

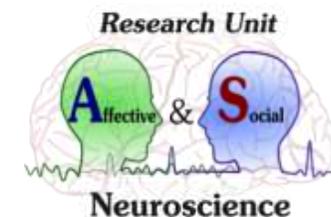


Corso di Psicologia delle emozioni

a.a.2021/2022

Docenti: Martina Sansone

*International Research Center for Cognitive Applied Neuroscience (IrcCAN)
Research Unit in Affective and Social Neuroscience
Dipartimento di Psicologia
Università Cattolica del Sacro Cuore - Milano*



1. Le Emozioni



La maggior parte delle teorie odierne definiscono le **emozioni**, o le esperienze emotive, come un processo multicomponenziale, cioè articolato in più componenti e con un decorso temporale che evolve.

Tale struttura multicomponenziale differenzia le emozioni da altri fenomeni psicologici (come ad esempio le percezioni o i pensieri).

L'esperienza emotiva ha solitamente un suo **antecedente emotigeno** (o **evento emotigeno**). Nello specifico, gli antecedenti emotigeni possono essere di varia natura (ad es. eventi interni, come ad esempio un ricordo, un pensiero o un'immagine mentale).

Le Emozioni

di cosa parliamo?

Le **emozioni** sono il segnale che vi è stato un cambiamento, nello stato del mondo interno o esterno, soggettivamente percepito come saliente.

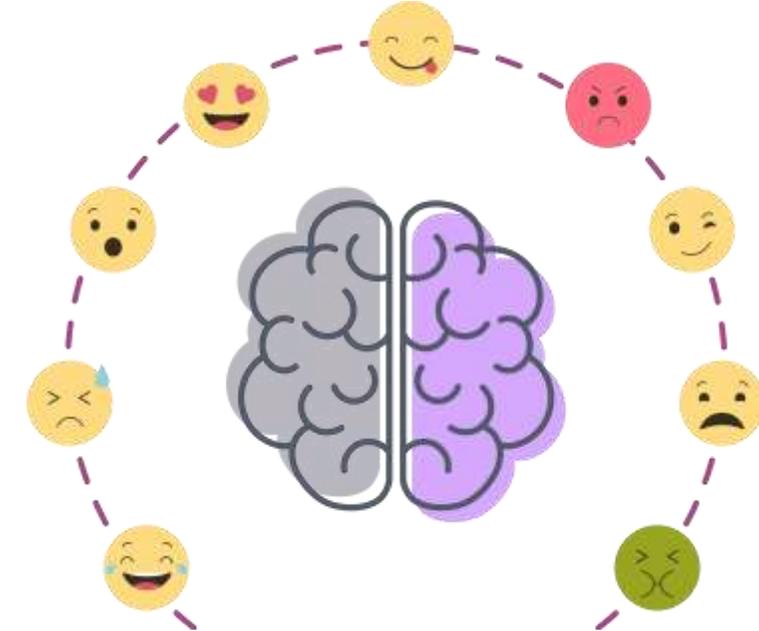
Le altre componenti che costituiscono le **emozioni** sono:

- L'**attivazione fisiologica** (o arousal) dell'organismo (ad, variazioni nella frequenza cardiaca e e respiratoria, sudorazione, pallore, rossore, etc.)
- La **valutazione cognitiva** (o appraisal) da parte dell'individuo di un determinato antecedente emotigeno
- Le **espressioni verbali** (e ad esempio il lessico emotivo) e **non verbali** (espressioni facciali, postura, gesti, etc.)
- Il **comportamento vero e proprio**, generalmente finalizzato a mantenere o modificare il rapporto transazionale in corso tra individuo e ambiente.
- La **tendenza all'azione**

Le Emozioni

di cosa parliamo?

Le **emozioni** sono processi in continua evoluzione.



