

LE EMOZIONI (capitolo 12)

Le emozioni modellano i rapporti interpersonali, regolano l'interazione tra individui e ambiente e danno "colore" alle nostre attività quotidiane. La risposta emozionale è caratterizzata da:

- attivazione fisiologica;
- cambiamenti motivazionali;
- cambiamenti espressivo-comportamentali;
- componente cognitiva;
- vissuto soggettivo.

Le emozioni primarie

Alcune emozioni sono considerate primarie o fondamentali. Robert Plutchik ha identificato otto emozioni primarie:

1. paura
2. Sorpresa
3. tristezza.
4. disgusto
5. rabbia
6. aspettativa
7. gioia
8. accettazione

Ciascuna coppia di emozioni primarie adiacenti può essere abbinata per dare origine a una terza emozione più complessa. Sono possibili anche combinazioni o mescolanze di diverse emozioni.

Diversamente dall'emozione, l'umore può essere definito come l'insieme di disposizioni affettive e istintive che influenzano l'attività psichica di un individuo. L'umore è spesso in grado di influenzare il nostro comportamento quotidiano preparandoci ad agire in modo corretto. Questo possiede un carattere dinamico e strettamente connesso ai ritmi circadiani.

Fisiologia ed emozioni

Le emozioni sono specificamente controllate dal sistema nervoso autonomo (SNA) in maniera involontaria e dunque automatica.

La risposta "fight o flight" (combatti o scappa)

IL SNA è suddiviso in due porzioni distinte, il sistema nervoso simpatico e il sistema nervoso parasimpatico. Ogni sensazione emotiva dipende dalla combinazione di questi due sistemi.

In generale, durante un'emozione, il sistema nervoso simpatico attiva il corpo per un'azione di emergenza: combatti o scappa, attacco o fuga. Esso agisce sollecitando alcuni apparati e inibendone altri. Vengono rilasciati zuccheri in circolo per un'energia rapidamente disponibile grazie alla quale il cuore batte più velocemente e la digestione viene rallentata. Tali reazioni migliorano la possibilità di sopravvivere ad un'emergenza.

Il sistema nervoso parasimpatico agisce sull'attivazione in senso inverso: è il responsabile della quiete dopo la tempesta e distende e rilassa il corpo e i muscoli. Oltre a ristabilire l'equilibrio, contribuisce all'accumulo e alla conservazione dell'energia per l'organismo. Infatti, il sistema parasimpatico ha tempi più lunghi rispetto al sistema simpatico. I postumi di una forte attivazione fisiologica possono persistere anche per 20-30 minuti.

Morte improvvisa

La reazione eccessiva a un'emozione intensa è detta *rebound parasimpatico* (rimbalzo). Se il rebound è grave può portare in qualche caso alla morte. Sembra che la causa sia l'eccessivo funzionamento parasimpatico che rallenta il battito cardiaco fino a fermarlo. Tuttavia, per le persone anziane con problemi di cuore è sufficiente anche l'attivazione del sistema simpatico a causare un attacco di cuore o un collasso.

Teorie delle emozioni

La teoria di James-Lange

In base alla teoria di James Lange, l'attivazione fisiologica non segue l'esperienza, a livello del vissuto soggettivo: è in il vissuto soggettivo che segue l'attivazione fisiologica. Quindi, se per esempio vediamo un orso, subentra l'attivazione fisiologica e poi ci sentiamo spaventati, non appena diventiamo consapevoli delle nostre reazioni fisiche.

La teoria di Cannon-Bard

In base alla teoria di Cannon-Bard, il vissuto soggettivo relativo all'emozione e l'attivazione fisiologica sono contemporanee. Cannon e Bard ritenevano che alla vista dell'orso, si attivi il talamo nell'encefalo. Questo a sua volta, stimola l'azione della corteccia cerebrale e l'ipotalamo. La corteccia controlla l'esperienza soggettiva dell'emozione e la relativa risposta comportamentale. L'ipotalamo innesca una catena di eventi che attivano il corpo.

La teoria cognitiva delle emozioni di Schachter

Stanley Schachter intuì invece che dell'emozione fanno parte anche fattori cognitivi. Secondo la teoria cognitiva delle emozioni di Schachter, si ha un'emozione quando viene applicata una particolare etichetta a una generica attivazione

fisiologica. L'individuo sceglie il termine appropriato attraverso un processo di attribuzione grazie al quale comprendere quali fattori hanno prodotto l'attivazione. In altre parole, l'etichetta dell'emozione che viene applicata all'attivazione dipende dalle esperienze passate, dalla situazione e dalle reazioni degli altri. Questa teoria, dimostrata scientificamente, assume che l'emozione è un processo non riconducibile ad una sola risposta fisiologica. Le nostre emozioni sono influenzate da percezione, esperienza, atteggiamenti, giudizi e molti altri fattori cognitivi.

Per esempio, si ha attivazione se si incontra un orso. Se l'orso non sembra mansueto, allora l'attivazione verrebbe interpretata come paura, mentre se l'orso intendesse "tendere la zampa" allora ci sentiremmo felici, meravigliati e sollevati!

