

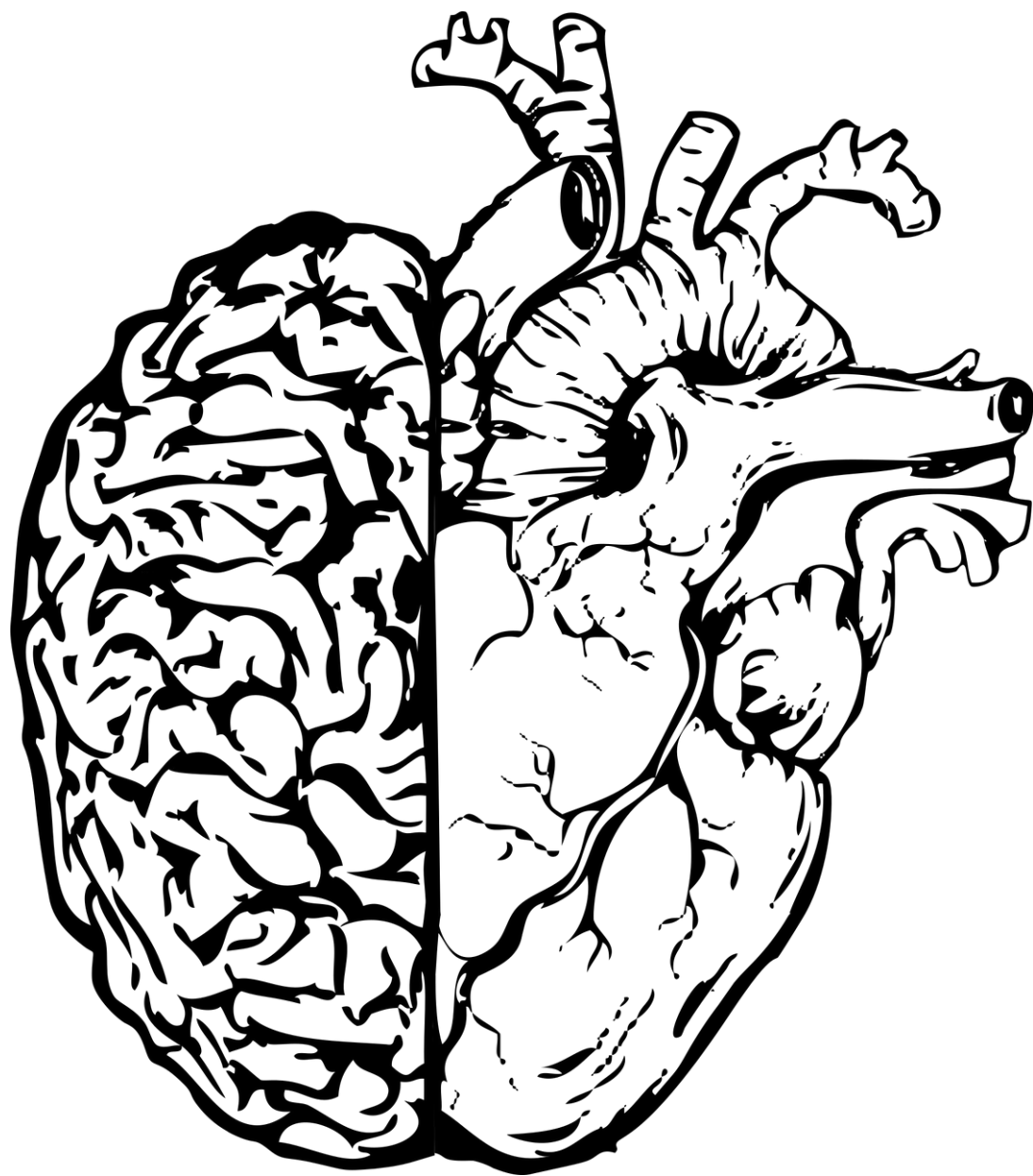
Corso di Psicologia delle emozioni

a.a.2023/2024

Docente: Roberta A. Allegretta

*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

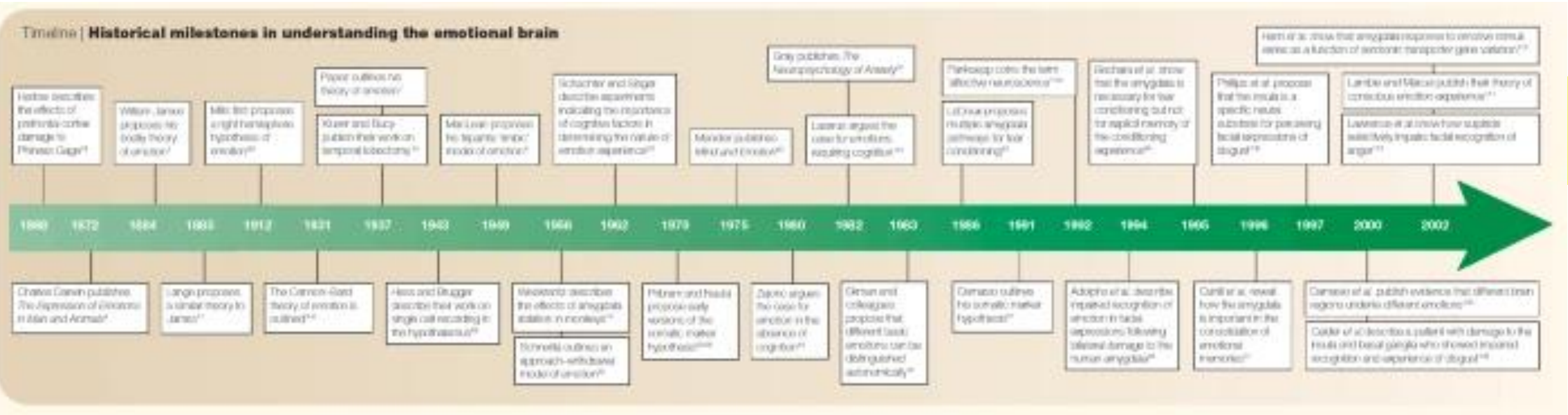
La maggior parte delle teorie odierne definiscono le **emozioni**, o le esperienze emotive, come un processo multicomponenziale, cioè articolato in più componenti e con un decorso temporale che evolve.

