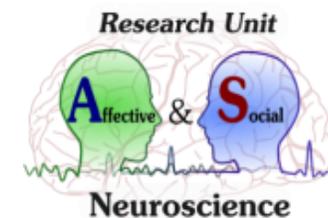
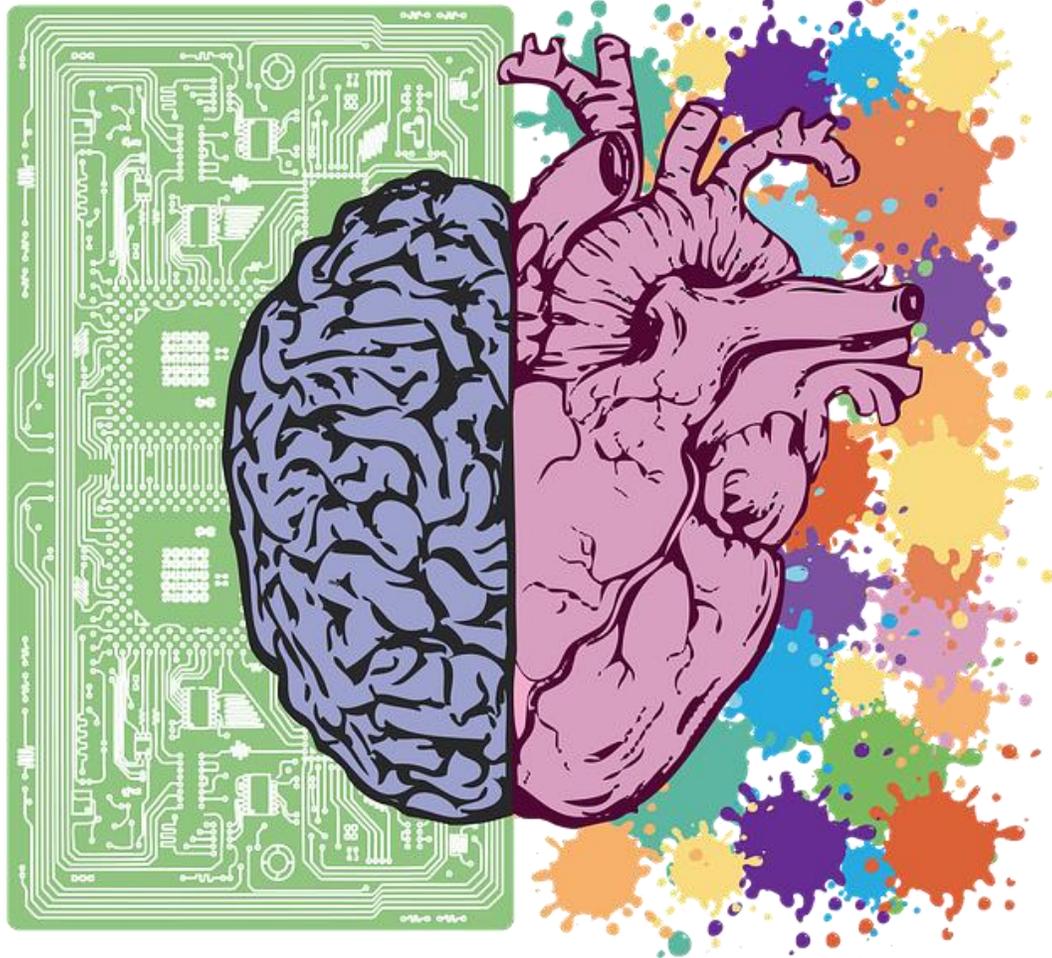


Corso di Psicologia delle emozioni

a.a.2024/2025

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. Emozioni nell'adolescenza



L'adolescenza è quella fase del ciclo di vita in cui si verifica la **transizione dallo stato di bambino a quello di adulto**.

Copre un periodo piuttosto lungo, che può variare da individuo a individuo e da cultura a cultura.

- **PRE-ADOLESCENZA:** 10-13 anni
- **ADOLESCENZA:** 13-18 anni
- **POST-ADOLESCENZA**





L'adolescenza è vista come un processo di transizione durante cui si costruisce la propria **identità personale** attraverso la risoluzione di alcuni specifici «compiti dello sviluppo».

