



Constructive and unconstructive repetitive thoughts

E. Watkins (2008)

Psychological Bulletin

Pensieri ripetitivi: Processo mentale comunemente attivato negli individui

- Ruminazione depressiva (Nolen-Hoeksema, 1991): comportamenti e pensieri focalizzati sui sintomi depressivi e sulle loro conseguenze
 - Ruminazione (Martin & Tesser, 1996): classe di pensieri ricorrenti concentrati su un comune tema strumentale, che si presentano anche in assenza di immediata sollecitazione ambientale ← obiettivi ed interessi personali
 - Preoccupazioni (worries): pensieri ed immagini relativamente incontrollabili, che si presentano come tentativi di problem solving il cui esito è incerto ma potenzialmente negativo (Borkovec et al., 1983)
 - Cognizione perseverativa: attivazione cronica o ripetitiva della rappresentazione cognitiva di uno o più stressori (cuore di molte forme di RT)
 - Processamento cognitivo ed emotivo: Intrusioni orientate a ridurre la discrepanza dell'evento rispetto alle assunzioni di base (Horowitz, 1985; Janoff-Bulman, 1992) e a promuovere la crescita post-traumatica (Calhoun et al., 2000)
 - Pianificazione, problem solving e simulazione mentale
 - Pensiero controfattuale
 - Pessimismo difensivo: funzione ego-protettiva + funzione motivazionale di incrementare lo sforzo verso un obiettivo
 - Riflessione: autoconsapevolezza cronica che si riferisce alla piacevole esplorazione di autopercezioni nuove, uniche o alternative motivata da curiosità personale o da intrinseco interesse verso il pensiero filosofico (Trapnell & Campbell, 1999)
 - Mind wandering: shift attenzionale da un compito centrale verso produzioni interne di tipo mnestico (Smallwood & Schooler, 2006)
 - Ruminazione post-evento: pensieri autovalutativi su recenti interazioni sociali concernenti se stessi o i partner → genesi di ansia sociale (Clark & Wells, 1995)
 - Ruminazione positiva: tendenza a rispondere a stati affettivi positivi con pensieri relativi alle proprie qualità positive, alle esperienze positive e a tutte quelle circostanze che possono amplificare lo stato positivo (tendenze ipomaniacali)
- Pensiero sul sé negativo abituale: ripetitivo, non consapevole, apparentemente incontrollabile



Esiti «costruttivi» (constructive) e «distruttivi» (unconstructive)

- Studi trasversali
- Studi longitudinali
- Studi sperimentali

Esiti «distruttivi»

- Vulnerabilità alla depressione (diversi tipi di RT sono associati/predicono forme depressive in studi trasversali longitudinali e inducono stati affettivi negativi in studi sperimentali)
- Vulnerabilità all'ansia (associazione di RT con ansia di stato e tratto e con disturbi ansiosi, effetti negativi dei RT astratti vs. concreti in studi sperimentali)
- Effetti sulla salute psico-fisica (problemi sistema immunitario, disturbi del sonno, disturbi cardiocircolatori, indagine psicosomatica, ecc.)

Esiti «costruttivi»

- Processamento cognitivo e recupero da esperienze stressanti o traumatiche
- Preparazione adattiva e pianificazione futura
- Remissione da depressione
- Adozione di comportamenti benefici per la salute

Da cosa dipendono gli esiti costruttivi-distruttivi dei RT?