Il decorso temporale delle **emozioni** può essere estremamente differente: in alcuni casi le **emozioni** hanno un chiaro inizio e una chiara fine, con una intensità stabile nell'arco temporale; in altri casi è più difficile definire in modo preciso il decorso temporale poiché presentano un pattern maggiormente discontinuo e fluttuante anche in termini di intensità.

La variabilità delle esperienze emotive è quindi dovuta anche alla variabilità del complesso processo multidimensionale di tale valutazione cognitiva. Ciò non significa che le **emozioni** insorgano sempre in base a **cognizioni** analitiche e a ragionamenti complessi; spesso vi possono essere valutazioni molto veloci e quasi **automatiche** della situazione emotigena trigger.

2. Le Emozioni di base

Le **emozioni primarie** sono emozioni innate e sono riscontrabili in qualsiasi popolazione, per questo sono definite primarie ovvero universali.



Cosa sono le emozioni primarie?

Le emozioni primarie o di base sono:

1. **rabbia**, generata dalla frustrazione che si può manifestare attraverso l'aggressività;
2. **paura**, emozione dominata dall'istinto che ha come obiettivo la sopravvivenza del soggetto ad una situazione pericolosa;
3. **tristezza**, si origina a seguito di una perdita o da uno scopo non raggiunto;
4. **gioia**, stato d'animo positivo di chi ritiene soddisfatti tutti i propri desideri;
5. **sorpresa**, si origina da un evento inaspettato, seguito da paura o gioia;
6. **disgusto**, risposta repulsiva caratterizzata da un'espressione facciale specifica.

3. Cosa sono le emozioni secondarie?



Le **emozioni secondarie**, invece, sono quelle che originano dalla combinazione delle emozioni primarie e si sviluppano con la crescita dell'individuo e con l'interazione sociale.

Esse sono:

- **Allegria**, sentimento di piena e viva soddisfazione dell'animo;
- **Invidia**, stato emozionale in cui un soggetto sente un forte desiderio di avere ciò che l'altro possiede;
- **Vergogna**, reazione emotiva che si prova in conseguenza alla trasgressione di regole sociali;
- **Ansia**, reazione emotiva dovuta al prefigurarsi di un pericolo ipotetico, futuro e distante;
- **Disprezzo**, sentimento e atteggiamento di totale mancanza di stima e disdegnato rifiuto verso persone o cose, considerate prive di dignità morale o intellettuale;