- Identificazione
- Sperimentazione



L'adolescenza è anche un **periodo di cambiamenti**, in cui si verificano:

- trasformazioni fisico-corporee



L'adolescenza è anche un **periodo di cambiamenti**, in cui si verificano:

- trasformazioni **fisico-corporee**
- profondi cambiamenti psicologici legati alle **capacità cognitive**



L'adolescenza è anche un **periodo di cambiamenti**, in cui si verificano:

- trasformazioni **fisico-corporee**
- profondi cambiamenti psicologici legati alle **capacità cognitive**
- cambiamenti nella sfera degli **affetti** e nelle competenze sociali

2. Genitori e figli

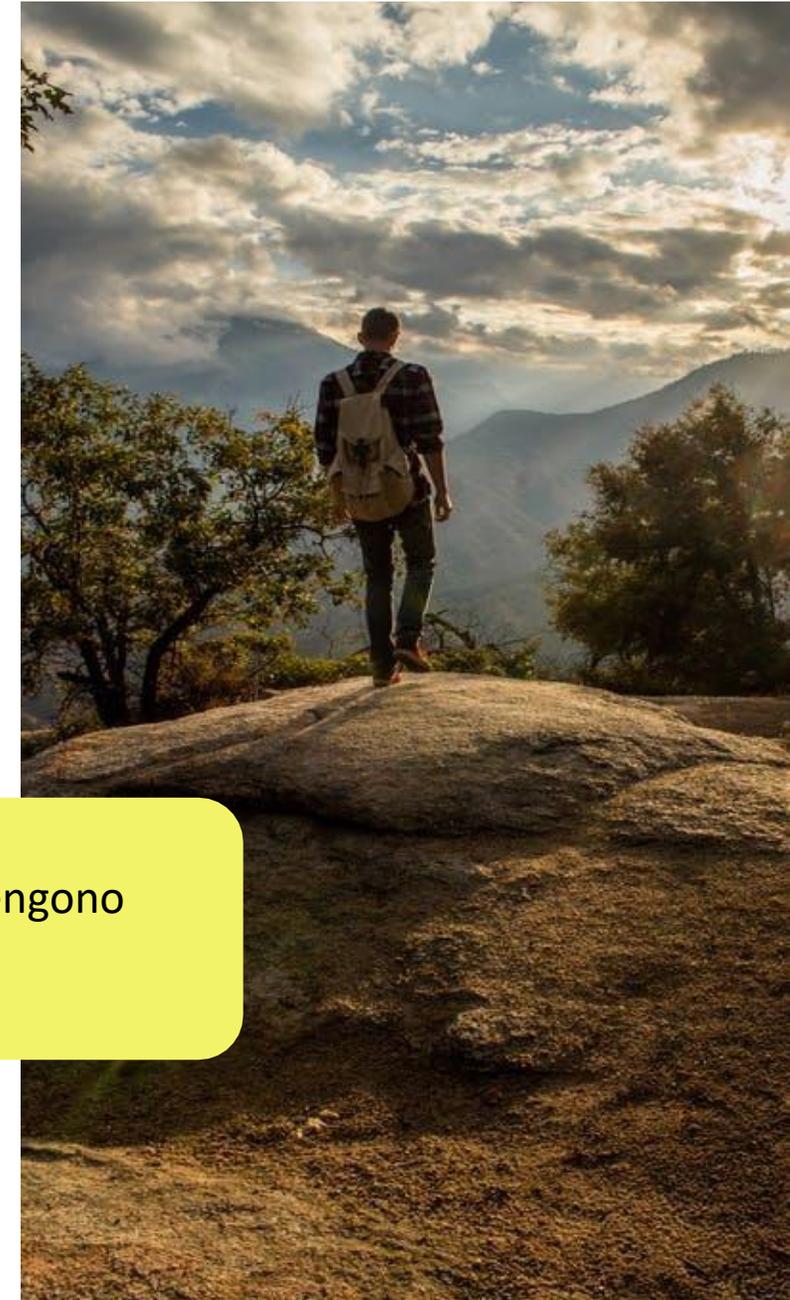
Un rapporto che cambia

Per diventare adulto, un adolescente deve **emanciparsi** dai genitori:

L'adolescente chiede più **autonomia**, più spazi personali, meno controllo, più libertà decisionale

L'adolescente **si scontra con le idee** che appartengono ai propri genitori, causando aspri conflitti

RESISTENZA DEI GENITORI





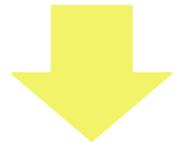
Il rapporto che cambia tra genitori e figli è semplicemente qualcosa di..normale!