- Valenza del pensiero (aspetto strutturale)
 - Contesto interno e situazionale (effetti di valenza precedente RT e abilità nel dominio di esperienza)
- Concretezza vs. astrattezza del RT (aspetto di processo)
 - Pensiero concreto fornisce più elementi per il problem solving
 - Autoregolazione più efficace con pensieri concreti
 - Focus sulle richieste immediate
 - Riduzione ansia
 - Riduzione sforzo cognitivo
 - Generalizzazioni negative disfunzionali

Response Style Theory

(Nolen-Hoeksema, 1991, 2000, 2004)

- Ruminazione come stile disposizionale stabile di risposta a stato affettivo depressivo: Focus ripetitivo e passivo sui sintomi
- Esito di apprendimento (genitori con stili di coping passivi o ipercontrollanti; bambino che non ha appreso adeguate strategie di fronteggiamento)
- LA RST non spiega gli esiti costruttivi dei RT



Teorie del processamento cognitivo

- Gli eventi stressanti o traumatici contengono molti elementi non coerenti con esperienze e strutture mentali precedenti
- Necessità di ridurre la discrepanza tra l'esperienza attuale e gli schemi e le cognizioni preesistenti (Janoff-Bulman, 1992) → intrusioni ripetute e re-esperienze, finché la discrepanza non viene risolta
- Queste teorie non tengono conto del livello di processamento (astratto vs. concreto) del pensiero né spiegano i RT non riferiti a eventi traumatici

Teorie del controllo

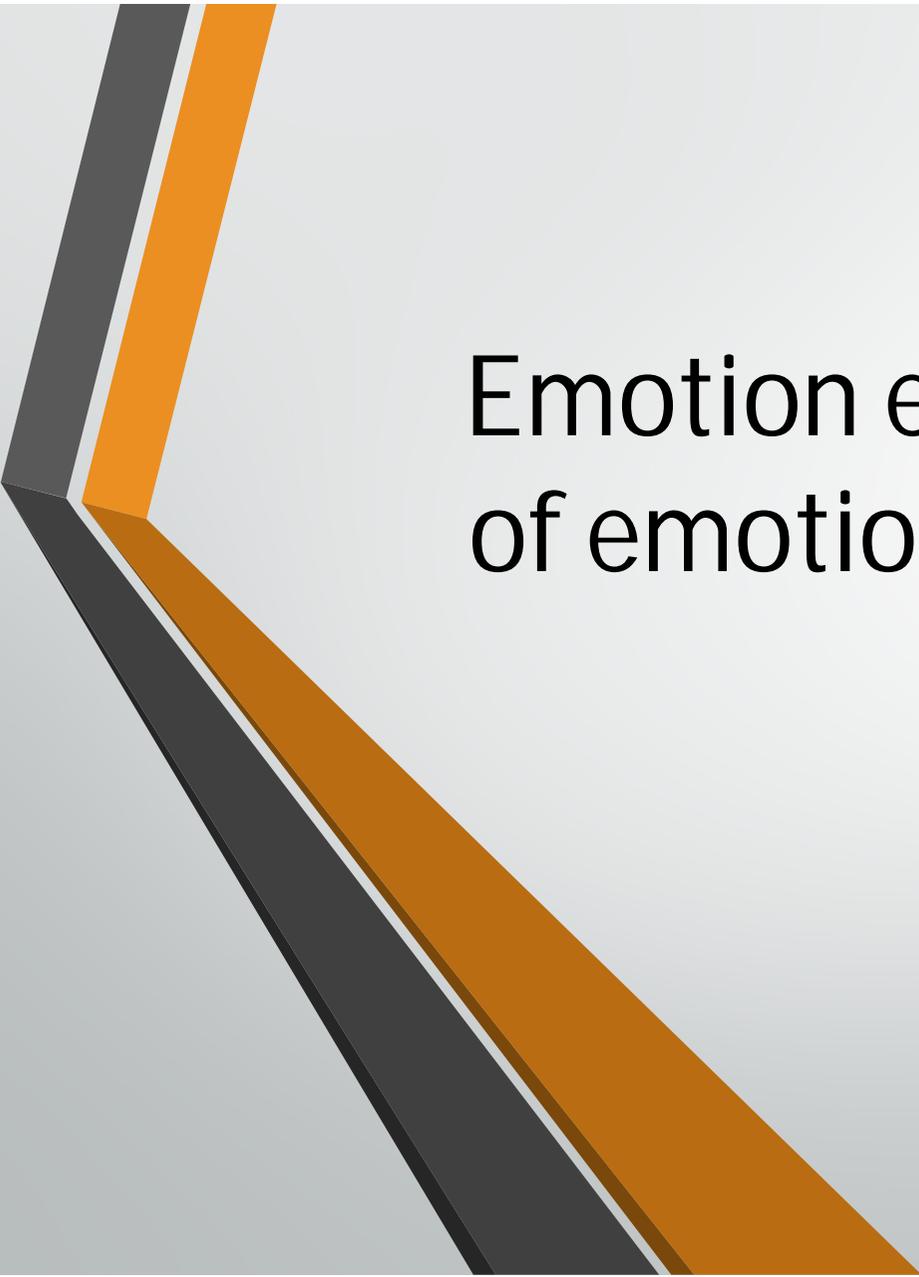
(Carver & Scheier, 1998; Martin & Tesser, 1989, 1996)

