

Emozioni

Cosa è una emozione?

Hanno una qualche funzione o sono delle inutili risposte involontarie che mincciano la nostra razionalità?

Sono innate o apprese?

Differenza tra emozioni e motivazioni?

Differenze tra emozioni e umore?

Emozioni

Episodio complesso, a più componenti, che induce una prontezza all'azione

Si tratta di fenomeni transitori connessi ad eventi esterni specifici.

Sono **diversi dalle motivazioni** che hanno per lo più cause interne.

Sono **diversi anche dagli umori** che sono:

→ stati affettivi diffusi

→ meno legati a cause esterne

→ più prolungati nel tempo

→ no multicomponentziali, in genere solo esperienza soggettiva

Funzioni

Emozioni come **risposte adattive** dell'organismo a sollecitazioni ambientali

Superamento dei comportamenti riflessi o istintivi (piu' veloci ma rigidi e imm modificabili) → emozione come preparazione all'azione; dissociazione tra stimolo e risposta, intervento di una latenza tra S e R che permette la possibilita' di preparare una risposta piu' flessibile e piu' adattiva

Funzioni: interruzione dei comportamenti in atto, reset di scopi e obiettivi, valutazione degli eventi ambientali, preparazione all'azione (cambiamenti fisiologici e preparazione cognitiva e comportamentale), funzione sociale e comunicativa

Permettono di interrompere moduli cognitivi o comportamentali in atto segnalando nuove prioritá e "resettando" cognizione e comportamento verso nuovi obiettivi. Sono essenzialmente delle euristiche



Da cosa è composta una emozione?

1)

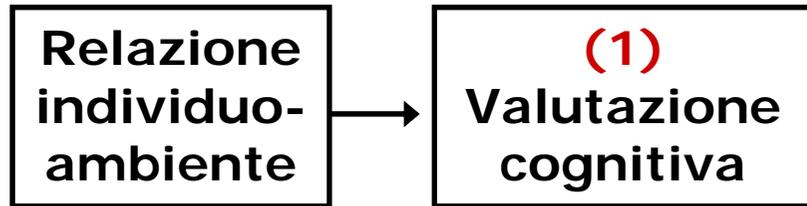
2)

3)

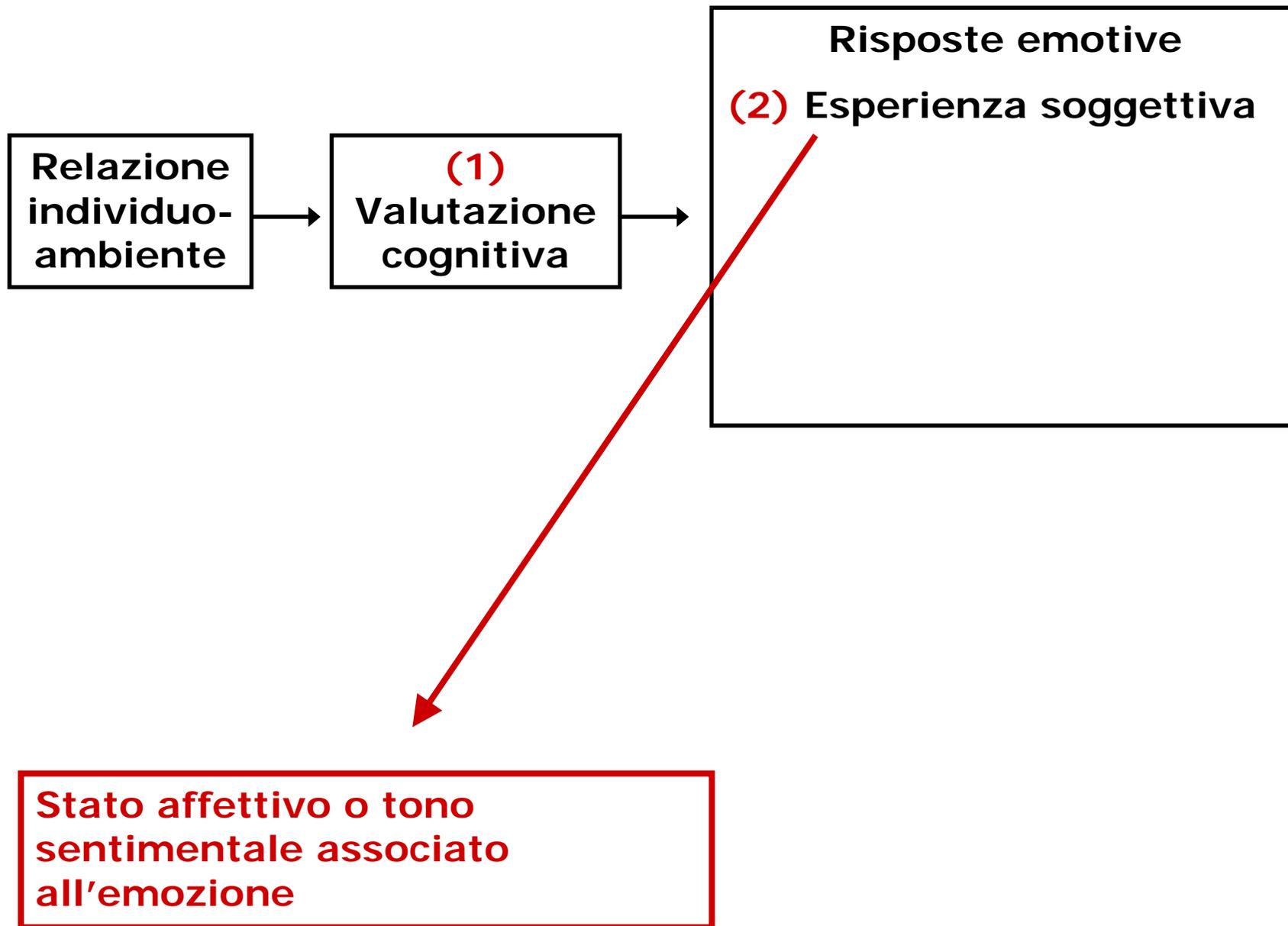
4)

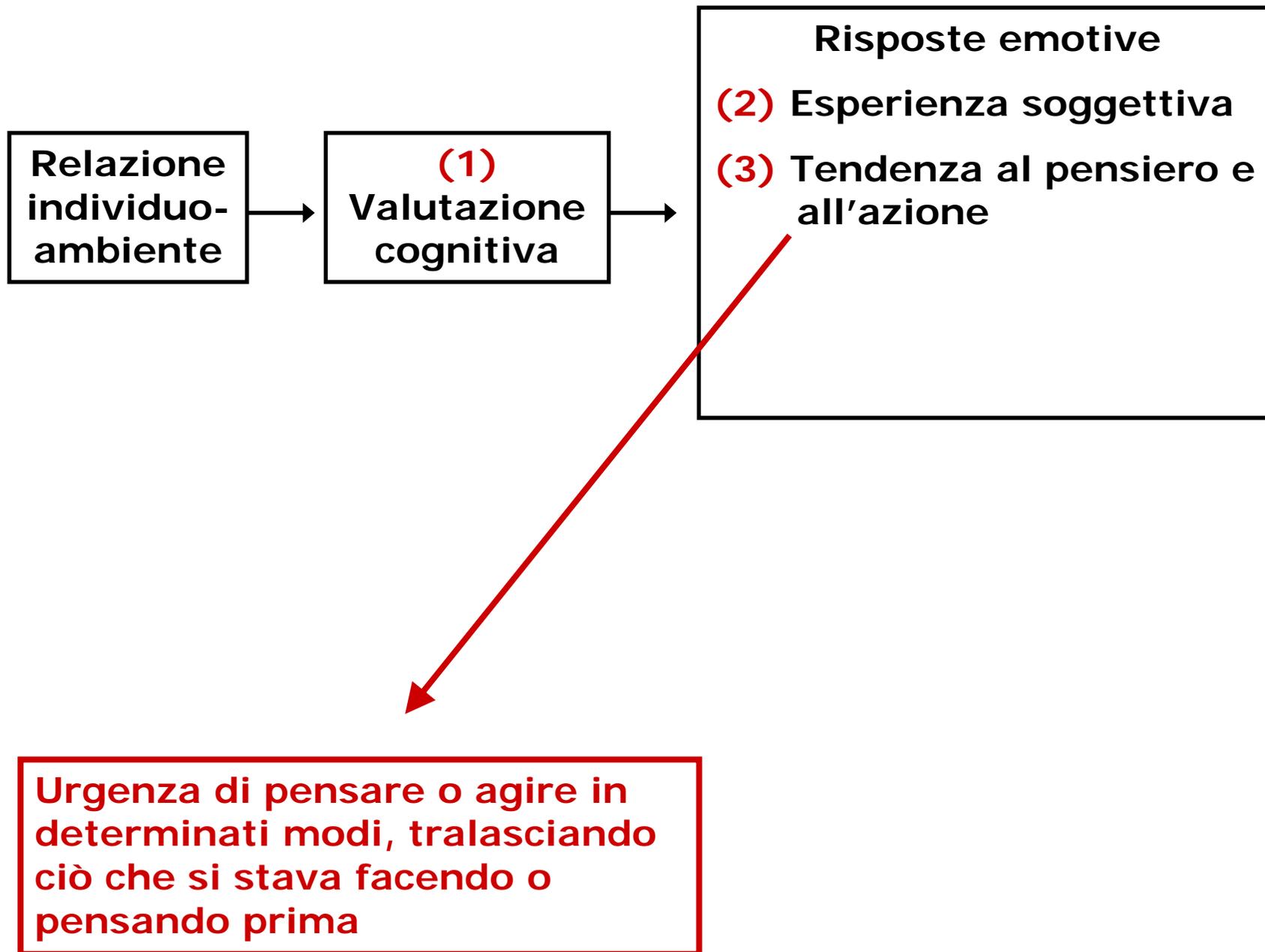
5)

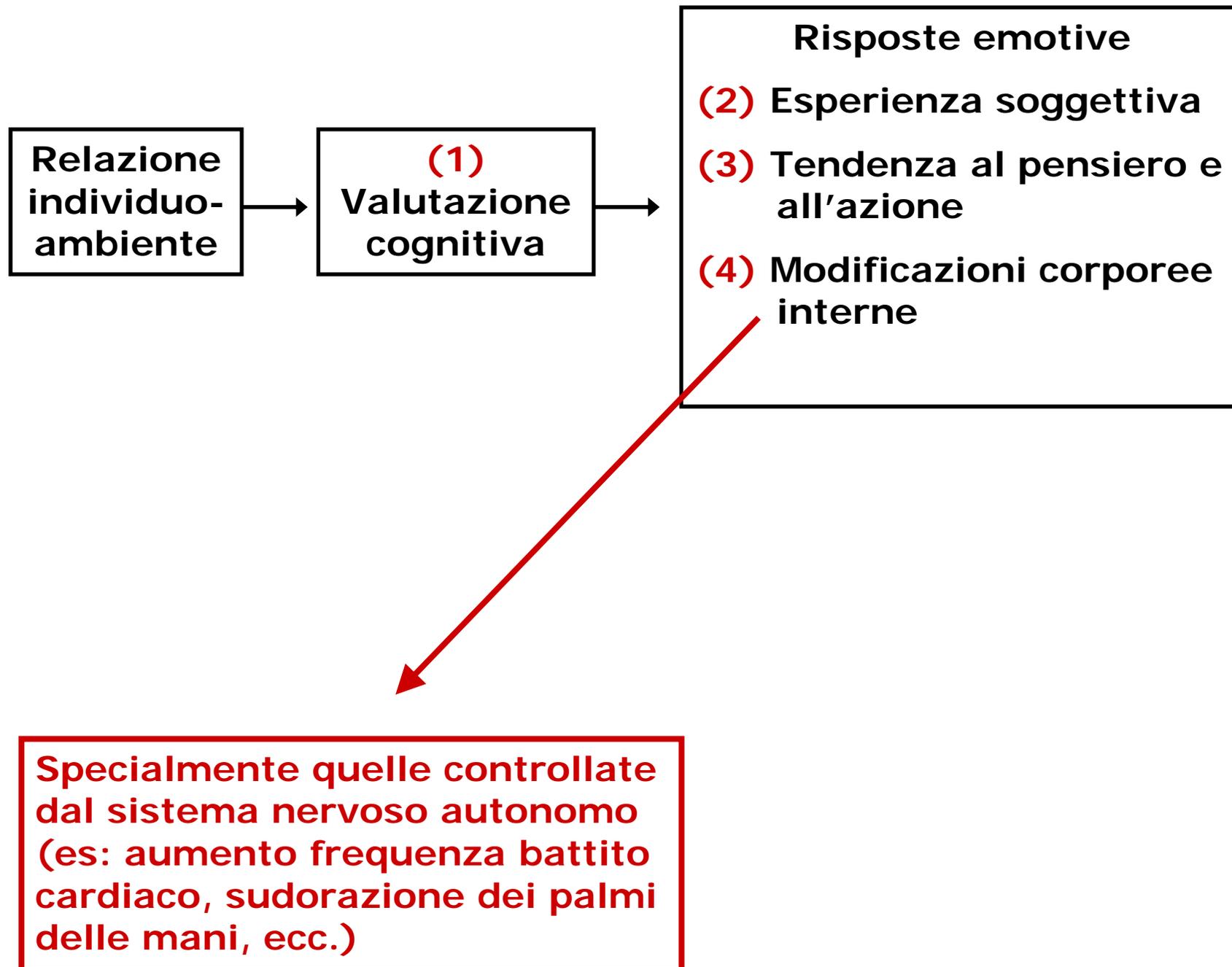
...

