un'attivazione fisiologica, un comportamento espressivo e un'esperienza cosciente.

Dato che la razionalità è ritenuta un attributo caratteristico e nobilitante dell'uomo, l'emozione era considerata in passato alla stregua di un attributo connesso alla parte "animale" dell'uomo.

Nel XIX secolo con DARWIN le emozioni vengono considerate un meccanismo adattivo per la sopravvivenza della specie.

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

Gli stimoli che inducono emozioni mirano alla sopravvivenza e al recupero di uno stato di benessere.

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

Le emozioni si sviluppano sin dall'infanzia e vengono divise in positive e negative, anche se non sempre è facile dire se un'emozione è piacevole o spiacevole (es. meraviglia o sorpresa).

A volte delle emozioni spiacevoli sono desiderate (es. film horror).

Dipende dalla esperienza soggettiva di ciò che può o non può procurare emozione.

Sul versante oggettivo vi sono le alterazioni fisiologiche (es. >della pressione, variazioni del ritmo/profondità del respiro, alterazioni digestive, disturbi delle secrezioni ghiandolari, >sudorazione, ...).

Tali reazioni, se la vita emotiva è molto stressante, possono diventare stabili e portare a uno stato patologico, con lesioni organiche irreversibili (es. ipertensione, infarto, ulcera, emicrania, ... le cosiddette "malattie psicosomatiche", cioè malattie organiche con cause psicologiche).

La **teoria viscerale** o **periferica** delle emozioni, proposta contemporaneamente da **JAMES** e **LANGE (1884)**, sostiene che il sentimento dell'emozione non è l'origine ma piuttosto la conseguenza delle modificazioni organiche periferiche.

Non si trema perché si prova paura, ma si ha paura perché si trema.

Il vissuto emotivo non sarebbe altro che una interpretazione della coscienza delle variazioni di funzionamento del nostro sistema nervoso periferico.

La teoria proposta da **CANNON** invece sostiene che l'origine dell'emozione sia tutta dentro il cervello, e sia l'attivazione fisiologica sia l'esperienza emotiva sarebbero simultanee: si inizia a tremare quando si prova paura.

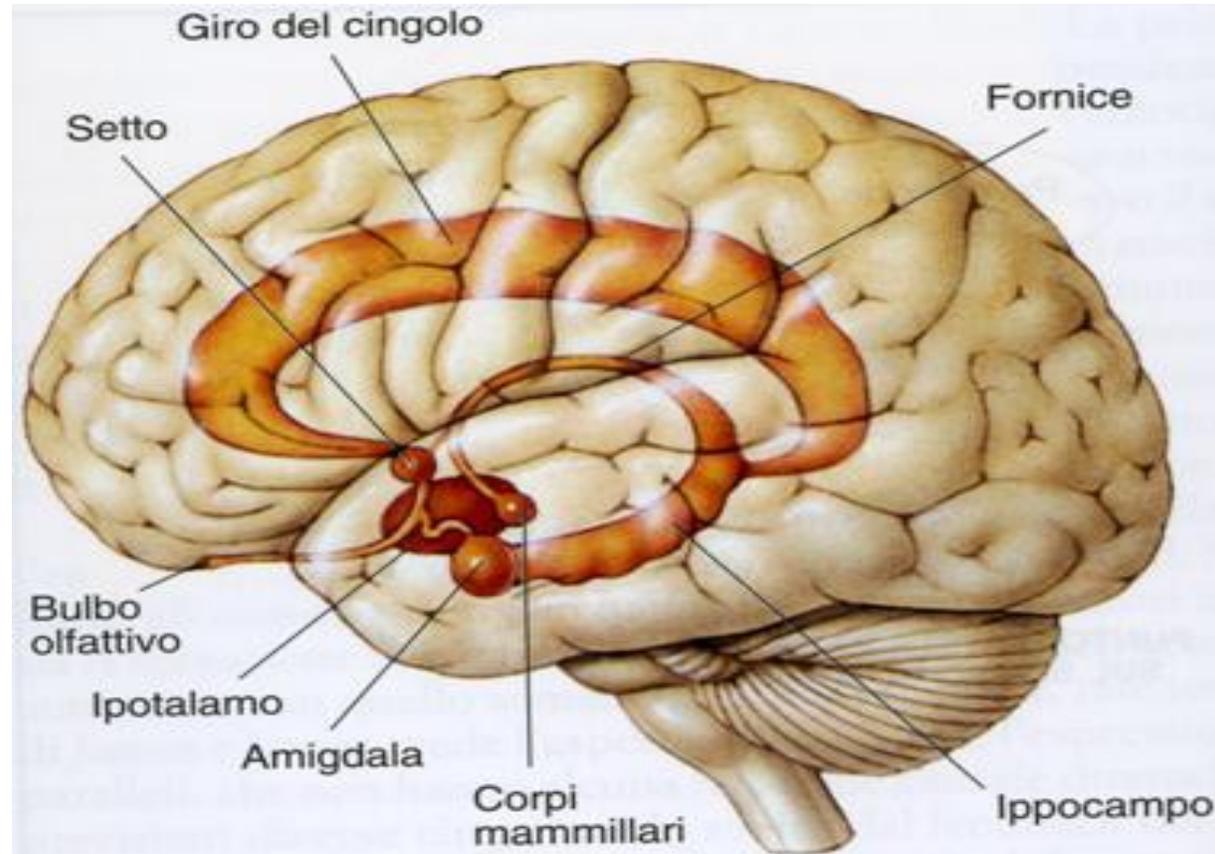
Secondo questa teoria, detta **teoria centrale** delle emozioni, la risposta emotiva è conseguente alla stimolazione dei nuclei dell'ipotalamo a partire dalla stimolazione esterna. Lo stimolo che causa l'emozione va alla corteccia, provocando l'esperienza cosciente, e al sistema nervoso simpatico, provocando l'attivazione corporea.

