



Le emozioni

Prof. Anna Emilia Berti
Università di Padova

Anno accademico 2017-2018

1

Emozione: “Reazione soggettiva a un evento saliente caratterizzata da modificazioni fisiologiche, esperienziali e a livello di comportamento esplicito”.
(Sroufe 1995)



Componenti del processo emotivo (secondo Plutchik, 1983)

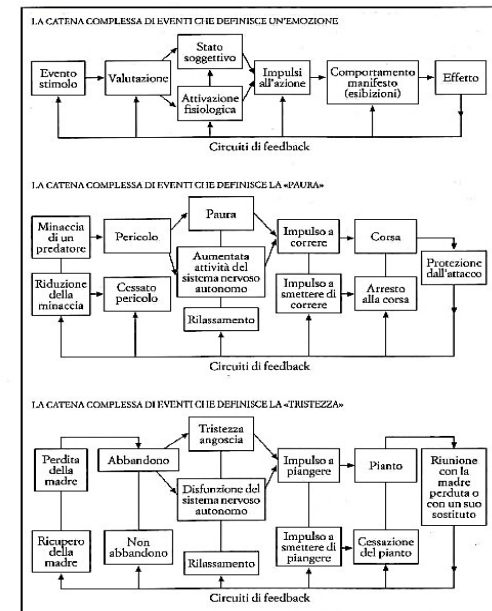
Indice

- Componenti del processo emotionale:
 - Valutazioni
 - Tendenze all'azione
 - Modi di processare le informazioni
 - Regolazione
- Emozioni indotte da eventi che toccano altre persone
- Dimensioni dello sviluppo emotivo

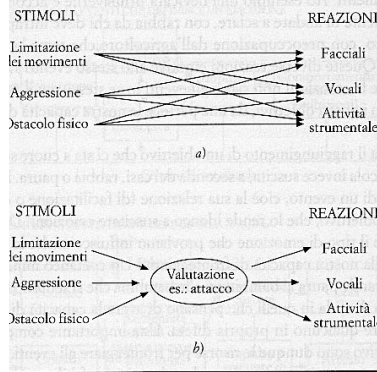
2



Il processo emotivo nel caso di paura e tristezza



Valutazione



■ **Due modi in cui le reazioni potrebbero essere collegate agli stimoli:**

- **Direttamente**

- **Con la mediazione di una valutazione**

Alcune emozioni fondamentali. Valutazioni (secondo Campos et al. 1983) e reazioni fisiologiche (secondo Schaffer, 2004)

emozione	Obiettivo (concern)	valutazioni	Reazioni fisiologica
Gioia	Qualsiasi obiettivo significativo	L' obiettivo è raggiunto o sta per esserlo	Accelerazione del battito cardiaco, respirazione irregolare, elevata conduttività epidermica
Rabbia	Qualsiasi obiettivo significativo	Un ostacolo impedisce di raggiungere l' obiettivo	Accelerazione del battito cardiaco; aumento della temperatura della pelle, rossore al viso.

Valutazione (appraisal)

- **Riguarda:**
 - le relazioni tra un evento (attuale, ricordato, previsto) e obiettivi (*concerns*);
 - Caratteristiche dell' evento (es: cause, durata, gravità.....);
 - La nostra capacità di fronteggiare l' evento.

- **Può essere automatica**

emozione	Obiettivo	valutazioni	REAZIONE FISIOLOGICA
tristezza	Procurarsi e mantenere una relazione con un oggetto animato o inanimato	L' obiettivo non può essere raggiunto	Battito cardiaco rallentato, bassa temperatura e bassa conduttività della pelle.
Paura	Mantenimento della propria integrità (fisica e psicologica)	L' obiettivo non può essere raggiunto senza azioni di difesa	Battito cardiaco elevato e costante, bassa temperatura della pelle e respirazione ansimante.
Interesse	Essere coinvolti in compiti o situazioni	Presenza di informazioni pertinenti ai propri obiettivi	Battito cardiaco rallentato

Alcune emozioni fondamentali

Tendenza all' azione

- Un programma di azione entra in campo e soppianta quelli già attivi, acquisendo la **precedenza del controllo** sulle nostre azioni