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).

1. Le Emozioni

Sequenza temporale dello sviluppo delle principali teorie delle neuroscienze affettive sulle emozioni (tratta da Dalgleish, 2004).



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.

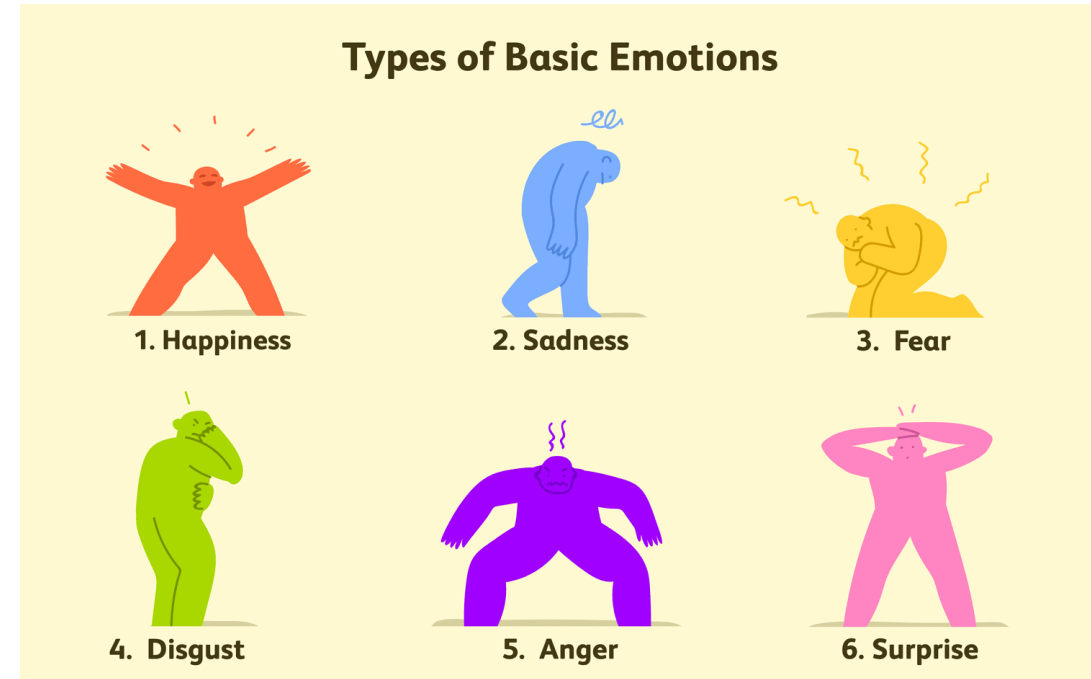
Le altre componenti che costituiscono le **emozioni** sono:

- L'**attivazione fisiologica** (o arousal) dell'organismo (ad esempio, variazioni nella frequenza cardiaca e respiratoria, sudorazione, pallore, rossore, etc.)
- La **valutazione cognitiva** (o appraisal) da parte dell'individuo di un determinato antecedente emotigeno
- Le **espressioni verbali** (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**

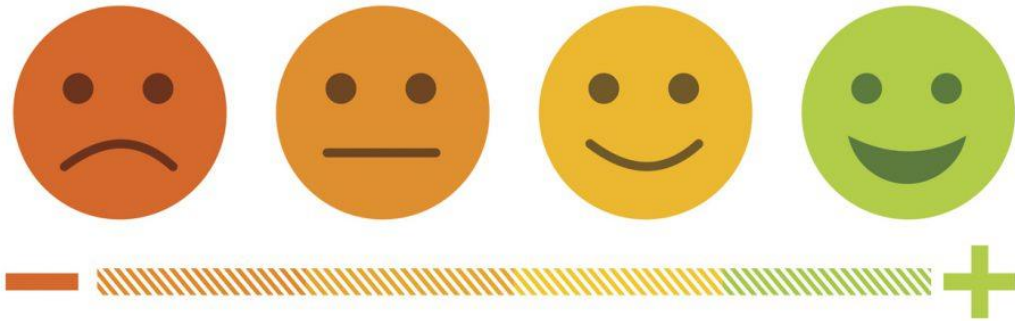
2. Le emozioni primarie

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

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



3. 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.



4. 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.

FAKE

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. 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.

Esempio: Se piangiamo perché siamo tristi non vuol dire che siamo deboli ma solamente che abbiamo intelligenza emozionale.

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. 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.

Esempio: Immaginiamo che muoia il nostro cane e non diamo importanza all'accaduto.

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.



FAKE

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. Se invece di respingerla lasciamo che la paura ci accompagni, invece di trasformarla in un nemico diventerà un alleato. Questo farà in modo che la paura si presenti solo quand'è necessario, ossia per proteggerci da pericoli reali.

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.

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. 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.

Esempio: Se abbiamo una discussione con nostro fratello prima deve scemare la rabbia e dopo potremo capire quello che è successo

5. Come controllare le emozioni

Data l'imprevedibilità delle **emozioni**, può essere facile farsi travolgere da essa e avere reazioni indesiderate.

Per far fronte a questa possibile situazione, esistono diverse tecniche che si possono utilizzare per cercare di controllare le **emozioni**:

1. Fermarsi e riprendere il controllo

La maggior parte delle persone quando è provocata emotivamente sviluppa reazioni emotive che si raggruppano sotto la definizione di "reattività autonoma", sensazioni fisiche, come l'aumento del battito cardiaco, tensione muscolare e respiro accelerato o affanno.

In questi casi è utile fare un passo indietro rispetto a quanto sta succedendo e **concentrarsi su ciò che si percepisce fisicamente**, distogliendo la mente dal senso di oppressione.

