



UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI DI BARI  
ALDO MORO

# CAPITOLO 12

EMOZIONI

---

prof.ssa Antonietta Curci

## Psicologia Generale

Corso di laurea triennale in  
Scienze e Tecniche Psicologiche

# Emozione

- Approccio funzionalista
- Punto di vista componenziale
- Storia: gli inizi
  - Platone: emozioni devastanti, da controllare con la razionalità
  - Aristotele:
    - collegamento tra emozione e azione (es., rabbia come preparazione ad un'azione di vendetta)
    - emozioni come reazioni al modo di interpretare il mondo
    - approccio "funzionalista" ante litteram: emozioni come strumenti a favore degli oratori (cfr. *L'Arte della Retorica*)

# Emozioni: La storia

- Darwin (1859): emozioni come elemento di continuità tra animali e uomini
  - Tuttavia: emozioni prive di "utilizzo"
- James (1884; 1890) e, successivamente, Lange (1890): teoria periferica
- Freud e l'inconscio

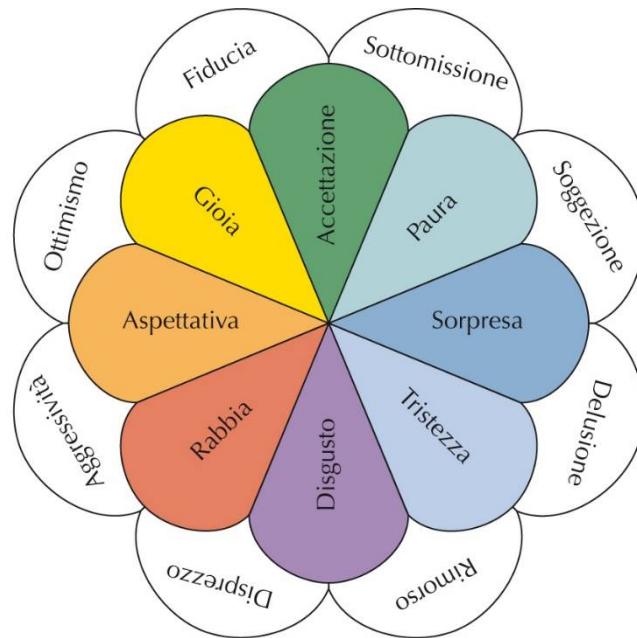
# Definizione di emozioni

- Cambiamenti fisiologici
- Espressioni
- Tendenze all'azione
- Sentimento soggettivo
- Appraisal (componente di significato)

Umore (mood) = insieme dinamico di disposizioni affettive e istintive che influenzano l'attività psichica di un individuo



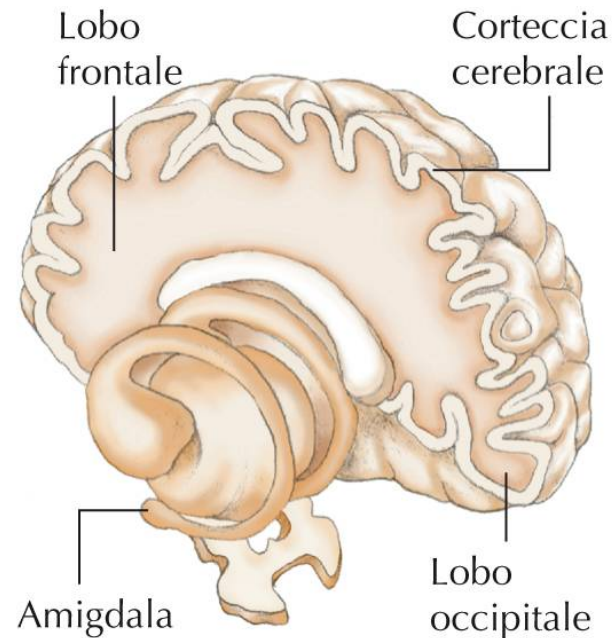
# Emozioni primarie e combinazioni



Meno intensa	Emozione primaria	Più intensa
Interesse	Aspettativa	Attenzione
Serenità	Gioia	Estasi
Approvazione	Accettazione	Ammirazione
Apprensione	Paura	Terrore
Distrazione	Sorpresa	Stupore
Pensierosità	Tristezza	Dolore
Noia	Disgusto	Ripugnanza
Fastidio	Rabbia	Ira