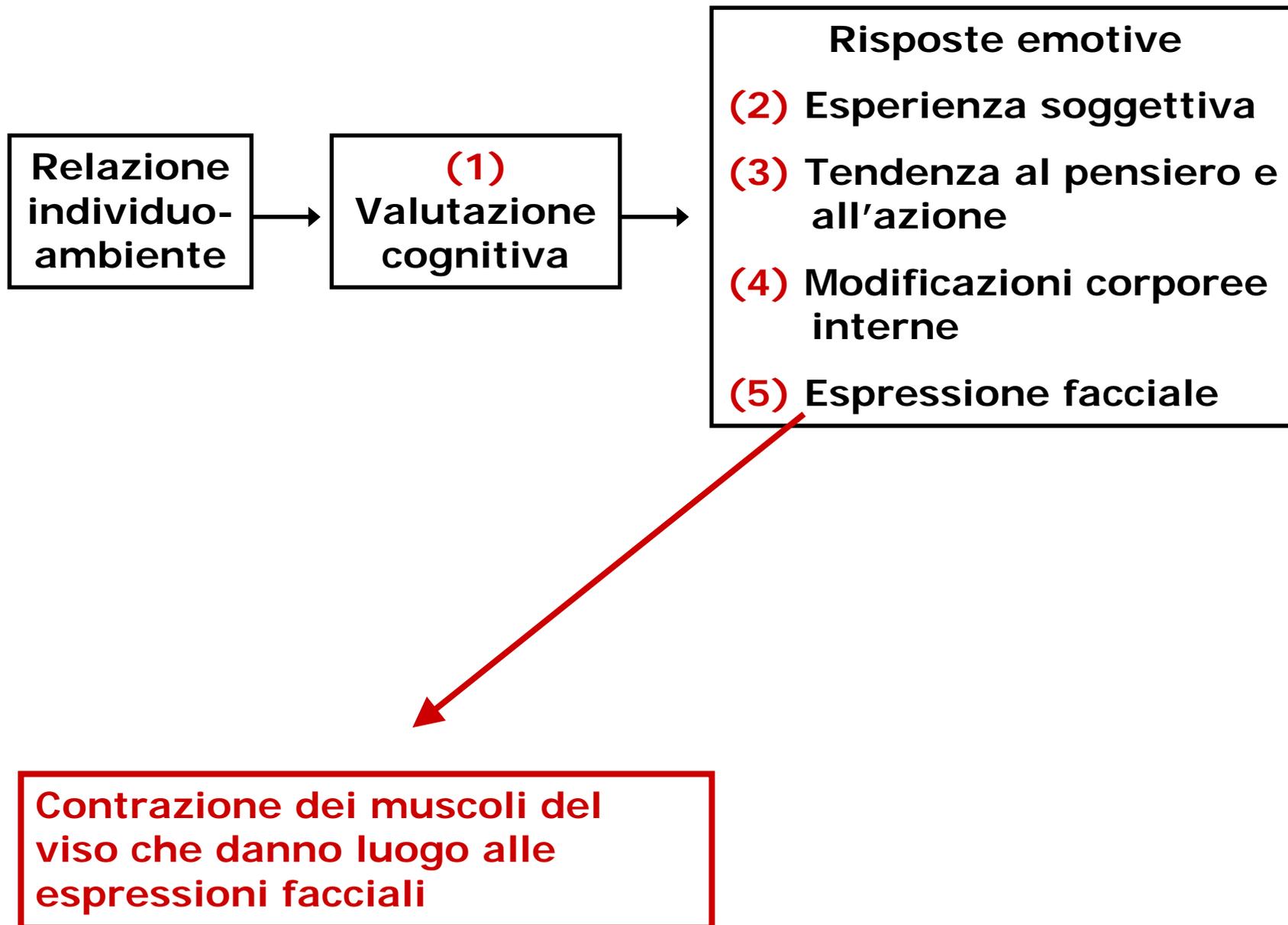


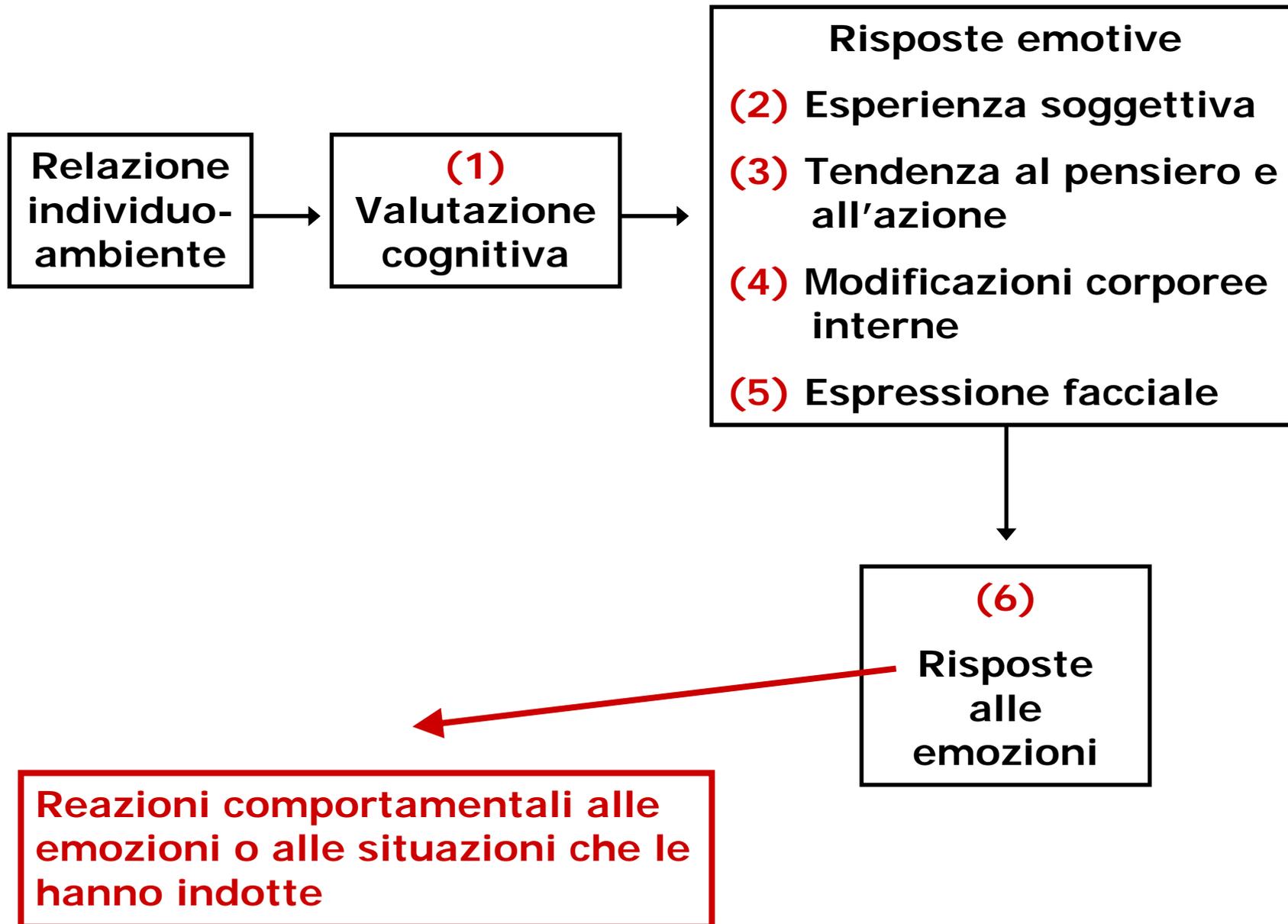
Valutazione del soggetto del significato personale e delle sue circostanze attuali

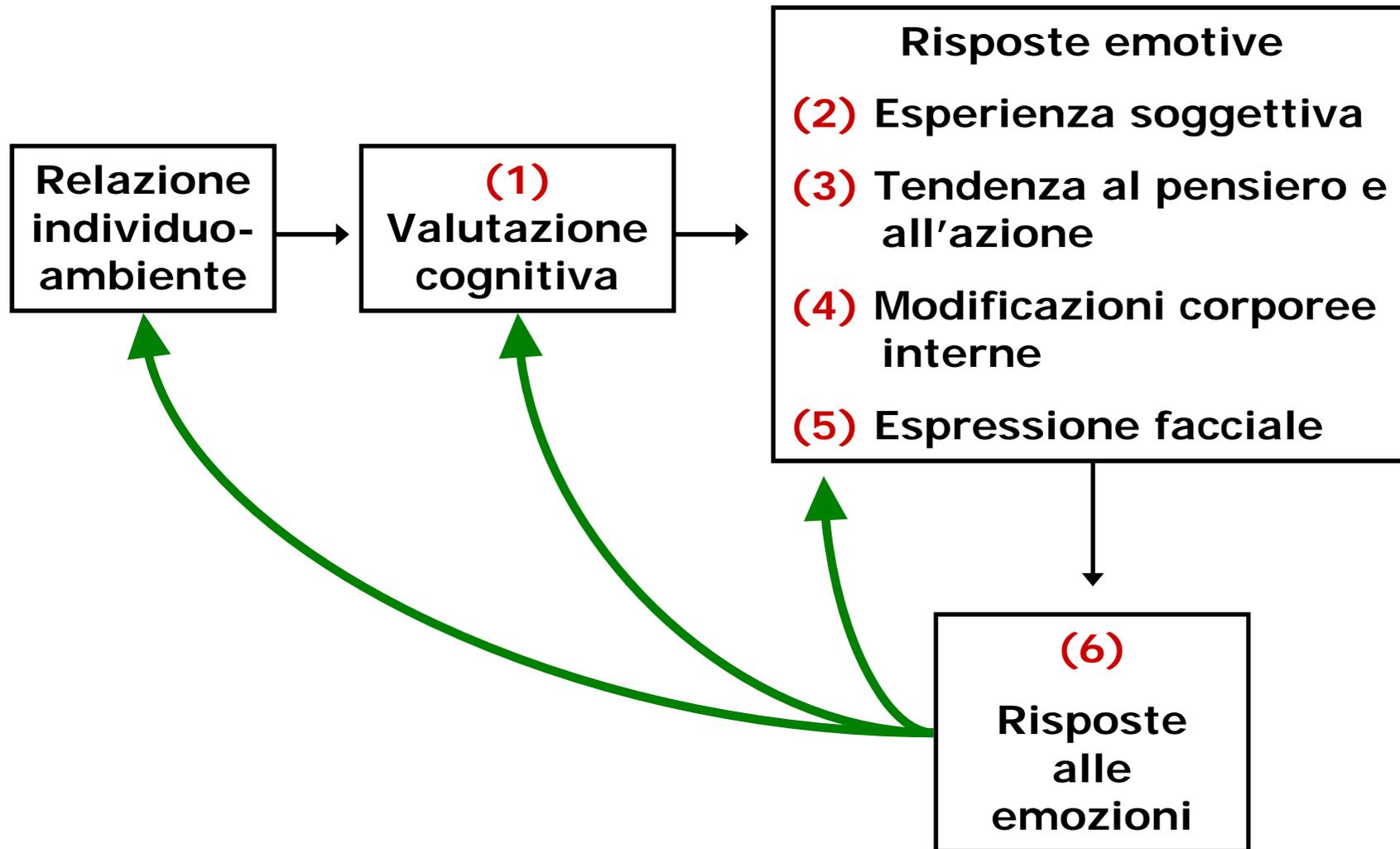












Prospettiva sistemica: le componenti delle emozioni si influenzano vicendevolmente in un sistema dinamico (Lazarus, 1991; Frijda et al., 1989).

Esempi?

La valutazione cognitiva sembra essere prioritaria nell'innescare le componenti successive, tuttavia anche le componenti successive possono contribuire ad innescare un'emozione!

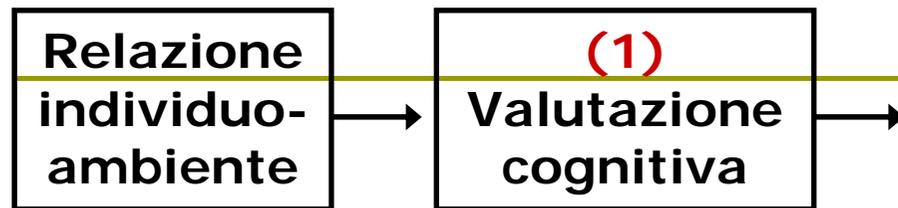
Es 1: ho fatto una corsa, mi batte forte il cuore, è più probabile che interpreti un'affermazione di una terza persona come un insulto

Es 2: espressioni facciali e teoria dl feedback facciale

Es 3: terapia della depressione e azione

Es 4: terapia dell'ansia e rilassamento muscolare

La valutazione cognitiva



Nel primo riquadro abbiamo visto la relazione individuo-ambiente, ovvero la situazione oggettiva in cui si trova la persona.

Questa di per se NON è una componente dell'emozione perchè non induce sempre o direttamente una risposta emotiva.

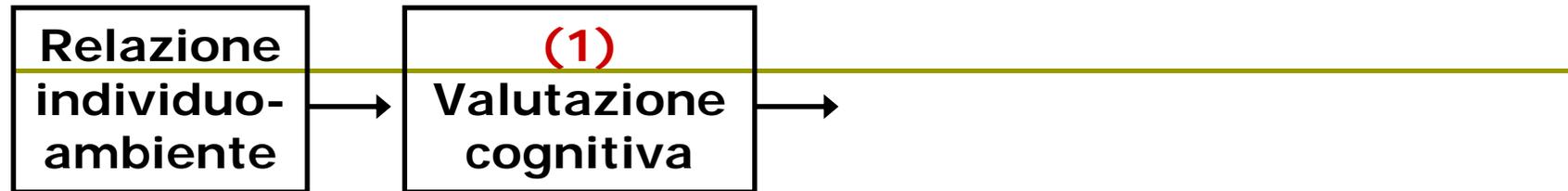
E' l'**interpretazione** della situazione, non la situazione in sè a determinare l'emozione.

Esempi?

Es1: siete insultati → Emozione? → Quale valutazione cognitiva?

Es2: Avete preso 22 all'esame → Emozione? → Valutazione?

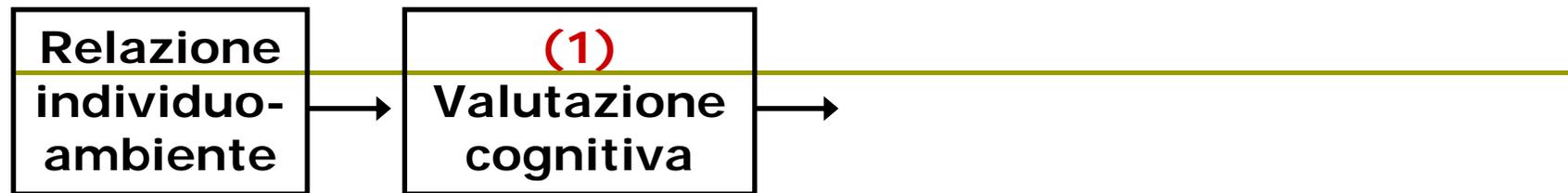
La valutazione cognitiva



NB La **psicoterapia cognitiva** (in particolare la terapia “razionale-emotiva”) si basa, tra gli altri, proprio su questo assunto: è la **valutazione cognitiva di un evento, non l’evento in sè, a determinare le nostre emozioni!**

Possiamo dire che le **valutazioni cognitive**, che a loro volta sono legate alle nostre credenze (“core beliefs”), sono pesantemente responsabili del tipo di emozione che proviamo e pure dell’intensità dell’emozione.

L'ABC di Ellis



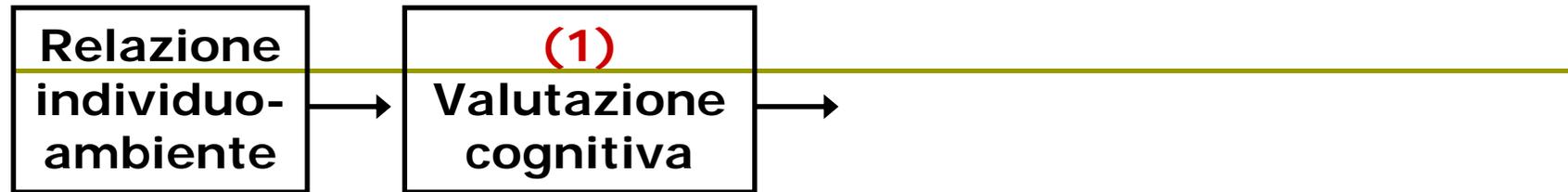
L'ABC cognitivo

$A \rightarrow B \rightarrow C$

A = Antecedente; B = Convinzione (Belief); C = Conseguenze emotive e comportamentali

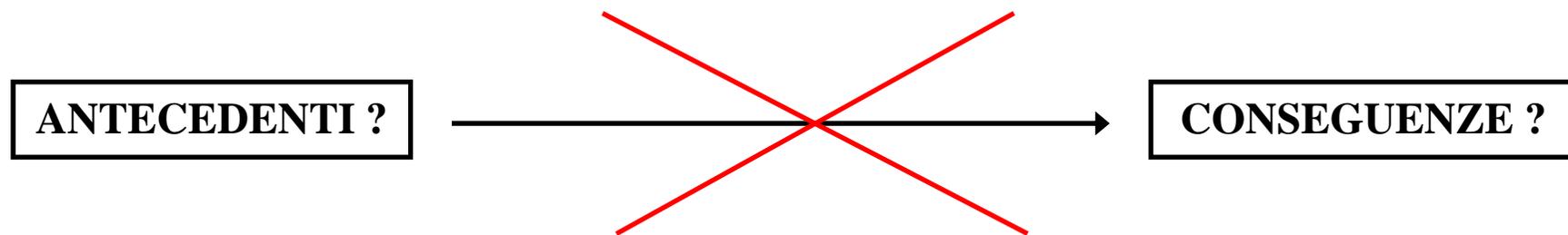
L'analisi cognitiva consiste nella valutazione dettagliata dei pensieri automatici, degli assunti e delle convinzioni (B) che si frappongono tra un evento (A) e delle conseguenze emotive e comportamentali disturbate (C). La modifica delle convinzioni profonde genera dunque modifica degli assunti e dunque dei pensieri automatici, con conseguente cambiamento del comportamento e delle emozioni.

