

Le Emozioni

Non esiste un'unica teoria sistemica e completa delle emozioni, risulta quindi difficile formulare una definizione univoca: potremmo definirle come reazioni adattive, di mediazione con l'ambiente, determinate da esperienze piacevoli o spiacevoli, caratterizzate da peculiari reazioni somatiche e da determinate qualità affettive. Nella concezione tradizionale l'emotività era considerata un'attività disorganizzata e disfunzionale, un fattore di distorsione e di disturbo del comportamento razionale: le emozioni erano considerate come appartenenti alla parte animale ed irrazionale dell'essere umano, e quindi avevano una connotazione estremamente negativa; attualmente vengono invece considerate in interrelazione con la parte motivazionale (e-movere = muovere fuori, muovere = muovere verso) del comportamento e funzionali, in caso di livello moderato, alla capacità di raggiungere obiettivi arousal moderato).

Lazarus descrive le emozioni come stati organizzati e complessi in cui sono distinguibili tre componenti:

- * impulso all'azione: che comprende la mimica delle emozioni, l'aspetto espressivo ereditato filogeneticamente
- * reazioni fisiologiche e modificazioni somatiche
- * valutazione cognitiva dello stimolo

La classificazione

Izard identificò 10 emozioni primarie fondamentali:

Colpa Disgusto Gioia Paura Rabbia Sorpresa Tristezza Vergogna Disprezzo Sconforto

Vi è tuttora un dibattito su ciò che è innato e ciò che è appreso.

Sono state distinte in Positive/Negative, Gradevoli/Sgradevoli, Spontanee/Apprese, Transitorie/Pervasive, Forti/Deboli (Arousal).

Prospettive teoriche

Prospettiva evolucionistica: con Darwin l'emozione diventa oggetto di studio in quanto elemento per la sopravvivenza della specie e per l'adattamento all'ambiente, sia perchè predispone l'organismo alla reazione sia come strumento di comunicazione. La teoria psicevoluzionistica delle emozioni (Plutchik) sostiene che le emozioni esistono a tutti i livelli evolutivi ed hanno una storia evolutiva, e quindi varie forme di espressione nelle diverse specie. L'Autore distingue le emozioni primarie da quelle secondarie: le primarie sono concepibili in termini di coppie di polarità opposte, mentre le secondarie sono stati misti o derivati dalle primarie.

- * Prospettiva psicoanalitica: con Freud c'è una ulteriore rivalutazione delle emozioni e degli affetti, in quanto situati alla base della struttura della personalità, e chiave di accesso all'inconscio. Il modello psicoanalitico ha dato grandi apporti anche in ambito applicativo: nel setting analitico infatti, il paziente ha la possibilità di divenire consapevole e rielaborare le sue relazioni d'oggetto in quanto ne rivive la situazione affettiva ed emotiva (transfert).
- * Prospettiva comportamentista: non si occupa dell'elemento soggettivo dell'emozione ma solo delle "azioni" legate alle emozioni. La teoria delle emozioni di Watson infatti considera solo gli aspetti descrittivi e comportamentali delle emozioni (la rabbia è l'attacco, la paura è la fuga), e non considera i fattori psicologici interni: le emozioni sono determinate dall'azione degli stimoli sensoriali sul sistema nervoso attraverso gli organi di senso, L'autore ha studiato i comportamenti emozionali osservando dei neonati: essi manifestano tre comportamenti emozionali fondamentali, paura, ira ed amore. Queste sarebbero le emozioni di base dell'individuo, che in seguito vanno moltiplicandosi e diversificandosi attraverso l'apprendimento condizionato. Una critica a questa teoria è che non riesce a cogliere l'interezza del fenomeno emozione, ma solo la parte fenomenica.
- * Teoria di James-Lange(1884-1885) – teoria “periferica”: è la prima teoria chiara e coerente sull'emozione. L'emozione coincide con l'esperienza della modificazione somatica (fisiologica e comportamentale): gli elementi valutativo-cognitivi non precedono le risposte motorie-espressive, ma sono da queste determinate.
- * Teoria di Cannon-Bard (1927-1934) – teoria “centrale”: le modificazioni fisiologiche preparano l'organismo ad affrontare la

situazione di emergenza (il comportamento emozionale è successivo), con una contemporanea attivazione del sistema espressivo-motorio e del sistema cognitivo-valutativo. Gli Autori affermano che la percezione di uno stimolo attiva l'ipotalamo suscitando l'emozione, e provoca cambiamenti somatici e comportamentali.

- * E' stato proposto un collegamento tra le due teorie: la prima è valida per i bambini piccoli, e la seconda per l'individuo adulto che, attraverso l'esperienza e l'apprendimento, ha imparato ad associare le emozioni agli stimoli.
- * Teoria dell'Arousal di Schachter: l'esperienza emozionale si verifica quando una persona è in uno stato di alto arousal (attivazione) e associa tale stato ad un qualche evento emozionale.
- * Oggi si tende a ridimensionare il peso di queste contrapposizioni, considerando i rapporti tra sistema cognitivo ed espressivo-motorio variabili a seconda del tipo di emozione e stimolo, considerando le emozioni come insiemi dinamici di molteplici componenti.

Aspetti neurofisiologici

è stato identificato un substrato fisiologico che prevede un'interazione tra SNC: Corteccia: elabora le componenti cognitive delle emozioni (con superiorità dell'emisfero dx in compiti di natura emozionale e > rappresentazione delle emozioni negative, essendo la rappresentazione di quelle positive bi-emisferica).