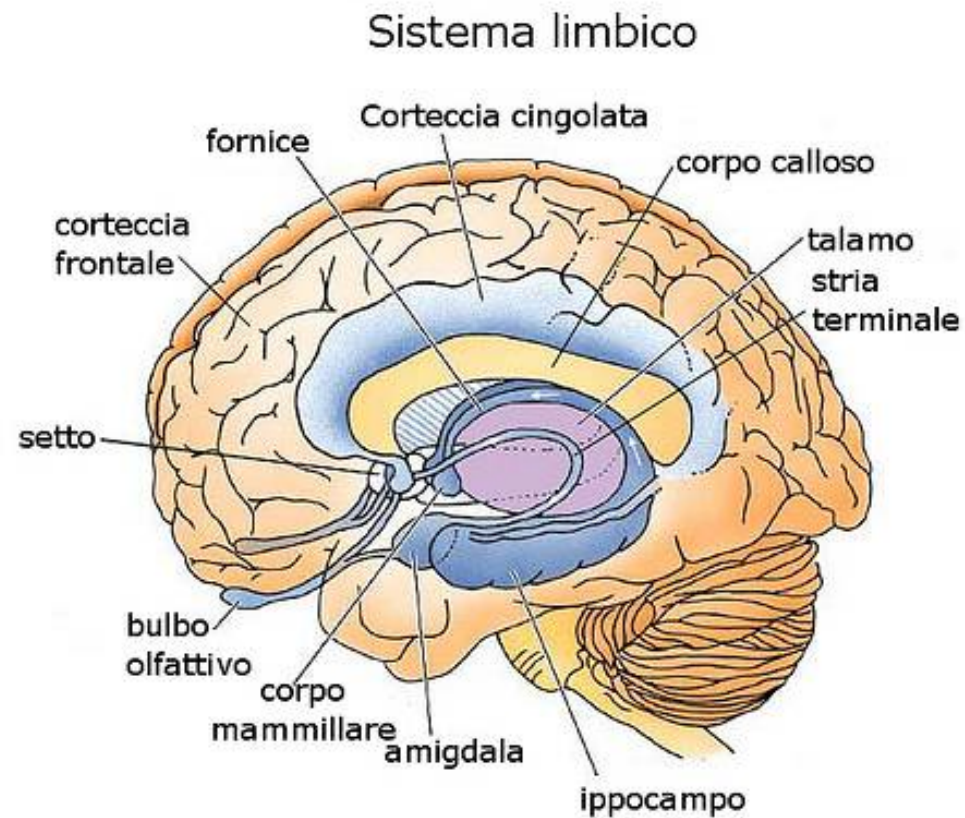
Modello di Plutchick, 2003

# Fisiologia delle emozioni (LeDoux, 2000)

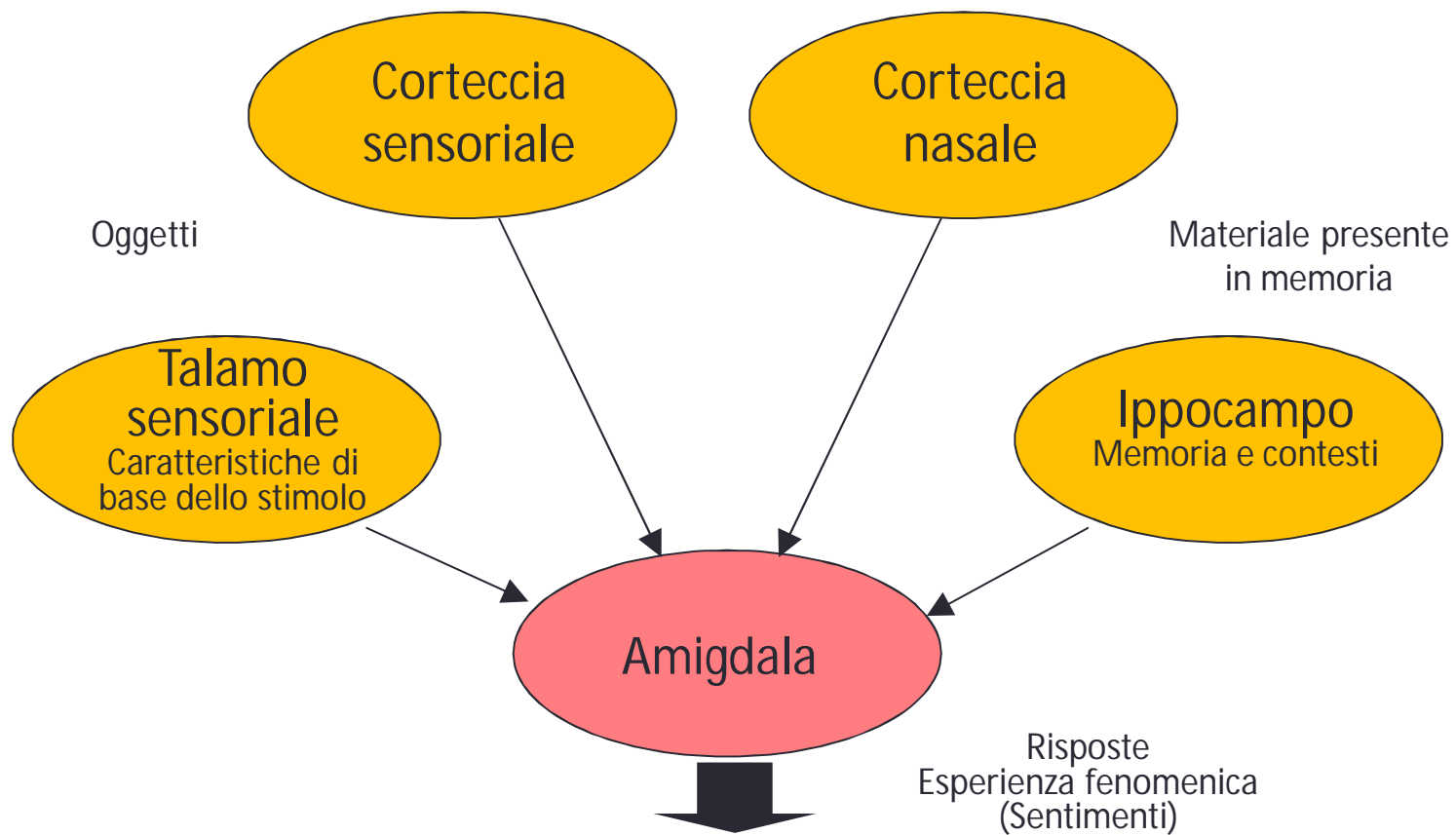


L'amigdala si trova tra i due lobi temporali posti ai lati dell'encefalo. L'amigdala sembra essere coinvolta nell'elaborazione rapida e non raffinata degli stimoli emotivi che consentono di reagire al pericolo in modo istintivo.

# Il sistema limbico



# Modello di LeDoux (1993; 1996)



# Fisiologia delle emozioni

- Sistema nervoso simpatico → risposta fight or flight
  - Vengono rilasciati zuccheri in circolo per una energia rapidamente disponibile, il cuore batte più rapidamente per rifornire sangue ai muscoli, la digestione viene temporaneamente rallentata, si riduce il flusso sanguigno a livello cutaneo e così via. Tali reazioni migliorano le possibilità di sopravvivere a un'emergenza
- Azione antagonista del sistema parasimpatico
  - Dopo una forte emozione, il battito cardiaco rallenta, le pupille ritornano alle dimensioni normali, la pressione arteriosa si normalizza e così via. Il sistema parasimpatico, oltre a ristabilire l'equilibrio, contribuisce inoltre all'accumulo e alla conservazione dell'energia per l'organismo