L'ABC di Ellis

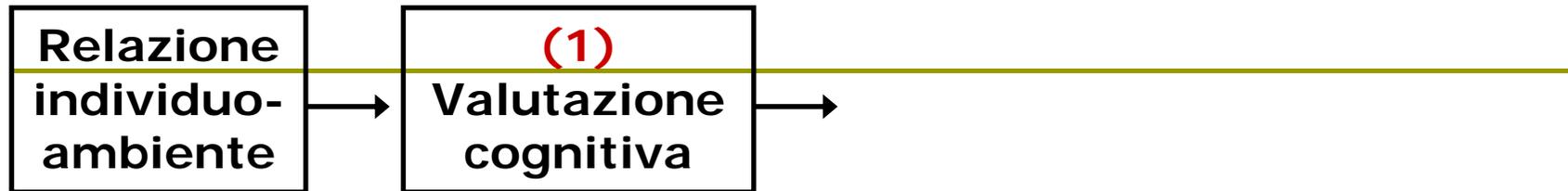


Esempi?

Es: Anna è depressa perché non ha passato l'esame



L'ABC di Ellis



Esempi?

Es: Anna è depressa perché non ha passato l'esame



L'ABC di Ellis

Ellis sostiene che quando vi è un evento attivante A, siamo portati a credere che le conseguenze emotive C siano direttamente legate ad esso.

In realtà il rapporto tra A e C è mediato da B, le nostre convinzioni.

Prendiamo il caso di Anna: ha sostenuto un esame senza passarlo e ora prova una tristezza profonda, sente che non ce la farà ad andare avanti all'università e pensa che forse sarebbe meglio lasciar perdere.

Un osservatore esterno potrebbe vedere Anna e dire: “Anna prova disagio perchè non ha passato l'esame” ($A \rightarrow C$).

L'ABC di Ellis

Ora proviamo ad immaginare che Anna si rechi all'esame condividendo profondamente i seguenti pensieri (B):

“è solo un esame, sono determinata a passarlo ma se non lo passo non capiterà nulla, ci riproverò”.

Se non passa l'esame proverà disagio? Probabilmente fastidio per il fatto di doverlo ripetere ma non una tristezza profonda.

Vediamo ora da quali pensieri (B) deriva il disagio di Anna. Le sue convinzioni mentre preparava e dava l'esame erano le seguenti:

“non sono sicura di potercela fare all'università, da questo esame capirò se sono capace”

“se non lo passo saprò che non valgo nulla”

“sono obbligata a passarlo”

Questi pensieri, hanno due effetti: da un lato rendono difficile il superamento dell'esame visto che rendono Anna ansiosa, dall'altro la fanno sentire triste dopo che non l'ha passato.

L'ABC di Ellis

Le emozioni che Anna prova sono dunque coerenti con i suoi pensieri.

Il modello ABC evidenzia l'importanza di intervenire sugli aspetti cognitivi al fine di permettere una migliore gestione del disagio emotivo.

In molti casi è auspicabile intervenire anche su un piano comportamentale per far sì che “l'evento attivante” (es. bocciatura all'esame) non accada o comunque sia gestito in modo positivo

Ad es. Anna potrebbe cogliere la bocciatura come punto di partenza per rispondere alla domanda: “dove ho sbagliato?” “come posso migliorare?”; potrebbe inoltre confrontarsi con docenti e compagni per trovare risposta a queste domande.

L'ABC di Ellis

PRINCIPI TEORICI FONDAMENTALI

1. Il modo in cui ci sentiamo emotivamente dipende da come pensiamo.
2. Quando proviamo sofferenza emotiva tanto da bloccare le nostre azioni è perché prevalgono pensieri disfunzionali;
3. I pensieri disfunzionali che conducono alla sofferenza emotiva possono essere identificati e razionalizzati;
4. Sebbene il disagio degli esseri umani ha numerose determinanti, il loro mantenimento dipende da ciò che l'individuo continua a pensare;
5. Il modo più efficace per ridurre la sofferenza emotiva consiste nel cambiare il proprio modo di pensare.

L'ABC di Ellis

ESEMPI DI IDEE DISFUNZIONALI (notate le doverizzazioni e le catastrofizzazioni)

* Io **devo** avere sempre l'approvazione e l'amore di tutte le persone che considero importanti o significative.

* Io **devo** dimostrarmi sempre competente e adeguato in tutto quello che faccio.

* Mi considero **debole ed inadeguato**, quindi **ho bisogno** di dipendere dagli altri.

* Io **non devo** sentire ansia, depressione, colpa, vergogna, rabbia, e se invece mi succede, allora sono una persona **debole e da condannare**.

* Se gli altri mi trattano male **devono** essere severamente puniti.

* I miei genitori **avrebbero dovuto** trattarmi diversamente da bambino ed ora i miei guai dipendono dal mio passato.

* Le cose **devono** andare come voglio io perché **ho assoluto bisogno** di avere quello che desidero e se non lo ottengo allora la mia vita è **orribile**.

* Se mi capita qualche cosa di spiacevole o dannoso, io non posso fare assolutamente nulla per migliorare la situazione, quindi **devo soffrirne** per sempre e allora la mia vita non è più degna di essere vissuta.

* Io **devo** trovare soluzioni **perfette** ai miei problemi e a quelli degli altri, altrimenti succederanno **catastrofi e orrori**.

L'ABC di Ellis

Ellis si rese conto che era possibile considerare tutte le convinzioni irrazionali come derivate da tre DOVERIZZAZIONI DI BASE (e relative CATASTROFIZZAZIONI):

Doverizzazioni su se stessi : (“io devo agire bene ed essere approvato da tutte le persone per me significative, altrimenti sono completamente un incapace e ciò è **terribile**”).

Doverizzazioni sugli altri : (“gli altri devono trattarmi bene ed agire come io penso che debbano assolutamente agire, altrimenti meritano di pagarla “).

Doverizzazioni sulle condizioni di vita: (“le cose che mi succedono devono essere proprio come io pretendo che siano, altrimenti la vita è **insopportabile**”).

Le teorie delle emozioni

Teorie classiche delle emozioni

Teoria bifattoriale di Schacter e Singer:

Stimolo → Attivazione fisiologica generale → Valutazione
cognitiva → Esperienza soggettiva

Teoria di James-Lange

Stimolo → Attivazione fisiologica specifica per l'emozione →
Esperienza soggettiva

Ipotesi del feedback facciale

Espressione facciale → Esperienza soggettiva

Le teorie delle emozioni

Teorie costruzionistiche

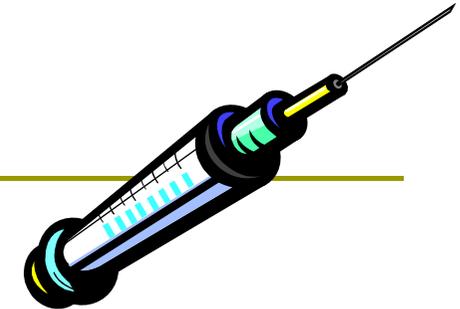
Harre' → emozioni non determinate biologicamente ma come costruzioni sociali/culturali

Prove a favore: scomparsa di alcune emozioni (accidia), altre emozioni “svilupate” recentemente (amore romantico), altre ancora esistono (amae → Giappone) o non esistono (rabbia → esquimesi Inuit) in culture differenti

Versione “moderata”: le emozioni hanno basi biologiche ma sono socialmene “modulate”

La scoperta della valutazione cognitiva

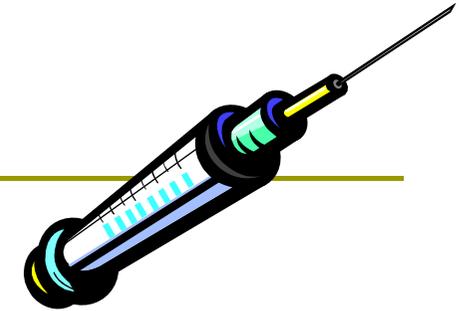
L'esperimento di Schachter e Singer (1962)



		Complice euforico	Complice aggressivo
Gruppo sperimentale	Adrenalina, informati	no effetti	no effetti
	Adrenalina, non informati	allegria 	collera 
Gruppo di controllo	Sostanza inerte	no effetti	no effetti

La scoperta della valutazione cognitiva

L'esperimento di Schachter e Singer (1962)



Nonostante questo studio sia stato estremamente influente nelle due decadi successive (ed ancora oggi), in realtà non era scevro da problemi di tipo metodologico ma anche statistico:

- differenze non significative tra i gruppi
- un gruppo di controllo non reagì all'esperimento in modo conforme alle aspettative
- la stessa attivazione autonoma potrebbe non essere stata la stessa nelle situazioni di allegria e collera
- l'iniezione di adrenalina produce effetti spiacevoli rendendo l'effetto sbilanciato verso la collera

La scoperta della valutazione cognitiva



Esperimenti successivi confermarono le ipotesi di Schachter e Singer:

			Complice aggressivo
Gruppo sperimentale	Esercizio fisico	Attivazione fisiologica	Risposte + aggressive
Gruppo di controllo	No esercizio fisico	No attivazione fisiologica	Risposte - aggressive

→ attribuzione erronea dell'attivazione

La scoperta della valutazione cognitiva

Tuttavia

Scarsa validità ecologica di questi esperimenti:

L'attivazione fisiologica inspiegabile (come nell'esperimento di Schacter e Singer) si verifica solo raramente nella vita reale

Nell'esperimento dell'esercizio fisico le risposte aggressive erano solo modulate dall'attivazione generata dall'esercizio fisico

Quindi non è detto che proviamo emozione perchè interpretiamo la nostra attivazione fisiologica

La scoperta della valutazione cognitiva

Infatti diversi autori sostengono che la componente cognitiva avvenga PRIMA dell'attivazione fisiologica...

Vedremo più avanti che la valutazione cognitiva può essere anche inconscia...

Il ruolo causale delle valutazioni cognitive

Esperimento di Neumann (2000)

Compito: Generare 20 frasi descrittive eventi neutri

Gruppo 1: auto-attribuzione (es: “aspetto l’autobus”)

Gruppo 2: attribuzione esterna (es: “egli aspetta l’autobus”)

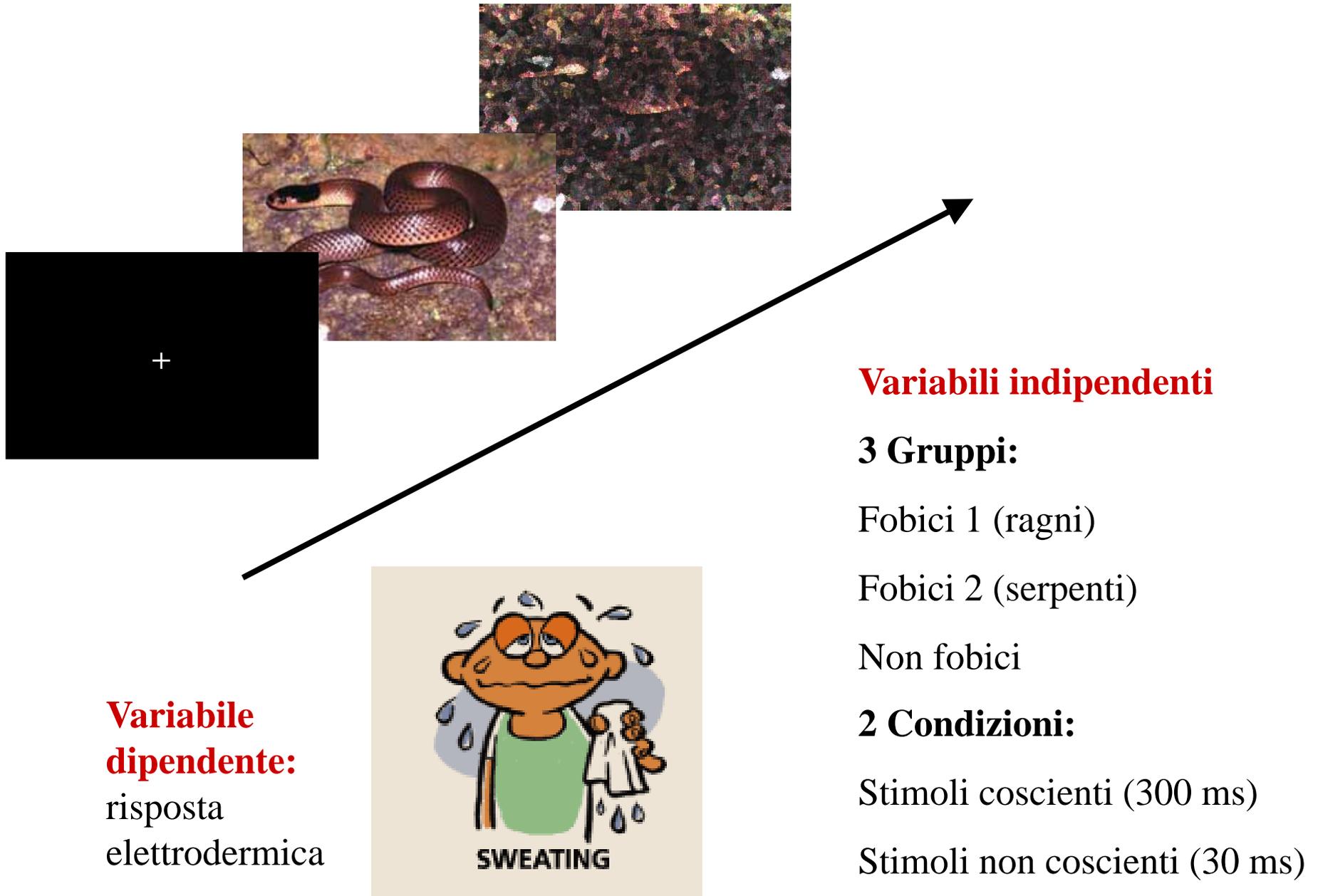
Poi si chiedeva al soggetto di entrare nella stanza accanto per completare lo studio.

All’apertura della porta il soggetto udiva, da un’altro sperimentatore, una sfuriata: “Fuori! Non avete visto il segnale sulla porta? State disturbando, ecc.”