- Tutti i comportamenti, incluse le attività mentali, riflettono un processo di controllo a feedback. Gli individui percepiscono il proprio stato mentale corrente e confrontano le proprie percezioni con i propri obiettivi, standard e esiti desiderati.
- Se il confronto indica che vi è discrepanza (es., un obiettivo non realizzato), il comportamento procede a ridurla (effetto Zeigarnik, 1938)
 - Nel caso della ruminazione, si tratta di ridurre col pensiero la discrepanza nel raggiungimento di obiettivi organizzati gerarchicamente
- Esiti costruttivi se il processo giunge a conclusione, esiti distruttivi se la discrepanza resta o diventa più saliente
- Termine processo
 - Obiettivo realizzato
 - Abbandono obiettivo
 - Nuovo obiettivo

Teorie del controllo

(Carver & Scheier, 1998; Martin & Tesser, 1989, 1996)

- Vantaggi del modello
 - Spiega RT costruttivi e distruttivi
 - Tiene conto degli effetti della valenza, del contesto e del livello di astrazione dell'elaborazione
 - Implementazione psicoterapeutica (CBT, mindfulness)
- Ruolo di possibili moderatori
 - Obiettivo del RT (es., curiosità, desiderio di certezza, ecc.)
 - Rigidità del pensiero
 - Limiti cognitivi??



Emotion elicits the social sharing of emotion: Theory and empirical review

B. Rimé(2009)

Emotion Review

- 
- Individuo diventa «maturo» quando è in grado di regolare autonomamente le proprie reazioni in un contesto sociale
 - Ipotesi del «rugged individualism» (Riger, 1993)

Evidenze di psicologia dello sviluppo

1. I neonati segnalano sin dai primi attimi di vita il loro «disconfort» al caregiver
2. I caregivers imparano a prevedere e fronteggiare le situazioni di stress
3. L'apprendimento del linguaggio (dapprima del corpo, poi quello astratto) favorisce l'apprendimento di strategie di regolazione emotiva
4. Tramite il linguaggio il bambino riceve informazioni culturali e significati sul «misterioso» mondo che lo accoglie
5. Le conversazioni con gli adulti espongono il bambino a storie e narrazioni su contenuti emotivi
6. I bambini imparano a diventare «narratori» e a interagire, negoziare significati, trasmettere conoscenze su contenuti emotivi

Due hp contrastanti

- L'interdipendenza infantile nella regolazione emotiva svanisce in età adulta?
- Oppure la relazione bambino-caregiver lascia spazio a più complesse relazioni sociali in età adolescenziale e adulta?