Sistema limbico: circuito di Papez (ippocampo, amigdala, sostanza reticolare, corpi mammillari dell'ipotalamo): questo circuito elabora informazioni propriocettive ed esteroceettive riguardo la condotta emozionale. Papez afferma che l'espressione emozionale e l'esperienza emotiva possono essere dissociate e che l'aspetto esperienziale necessita della mediazione della corteccia.

SNA: ritmo respiratorio, diametro pupillare, b.c.

SNE: esiste un vero e proprio profilo ormonale collegato all'attività emotiva (adrenalina, noradrenalina) particolarmente evidente nelle manifestazioni di ansia e di stress.

Il controllo delle emozioni

Controllo cognitivo: passa attraverso la valutazione dello stimolo (caratteristiche di piacevolezza/spiacevolezza, novità), messa in relazione con la compatibilità con i fini e le norme sociali, la possibilità di azione e di espressione.

Controllo dell'espressione motoria: fu confermata da Ekman l'universalità delle espressioni facciali delle emozioni (teoria transculturale delle emozioni).

L'espressione/mascheramento delle emozioni (espressione facciale, gesti, postura, intonazione della voce) è un importante indicatore clinico dello stato psichico: la stereotipia dell'espressione è indice di patologia.

La comunicazione delle emozioni aiuta e facilita i processi di elaborazione degli eventi (ALESSITIMIA: incapacità di verbalizzare le proprie emozioni, collegabile all'origine dei disturbi psicosomatici, rivela un'incapacità di costruire un proprio mondo interno e di elaborazione emotiva, non un'incapacità espressiva.)

Frijda ha elaborato il concetto di "precedenza del controllo", osservando che spesso l'azione ha la precedenza sull'elaborazione cognitiva: ciò avviene soprattutto per le emozioni primarie e nel bambino. Si passa da un sistema di valutazione primario ad uno secondario, con la capacità di valutare gli affetti indipendentemente dal grado di attivazione presente nell'organismo.

Sviluppo delle emozioni

Alla nascita è già presente un programma di ricezione-reazione agli stimoli ambientali, utile per l'interazione con l'ambiente; le emozioni hanno un ruolo importantissimo nelle prime interazioni madre-bambino: il neonato si accorge che quando piange, la madre si prende cura di lui, ed impara così a cogliere le correlazioni tra il suo comportamento e quello del genitore. Attraverso le emozioni, quindi, percepisce la differenziazione tra Sè e non Sè, si sperimenta artefice del suo comportamento (sviluppo cognitivo), comunica con l'ambiente esprimendo i suoi bisogni, consentendo, alla madre di comprenderli e di soddisfarli.

Aspetti applicativi

Riprendendo la concezione di "intelligenza multicomponentiale" di Gardner, è stato proposto il concetto di Intelligenza Emotiva,

caratterizzata dalla consapevolezza delle proprie emozioni, la capacità di controllo e regolazione, l'empatia, la capacità di gestire le relazioni di gruppo e di sapersi motivare.

- * Area clinica: nei disturbi psicologici le emozioni hanno, quasi sempre, un ruolo chiave. Esistono forme di schizofrenia in cui l'individuo non mostra emozioni. Importante è il concetto di acting out: la pressione delle emozioni diventa tale che non è più governabile e si traduce in un agito, un passaggio all'atto. In campo clinico è importante osservare la congruenza tra il vissuto emotivo che l'individuo mostra e quello che comunica verbalmente, per analizzare la gravità della patologia ed il livello di realtà. L'indice di congruenza tra stato emotivo e codice verbale viene utilizzato come indice diagnostico della gravità della patologia, del contatto con la realtà e del modo in cui la persona si relaziona a se stessa. Talvolta, infatti, il paziente non mostra la giusta rilevanza e qualità emotiva rispetto agli eventi.
- * Altri importanti ambiti applicativi sulle emozioni, a livello di psicoterapia, riguardano la terapia centrata sul cliente di Rogers (C.C.T.), l'uso del transfert, le varie tecniche comportamentali di decondizionamento (capitolo sull'apprendimento).
- * Il legame tra emozione e modificazioni somatiche, è campo di interesse della medicina psicosomatica, quell'area della medicina che si occupa di malattie organiche o funzionali che vedono le esperienze emotive come loro cause determinanti. Se gli stati emotivi, non vengono elaborati a livello psicologico in modo adeguato, possono alterare le funzioni somatiche.

Metodi di indagine:

- * Colloquio: al di là di ciò che viene comunicato verbalmente dal paziente, è importante osservare tutto ciò che entra a far parte della comunicazione non verbale: la postura, i gesti, l'intonazione della voce, lo sguardo, il contatto oculare e la mimica facciale. Per esplorare il livello emozionale è molto importante l'empatia: paradossalmente essa richiede sia partecipazione che distacco; ci deve essere identificazione, fusione di se stessi con l'altro, fino a sentire "come se" si fosse l'altro.
- * Metodo psicometrico: test basati sull'espressione facciale delle emozioni (MAX, FACS)
- * Metodo sperimentale: esperimenti di Watson con i neonati, esperimenti di Ekman.

Da appunti su "Psicologo verso la professione", di Paolo Moderato, Francesco Rovetto.