La richiesta di autonomia **non significa** per l'adolescente **rompere il legame con i genitori**, significa poter avere la **libertà di sperimentarsi**, d'instaurare **nuove relazioni**

L'adolescente è alla ricerca delle caratteristiche e idee che **rispecchiano la sua identità**, deve scegliere quali «buttare» e quali tenere

La vera posta in gioco:

- la possibilità di dire di **NO**
- poter frequentare persone nuove e sconosciute
- investire in attività scelte in autonomia
- di sbagliare e non seguire i consigli degli adulti



**Sperimentarsi come
“differenti” dai propri genitori**



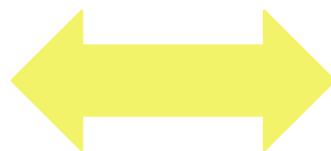
3. Le emozioni

Spensieratezza o nostalgia?

È un periodo di forti emozioni, grandi esperienze, affetti intensi



In questo periodo di vita, si è combattuti tra il **desiderio di indipendenza** e la **nostalgia dell'infanzia**



3. Le emozioni in adolescenza

Metaforicamente parlando, la “temperatura” emotiva dell’adolescenza è più elevata a causa delle differenze nel “riscaldamento” (reattività emotiva), nel “raffreddamento” (regolazione) o in entrambi?

Secondo alcuni studi in alcuni contesti, gli adolescenti evocano modelli di reattività emotiva esagerati, che sono accoppiati con una capacità regolatoria ancora in maturazione.

Questi modelli comportamentali sono paralleli a traiettorie dinamiche dello sviluppo del cervello durante questa fase della vita. Nel complesso, questo modello supporta l’idea che le interazioni dinamiche tra i sottoprocessi emotivi danno origine a profili di risposta emotiva unici nell’adolescenza.

3.1 La tristezza

- Abbandono delle **sicurezze dell'infanzia**, rimpianto per il bambino che non c'è più.
- Gli affetti vengono vissuti in maniera molto **intensa** e manca una chiara percezione della **transitorietà** delle emozioni e degli stati d'animo:

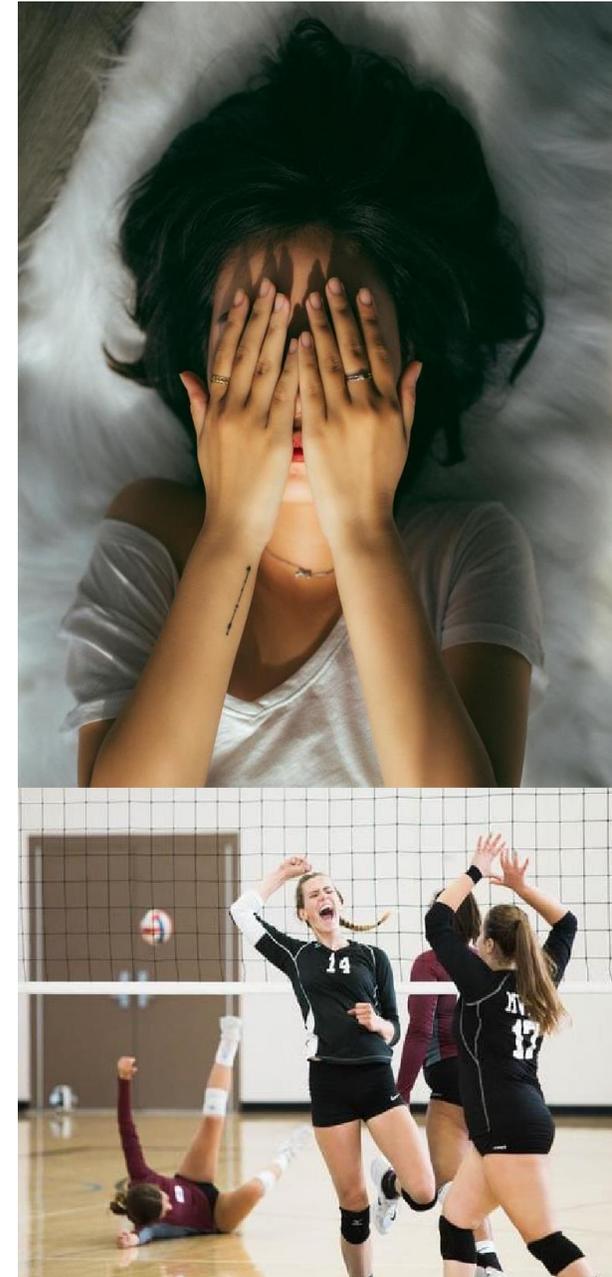
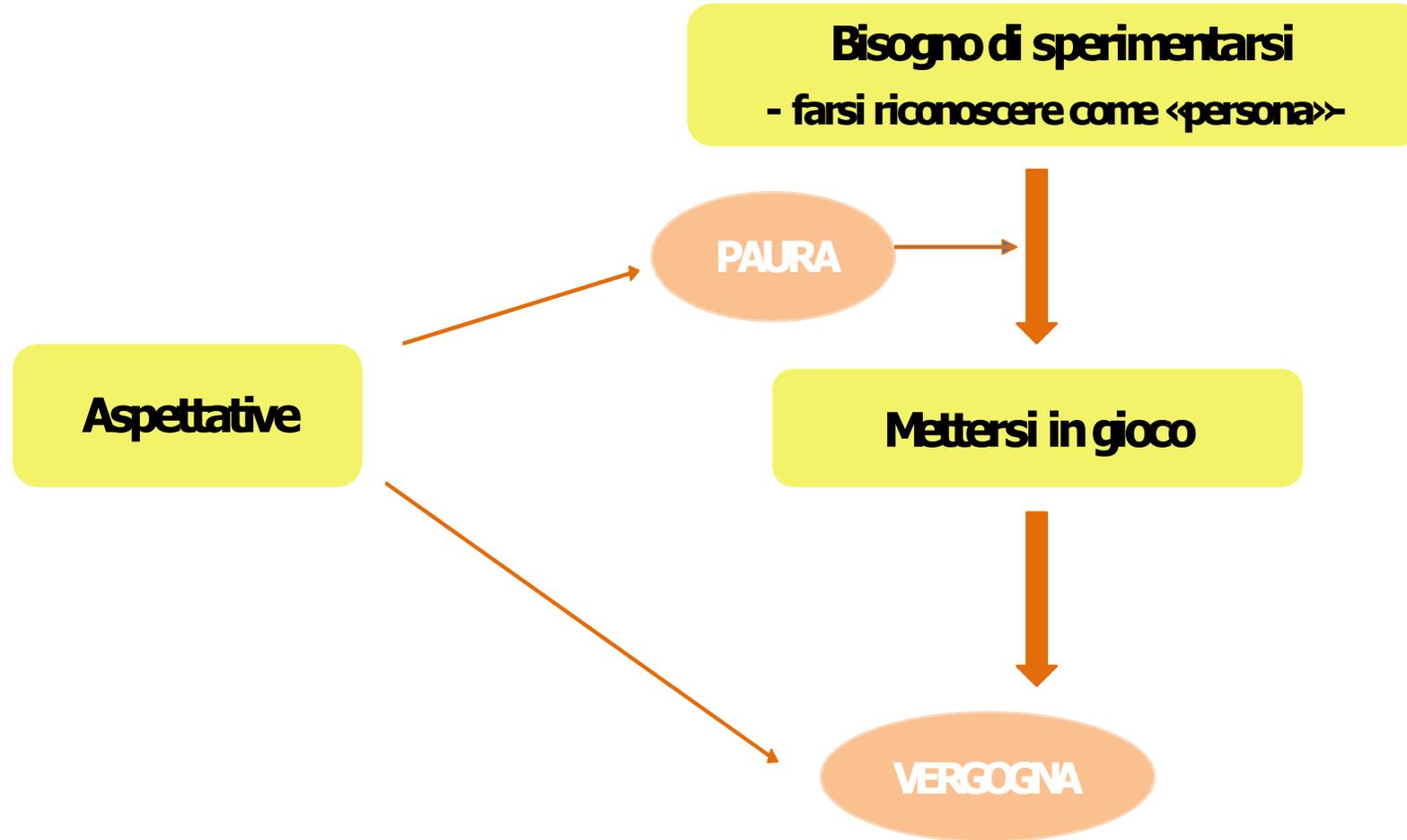
La tristezza non durerà per sempre!