Risultati: gruppo 1 → espressione di colpa e scuse

gruppo 2 → rabbia e colpevolizzazione dello sperimentatore

Valutazioni consce e inconscie



Valutazioni consce e inconsce

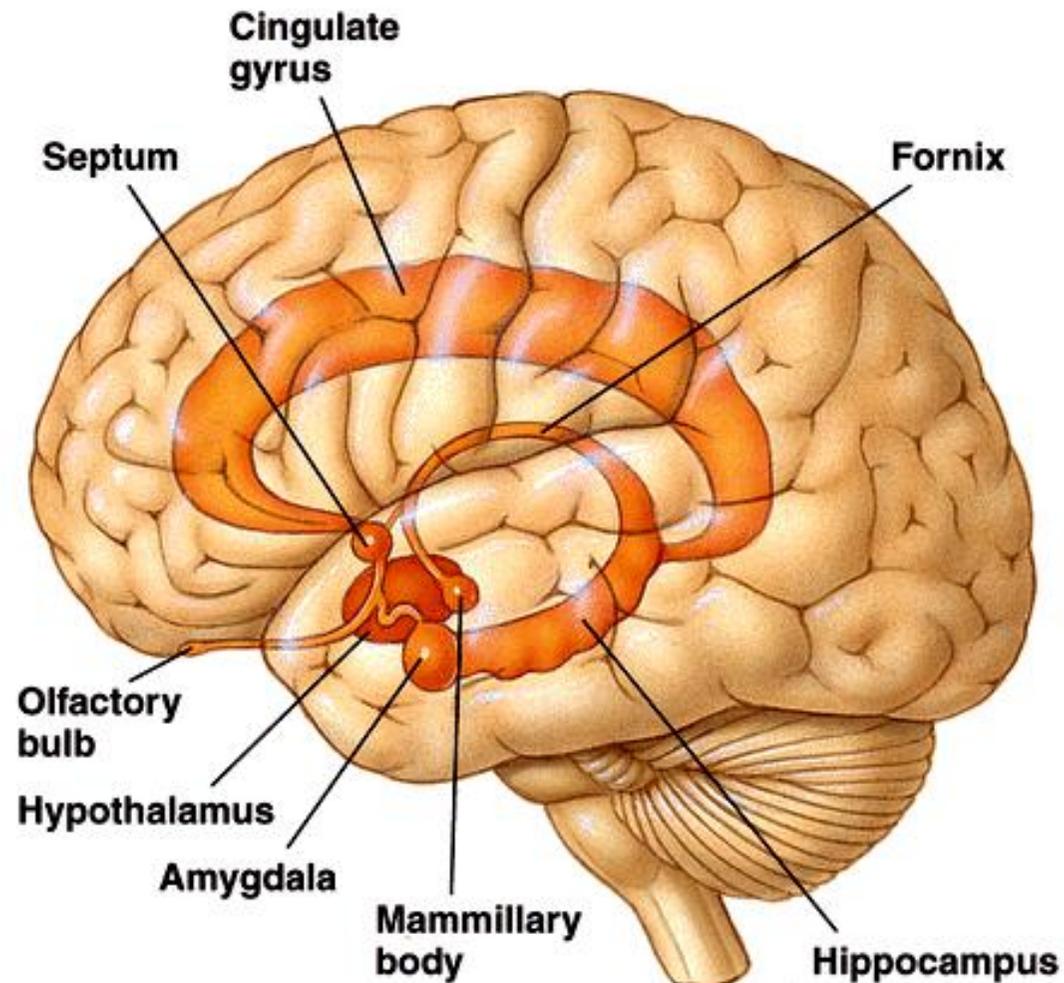
Risultati: i soggetti fobici mostrarono risposte fisiologiche quasi identiche (aumento della sudorazione) alle fotografie del loro oggetto fobico, indipendentemente dal fatto di aver visto coscientemente il ragno o il serpente.

→ VALUTAZIONI AUTOMATICHE, INCONSCE

Sembra però che solo le valutazioni cognitive più rudimentali possano avvenire al di fuori della consapevolezza.

Aree del cervello responsabili per l'elaborazione delle emozioni: il sistema limbico

► Location of Major Limbic System Structures





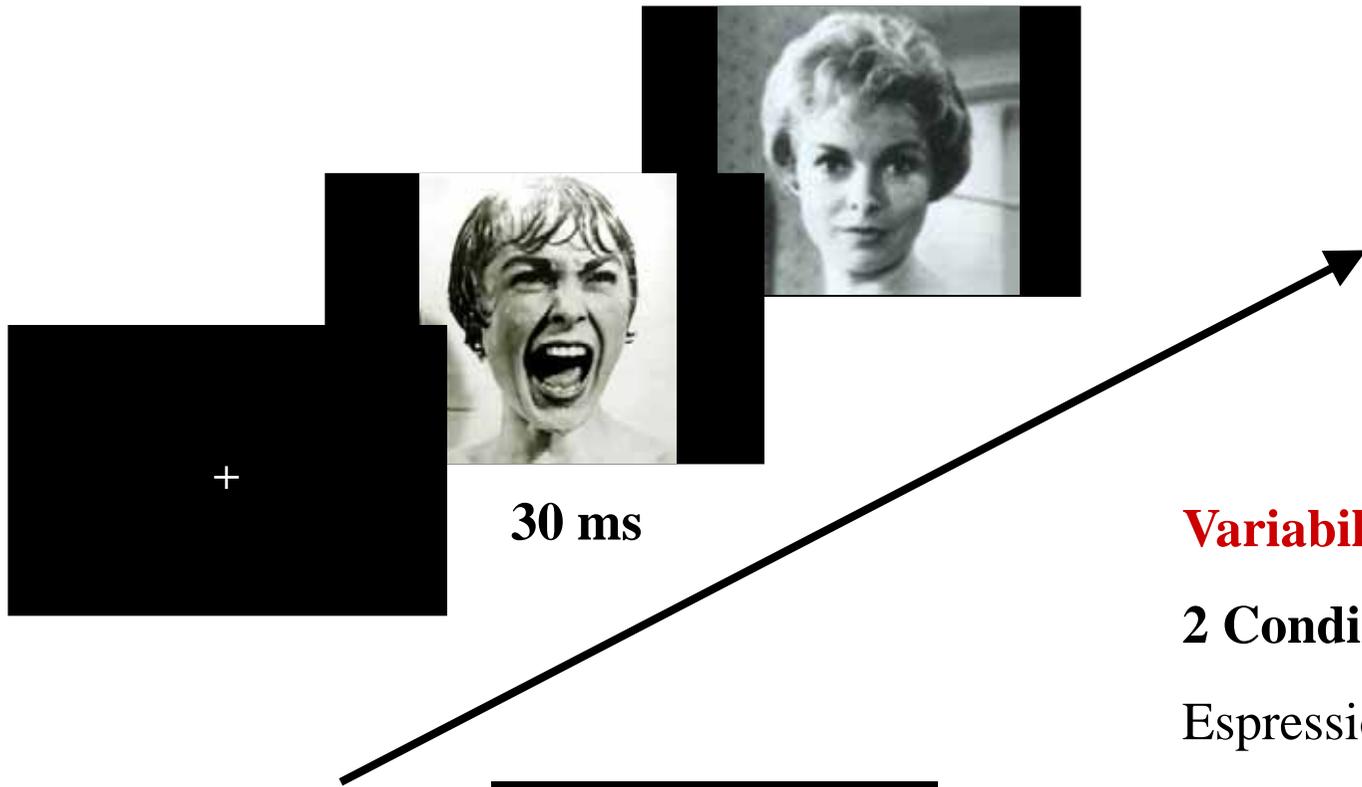
L'**amigdala** gioca un ruolo fondamentale nei circuiti emotivi.

Riceve informazioni dalla corteccia (es: corteccia visiva), ma anche direttamente dal talamo (via sottocorticale, più veloce).

Questo è stato dimostrato nei ratti.

E nell'uomo?

Basi neurali della valutazione inconscia



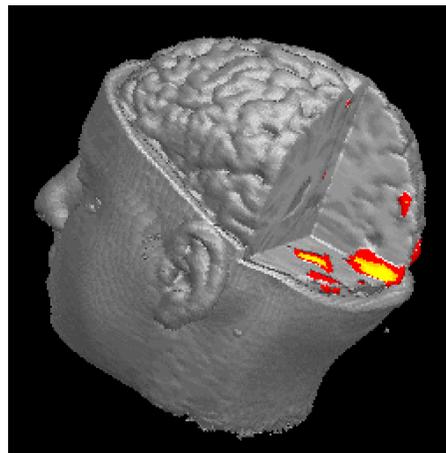
Variabili indipendenti

2 Condizioni:

Espressioni facciali paurose

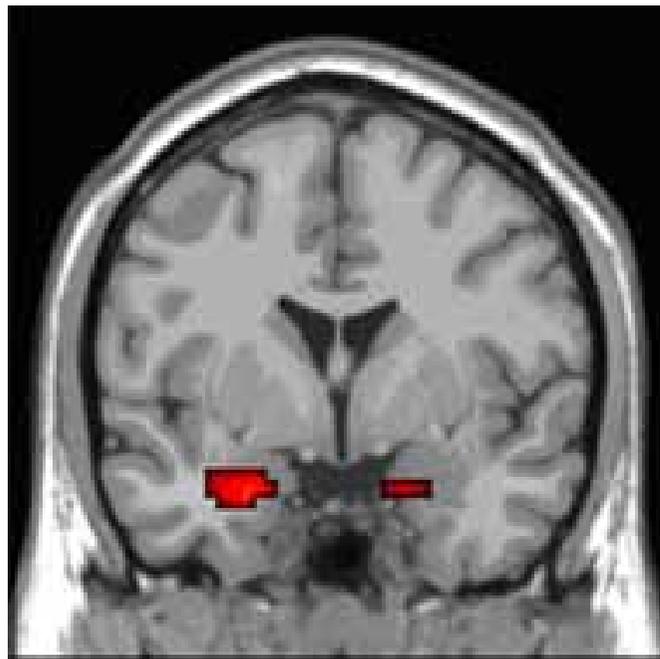
Espressioni facciali neutre

Variabile dipendente:
attivazione
fMRI



Basi neurali della valutazione inconscia

Risultati: attivazione dell'**amigdala** nonostante i soggetti non avessero consapevolezza dei volti paurosi



Stimolazione elettrica dell'**amigdala** provoca risposte emotive del tutto simili a quelle “normali”

Jones e Mishkin (1972): l'asportazione dell'**amigdala** impedisce l'apprendimento di risposte condizionate (non e' piu' possibile capire la valenza dello stimolo, ovvero se uno stimolo e' un rinforzo o una punizione)

L'**amigdala** riceve 2 tipi di afferenze (Le Doux, 1987):

- dal talamo (via bassa, veloce ma “povera”)
- dalle aree corticali sensoriali e associative (via alta, piu' lenta ma “ricca”)

Con l'utilizzo di stimoli subliminali è possibile dissociare la via alta (coscienza di stimoli emotigeni) dalla via bassa (risposte fisiologiche agli stimoli emotigeni, Ladavas et al., 1993, o attivazione dell'amigdala con studi di neuroimaging, Whalen et al., 1998)

Esperimenti su animali decorticati e osservazioni su pazienti con lesioni cortico-diencefaliche: presenza di risposte emotive

Al contrario lesioni al sistema limbico provoca effetti devastanti sul comportamento emozionale

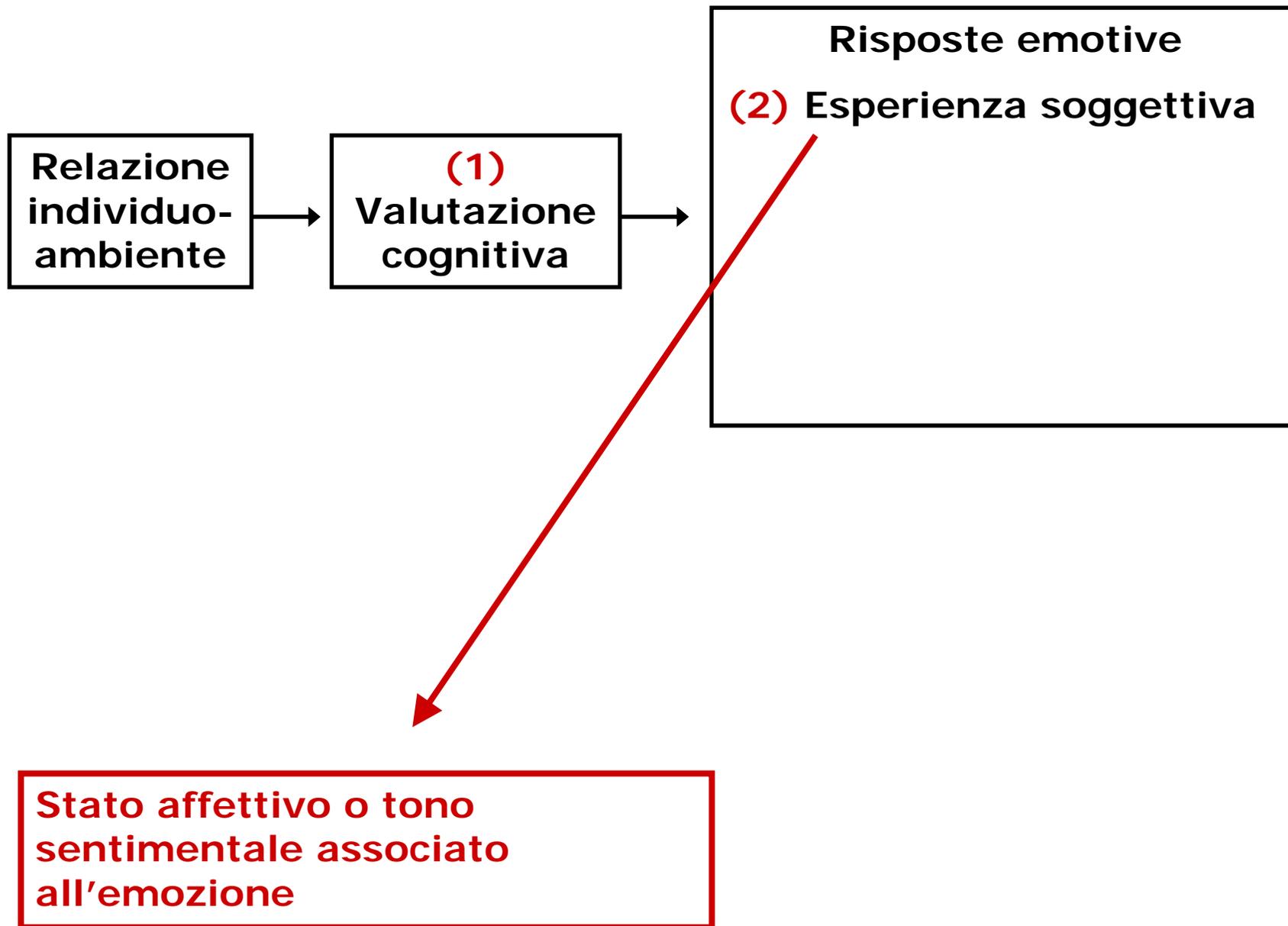
Es: Kluver e Bucy (1937): distruzione di corteccia temporale e strutture sottostanti (ippocampo e amigdala) di una scimmia → ipersessualità, iperoralità, non provava paura neppure per i serpenti

Funzionamento dell'amigdala deficitario in soggetti con disturbo della personalità antisociale (es. serial killer)



Emozioni diverse sembrano essere supportate da diversi circuiti cerebrali (risposte di ira-attacco o di paura-fuga si ottengono stimolando elettricamente porzioni diverse dell'amigdala del gatto)

Emozioni negative sembrano supportate da maggiore attivita' nell'emisfero destro, emozioni positive da maggiore attivita' dell'emisfero sinistro (in particolare a livello dei lobi frontali)