Si prova l' impulso ad agire in un certo modo

emozione	Obiettivo (concern)	valutazioni	tendenze all' azione	Funzione adattativa
Gioia	Qualsiasi obiettivo significativo	L' obiettivo è raggiunto o sta per esserlo	Avvicinamento, intensificazione dell' azione in corso	Rafforzamento delle strategie che hanno portato al successo. Segnalazione dell'intenzione di iniziare o proseguire interazioni sociali
Rabbia	Qualsiasi obiettivo significativo	Un ostacolo impedisce di raggiungere l' obiettivo	Eliminazione dell' ostacolo	Ristabilire le condizioni per raggiungere l' obiettivo. Cambiare il comportamento altrui

emozione	Obiettivo	valutazioni	tendenze all' azione	Funzione adattativa
tristezza	Procurarsi e mantenere una relazione con un oggetto animato o inanimato	L' obiettivo non può essere raggiunto	Scioglimento del legame	Conservazione dell'energia. Spostamento delle proprie risorse verso altri obiettivi. Incoraggiamento di comportamenti protettivi da parte degli altri.
Paura	Mantenimento della propria integrità (fisica e psicologica)	L' obiettivo non può essere raggiunto senza azioni di difesa	Fuga, ritirata	Sopravvivenza Evitamento del dolore Conservazione dell' autostima. Segnalazione agli altri di evitare la situazione
Interesse	Essere coinvolti in compiti o situazioni	Presenza di informazioni pertinenti ai propri obiettivi	Orientamento organi di senso, attenzione	Estrarre informazioni dall' ambiente. Segnalare agli altri la propria disponibilità a relazione o attività

Modo di processare le informazioni

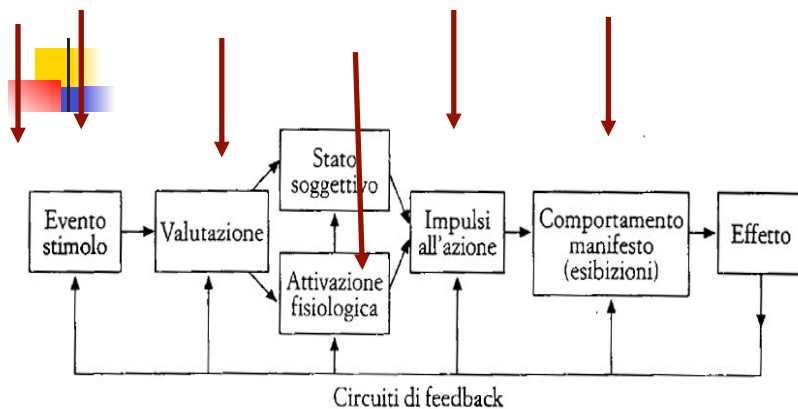
- Le emozioni influiscono su tutte le fasi:
 - Attenzione
 - Interpretazione degli stimoli
 - Memorizzazione
 - Rievocazione
- Es.: Paura

Regolazione delle emozioni

(controllo, coping, fronteggiamento)

- Azioni deliberate o automatiche volte a influire sulle emozioni

“Le persone assumono una posizione verso le proprie emozioni e le conseguenze delle proprie azioni di tipo emotivo, le giudicano positive o negative e si comportano di conseguenza” (Frijda 1986)

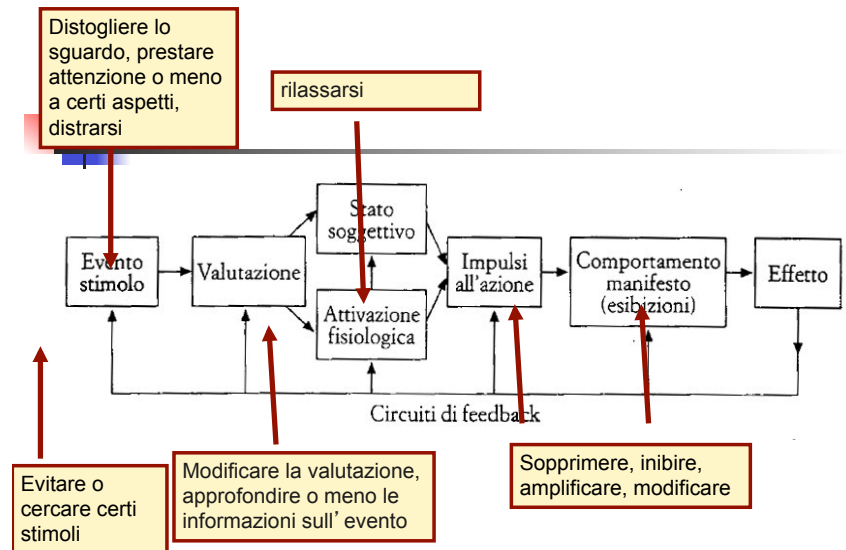


In quali fasi del processo emotivo agiscono i processi di regolazione?

Secondo Frijda, la regolazione può essere

- **Volontaria** e avviene **dopo** l'attivazione dell'emozione.

- **Involontaria** e intrecciata con l'evocazione dell'emozione. In questo caso i processi **costitutivi** e quelli **regolativi** dell'emozione non sono separati nel tempo



Ricerche di Richard Lazarus (anni '60 del 900) sugli effetti della valutazione sull'emozione provata

- Studio su reazioni fisiologiche e vissuto riferito di soggetti che guardano il film di un rito di iniziazione (aborigeni australiani) molto cruento

Tre condizioni sperimentali

Gruppo di controllo.
Nessun commento al film

Intellettualizzazione.
Il film viene presentato come un interessante studio antropologico

Diniego e formazione reattiva.
Il commento nega i rischi per la salute dei giovani e afferma che essi sono contenti e orgogliosi di partecipare al rito

In quale condizione reazioni fisiologiche e esperienza soggettiva sono meno intense?