In questo periodo compagni, amici e partner hanno significati affettivi profondi e possono, quindi, lasciare ferite lancinanti qualora le relazioni finiscano in maniera brusca o apparentemente immotivata.



3.2 La paura e la vergogna

Esporsi o non esporsi?



3.3 La noia

Amica o nemica?

«uno stato di arousal e soddisfazione relativamente bassi, da attribuirsi a situazioni di inadeguata stimolazione»

Mikulas e Vodanoich (1993)

È uno stato d'animo che può portare a demotivazione, passività e comportamento aggressivo talvolta.

Diventa un **campanello d'allarme** se è persistente, e se determina un disinteresse per le relazioni affettive e apatia. Ma anche irrequietezza.

ATTENZIONE: fattore di rischio per dipendenza da sostanze, la depressione e l'aggressività



Funzionale alla costruzione dell'identità personale

È un momento di ritiro dell'interesse nei confronti della realtà e di **investimento affettivo su di sé**, che contribuisce a costruire il senso di individualità e l'identità.

Alcuni studi hanno dimostrato che la noia può stimolare lo sviluppo della **creatività e prosocialità**.

(Mann e Cadman, 2014; Wiknand e Igou, 2017)



3.3 La noia

Come gestirla?

- **Ampliare i propri interessi:** ragionare sulle proprie passioni e cercare attività che possano dare soddisfazione in questo senso.
- **Migliorare le proprie abilità e trovare compiti sfidanti:** se la noia deriva da essere coinvolti in compiti poco sfidanti o in cui non si è abbastanza bravi si può agire direttamente su queste due variabili migliorando il proprio grado di abilità e cercando compiti più difficili e stimolanti.
- **Ristrutturare la situazione noiosa:** l'adolescente annoiato potrebbe cercare nuovi costrutti e nuovi valori nell'attività svolta, modificando i propri obiettivi e motivazioni.
- **Diminuire il controllo genitoriale e aumentare la consapevolezza:** come detto, il controllo sociale e genitoriale è in antitesi con il bisogno di autodeterminazione. Imparare a comunicare con il proprio figlio adolescente è fondamentale per riuscire a tenere un equilibrio.

3.4 La rabbia

Abbiamo già accennato al ruolo della rabbia nel processo di crescita

conflitti con i genitori:

- la possibilità di dire di **NO**
- poter frequentare persone nuove e sconosciute
- investire in attività scelte in autonomia
- di sbagliare e non seguire i consigli degli adulti

Ma **ATTENZIONE**: la rabbia a volte può nascondere sentimenti di tristezza!



3.4 La rabbia

Come gestirla?

- **Non cercare di controllare le emozioni del ragazzo**
- **Controllare le proprie emozioni di genitore**
- **Assicurarsi che le proprie risposte non aggravino la situazione**
- **Aiutare il ragazzo a riconoscere quando la rabbia sta montando**
- **Discutere dell'accaduto a posteriori**

Disturbo depressivo maggiore nell'adolescenza

Per la diagnosi di depressione maggiore, ≥ 5 dei seguenti sintomi devono essere stati presenti quasi ogni giorno durante lo stesso periodo di 2 settimane, ed uno di essi deve essere un umore depresso o una perdita di interesse o di piacere:

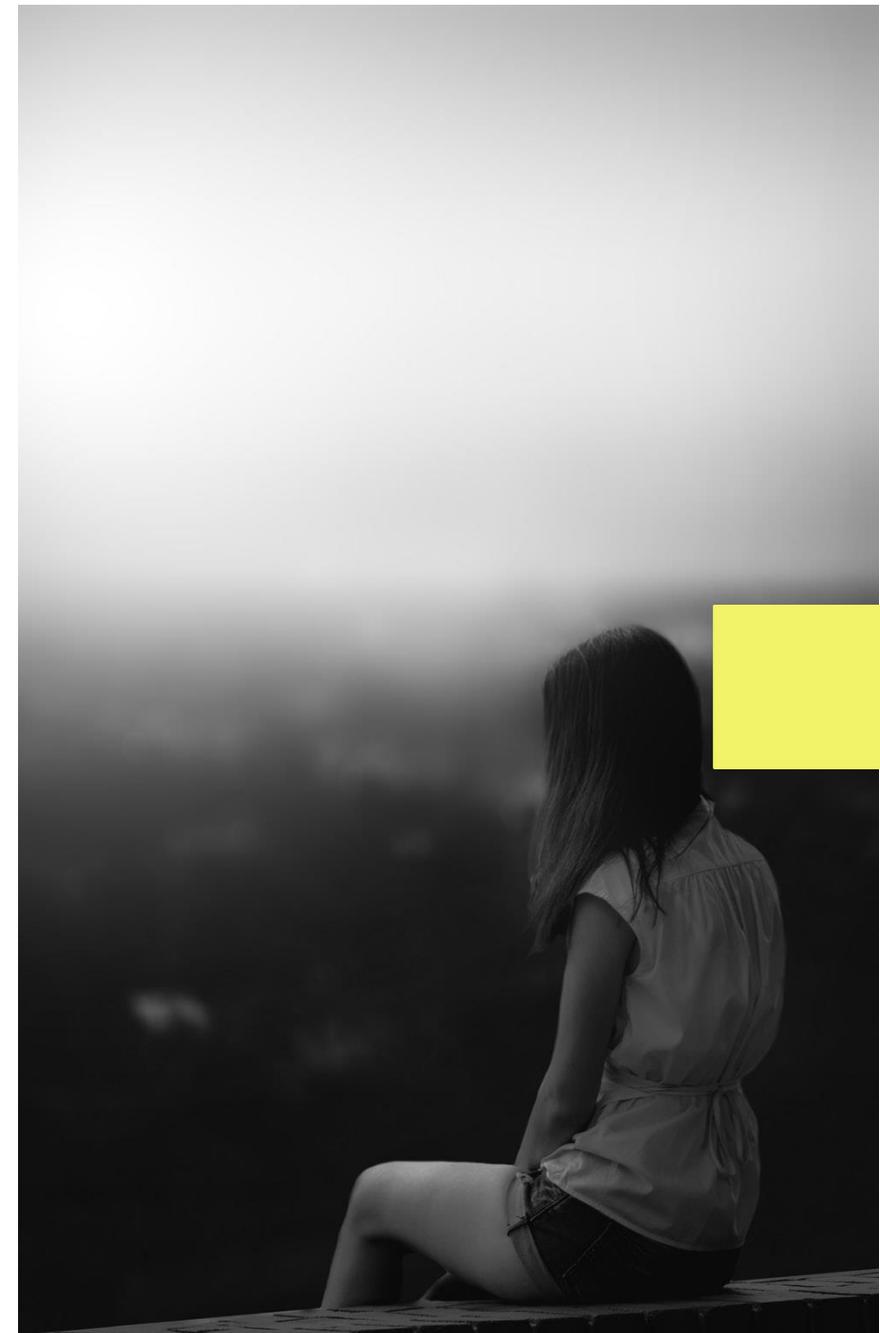
- Umore depresso per la maggior parte del giorno
- Marcata diminuzione di interesse o piacere per tutte o quasi tutte le attività per la maggior parte del giorno
- Significativi aumento o perdita di peso oppure diminuzione o aumento dell'appetito
- Insonnia o ipersonnia
- Agitazione o rallentamento psicomotorio
- Astenia o perdita di energia
- Sentimenti di autosvalutazione o di colpa eccessivi o inappropriati
- Diminuita capacità di pensare o concentrarsi o indecisione
- Pensieri ricorrenti di morte o di suicidio, un tentativo di suicidio, o un piano specifico per effettuarlo



Disturbo depressivo maggiore nell'adolescenza

Il disturbo depressivo maggiore è in crescita fra gli adolescenti, e le **ragazze** sono più colpite dei ragazzi a partire dai 12 anni