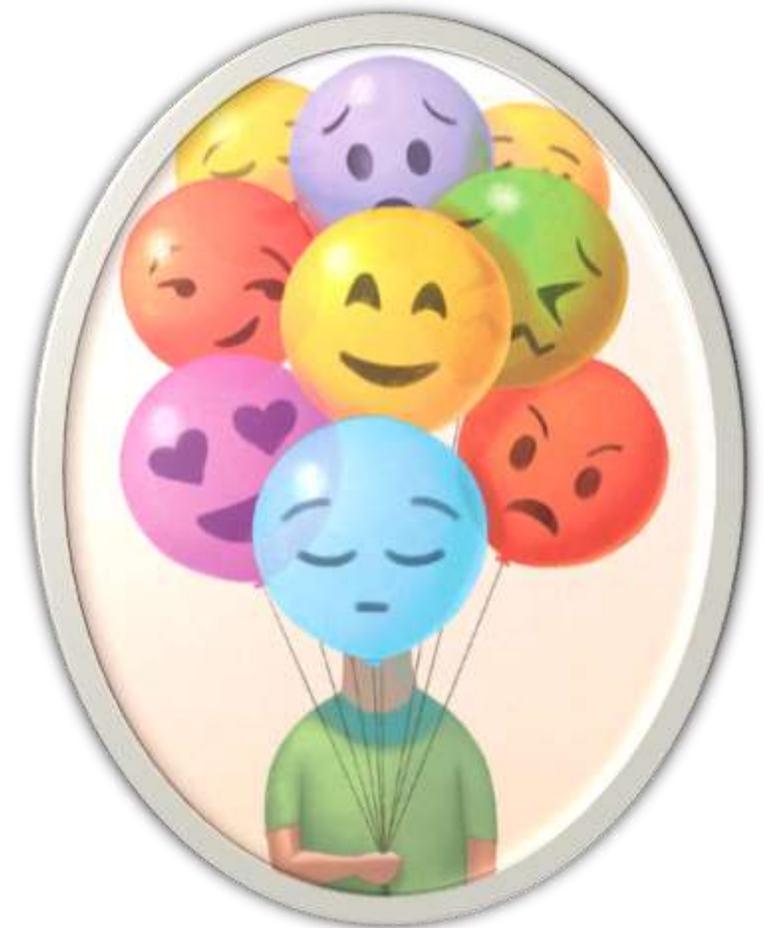
- **Rassegnazione**, disposizione d'animo di chi accetta pazientemente un dolore, una sfortuna
- **Gelosia**, stato emotivo che deriva dalla paura di perdere qualcosa che appartiene già al soggetto
- **Speranza**, tendenza a ritenere che fenomeni o eventi siano gestibili e controllabili e quindi indirizzabili verso esiti sperati come migliori;
- **Perdono**, sostituzione delle emozioni negative che seguono un'offesa percepita (es. rabbia, paura) con delle emozioni positive (es. empatia, compassione);
- **Offesa**, danno morale che si arreca a una persona con atti o con parole;
- **Nostalgia**, stato di malessere causato da un acuto desiderio di un luogo lontano, di una cosa o di una persona assente o perduta, di una situazione finita che si vorrebbe rivivere;
- **Rimorso**, stato di pena o turbamento psicologico sperimentato da chi ritiene di aver tenuto comportamenti o azioni contrari al proprio codice morale;
- **Delusione**, stato d'animo di tristezza provocato dalla constatazione che le aspettative, le speranze coltivate non hanno riscontro nella realtà.

Falsi miti sulle emozioni

Nella nostra società esistono diverse convinzioni sulle **emozioni** ma molti di questi 'falsi miti' ci fanno sentire peggio. Sfatiamo alcuni miti sulle emozioni:

1. Se reprimo le mie emozioni, spariscono

Questo è un falso mito: Se le reprimiamo le emozioni restano dentro il nostro corpo. Invece di gestire quello che sentiamo, infatti, accumuliamo le emozioni fino al momento in cui scoppiamo. O molto peggio: le blocchiamo così tanto che si convertono in blocchi fisici o malattie. Esempio: il nostro corpo si trasforma in una pentola a pressione in cui teniamo prigioniere le emozioni. È importante lasciarle uscire e esprimere quello che sentiamo.



2. Esistono emozioni positive e negative

Questo è un falso mito: Nonostante molti autori le classifichino in questo modo, in realtà tutte le emozioni che sentiamo sono adattive. Che vuol dire? Che grazie a tutte le emozioni che proviamo esistiamo ancora come specie. Esempio: Se entrasse in questo momento un leone nella tua stanza, che faresti? Ti nasconderesti o rimarresti fermo o saliresti sul tavolo. Tutte queste reazioni, come la paura, servono a proteggere la nostra vita. Sicuramente alcune sono più gradevoli che altre, però l'obiettivo finale delle nostre emozioni è la nostra sopravvivenza.

3. Mostrare le emozioni vuol dire essere deboli

Questo è un falso mito: Durante le varie epoche, a seconda delle culture, le emozioni sono state un tabù, qualcosa che non si poteva mostrare perché era segnale di debolezza. Quest'affermazione, più che un falso mito in sé, è un messaggio che ci hanno trasmesso generazione dopo generazione. Esempio: Se piangiamo perché siamo tristi non vuol dire che siamo deboli ma solamente che abbiamo intelligenza emozionale. Allo stesso modo, ora sappiamo che mostrare le nostre emozioni è una necessità per l'essere umano perché fa parte della capacità d'espressione che tutti abbiamo. Quando impediscono o impediamo a noi stessi di esprimere le emozioni, questo ci fa sentire molto male. In realtà la nostra forza è nella nostra vulnerabilità, ossia nella capacità di mostrarci per quello che siamo e nell'accettare noi stessi.