L'esperienza soggettiva dell'emozione

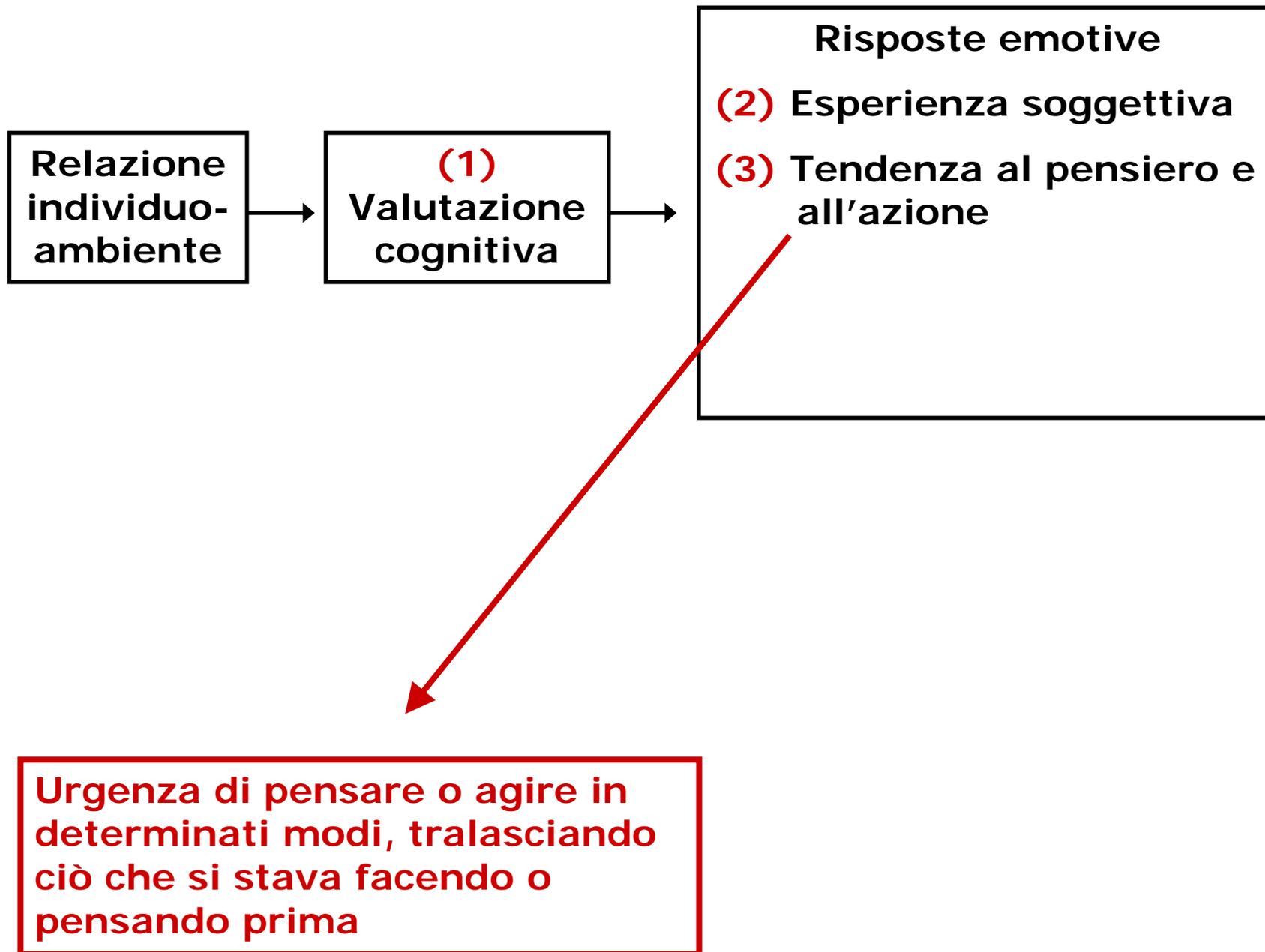
A cosa serve la componente soggettiva dell'emozione?

I sentimenti potrebbero funzionare come **feedback** della rilevanza personale delle circostanze attuali.

Emozione negativa (rabbia o paura) → il sentimento sgradevole indica che nel nostro ambiente è presente una minaccia e che potremmo aver bisogno di agire velocemente per proteggerci

Emozione positiva (gioia, interesse) → il sentimento piacevole segnala che siamo sicuri e soddisfatti, e liberi di divertirci o esplorare

Si ritiene che la componente sentimentale dell'emozione guidi il comportamento, le decisioni e l'elaborazione dell'informazione.



Tendenza al pensiero e all'azione

I sentimenti guidano il pensiero ed il comportamento innescando delle “urgenze”, ovvero delle tendenze a pensare e ad agire in determinati modi.

Es: paura → tendenza a scappare e a cercare strategie per evitare il pericolo

NB Si tratta di “tendenze” al pensiero e all'azione, la trasformazione di tali tendenze in azioni dipende anche da altri fattori come il controllo degli impulsi, norme culturali, ecc.

La tendenza al pensiero e all'azione rende le emozioni adattive: ha permesso ai nostri antenati di salvarsi in situazioni di pericolo (emozioni negative), o ha permesso la costruzione di risorse personali (emozioni positive)

Tendenza al pensiero e all'azione

Le emozioni modificano l'attenzione

Tendiamo a prestare più attenzione agli eventi congruenti con i sentimenti che stiamo provando

Esperimento

Ipnosi → induzione a sentirsi felici o tristi

Lettura di storia su 2 personaggi, uno felice ed uno triste

Dopo la lettura si chiedeva: (a) qual'era il personaggio centrale; (b) con chi si erano identificati

Induzione "triste"



Personaggio centrale triste,
Identificazione personaggio triste

Induzione "felice"



Personaggio centrale felice,
Identificazione personaggio felice

Tendenza al pensiero e all'azione

Altri esperimenti hanno dimostrato che si producono tempi di reazione più veloci ad eventi congruenti con il proprio stato emotivo → i sentimenti guidano l'attenzione

I sentimenti guidano anche la memoria?

Nell'esperimento dell'ipnosi, il giorno dopo i partecipanti tornavano in laboratorio e gli si chiedeva di raccontare la storia.

Induzione "triste"



L'80% dei fatti ricordati riguardava il personaggio triste

Induzione "felice"



Il 55% dei fatti ricordati riguardava il personaggio felice

Tendenza al pensiero e all'azione

Quindi la congruenza tra sentimenti attuali e materiale da ricordare facilita l'apprendimento di quel materiale

Perché?

Impariamo meglio se riusciamo ad associare il nuovo materiale ad informazioni già presenti in memoria.

I nostri sentimenti aumentano la disponibilità di ricordi in sintonia con i sentimenti stessi.

Es: Ascoltate la storia di uno studente che è stato bocciato, vi sentite tristi → aumenterà la disponibilità in memoria di eventi tristi associati ad esperienze di insuccesso

Quindi non solo i sentimenti modulano l'apprendimento, ma anche il recupero delle informazioni in memoria

Tendenza al pensiero e all'azione

I sentimenti modulano la valutazione ed i giudizi

Paura → tendenza a valutare eventi futuri come più incerti e incontrollabili, e più probabile il verificarsi di situazioni spiacevoli o non desiderate

Rabbia o felicità → tendenza a valutare eventi futuri come più certi e controllabili, e i rischi meno probabili

Tendenza al pensiero e all'azione

Esperimento

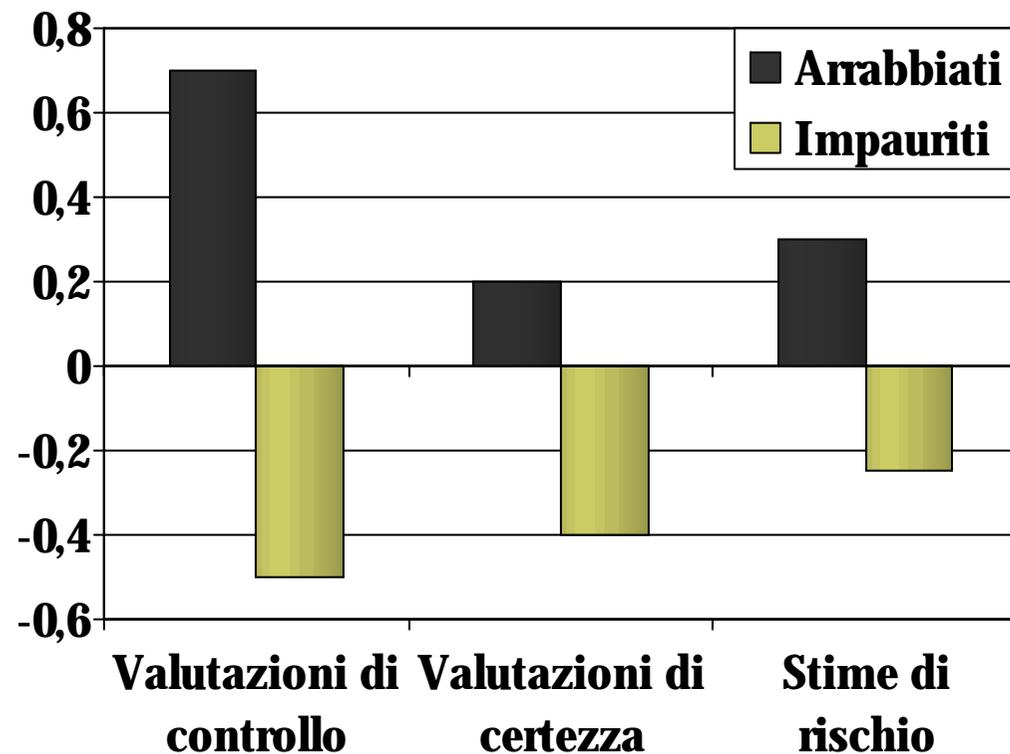
Si inducono i soggetti a provare rabbia o paura attraverso il racconto di circostanze che hanno evocato queste emozioni

Si chiede:

-Quanto le circostanze descritte erano sotto il loro controllo

-Quanto queste circostanze fossero certe

-Quanto stimavano probabile sperimentare eventi positivi o negativi (rischiosi) in futuro



Tendenza al pensiero e all'azione

→ Paura e rabbia esercitano effetti opposti sulla valutazione cognitiva e sulle stime di rischio

Le emozioni influenzano anche altri tipi di giudizio.

Es: rabbia → attribuzione della causa di errori ad altre persone (+ controllo, anche se in parte esterno)

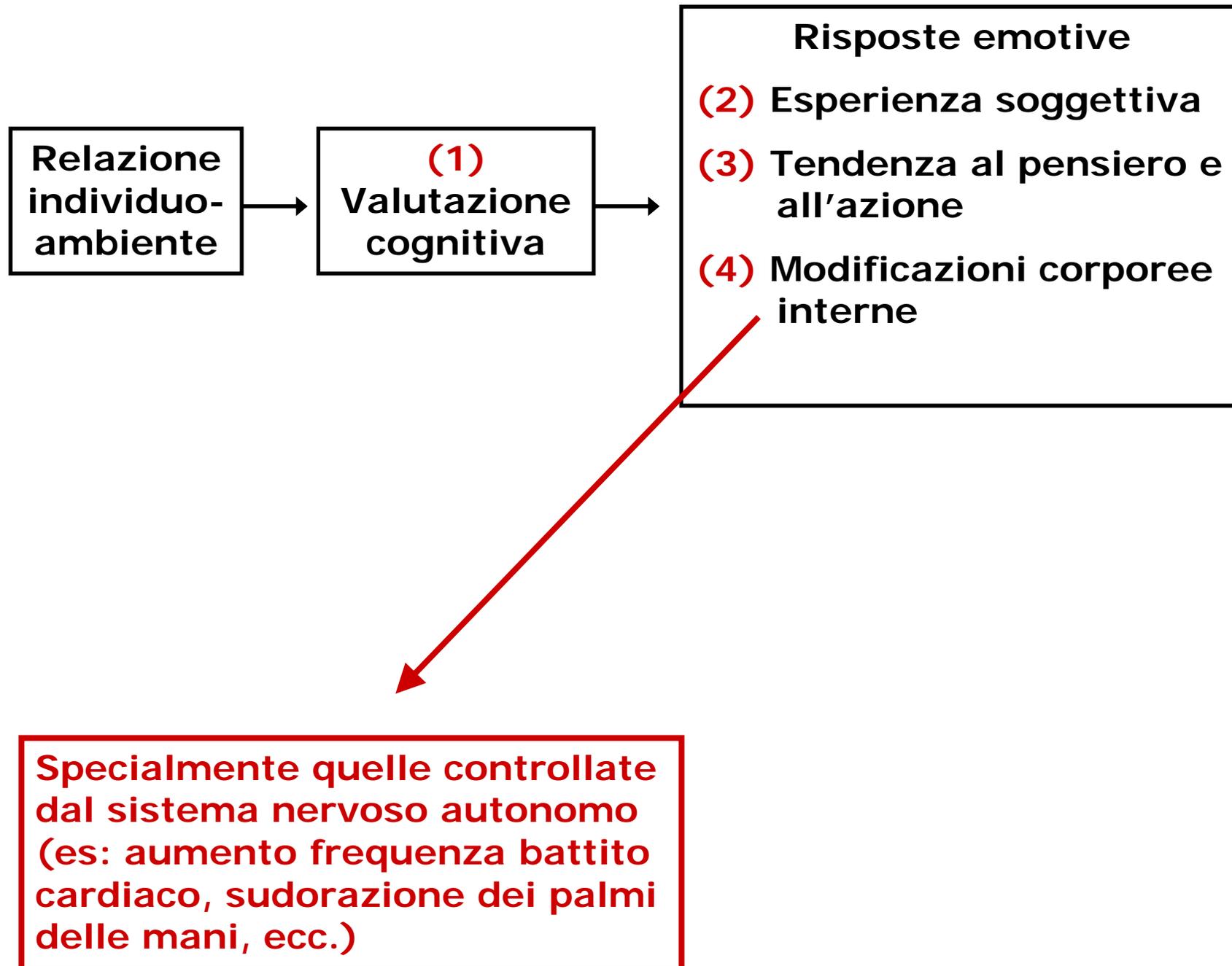
tristezza → attribuzione delle cause di errori alle circostanze o alla sfortuna (- controllo)

Tendenza al pensiero e all'azione

Quindi sentirsi spaventati fa sembrare il mondo più pericoloso, porta l'attenzione su eventi pericolosi, facilita il ricordo di eventi pericolosi ed incontrollabili, porta a valutare l'occorrenza di eventi spiacevoli come più probabile (perché in memoria sono attivati più ricordi spiacevoli, che diventano più facilmente “disponibili” di quelli piacevoli. Questo a sua volta intensifica i sentimenti di paura, creando un circolo vizioso.

Lo stesso accade per altre emozioni come la rabbia e la felicità.

Quindi le esperienze soggettive delle emozioni e quelle cognitive si influenzano a vicenda, producendo il perpetuarsi e l'accentuarsi dell'emozione stessa.