Conseguenze sociali delle emozioni

- Emozioni negative
 - Attivano lavoro cognitivo (intrusioni, ricordi, ruminazione, ricerca di significato)
 - Stimolano il confronto sociale (affiliazione in condizioni di stress, narrazioni sociali, rappresentazioni sociali di fenomeni emotivi collettivi)
 - Riducono self-confidence, autostima, senso di sicurezza: portano l'individuo a ricercare basi sicure di attaccamento
 - Producono reazioni fisiologiche e corporee spesso spiacevoli, generando nell'individuo reazioni aversive
- Emozioni positive
 - Incrementano il livello dello stato affettivo positivo (ruminazione positiva)
 - Forniscono un feedback positivo per il sé (capitalizing, savoring)

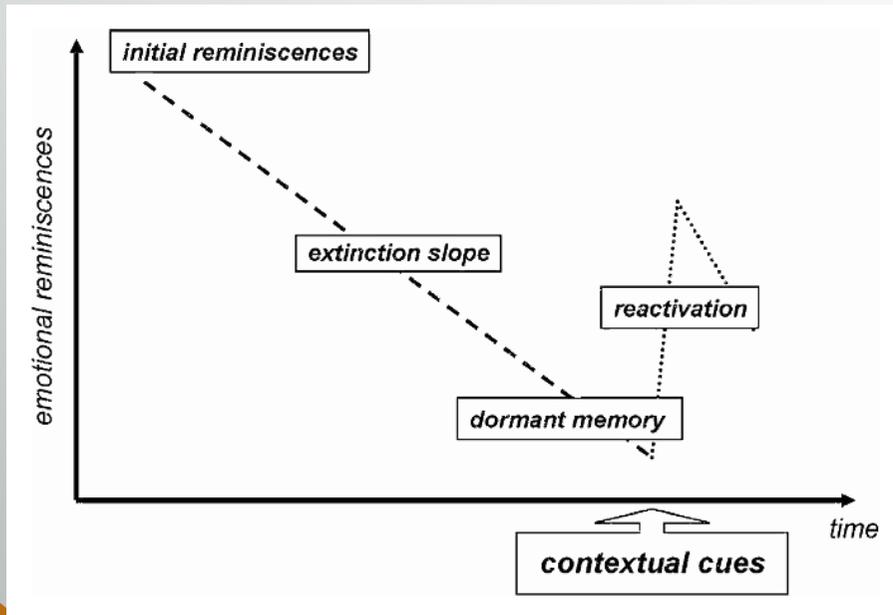
Condivisione sociale delle emozioni

- Parlare delle proprie esperienze emotive:
 - a) in un linguaggio socialmente condiviso
 - b) ad un destinatario almeno virtuale
- Studi retrospettivi
- Studi longitudinali
- Studi di follow-up (esame, donazione sangue, autopsia, lutto, ecc.)
- Studi sperimentali