Nel **1937** le ricerche neurofisiologiche condotte da **PAPEZ** hanno collocato la base fisiologica dell'organizzazione delle emozioni nelle strutture del sistema limbico (circuito di Papez).

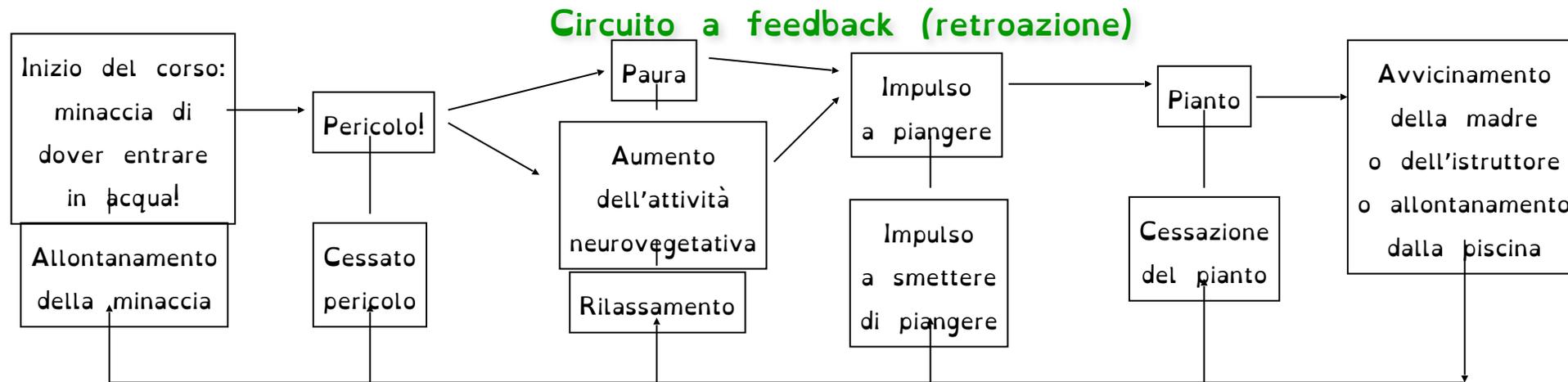
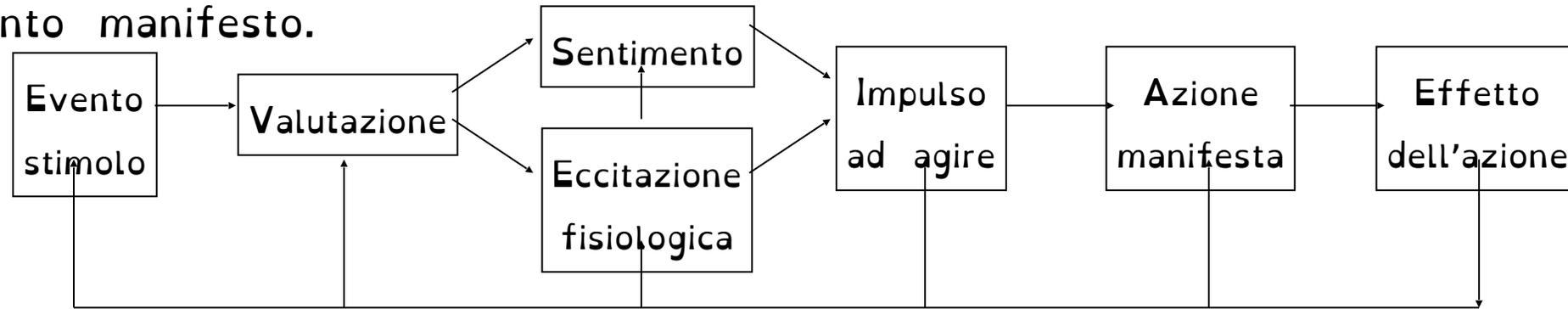
Da un punto di vista strettamente fisiologico, l'emozione coincide con uno stato di attivazione funzionale, cioè con un aumento di attività bioelettrica del sistema nervoso sia centrale sia periferico.