La teoria dell'Appraisal: valutazione cognitiva dell'emozione

Secondo questa teoria le emozioni hanno luogo solo in seguito all'interpretazione soggettiva del significato che un evento ha per l'individuo. Ecco perché si pone l'accento sulla *valutazione cognitiva personale degli stimoli e degli eventi che provengono dall'ambiente sia fisico che sociale*.

Secondo Frijda (1993) molti degli stimoli che provengono dall'ambiente non sono di per sé piacevoli o spiacevoli, bensì è la *valutazione* che ne segue a definirli tali a causa delle disposizioni individuali. Frijda ha definito col termine "struttura di significato" l'attribuzione di senso all'evento che produce risposte emozionali diverse. E si sono rintracciati i cosiddetti "antecedenti emozionali" ossia quegli accordi tra le persone su quale emozione possa suscitare un determinato evento.

Ipotesi del feedback facciale

Lo psicologo Carrol Izard è stato fra i primi studiosi ad avanzare l'ipotesi che l'espressione del volto influenzi a sua volta le emozioni. Secondo Izard le emozioni attivano programmi innati di espressioni facciali. Le sensazioni provenienti dal volto, a loro volta, inviano segnali al cervello che influenzano l'identificazione dell'emozione provata. Il fatto di produrre determinate espressioni facciali ed esserne consapevoli influenza l'esperienza

L'approccio multicomponenziale alle emozioni

Secondo la prospettiva psicologica più attuale, l'emozione può essere meglio studiata e compresa attraverso un approccio di tipo multi-componenziale in cui l'episodio emozionale consiste in una serie consequenziale e coordinata di modificazioni articolate in diverse componenti. Nella "Component Process Theory" di Scherer, l'emozione viene descritta come l'organizzazione momentanea di tutti i maggiori sistemi di funzionamento dell'organismo.

1. Componente cognitiva (appraisal)

Il ciclo emotivo ha inizio con la valutazione cognitiva: la persona valuta quanto le circostanze a cui è esposto abbiano una rilevanza personale rispetto ai propri bisogni, valori sociali, piani e obiettivi contingenti.

L'appraisal può anche essere un processo automatico al di fuori della consapevolezza: si può distinguere in *primario* quando è rapido ed automatico ed è finalizzato alla valutazione delle caratteristiche più salienti dello stimolo (novità e piacevolezza) e *secondario* quando ha a che fare con una valutazione consapevole più approfondita della situazione e degli stimoli salienti, con un tempo di analisi più prolungato. L'emozione dunque può essere vista come il risultato di un processo di appraisal automatico ed essenziale, che può essere elaborato più approfonditamente in un secondo momento.

2. Attivazione fisiologica (arousal)

L'arousal può essere definito come una dimensione lungo la quale varia lo stato di attivazione dell'organismo, dal sonno profondo allo stato di veglia, all'attenzione vigilante per giungere a livelli elevati di eccitazione. Le emozioni di base dunque producono modificazioni corporee pro-attive, al servizio della tendenza all'azione e della preparazione del nostro organismo per mettere in atto delle azioni funzionali all'adattamento.

3. Componente espressiva

I gesti, le posture ed in particolare le espressioni facciali possono essere considerati dei segnali che hanno lo scopo di comunicare agli altri le informazioni salienti sul nostro stato emotivo e preparano in maniera appropriata all'azione. La componente espressiva dunque riesce a comunicare l'emozione vissuta e dunque ad anticipare le intenzioni di comportamento.

4. Componente motivazionale o tendenza all'azione

Secondo la prospettiva evoluzionista lo scopo fondamentale delle emozioni è quello di mettere in atto un comportamento che abbia uno scopo adattivo. Secondo Frijda la tendenza all'azione è un aspetto centrale del processo emozionale al punto da poter classificare le emozioni sulla base delle diverse tipologie di azioni che l'individuo mette in atto. Secondo quest'ottica, provare un'emozione produce una risposta di tipo motivazionale.

5. Esperienza soggettiva

Il risultato di tutti i cambiamenti avvenuti nelle quattro fasi precedenti può dare luogo all'esperienza soggettiva dell'emozione; ossia a come l'emozione viene percepita dalla persona. Tale componente viene anche definito sentimento (feeling) e si distingue dall'emozione in quanto l'emozione è riferita al processo completa che attraversa tutt'e cinque le fasi o le componenti, mentre il sentimento è una delle sue componenti, quella finale.

Per quanto riguarda questa componente, non esistono indicatori obiettivi come avveniva per l'attivazione fisiologica o il comportamento espressivo, ogni individuo, infatti, organizza una sua personale costruzione della componente

soggettiva. Il sentimento ha una *funzione informativa* su tutto il processo emozionale, dalle circostanze in cui l'emozione ha avuto luogo alla rilevanza personale. L'esperienza soggettiva ha la funzione di monitorare e regolare tutto il processo emozionale descritto nelle diverse fasi del processo multi-componenziale dell'emozione.