4. Occhio non vede, cuore non duole

Questo è un falso mito: Anche se facciamo finta di non vedere, in realtà vediamo e di conseguenza proviamo emozioni. Possiamo comportarci come se fossimo indifferenti però in realtà non lo siamo. Esempio: Se interrompiamo i rapporti con qualcuno e non lo vediamo più, possiamo pensare che soffriremo meno, però in realtà è necessario vivere il lutto per la perdita. Far finta che non succeda niente ci causa solamente più problemi.

5. Bisogna essere sempre allegri

Questo è un falso mito: L'allegria è un'emozione gradevole che ci piace provare costantemente. Nonostante ciò, non è possibile essere sempre allegri. Perché? Perché anche le emozioni che non sono molto gradevoli da provare (paura, rabbia, tristezza...) sono necessarie per dare valore a quello che abbiamo. Esempio: Immaginiamo che muoia il nostro cane e non diamo importanza all'accaduto. Le emozioni come la paura, la tristezza o la rabbia, servono per connettere con noi stessi, riflettere, dare valore a ciò che abbiamo, essere cauti e porre limiti.



6. La rabbia è un'emozione da evitare

Questo è un falso mito: Da piccoli c'insegnano che arrabbiarsi non va bene. Da adulti abbiamo imparato (in generale) a non mostrare la rabbia. O al contrario, la mostriamo in maniera esagerata. Come le altre, anche la rabbia è un'emozione necessaria per porre limiti nella nostra vita e non lasciarci calpestare dagli altri. Esempio: Se quando ci arrabbiamo possiamo esprimere quello che sentiamo in un modo rispettoso e sano, possiamo liberarci di un peso e permetterci di porre limiti nella nostra vita. In alcuni casi non lo faremo nel modo più rispettoso possibile però impareremo volta per volta.

7. Bisogna sconfiggere la paura

Questo è un falso mito: C'insegnano che la paura è un nemico contro cui bisogna lottare. Tuttavia questa non è una buona soluzione. Esempio: Se diciamo a noi stessi "non devo aver paura di parlare in pubblico", che succede? Il nostro cervello capisce, invece, che devo aver paura mentre sto parlando in pubblico. Se invece di respingerla lasciamo che la paura ci accompagni, invece di trasformarla in un nemico diventerà un alleato e saremo in grado di parlare in pubblico. Questo farà in modo che la paura si presenti solo quand'è necessario, ossia per proteggerci da pericoli reali.

7. Bisogna sconfiggere la paura

Questo è un falso mito: C'insegnano che la paura è un nemico contro cui bisogna lottare. Tuttavia questa non è una buona soluzione. Esempio: Se diciamo a noi stessi "non devo aver paura a parlare in pubblico", che succede? Il nostro cervello capisce, invece, che devo aver paura mentre sto parlando in pubblico. Se invece di respingerla lasciamo che la paura ci accompagni, invece di trasformarla in un nemico diventerà un alleato e saremo in grado di parlare in pubblico. Questo farà in modo che la paura si presenti solo quand'è necessario, ossia per proteggerci da pericoli reali.

8. Se mi distraigo la tristezza va via

Questo è un falso mito: Se ci distraiamo quello che succede è che la tristezza resta per un attimo in un angolo però continua a essere presente. Può servirci in alcuni momenti però in altre situazioni questa tristezza non si risolve. Esempio: Se abbiamo una brutta giornata e siamo tristi perché abbiamo discusso con i nostri figli o con il partner, è importante provare tristezza, la sensazione fisica e se lo sentiamo possiamo anche piangere. Solo se lasciamo uscire la tristezza e non la reprimiamo, se spieghiamo all'altra persona come ci sentiamo, possiamo far in modo che vada via.