Questo stato di attivazione non sembra diverso da un tipo di emozione all'altro: gioia, rabbia, passione, paura, etc. producono tracciati **EEG** simili tra loro.

Le aree cerebrali coinvolte nell'origine delle emozioni sono prevalentemente sottocorticali e si trovano nella regione del tronco encefalico, dell'ipotalamo, del prosencefalo basale, l'amigdala, il cingolo anteriore e la regione prefrontale ventromediale.



PLUTCHIK (1983): l'emozione è una catena complessa di eventi che incomincia con la percezione di uno stimolo e finisce con una interazione tra l'organismo e lo stimolo che ha dato avvio alla catena di eventi. Le maggiori componenti della catena sono una valutazione cognitiva dello stimolo (non necessariamente consapevole), un'esperienza soggettiva o "sentimento", una eccitazione fisiologica, un impulso all'azione e un comportamento manifesto.



Esempio: la paura

Lo sviluppo emotivo

Fin dalla nascita e per tutto il corso della vita esisterebbe nell'uomo un insieme di emozioni fondamentali (CAMPOS, 1983).

~ Col procedere dello sviluppo cognitivo e sociale e con l'acquisizione di crescenti abilità motorie, la formazione di nuovi obiettivi e desideri, aumentano le occasioni in cui il bambino può provare emozioni, rendendo possibile la comparsa di nuove emozioni, derivate dalla combinazione di quelle fondamentali.

~ Cambia l'efficacia con cui le varie circostanze possono suscitare una reazione emotiva.

~ Cambiano i modi in cui si affrontano le emozioni e le circostanze che le hanno suscitate.

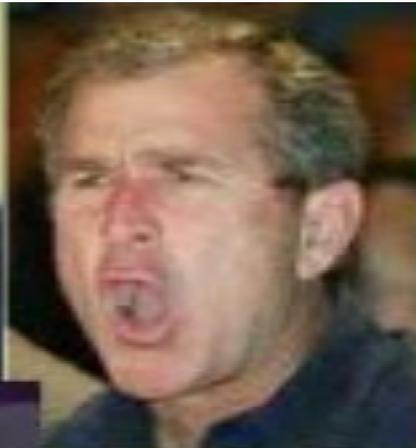
~ Cambiano le relazioni tra esperienza soggettiva e comportamenti espressivi.

~ Le proprie emozioni e la recettività di quelle altrui si socializzano sempre più.

L'espressione delle emozioni, sia gestuale sia nella mimica facciale, sarebbe, da un punto di vista etologico, una sorta di preparazione all'azione che l'individuo si appresta a compiere come reazione ad uno stimolo.

Ad esempio, la mimica della rabbia, in cui i muscoli facciali si contraggono a scoprire i canini e lo sguardo si dirige all'avversario, segnala l'intenzione ad aggredire a morsi.

DARWIN sosteneva che la struttura delle emozioni è innata, mentre la loro modulazione è un aspetto culturale. Per dimostrare il carattere innato e universale delle espressioni emotive confrontò la mimica di individui appartenenti a gruppi etnici differenti. I risultati ottenuti misero in luce che tutti i soggetti avevano mimiche analoghe per esprimere le stesse emozioni e quasi sempre riconoscevano con precisione il significato comunicativo di un'espressione di un altro gruppo etnico.