Caratteristiche della condivisione sociale

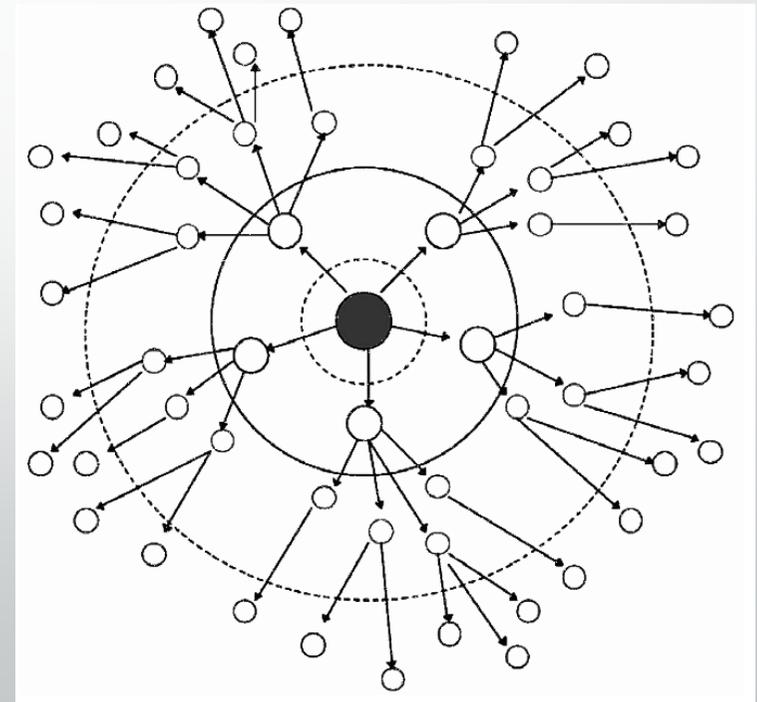
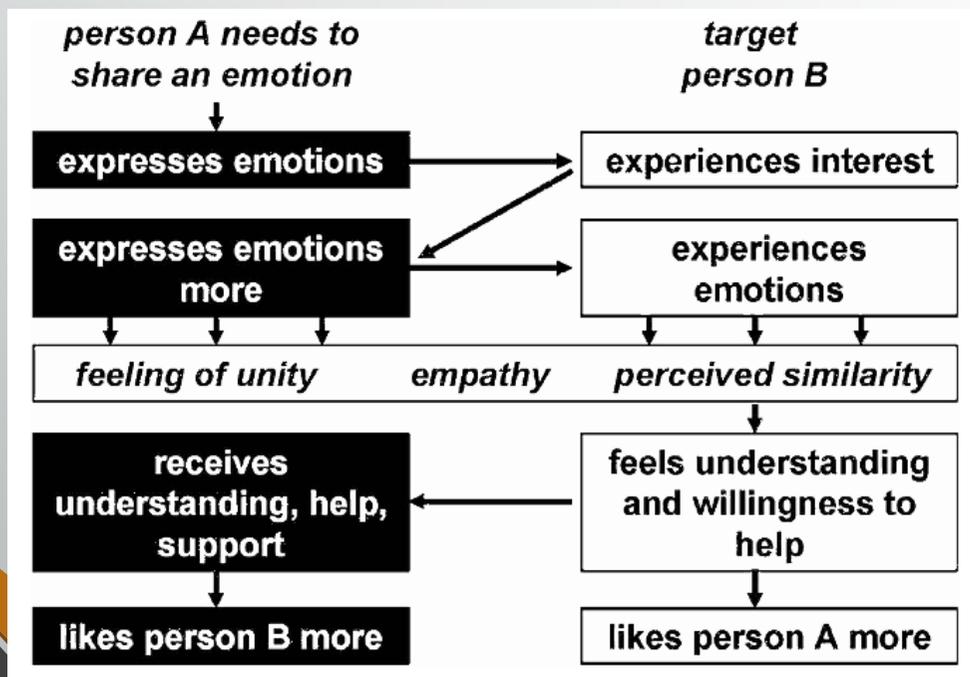
- Processo generale
 - Nessuna differenza di età, genere, livello di istruzione, tipo di emozione (con eccezioni), nazionalità, cultura
 - Effetti dell'intensità dell'emozione (continuum trauma-emozioni)
 - Differenze nella scelta del partner (interazione genere x età)
- Limiti al processo
 - Condivisione di vergogna e colpa (garanzie di non divulgazione della disclosure)
 - Esperienze traumatiche e segreti
 - Social constraints

Estinzione della condivisione



- Protrarsi della condivisione come effetto di mancata recovery emotiva (unrecovered memories)
- Carico cognitivo sulla memoria di lavoro (WM) finché il ricordo emotivo non diventa «dormiente»
- Ciclo auto-perpetuantesi della condivisione (analoga alla ruminazione depressiva di Nolen-Hoeksema, 1991)