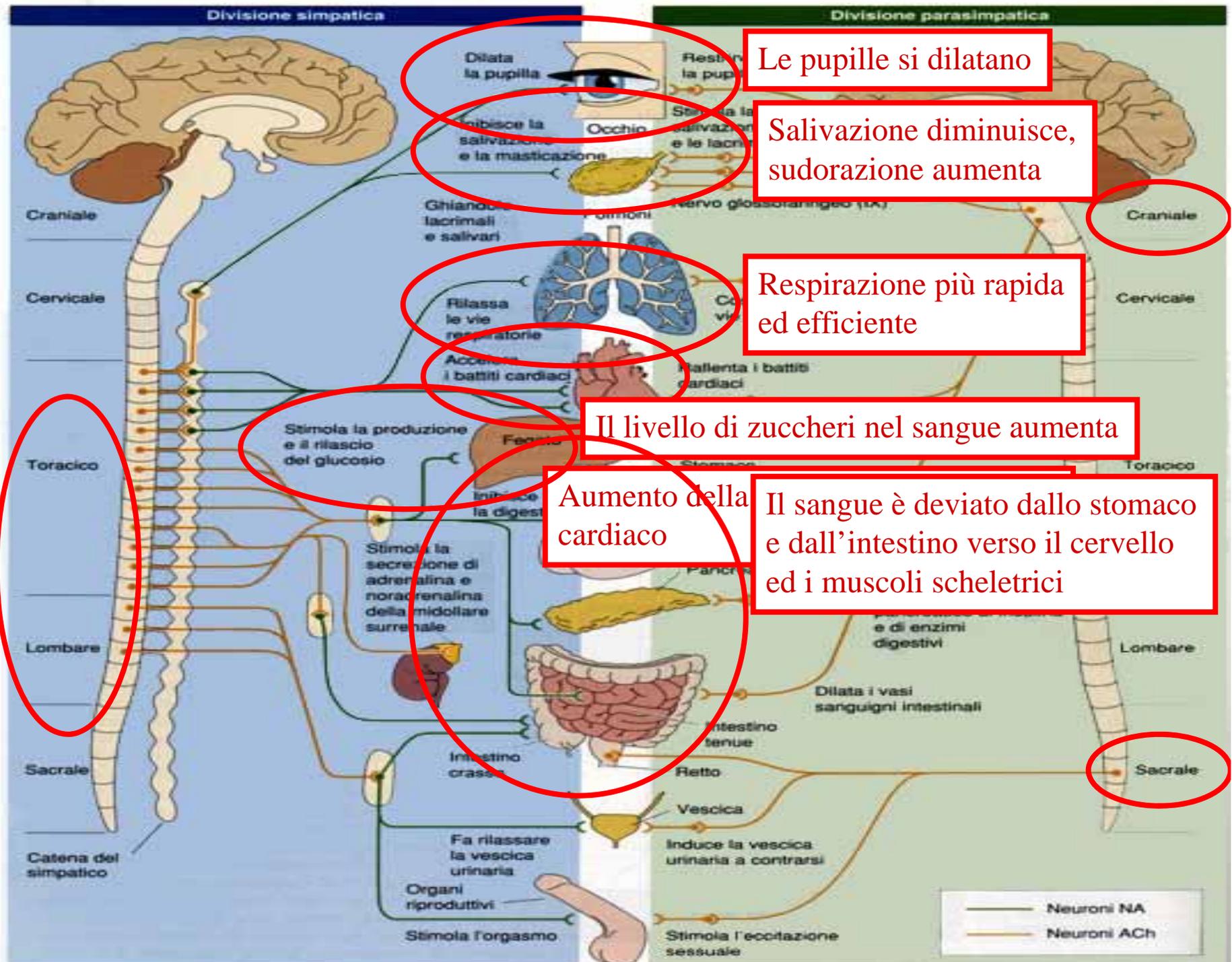


Modificazioni corporee

La maggior parte delle modificazioni corporee correlate con le emozioni sono dovute al **sistema nervoso autonomo (SNA)**, suddiviso in:

Sistema nervoso simpatico → prepara il corpo ad agire in emergenza

Sistema nervoso parasimpatico → deputato alla conservazione dell'energia e al mantenimento dell'omeostasi



Le pupille si dilatano

Salivazione diminuisce, sudorazione aumenta

Respirazione più rapida ed efficiente

Il livello di zuccheri nel sangue aumenta

Aumento della cardiaco

Il sangue è deviato dallo stomaco e dall'intestino verso il cervello ed i muscoli scheletrici

Modificazioni corporee

L'attività del **SNA** è controllata dall'ipotalamo e dall'amigdala

Sistema simpatico → emozioni negative → reazioni fisiologiche che preparano il corpo a comportamenti di attacco o fuga

Sistema parasimpatico → emozioni positive → scarsa attivazione fisiologica, recupero dei livelli di attivazione di base

Modificazioni corporee

Le emozioni positive avrebbero la funzione di aiutare le persone a riprendersi da attivazione protratta conseguente a emozioni negative

Esperimento

Ad un soggetto si chiedeva di preparare un discorso in breve tempo, e che tale discorso sarebbe stato videoregistrato e valutato dai compagni → emozione di ansia con conseguente aumento della pressione del sangue e frequenza del battito cardiaco

Poi si diceva ai partecipanti che non avrebbero più dovuto tenere nessun discorso (ma l'attivazione fisiologica si manteneva comunque per un po' di tempo)

Infine si mostrava un filmato che induceva gioia o tristezza, e successivamente si misurava di nuovo pressione e frequenza cardiaca

Risultato: i soggetti a cui veniva mostrato il filmato che veicolava gioia tornavano ai livelli di base (pressione e frequenza cardiaca) più velocemente!

Emozioni e percezione viscerale

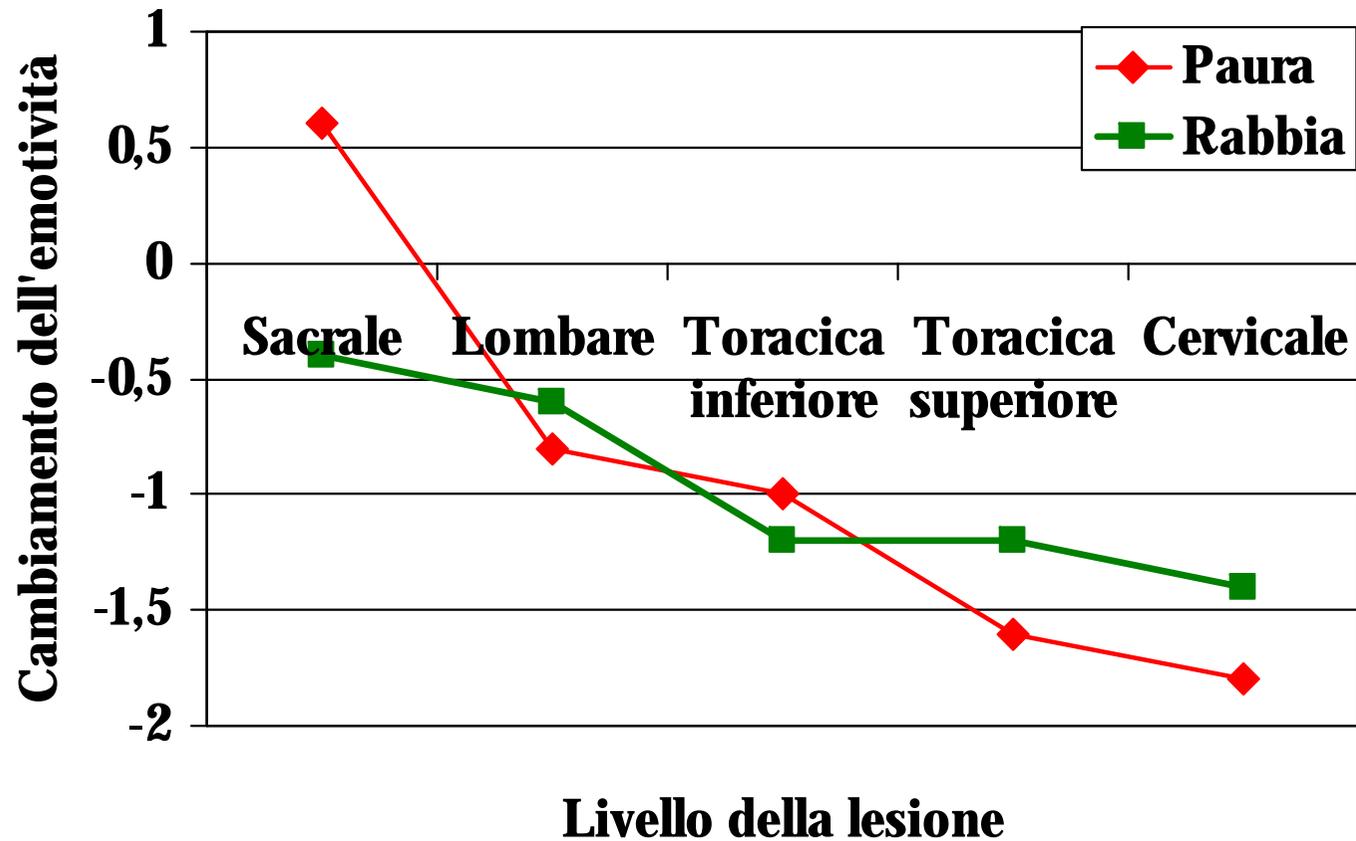
La percezione viscerale, ovvero della nostra attivazione fisiologica influenza la nostra percezione delle emozioni?

In particolare, la percezione viscerale è in grado di modulare l'intensità con cui sono vissute le emozioni?

Emozioni e percezione viscerale

Quasi Esperimento 1

Lesioni al midollo spinale ed emotività riportata



Emozioni e percezione viscerale

Quasi Esperimento 2

Soggetti con buona e cattiva percezione viscerale (es: sentire il proprio battito cardiaco)

Visione di spezzoni di film che elicitarono diverse emozioni

I soggetti con buona percezione viscerale riportavano esperienze emotive più intense ed espressioni facciali correlate ad emozioni più intense

Emozioni e percezione viscerale

Quindi la percezione viscerale ha un ruolo nell'intensità esperita delle emozioni.

Percezione viscerale e differenziazione delle emozioni

Piangiamo perché ci sentiamo dispiaciuto o ci sentiamo dispiaciuti perché piangiamo?

Tremiamo perché siamo impauriti o siamo impauriti perché tremiamo?

Ridiamo perché siamo felici o siamo felici perché ridiamo?

In altre parole, la percezione viscerale può differenziare le emozioni? Es: Pattern di attivazioni viscerali diverse → emozioni diverse

Percezione viscerale e differenziazione delle emozioni

William James riteneva che l'esperienza soggettiva dell'emozione fosse dovuta alla percezione dei cambiamenti corporei

Carl Lange arrivò alle stesse conclusioni

→ **Teoria di James-Lange**: l'attivazione del sistema autonomo differenzia le emozioni

Quindi ci sentiamo dispiaciuti perché piangiamo, siamo impauriti perché tremiamo e siamo felici perché ridiamo

Percezione viscerale e differenziazione delle emozioni

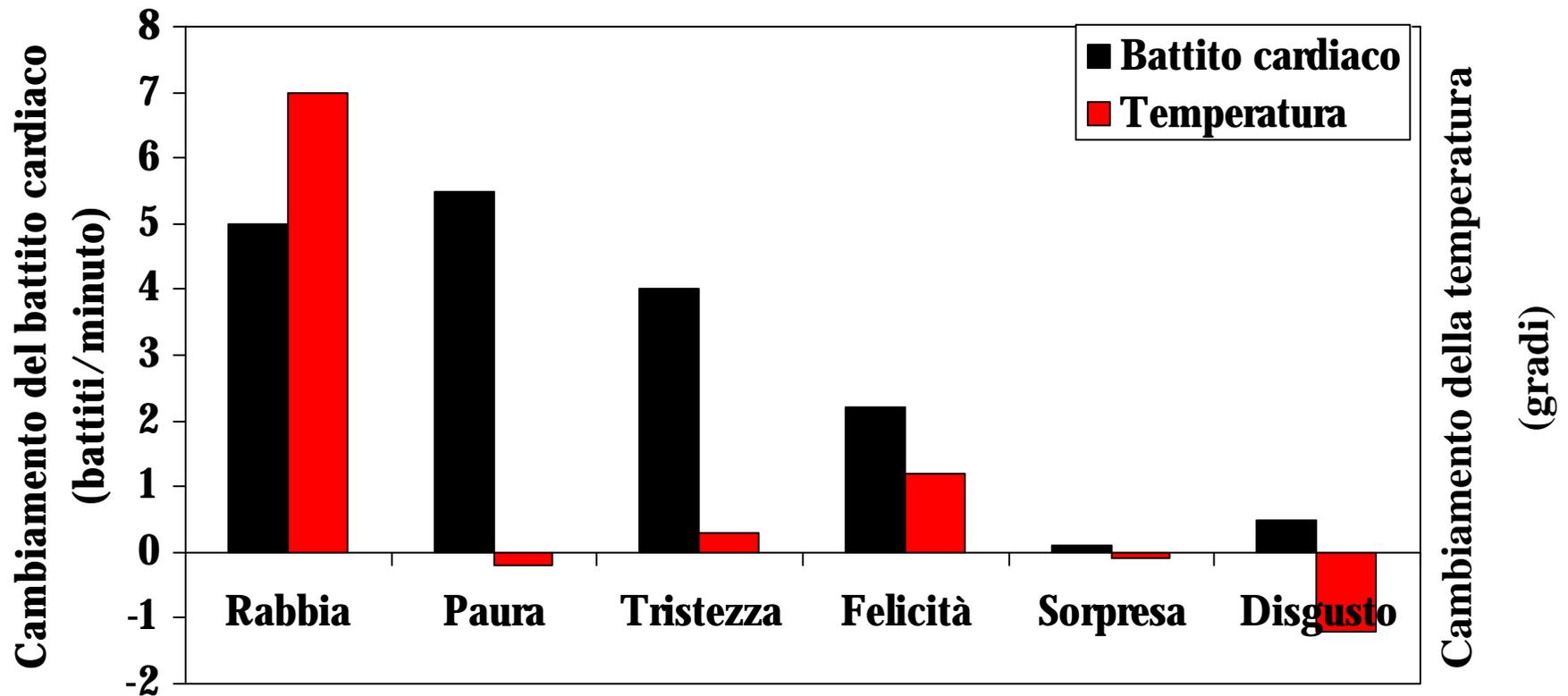
Walter Cannon negli anni 20 criticò duramente questa teoria:

- 1) I cambiamenti fisiologici degli organi interni sono troppo lenti e la percezione viscerale è troppo poco sensibile per costituire la fonte primaria di un'emozione
- 2) L'induzione artificiale di cambiamenti corporei (es: iniezione di adrenalina) non provoca una vera e propria emozione
- 3) Lo schema di attivazione del SNA non sembra differire molto tra un'emozione e l'altra

Percezione viscerale e differenziazione delle emozioni

Il terzo punto della critica di Cannon è stato a lungo dibattuto e recenti studi hanno dimostrato la possibilità di differenziare le emozioni sulla base di indicatori fisiologici.