9. Le emozioni sono permanenti

Questo è un falso mito: Quando stiamo male ci sembra che durerà in eterno, come se la tristezza, la rabbia o la paura non finissero mai. Tuttavia tutte le emozioni vanno e vengono. Esempio: Come un'onda nel mare va e viene: se proviamo l'emozione nel nostro corpo, la osserviamo, la identifichiamo, la esterniamo se è necessario, poco a poco sparirà.

10. Se provo un'emozione forte devo ragionare

Questo è un falso mito: Non è possibile ragionare quando stiamo vivendo un'emozione molto forte perché ci sta parlando il nostro corpo. Una volta che si riduce la risposta emozionale si può ragionare e capire ciò che abbiamo provato. Esempio: Se abbiamo una discussione con nostro fratello prima deve scemare la rabbia e dopo potremo capire quello che è successo. Lasciare che le emozioni seguano il processo naturale è benefico per il nostro corpo. La gente che ascolta le proprie emozioni senza ignorarle fa in modo che il suo livello di fiducia aumenti.

Come controllare le emozioni

1. Fermati e riprendi il controllo. Può essere facile farsi travolgere da un'emozione e avere reazioni indesiderate. Se inizi ad accorgerti di essere trascinato in una spirale di reazioni emotive incontrollabili, fai un passo indietro rispetto a quanto sta succedendo e **concentrati su ciò che percepisci fisicamente**. In questo modo hai la possibilità di "distogliere" la mente dal senso di oppressione. Quando vieni provocato emotivamente, probabilmente avvertirai una serie di sensazioni fisiche, come l'aumento del battito cardiaco, tensione muscolare e respiro accelerato o affanno.

La maggior parte delle persone sviluppano reazioni emotive che si raggruppano sotto la definizione di "reattività autonoma". Potresti avere l'impressione di non controllare tali reazioni; fortunatamente, hai la possibilità di riorganizzare la mente, concentrandoti sul presente.

Esamina consapevolmente le **reazioni del tuo corpo**. Immagina di essere un medico che osserva un paziente. Ad esempio, se improvvisamente ti senti ansioso, nota che cosa avviene nel tuo corpo: "Il cuore batte velocemente. Le mani sono sudate. Ho la nausea". **Individua e accetta queste sensazioni** così come sono, piuttosto che considerarle "sbagliate" o cercare di liberartene. La consapevolezza, in realtà, si compone di molti percorsi informativi che ci dicono qualcosa simultaneamente. Il senso di oppressione può essere causato dal fatto di percepire le reazioni emotive come un coacervo di sensazioni ed esperienze sensoriali in maniera ingarbugliata. Fermati e prova a concentrarti su una cosa alla volta, ad esempio sugli odori, su ciò che tocchi o ciò che vedi. In questo modo aiuterai il cervello a imparare a elaborare questi percorsi informativi in modo più efficace, senza farti prendere dal vortice delle emozioni.

2. Prendi il controllo del respiro. Quando il corpo vive emozioni intense, potresti entrare nella modalità fisica di "lotta o fuga". Questa risposta attiva il sistema nervoso simpatico che mette in circolo l'adrenalina e altre sostanze chimiche, le quali vanno ad aumentare la frequenza cardiaca, creano affanno e causano tensione muscolare. **Respirando profondamente e in modo regolare** potrai tranquillizzarti e ricevere l'ossigeno necessario al tuo organismo affinché si rilassi.

Metti una mano sul petto e l'altra sull'addome, sotto la gabbia toracica. Inspira in maniera lenta e profonda attraverso il naso, contando fino a 4. Prova a sentire i polmoni e l'addome espandersi mentre immetti l'aria. Trattieni il respiro per 1 o 2 secondi, quindi rilascialo lentamente attraverso la bocca. Cerca di fare 6-10 respiri profondi al minuto.