- Esposizione alle critiche sul corpo femminile e canoni di bellezza poco verosimili
- I ruoli sociali tradizionali accentuano l'**autocritica** delle adolescenti
- Minori possibilità di dedicarsi ad attività gratificanti considerate «da maschi»
- Gli **stili di coping femminili** sono più focalizzati sulle emozioni, cosa che porta a rielaborare gli eventi infelici tramite il rimuginio; invece, gli stili di *coping* maschili sono focalizzati sull'azione e sul distrarsi per «dimenticare» la tristezza
- Maggiore tendenza a **cercare approvazione e intimità** nelle relazioni personali



Disturbo depressivo maggiore nell'adolescenza

MODELLO BIOPSIICOSOCIALE:

Vulnerabilità di base (diatesi)
+
stressor

- **Modelli biologici:**

Squilibrio dei livelli di neurotrasmettitori
(serotonina, dopamina, noradrenalina)

Lo squilibrio può essere determinato da fattori ambientali (es.,
lutto, rifiuto sociale, malattia...) → predisposizione biologica



Disturbo depressivo maggiore nell'adolescenza

- **Modelli psicologici:**

Vulnerabilità psicologica alla depressione

Fattori appresi per la cura parentale, educazione, ambiente sociale, ecc... aumentano la probabilità di vivere eventi stressanti, e che questi abbiano un impatto significativo:

- Attitudini disfunzionali
- Deficit di abilità sociali e di problem solving



Disturbo depressivo maggiore

Errori cognitivi

L'insorgere della depressione potrebbe essere favorito da alcuni errori cognitivi, che portano l'individuo a **prestare più attenzione alle informazioni negative** rispetto a quelle positive.

- Un ragazzo presta la penna alla professoressa durante una lezione; la professoressa se ne dimentica e al termine lascia la classe senza restituirgli la penna. Il ragazzo si convince di non essere ben visto dalla professoressa e che probabilmente vuole bocciarlo.
- Un ragazzo ha ricevuto una insufficienza in matematica e si è convinto che sarà bocciato anche in tutte le altre materie
- Giovanni vede discutere i suoi genitori e si convince che stiano litigando perché ultimamente Giovanni sta prendendo dei brutti voti a scuola, che è sempre colpa sua e che prima invece non discutevano quando prendeva dei buoni voti. In realtà stanno discutendo per un problema con la suocera, un problema che va avanti da anni e che genera sempre discussioni.
- Anna è una delle studentesse più brave della classe e ha sempre ricevuto il massimo dei voti in tutte le verifiche di scienze svolte finora. Però è sconvolta perché nell'ultima verifica crede di aver riportato male i numeri decimali di una soluzione, e che riceverà un'insufficienza. Finalmente viene restituita la verifica, e Anna ha preso il massimo dei voti.

Disturbo depressivo maggiore

Errori cognitivi

L'insorgere della depressione potrebbe essere favorito da alcuni errori cognitivi, che portano l'individuo a **prestare più attenzione alle informazioni negative** rispetto a quelle positive.

- Alice è una delle ragazze più carine della classe, e si è vestita bene per andare a una festa. Ha passato un'ora a vestirsi, pettinarsi e lisciarsi i capelli. Arrivata alla festa tre sue amiche le dicono che è bellissima, che i capelli le stanno benissimo e che il vestito che indossa è meraviglioso. Alice è felice e si sente la ragazza più bella della festa. Poco dopo, andando in bagno incontra una sua vecchia amica d'infanzia, Beatrice, che rimane stupita che Alice si sia lisciata i capelli e le dice che sta molto meglio con i capelli mossi, come li portava una volta. Alice non può fare a meno di guardarsi allo specchio e vedersi brutta, molto brutta e sgraziata.
- Ernesto sta facendo merenda mentre sua madre gli sta dicendo che è molto orgogliosa e contenta che stia andando bene a scuola, perché ultimamente ha ricevuto dei voti molto alti. Durante a conversazione però, senza darci troppa importanza, dice a Ernesto di non fare così tanto rumore mentre mastica. Ernesto quindi pensa che sua madre non sia affatto contenta di lui.

García Vera & Fernandez, 2017