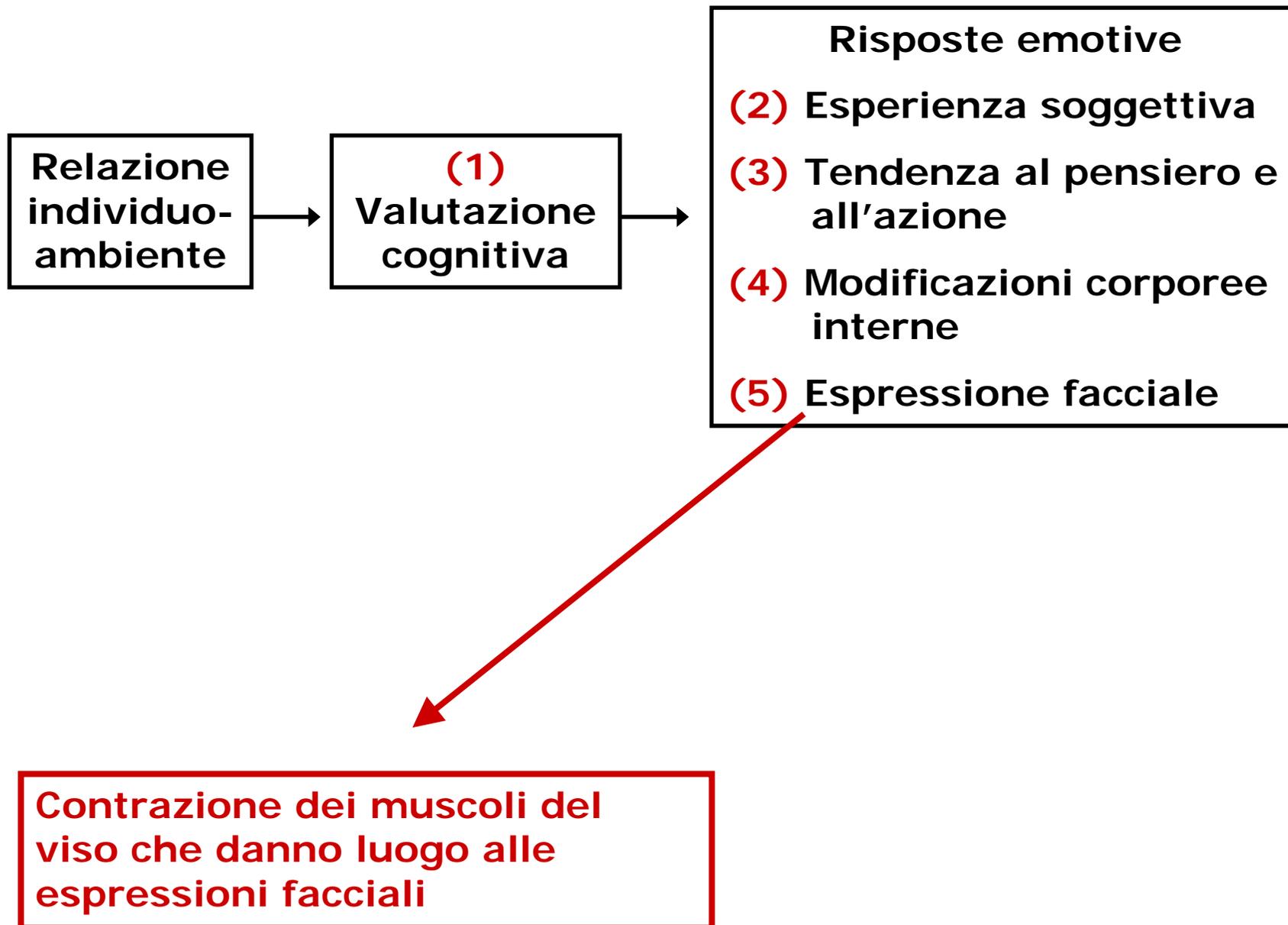
Esperimento di induzione delle emozioni



Percezione viscerale e differenziazione delle emozioni

Questi risultati, seppur importanti, non sono una prova del fatto che l'attivazione fisiologica sia la sola componente che differenzia le emozioni.

Inoltre le altre 2 critiche di Cannon alla teoria di James-Lange (lentezza e scarsa sensibilità del sistema viscerale, l'induzione artificiale di cambiamenti fisiologici non provoca bere e proprie emozioni) sono ancora valide.



Espressione facciale ed emozione

Funzione dell'espressione facciale → comunicare l'emozione

Valore adattivo di sopravvivenza per la specie

Es: apparire spaventati → avvisare gli altri del pericolo

Es: percepire la rabbia → ci avverte che qualcuno potrebbe aggredirci

Le espressioni facciali sembrano essere universali, indipendenti dalla cultura

Questo è a supporto dell'ipotesi di Darwin secondo il quale si tratta di risposte innate che si sono evolute perché hanno un valore adattivo

Espressione facciale ed emozione

L'esperimento del precipizio visivo (con un precipizio di modesta profondità) dimostra l'importanza delle espressioni facciali nella comunicazione



Espressione sorridente
della madre:

74% dei bambini
passano sul precipizio



Espressione di paura
della madre:

0% dei bambini
passano sul precipizio



Espressione facciale ed emozione

Nonostante le espressioni del volto sembrano universali ed innate, alcuni aspetti dell'espressione delle emozioni sono appresi e regolati dalla cultura.

Ad esempio, le regole di esibizione emotiva variano da cultura a cultura.

L'ipotesi del feedback facciale

Provate a sorridere e a mantenere il sorriso per 20 secondi.

Vi sentite più allegri di prima o non è cambiato nulla?

L'espressione del viso ha una mera funzione comunicativa o contribuisce anche all'esperienza dell'emozione?

Come si può studiare l'ipotesi del feedback facciale senza il timore che i soggetti riportino i loro sentimenti sulla base della conoscenza che i soggetti hanno dell'associazione tra espressioni e sentimenti? Quindi se chiedo ad un soggetto di sorridere e dirmi come si sente potrebbe dirmi “felice” perché sa che il sorriso è associato alla felicità...

L'ipotesi del feedback facciale

Provate a tenere una matita tra i denti.

Ora provate a tenere una matita con le labbra.



L'ipotesi del feedback facciale

Esperimento

1 gruppo di soggetti teneva una matita tra i denti

1 gruppo di soggetti teneva la matita tra le labbra

Compito: valutare la comicità di vignette

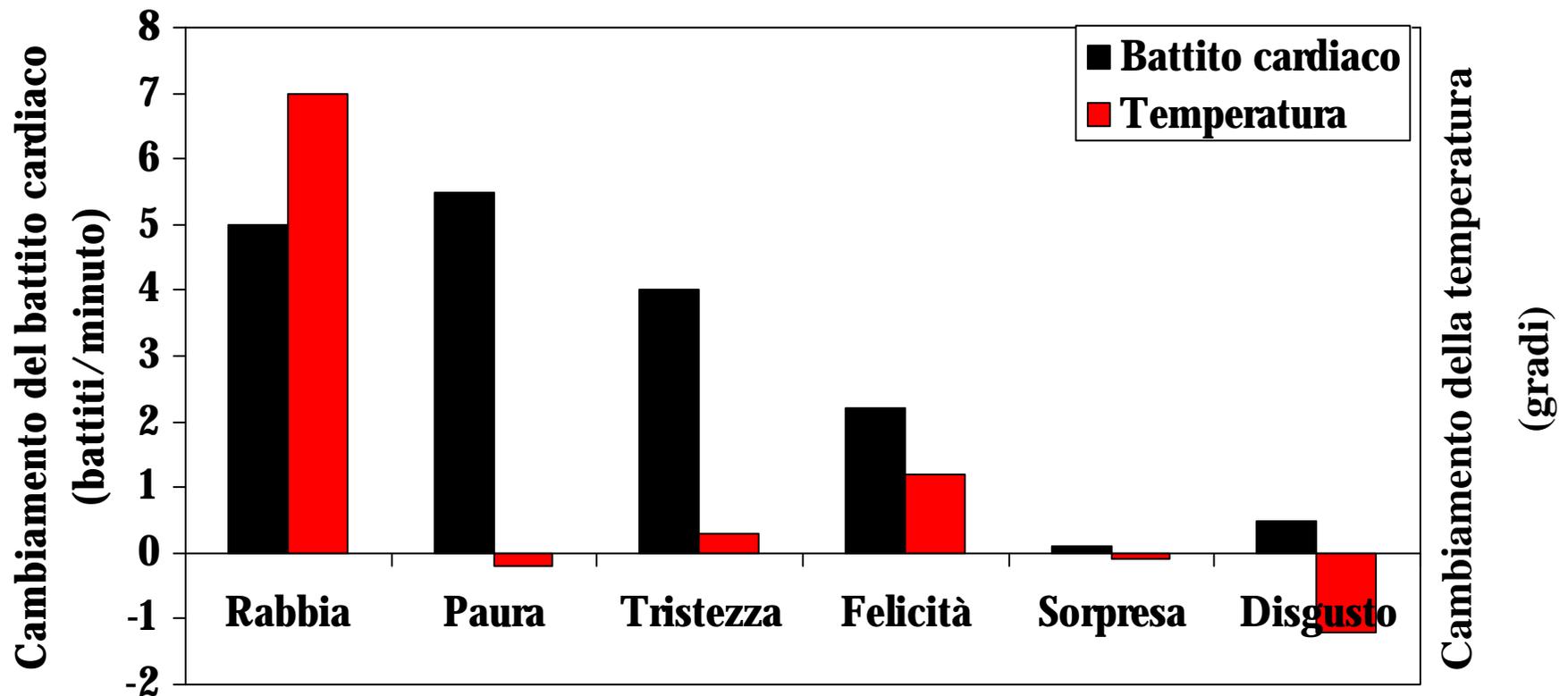
Risultati: i soggetti che tenevano la penna tra i denti giudicarono le vignette più divertenti!

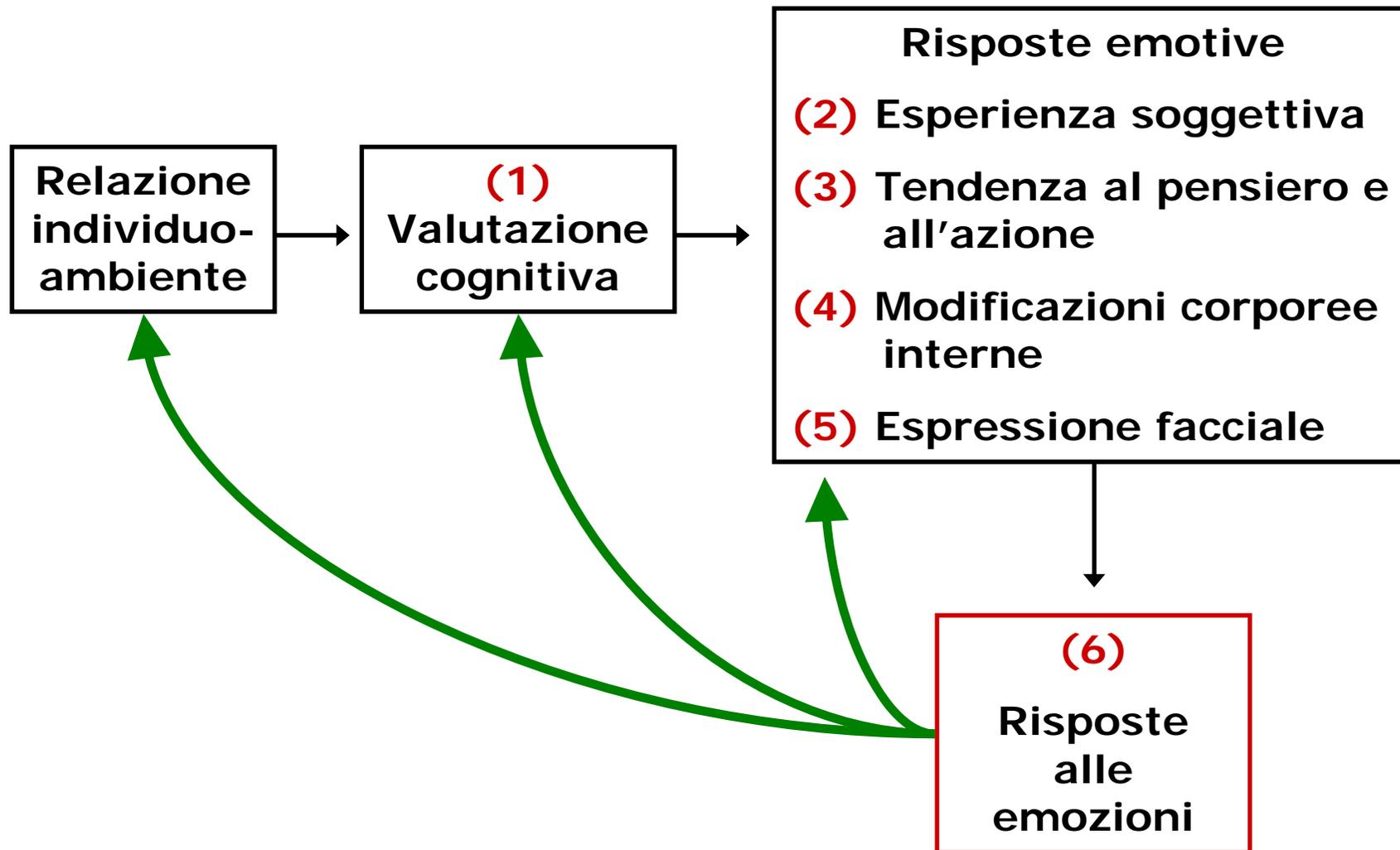


L'ipotesi del feedback facciale

Oltre ad un effetto diretto di feedback facciale (il cervello elabora la percezione propriocettiva dei muscoli facciali), le espressioni facciali influenzano l'attività del SNA.

Si veda l'esperimento con espressioni facciali visto in precedenza





Ovvero: la regolazione emotiva, la risposta individuale alle emozioni

La risposta alle emozioni ha un effetto su tutte le altre componenti delle emozioni

La regolazione emotiva

Le persone fanno sforzi talvolta per mantenere, intensificare un'emozione, talvolta per minimizzare o eliminare un'emozione

Esempi?

Quali strategie utilizzate, per esempio, per minimizzare un'emozione negativa? Riuscite a trovare degli esempi?

Per esempio, potreste tentare di reprimere le vostre espressioni facciali, facendo “buon viso a cattivo gioco”, oppure potreste tentare di rivalutare la situazione.

Compito: trovare un esempio per ciascuna di queste due strategie di regolazione delle emozioni.

La regolazione emotiva

E' importante quale strategia utilizzare per regolare un'emozione?

E' stato dimostrato che **reprimere** le espressioni facciali incrementa l'attivazione fisiologica non solo in chi sta reprimendo l'emozione ma anche nella persona con cui questi interagisce!

Al contrario, **rivalutare** la situazione non produce nessun cambiamento fisiologico.

Altre ricerche mostrano che la repressione delle espressioni facciali non ha solo un costo fisiologico, ma anche cognitivo.

La regolazione emotiva

Esperimento

Visione di diapositive di persone con gravi lesioni → disgusto

Ai partecipanti veniva detto il nome del paziente, l'occupazione e l'incidente subito

3 gruppi

- 1) I soggetti dovevano reprimere le loro espressioni facciali di disgusto
- 2) I soggetti dovevano osservare le diapositive con l'interesse di un medico
- 3) Nessuna istruzione

La regolazione emotiva

Variabile indipendente: istruzioni (repressione, rivalutazione, no istruzioni)

Variabile dipendente: quantità di informazioni ricordate riguardo alla descrizione dei pazienti

Risultati: i soggetti istruiti a reprimere ricordavano meno del gruppo di controllo senza istruzioni; i soggetti istruiti a rivalutare avevano prestazioni simili ai soggetti di controllo

→ Gli sforzi per reprimere le espressioni facciali hanno un costo cognitivo!

→ Le rivalutazioni sembrano essere una strategia migliore

La regolazione emotiva

Le strategie in risposta ad un'emozione possono essere deliberate
oppure, se la stessa strategia viene ripetuta per diverso tempo, possono diventare automatiche.