Le sei emozioni fondamentali (**felicità**, **tristezza**, **rabbia**, **disgusto**, **sorpresa**, **paura**) vengono correttamente riconosciute anche da tribù isolate culturalmente, ma non tutte nella stessa misura; questo grado di discordanza permette di concludere che esiste assieme a una struttura universale anche una componente appresa e culturalmente determinata (Ekman & Friesen, 1969).



Aspettative, emozioni e prestazioni

Le aspettative sono le attese sulla qualità delle prestazioni.

Possono essere personali o interpersonali

Le aspettative personali dipendono da:

- interpretazioni date alle precedenti esperienze
- controllo della situazione
- percezione di competenza

Aspettative, emozioni e prestazioni

Le aspettative interpersonali possono essere unidirezionali, ma il destinatario può influenzare la formazione di aspettative con i suoi comportamenti e atteggiamenti. Questo porta a una comunicazione bidirezionale in cui le aspettative di una parte vengono colte dall'altra che cerca di soddisfarle.

Si trasmettono spesso tramite la **comunicazione non verbale**.

Ad es., un allenatore che si aspetta migliori prestazioni da un atleta rispetto agli altri glielo può comunicare prestandogli maggiore attenzione, e l'atleta se coglie questa maggiore attenzione sarà motivato a migliorare le prestazioni per soddisfarne l'aspettativa.

Aspettative, emozioni e prestazioni

3 livelli di reazioni emotive (Weiner, 1979)

- **Livello 1:** emozioni immediate, dipendenti dal risultato (positive in caso di successo o negative in caso di fallimento)
- **Livello 2:** emozioni dipendenti dall'attribuzione (causa attribuita all'evento)
- **Livello 3:** emozioni di autostima (attribuzione interna)

| I° livello successo -> <u>felicità</u> | II° livello | |
|---|---------------------------|------------------|
| (impegno) _____ → | soddisfazione ed orgoglio | } → III° livello |
| (abilità) _____ → | fiducia di sé, superbia | |
| (fortuna) _____ → | sorpresa | |
| (ad altri) _____ → | gratitudine | |
| I° livello fallimento -> <u>tristezza</u> | II° livello | |
| (impegno insufficiente) _____ → | senso di colpa | } → III° livello |
| (mancanza di abilità) _____ → | vergogna, depressione | |
| (difficoltà del compito) _____ → | rabbia e rassegnazione | |
| (sfortuna) _____ → | sorpresa | |
| (mancanza di aiuto) _____ → | rabbia | |

Umore

L'**umore** è uno stato d'**animo** persistente che differisce dalle emozioni per il fatto di essere meno specifico, meno intenso e meno suscettibile di essere provocato da uno stimolo o un evento recente.

McNair et al. (1972) hanno per questo sviluppato un questionario formato da 58 aggettivi che descrivono diverse sensazioni cui rispondere su scala Likert a 5 punti da “per nulla” a “moltissimo”, per misurare lo stato dell'umore.

Il **Profile of Mood States (POMS)** è composto da 6 scale che misurano: **tensione**, **depressione**, **rabbia**, **vigore**, **fatica** e **confusione**.

Il punteggio che il soggetto fornisce a ogni aggettivo è in funzione dell'intensità con cui ha sperimentato quella sensazione nell'ultima settimana (o in un preciso momento).

Viene anche calcolato un punteggio globale dell'umore ricavato sommando i punteggi delle 5 scale con connotazione spiacevole sottraendo il punteggio alla scala con connotazione positiva (vigore) e aggiungendo 100.

Più basso è il valore, migliore l'umore.

Umore

Scale del Profile of Mood States (POMS)

ANSIA/TENSIONE

Coi nervi a fior di pelle

Ansioso

Teso

Irrequieto

DEPRESSIONE/AVVILIMENTO

Avvilto

Triste

Senza speranze

Scoraggiato

RABBIA/AGGRESSIVITÀ

Irritato

Pieno di risentimento

Ribelle

VIGORE/ATTIVITÀ

Pieno di vita, di energia, di iniziativa

forte, attivo

di buon umore

pronto, senza preoccupazioni

STANCHEZZA/INDOLENZA

Annoiato

Svegliato

Indolente

Frastornato

CONFUSIONE SCONCERTO

Inefficiente

Perplesso

Con le idee confuse

Emozioni indotte dall'esperienza di flusso

Per **esperienza di flusso** (**flow experience** – Csikszentmihalyi, 1993) si intende una sensazione di forte coinvolgimento nello svolgere un'attività stimolante, accompagnata da forte concentrazione e distorsione temporale (ci si dimentica del tempo).