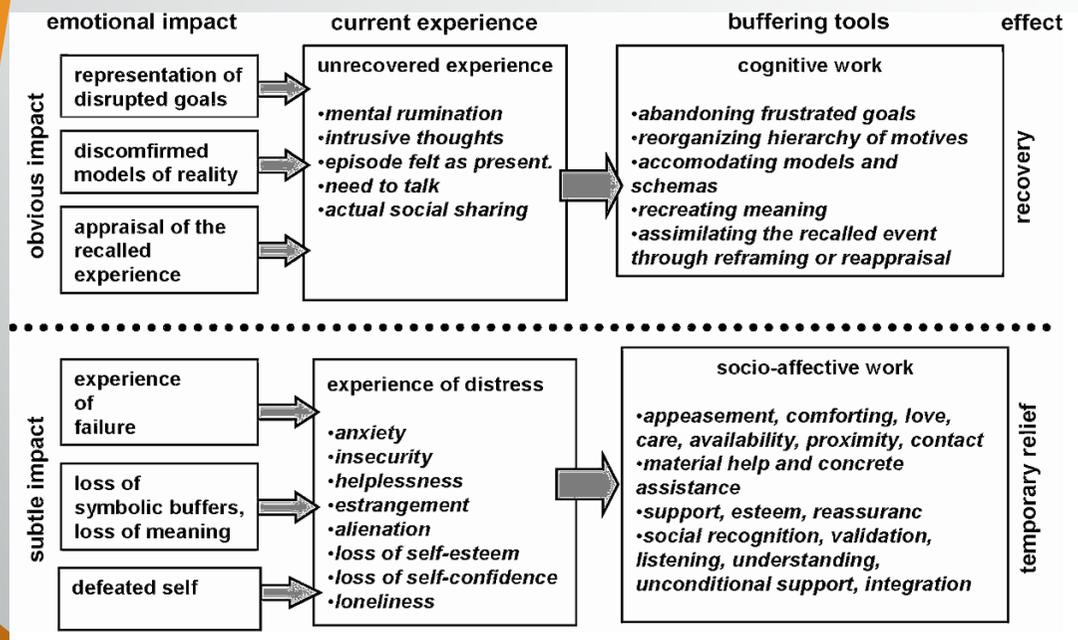
Conseguenze sul piano sociale: Propagazione emotiva, condivisione sociale secondaria e terziaria



Il paradosso della condivisione (per emozioni negative)

- Ripresentarsi di cognizioni negative e spiacevoli...
- Ciononostante la gente desidera comunque condividere le proprie esperienze
- Doppio impatto della condivisione
 - Impatto «ovvio» → lavoro cognitivo, ri-accesso alla WM, realizzazione di obiettivi interrotti
 - Impatto «sottile» → sostegno affettivo al senso di disorientamento, solitudine e frustrazione indotto dall'esperienza emotiva

Modalità cognitiva vs. socio-affettiva



- Prevalenza della modalità socio-affettiva

- Nella situazione di condivisione si manifestano subito comportamenti di attaccamento
- Sottostima dell'impatto emotivo sulla vittima da parte del listener (strategia di protezione)
- Condivisione segue immediatamente esperienza emotiva (quando il lavoro cognitivo è difficile)
- Risposte prevalentemente non-verbali per esperienze ad alto impatto
- Prevalenza di motivazioni sociali negli studi di self-report (es., aiuto, supporto, sollievo, consolazione ecc.)

Condivisione e recupero emotivo

- Studi sul writing paradigm (Pennebaker & Beall, 1986)
- Segreti emotivi
- Studi di laboratorio
- Studi clinici di debriefing

- Modalità socio-affettiva → sollievo a breve termine, non duraturo
- Modalità cognitiva → non benefici affettivi, ma migliore recupero emotivo

Funzioni della condivisione sociale

- Reiterazione, rievocazione, re-esperienza
- Facilitazione dei legami sociali, empatia, supporto, consolazione, aiuto
- Articolazione cognitiva
- Ricerca di confronto (chiarificazione) sociale («social comparison», Festinger, 1954)
- Riduzione della dissonanza cognitiva
- Ricerca e produzione di significato
- Costruzione della conoscenza sociale

- Le emozioni non sono fenomeni individuali, non servono solo all'adattamento individuale, ma concorrono all'adattamento delle comunità