Il copione della rabbia negli adulti (copione astratto) e nei bambini di 4 mesi (copione sensorimotorio)

	Adulti	Bambini
Antecedenti	<i>Interruzione illegittima, violazione, danno.</i> Qualcosa o qualcuno viola i desideri o le aspettative della persona, ne impedisce la libertà di movimento o il conseguimento dei fini o interferisce con essi, la ferisce o insulta, ignora o ne sminuisce il suo status. Il danno o l'interferenza vengono percepiti come qualcosa di illegittimo, che non dovrebbe succedere e che non si dovrebbe lasciar succedere.	<i>Interferenza con attività dirette a uno scopo, sofferenza.</i> Qualcosa o qualcuno impedisce o ostacola la libertà di movimento o il conseguimento di uno scopo, o provoca fastidio o sofferenza al bambino o alla bambina.
Risposte	<i>Protesta vigorosa, attacco, vendetta.</i> La persona diventa piena di energia e la sua mente e il suo corpo si organizzano per la protesta, la lotta, o la vendetta, in modo da restaurare le giustizia, la libertà di movimento, il riconoscimento meritato, ecc. L'aspetto e la voce della persona rivelano la sua rabbia (ad esempio il viso diventa rosso, la fronte accigliata, il volume della voce più alto) e si muove in modo enfatico, minaccioso, o esagerato. La persona continua a pensare alla situazione che la fatta arrabbiare e insiste ripetutamente di aver ragione o di meritare di essere trattata meglio.	<i>Protesta vigorosa, resistenza.</i> La bambina o il bambino diventano pieni di energia e il loro comportamento si organizza per la protesta, la resistenza contro l'ostacolo o il dolore. Il bambino o la bambina hanno un aspetto e una voce arrabbiati (ad esempio il viso diventa rosso, la fronte corruciata, la voce acuta e stridente), e possono divincolarsi, resistere all'interferenza, colpire. La bambina o il bambino rimangono focalizzati sulla situazione che li ha fatti arrabbiare e non si lasciano calmare o distrarre finché l'interferenza o il dolore non sono cessati.
Procedure di autocontrollo	<i>Soppressione o ridefinizione.</i> La persona può cercare di sopprimere o nascondere la rabbia, o di cambiare la situazione in modo che la rabbia non sia più necessaria.	<i>Inibizione.</i> Verso la fine del primo anno, l'infante può cercare di inibire la propria rabbia

Adattato da Fischer, Shaver & Carnochan 1990

Lo sviluppo emotivo secondo la teoria funzionale-organizzazionale

- L'organizzazione generale delle emozioni è presente in forma rudimentale poco dopo la nascita ma tutte le sue componenti si sviluppano nel tempo, diventando più **complesse, differenziate e regolate**
 - Processi simili a quelli dello sviluppo cognitivo
- le emozioni *organizzano* il comportamento
 - a breve termine (scopi immediati)
 - a lungo termine (obiettivi e piani)
- possono imprimere un certo corso allo sviluppo
- le emozioni sono funzionali in quanto sistemi d'azione significativi e generalmente adattativi

(ma per Darwin si trattava di adattamenti ancestrali!)

18

video

Osservare nei primi due video lo scambio di sorrisi nella prima fase della procedura.

Quando il genitore immobilizza il volto osservare le differenze tra i bambini dei primi due video e quelli più piccoli del video coreano. I primi cercano di ristabilire il rapporto con la madre o il padre. Gli altri mostrano emozioni negative piangendo o distolgono lo sguardo (regolazione delle emozioni negative evitando l'evento che le causa) o si consolano succhiando il dito)

- Tronick still face paradigm, <https://www.youtube.com/watch?v=bG89Qxw30BM>
- Dads Try the Still Face Experiment
- <https://www.youtube.com/watch?v=6czxW4R9w2g>

Con bambini coreani di pochi mesi (2,12)

- Babies reaction seeing their moms' still face (CUTE!) <https://www.youtube.com/watch?v=j0WpnNBzZAg>

20

19

Paul Ekman è un importante esponente della teoria differenziale delle emozioni.

Alla sua teoria sono ispirati il film di animazione *Inside out* e la serie televisiva *Lie to me*

- Storia di Paul Ekman (in italiano) (1',5'')
- <https://www.youtube.com/watch?v=IkLqGkWqQ5U>
- Versione lunga in inglese (27')
- Dr. Paul Ekman on Expression and Gesture and Their Role in Emotion and Deception - Part 1
- https://www.youtube.com/watch?v=J9i-9_QuetA