L'attenzione è fortemente focalizzata sul compito (non sui risultati).

Le emozioni sono suscitate dal piacere del controllo e dalla realizzazione (Stein, et al., 1995).

Emozioni indotte dall'esperienza di flusso

Per avere esperienza di flusso devono verificarsi 2 fattori:

il compito deve essere percepito soggettivamente come difficile

la propria abilità nel compito viene percepita soggettivamente come alta

- L'esperienza di flusso presenta notevoli differenze individuali.
- Alcuni sviluppano una "personalità di flusso" anche in attività abitudinarie, cercando di renderle più interessanti e impegnative.
- Può avvenire anche di gruppo, quando l'affiatamento e la collaborazione fanno sì che tutti i membri si sentano profondamente coinvolti nel costruire l'azione (Marsh e Jackson, 1999).

Gestire le emozioni

L'operatore sanitario deve essere consapevole di trovarsi in una situazione in cui:

- Ha un rapporto immediato (non-mediato) e prolungato con il paziente
- Si trova spesso a intervenire su aree intime della persona
- Può trovarsi in condizione di identificarsi col paziente
- Le sue azioni “parlano”, in quanto sono veicolo di significati
- Non ha un ruolo solo “esecutivo”, ma anche di “assunzione di responsabilità”
- La responsabilità riguarda la “persona intera”
- La malattia è anche il “veicolo” di una richiesta di amore e di attenzione (Balint, 1957)

Infatti, molto spesso, la relazione che si instaura tra paziente e operatore è già la cura della malattia.

Il farmaco di gran lunga più usato in Medicina Generale è il medico stesso (Balint, 1957)

Gestire le emozioni

L'operatore sanitario deve dunque possedere:

- consapevolezza dei propri stati emotivi
- capacità di esprimere verbalmente le emozioni
- capacità di controllare l'espressività delle proprie emozioni
- abilità ad individuare le emozioni altrui
- capacità di coinvolgimento empatico con l'altro
- consapevolezza delle regole culturali
- consapevolezza degli effetti del proprio comportamento emotivo

Gestire le emozioni

Nella relazione con il paziente, l'operatore deve essere in grado di trovare la giusta distanza modulabile, in quanto:

- Si trova nell'impossibilità di ritirarsi dalla relazione
- È probabile che intervenga un'evocazione delle proprie esperienze passate
- Deve confrontarsi con le emozioni che emergono dalla relazione
- Deve essere consapevole dell'intervento di meccanismi di difesa

Gestire le emozioni

Tecniche che aiutano il paziente ad esprimere le sue emozioni e a chiarire il significato di ciò che afferma:

- Domande aperte direttive
- Domande di chiarificazione
- Commenti riflessivi

Esempio:

Paziente: affronta il compito riabilitativo di malavoglia

Operatore: mi sembra che oggi faccia un po' fatica ad affrontare il compito (Commento riflessivo)

Paziente: tace

Operatore: come mai? (Domanda aperta direttiva)

Paziente: non ce la faccio più

Operatore: cosa vuol dire non ce la faccio più? (Domanda di chiarificazione)

Riconoscere ed esplicitare l'emozione

Se l'ostacolo è una forte emozione del paziente:

ESPLICITARE L'EMOZIONE

Con commenti riflessivi:

Ripetizione: ripetere un elemento di ciò che l'interlocutore ha detto, riprendendo attraverso un sinonimo o riformulare leggermente ciò che il nostro interlocutore ha detto

Esempio:

Paziente: Non ce la faccio più!

Operatore: Non ce la fa più

Paziente: Non ce la faccio più!

Operatore: è stanco di questa situazione

Riconoscere ed esplicitare l'emozione

Con commenti riflessivi ed empatici:

- **Parafrasi:** l'ascoltatore inferisce il significato di quanto è stato detto e lo riflette con parole nuove.
- **Riflettere il sentimento tramite parafrasi che enfatizza la dimensione emozionale:** attraverso affermazioni e metafore relative al sentimento (senza cadere nell'interpretazione)

Esempio:

Paziente: Penso che tutte queste medicine non servano più a niente, non siete capaci di curarmi!