METTERE IN PRATICA:

- *Esaminare consapevolmente le reazioni del corpo («Il cuore batte velocemente. Le mani sono sudate. Ho la nausea»)*
- *Individuare e accettare queste sensazioni così come sono, piuttosto che considerarle "sbagliate" o cercare di liberarsene.*



2. Prendere il controllo del respiro

Quando il corpo vive emozioni intense, è possibile 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 è possibile tranquillizzarsi e ricevere l'ossigeno necessario all'organismo affinché si rilassi.

METTERE IN PRATICA:

- *Mettere una mano sul petto e l'altra sull'addome, sotto la gabbia toracica*
- *Inspirare in maniera lenta e profonda attraverso il naso, contando fino a 4 e provando a sentire i polmoni e l'addome espandersi mentre si immette l'aria.*
- *Trattenere il respiro per 1 o 2 secondi, quindi rilasciarlo lentamente attraverso la bocca.*
- *Cercare di fare 6-10 respiri profondi al minuto.*

Se non si riesce ad arrivare fino a 4, iniziare a contare fino a 2 e poi aumentare con la pratica.



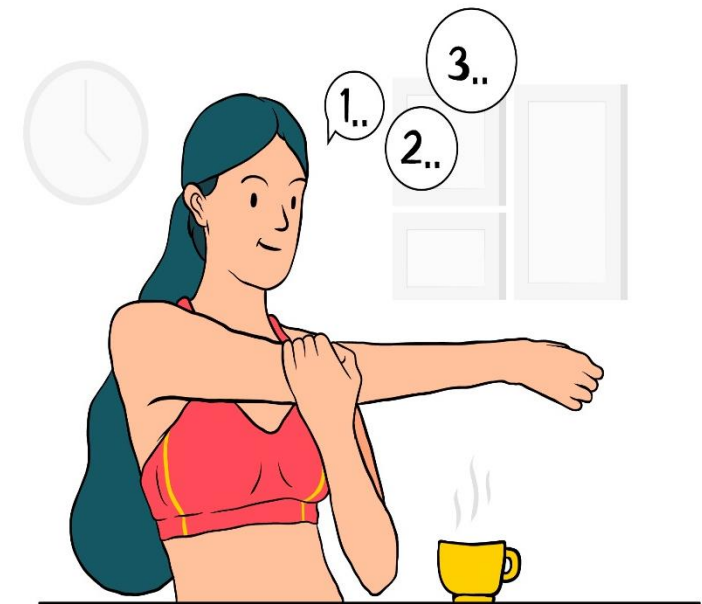
3. Prova il rilassamento muscolare progressivo.

Offre la possibilità di calmarsi, **contraendo e rilassando sistematicamente** diversi gruppi muscolari. È un ottimo modo per alleviare lo **stress** e la tensione. Può anche aiutare a riconoscere i segni della tensione fisica nel corpo. Il modo ideale per praticare il rilassamento muscolare progressivo è concedersi 15 minuti in un ambiente tranquillo e rilassante. Se, però, non riesce a trovarli, è possibile praticare alcune tecniche di rilassamento anche mentre si è seduti alla scrivania.

METTERE IN PRATICA:

- *Sedersi e mettersi comodi in un posto tranquillo e rilassante*
- *Fare respiri profondi e purificanti per sgomberare la mente*
- *Contrarre il muscolo da cui si vuole iniziare per 5 secondi*
- *Distendere il muscolo contratto*
- *Rilassarsi per 15 secondi e fare attenzione a come ci si sente quando si lascia la tensione*
- *Passare al prossimo gruppo muscolare*

Procedere 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.



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 si riesce ad immaginare il proprio contesto preferito (spiaggia, centro benessere, tempio, camera da letto), si avrà la possibilità di trasformare i momenti di stress in situazioni gestibili.

METTERE IN PRATICA:

- *Chiudere gli occhi e immaginarsi il luogo «sicuro», provando a pensare al maggior numero di dettagli possibile*
- *Respirare in modo lento e regolare*
- *Se si vive un'emozione negativa durante il processo della visualizzazione, potrebbe essere utile provare a concepirla come un oggetto fisico che si può rimuovere dallo scenario.*