Se non riesci ad arrivare fino a 4, inizia a contare fino a 2 e aumenta con la pratica. Basta provare a respirare nel modo più profondo e regolare che puoi.



3 Prova il rilassamento muscolare progressivo. Ti offre la possibilità di calmarti, **contraendo e rilassando sistematicamente** diversi gruppi muscolari. È un ottimo modo per alleviare lo **stress** e la tensione. Può anche aiutarti a riconoscere i segni della tensione fisica nel corpo. Se puoi, concediti 15 minuti in un ambiente tranquillo e rilassante. Se, però, non riesci a trovarli, puoi praticare alcune tecniche di rilassamento muscolare progressivo anche mentre sei seduto alla scrivania.

- Siediti e mettiti comodo. Allenta gli abiti stretti. Fai respiri profondi e purificanti.
- Puoi iniziare dalla fronte e proseguire verso la parte inferiore del corpo, o partire dalle dita dei piedi e procedere verso l'alto. In questo esempio, cominceremo dai piedi.
- Inizia a piegare le dita dei piedi più che puoi. Mantienile in questa posizione per 5 secondi, poi rilassati. Goditi la sensazione rilassante per 15 secondi, dopodiché passa al prossimo gruppo muscolare.
- Contra i polpacci, tirando le dita dei piedi verso il viso più forte che puoi. Mantieni questa posizione per 5 secondi, poi rilassati. Anche in questo caso, rilassati per 15 secondi, dopodiché vai avanti.
- Continua a contrarre ogni gruppo muscolare per 5 secondi, poi distenditi. Fai 15 secondi di pausa tra un gruppo e l'altro, facendo attenzione a come ti senti quando rilasci la tensione.
- Procedi con ciascuno dei seguenti gruppi: dita dei piedi, piedi, cosce, fianchi e glutei, pancia, schiena, spalle, parte superiore delle braccia, avambracci, mani, labbra, occhi, fronte.
- Se non hai il tempo sufficiente per contrarre e rilassare tutti i gruppi muscolari, concentrati su quelli del viso. Rilassando i muscoli facciali, puoi alleviare la sensazione dello stress. Alcuni studi hanno anche dimostrato che distendere i muscoli e sorridere può farti sentire più tranquillo e felice.

4 Utilizza le tecniche di visualizzazione. Alcune persone ritengono che **immaginare un'esperienza rilassante** sia utile a controllare le reazioni emotive improvvise. Saranno necessari tempo e pratica, ma una volta che riuscirai a immaginare il tuo contesto preferito, avrai la possibilità di trasformare i momenti di stress in situazioni gestibili. Scegli un luogo "sicuro". Può essere qualsiasi posto che reputi tranquillo e rilassante, come una spiaggia, un centro benessere, un tempio o la tua camera da letto. Basta che sia un luogo in cui ti senti al sicuro e rilassato.

- Chiudi gli occhi e immagina il luogo "sicuro". Prova a pensare al maggior numero di dettagli possibile. Che suoni senti? Cosa vedi? Quali odori? Che cosa senti al tatto?
- Respira in modo lento e regolare. Se avverti tensione fisica, utilizza le tecniche del rilassamento muscolare progressivo o scuoti i muscoli per scioglierli.
- Potresti sentirti a disagio o poco esperto le prime volte che immagini il tuo luogo sicuro. Non è assolutamente un problema! Fidati, questo esercizio funzionerà.
- Se vivi un'emozione negativa durante il processo della visualizzazione, prova a concepirla come un oggetto fisico che puoi rimuovere dallo scenario. Ad esempio, potresti immaginare lo stress come un sassolino da lanciare in mare, lontano dalla spiaggia tranquilla in cui ti trovi. Mentre scagli il sassolino, pensa che lo stress stia abbandonando il tuo corpo.