Operatore: In questo momento il fatto di non vedere risultati la rende sfiduciato verso ciò che possiamo offrirle

Operatore: Mi sembra che in questo momento lei si senta profondamente sfiduciato sia nei nostri confronti

Tecniche che aiutano a gestire le emozioni

- Commento empatico
- Legittimazione
- Commento di rispetto
- Commento di partecipazione
- Rassicurazione

Commento empatico

L'empatia non è solo lo stato emotivo o l'identificazione con i vissuti del paziente, bensì è una forma di comprensione dello stato attuale del paziente (aspetti emotivi e cognitivi).

Si esprime attraverso l'attenzione a tutti gli aspetti dell'interazione: parole, emozioni e gesti.

Nell'atteggiamento empatico entrano in gioco osservazione e intuizione.

Identificazione delle emozioni del paziente e dell'evento associato, formulata sotto forma di ipotesi.

Il commento empatico comunica al paziente che si è colta, compresa e accettata la sua situazione emotiva.

Sentendosi accettato, il paziente può affrontare le sue emozioni apertamente e dunque in modo più efficace.

ESEMPI:

“Immagino che sia difficile mantenere un atteggiamento positivo dopo tutto quello che è successo”

Legittimazione

Comunica al paziente che le sue emozioni sono giustificabili o comprensibili.

ESEMPI:

“Molte persone sono in ansia quando devono fare un esame”

“È comprensibile la sua rabbia per il fatto di aver aspettato così tanto”

“Immagino abbia le sue buone ragioni per non voler parlare”

Commento di rispetto

Serve per mettere a fuoco le risorse e le capacità dell'interlocutore e lo incoraggia ad affrontare situazioni difficili.

ESEMPI:

“Noto che ce la mette tutta a collaborare attivamente e questo è molto importante”

(Bambino) “Bravo, sei proprio bravo e mi stai aiutando molto”

Commento di partecipazione

Espressione che indica partecipazione e attenzione nei confronti dell'interlocutore.

ESEMPI:

“Sono molto dispiaciuto che abbia dovuto aspettare tanto”

“Cerchi di resistere, abbiamo quasi finito”

“Accidenti in che brutta situazione si è trovato!”

Rassicurazione

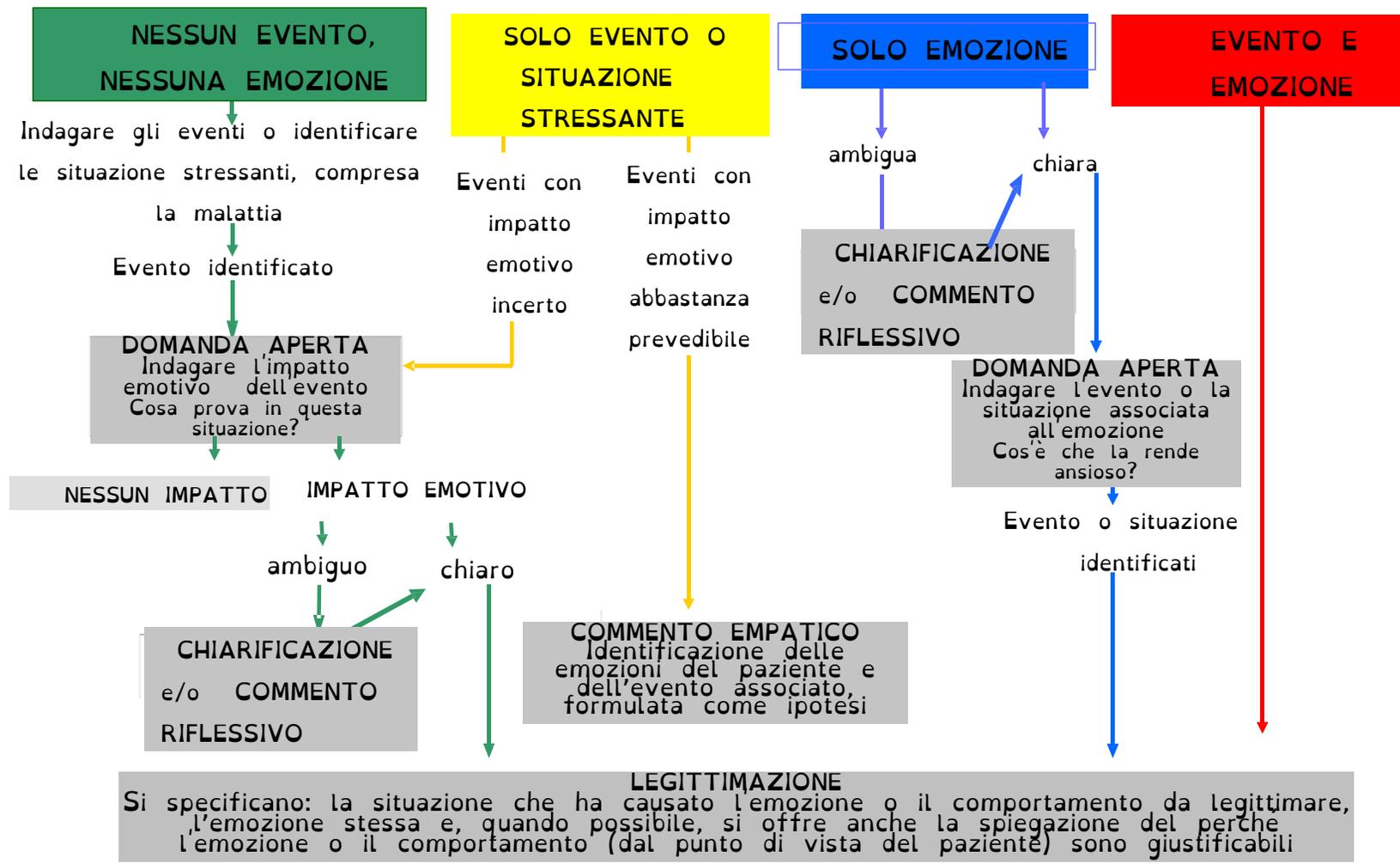
Espressioni attraverso cui si segnala al paziente ottimismo, incoraggiamento, rassicurazione.