La capacità dei bambini di imparare a regolare le emozioni sembra predire il loro successo sociale

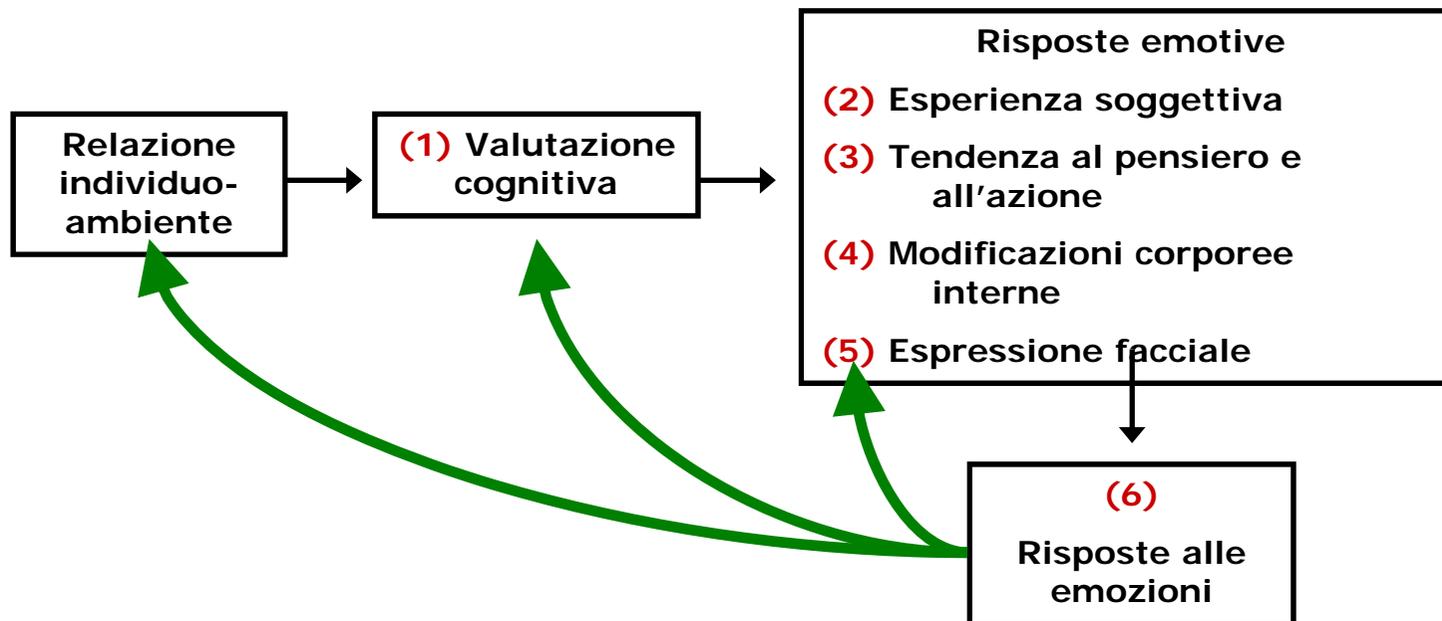
Altre strategie: distrazione vs. rimuginazione

La distrazione sembra essere più efficace perché, per esempio, riduce la rabbia e permette in seguito una rivalutazione migliore del problema o della situazione

Al contrario la rimuginazione accentua le emozioni negative come la rabbia o la tristezza

Differenze di genere e di cultura

In linea di massima le differenze di genere e di cultura agiscono sul processo di **valutazione cognitiva** (1), oppure sulle **risposte all'emozione** (6), difficilmente agiscono sulle altre componenti dell'emozione (fatta eccezione per l'espressione facciale)



Differenze di genere

Cosa è uno stereotipo di genere? Come potrebbe applicarsi alle emozioni?

Stereotipi: donne più emotive, fatta eccezione per emozioni tipicamente “maschili” come la rabbia e l’orgoglio.

In realtà sembra che uomini e donne sperimentino le emozioni (esperienza soggettiva) in maniera molto simile, ciò che cambia maggiormente riguarda l'**espressione delle emozioni**, sia facciale che verbale.

Gli stereotipi di genere influenzano più i resoconti verbali che l'esperienza dell'emozione in sé.

Questo è stato verificato da ricerche in cui si è trovato che...

Differenze di genere

Gli stereotipi influenzano i rapporti emotivi se riportati a livello globale (“Quanto spesso ti senti triste o depresso?”) o retroattivo (“Quanto ti sei sentito in ansia in quella particolare occasione?”), ma non quando si chiede di riportare le emozioni vissute al momento (“Quanto in ansia ti senti ora?”).

Questo probabilmente avviene perché le persone sono più concentrate sulle specifiche circostanze attuali e quindi meno influenzabili dalla conformità di genere.

Differenze di genere

Le differenze di genere nell'espressione della risposta emotiva sembrano essere anche legate agli obiettivi che uomini e donne hanno circa la regolazione delle proprie emozioni

Donne → tristezza e paura → per proteggere le relazioni

Uomini → rabbia → per mantenere o dimostrare potere

Differenze di genere

Gli stereotipi di genere influenzano anche la percezione delle emozioni altrui

Esperimento

Giudicare le emozioni dalle espressioni di volti che esprimono un misto di rabbia e tristezza

Risultati: maschi giudicati più spesso arrabbiati, femmine giudicate più spesso tristi!



Differenze di genere

Da cosa potrebbero nascere le differenze di genere?

In parte anche dall'educazione e dalla cultura!

Differenze culturali

Esistono anche differenze culturali che riguardano le emozioni?

Culture collettiviste vs. culture individualiste,

che enfatizzano la connessione tra le persone o l'indipendenza degli individui

Obiettivi personali riflettono la collettività vs. la singola persona

→ Stesse cause (es: perdere una festa) genera emozioni diverse, come tristezza (emozione suscitata da una perdita condivisa) vs. rabbia (emozione suscitata da un fallimento personale)

La stessa felicità può scaturire da circostanze diverse. Es: essere amichevoli (Giappone) o essere orgogliosi (USA)

Differenze culturali

Le differenze culturali agiscono sia sulla valutazione, dipendente dagli obiettivi, che sono legati alla cultura, sia sull'espressione delle emozioni.

L'aggressività

Comportamento intenzionalmente finalizzato a colpire un'altra persona (fisicamente o verbalmente), oppure a distruggere una proprietà

Pulsione o risposta appresa?

Teoria della frustrazione-aggressione vs.

teoria dell'apprendimento sociale

L'aggressività

Negli animali l'aggressività è presente almeno quanto nell'uomo

Quali sono le basi biologiche dell'aggressività?

Esperimenti sui ratti

Ratti di laboratorio che non hanno mai ucciso un topolino né visto un altro ratto ucciderne uno possono vivere nella stessa gabbia con un topolino senza attaccarlo

stimolando una parte dell'ipotalamo del ratto → il ratto colpisce ed uccide il topolino immediatamente

Al contrario, iniettando un inibitore neurochimico nell'ipotalamo di ratti abituati ad uccidere topolino → il ratto diventa pacifico

→ Pulsione, risposta innata

L'aggressività

Nelle scimmie la stimolazione dell'ipotalamo non ha effetti univoci:

Se la scimmia ha un livello elevato nella gerarchia → attacca i maschi subordinati

Se la scimmia è di grado inferiore → si rannicchia e si comporta in modo remissivo

Nei primati dunque il comportamento aggressivo non è provocato automaticamente dalla stimolazione dell'ipotalamo, **le esperienze passate giocano un ruolo chiave.**

Lo stesso vale per l'uomo. L'attivazione dei meccanismi legati all'aggressività sono sotto il controllo della corteccia prefrontale.

L'aggressività

Teoria dell'apprendimento sociale: la storia di rinforzi differenziali di comportamenti diversi fa selezionare alle persone quei comportamenti che hanno il maggior successo.

L'apprendimento è anche mediato dalla cognizione, non solo dall'associazione reale di comportamenti a rinforzi:

molto importante è infatti l'**apprendimento vicario**.

I modelli hanno un grande ruolo nel trasmettere sia comportamenti specifici che le risposte emozionali.

→ L'aggressività come risposta appresa

L'aggressività

Secondo la teoria dell'apprendimento sociale l'aggressività non sarebbe la risposta privilegiata alla frustrazione, ma solo una delle possibili risposte. Risposte alternative sono ritirarsi o rassegnarsi, ritentare, chiedere aiuto, ecc.

La risposta scelta sarà quella che in passato ha avuto maggior successo.

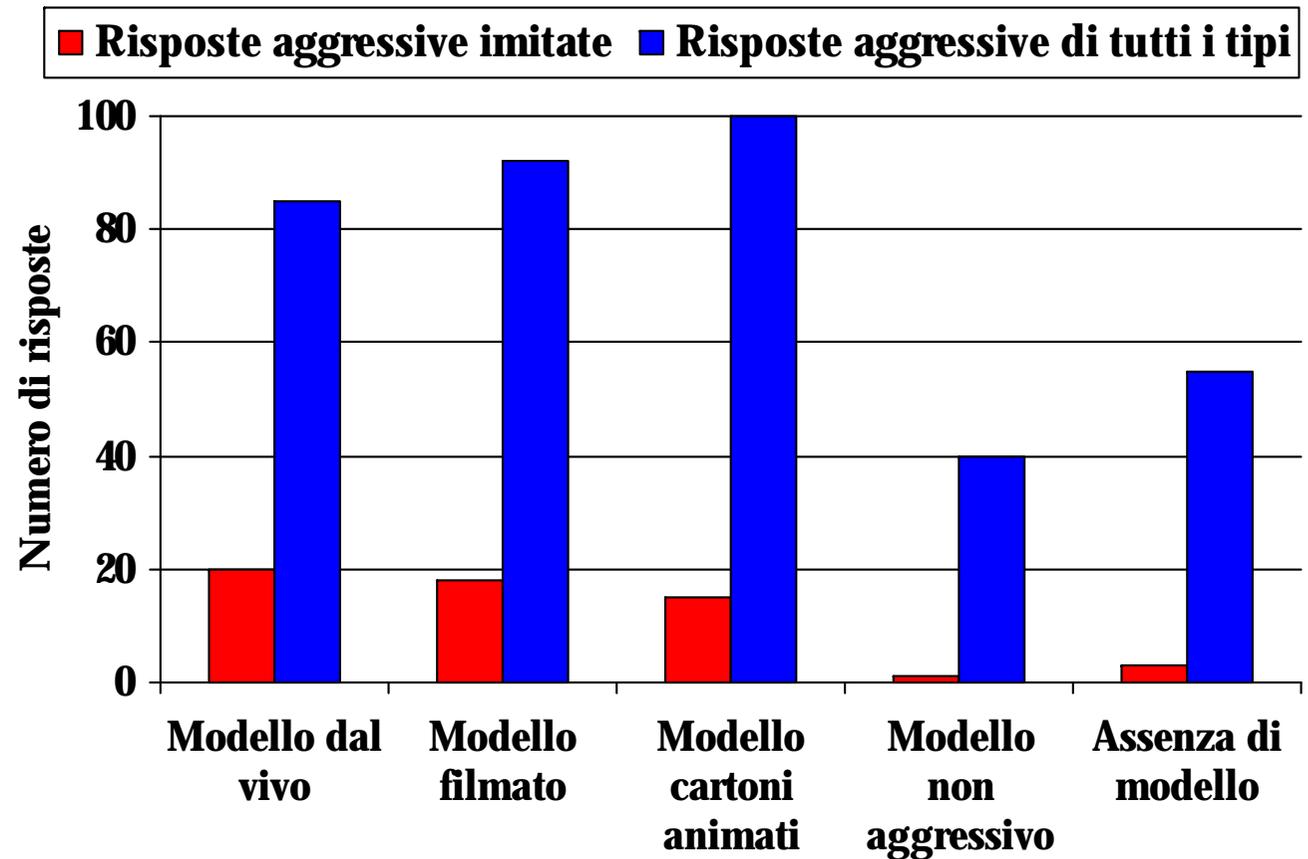
→ La frustrazione provoca aggressività soprattutto nelle persone che hanno imparato a reagire alle situazioni avverse con un comportamento aggressivo.

L'aggressività

Esperimento

Dei bambini vedevano un modello che si comportava in modo aggressivo nei confronti di un pupazzo

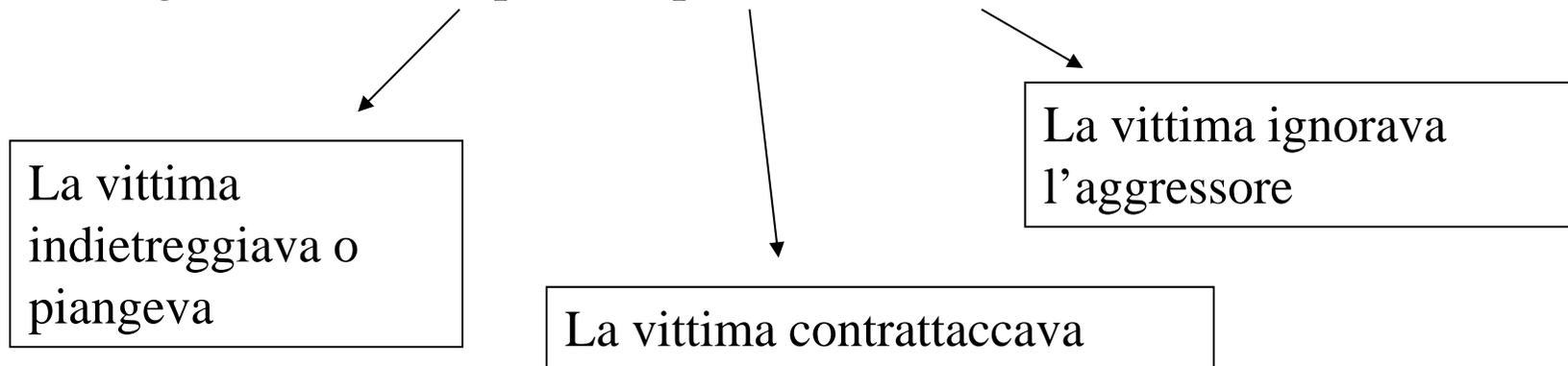
Risultati:



L'aggressività

In un altro studio:

Bambini osservati per 10 settimane registrando comportamenti di aggressività e conseguenze (rinforzi positivi, punizioni o neutre)



Risultati:

I bambini più aggressivi avevano più rinforzi positivi, i meno aggressivi più punizioni a comportamenti aggressivi

Bambini inizialmente pacifici ma che talvolta riuscivano a fermare gli aggressori contrattaccando, gradualmente iniziavano ad attaccare di loro iniziativa (la loro aggressività era stata rinforzata positivamente!)

→ Le conseguenze dell'aggressività modellano il comportamento

L'aggressività

L'espressione dell'aggressività è catartica?

Ovvero: riduce la stessa aggressività? Se fosse una pulsione come la fame, la sua espressione dovrebbe ridurla, così come mangiare riduce la fame...

Sembra esattamente il contrario, e questo depone a sfavore della concezione dell'aggressività come pulsione.

L'aggressività sembra più una risposta appresa.

L'esposizione a scene di violenza viste in TV può influenzare l'aggressività nei bambini? E questo ha un effetto sull'aggressività in vita adulta?

L'aggressività

Studio longitudinale, 10 anni, 800 bambini tra gli 8 e i 9 anni

Raccolti dati su preferenze televisive e aggressività

Risultato: bambini che preferivano programmi violenti → + aggressivi

10 anni più tardi si chiese ai compagni dei soggetti testati a 8 e 9 anni, di valutare il loro grado di aggressività

Risultato: l'elevata esposizione alla violenza televisiva in età infantile era correlata all'aggressività in età adulta, nonostante si utilizzassero metodi statistici per controllare il grado di aggressività infantile, quindi per controllare che non sia il livello iniziale di aggressività a determinare le preferenze televisive.

Questo è vero solo nei maschi.

Quindi in generale l'osservazione di violenza aumenta l'aggressività, soprattutto nei bambini piccoli → attenzione ai modelli!