(Attenzione agli interventi prematuri e/o inappropriati!)

ESEMPI:

“Cercheremo di esserle vicino in tutte le fasi della sua malattia”

“Può contare su di noi”



Gestire le emozioni: la rabbia

Emozioni più frequenti indotte da malattia e disagio:

- paura
- vergogna
- rabbia

L'aggressività è il correlato comportamentale della rabbia (emozione primaria: insieme di pensieri, sensazioni e reazioni fisiologiche).

Può insorgere in funzione del modo in cui una persona dà senso e risponde a fattori stressanti in uno specifico contesto.

La rabbia è "patologica" quando si manifesta in maniera afinalistica e illogica

Gestire le emozioni: la rabbia

Perché si determini una risposta aggressiva, un evento deve essere percepito come significativo sul piano personale al punto da evocare la necessità di preservare l'autostima.

Potenziati eventi scatenanti:

- Sentirsi umiliati

(es. il sanitario che si comporta come una persona infallibile, che mette in dubbio le capacità cognitive o personali del paziente e assume atteggiamenti agonistici) L'aggressività è la risposta per ristabilire la propria importanza personale.

- Sentirsi forzati

(es. consigli non richiesti, sentirsi pressati a cambiamenti non sentiti come necessari)

L'aggressività è la risposta per ristabilire la propria libertà o potere personale.

- Sentirsi vulnerabili, non sentirsi capiti

(es. rassicurazioni premature e irrealistiche, ottimismo banalizzante, atteggiamenti falsamente empatici).

L'aggressività è la risposta di fronte al vissuto emotivo dell'abbandono, dell'esclusione, della percezione di essere trascurati.

Gestire le emozioni: la rabbia

La rabbia rappresenta un attacco e induce nell'altro risposte di difesa.

È importante dunque esserne consapevoli e non agirle.

A tal fine:

- riconoscere che si è di fronte a emozioni intense
- fermare il processo e identificare l'emozione che si prova (che spesso è la premessa per capire cosa prova il paziente)
- identificare l'emozione del nostro interlocutore e verbalizzarla, verificando se l'impressione è corretta (es. "Mi sembra che lei sia molto arrabbiato")
- individuare cos'ha determinato la rabbia
- esprimere empatia (ma non accordo), dimostrando che ci si sforza di capire cosa sta provando il paziente. Talvolta basta un commento riflessivo o una legittimazione (es. "Quindi lei è arrabbiato perché non riscontra i risultati che si aspettava e le sembra di perdere tempo a venire qui")
- fare delle pause