### Occhi

Pupilla contratta e lacrimazione normale

Pupilla dilatata, lacrimazione inibita

### Bocca

Aumentata secrezione di saliva

Diminuita secrezione di saliva

### Ghiandole sudoripare

Inibite, palmi asciutti

Traspirazione, palmi sudati

### Cuore

Il battito cardiaco rallenta

Il battito cardiaco aumenta

### Polmoni

Costrizione dei bronchi,  
respirazione rilassata

Broncodilatazione per una maggiore  
introduzione di ossigeno

### Peli

Nessuna pilo erezione

Erezione dei peli

### Fegato

Rilascio di bile per la digestione

Rilascio di zuccheri in circolo  
per una rapida energia

### Cute

Vasodilatazione e aumento  
dell'irrorazione sanguigna

Vasocostrizione, cute fredda e sudata

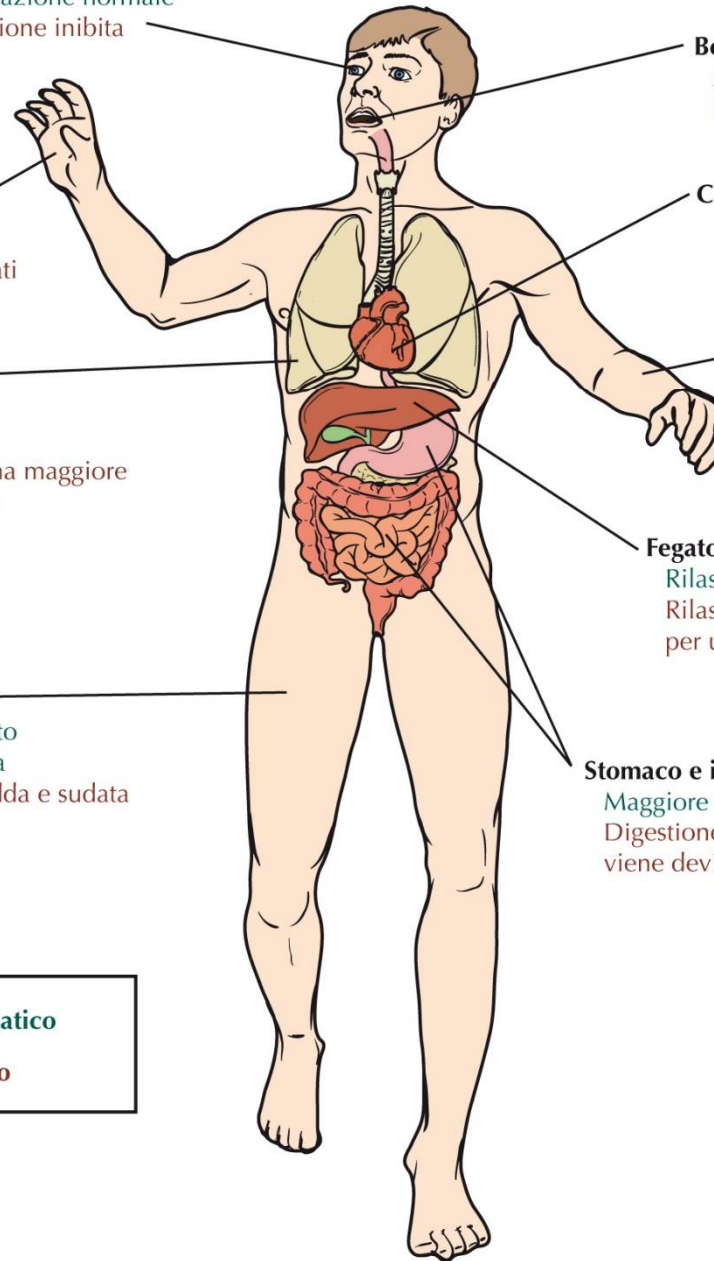
### Stomaco e intestino

Maggiore mobilità intestinale

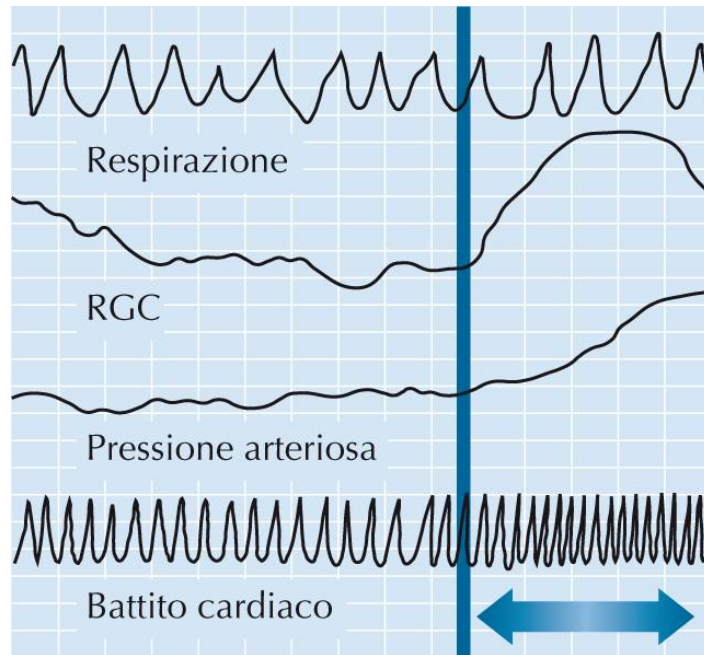
Digestione rallentata, il sangue  
viene deviato ai muscoli

● Parasimpatico

● Simpatico



# Poligrafo



Test della conoscenza «critica»

Domande di controllo

Registrazione attivazione emotiva vs.  
menzogna

Altri metodi: scansione a infrarosso, ecc.

# Espressioni emotive

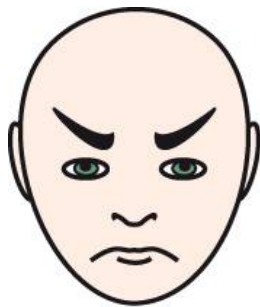
Espressioni delle emozioni di base (paura, felicità, rabbia, sorpresa, tristezza, disgusto) (Ekman et al., 1972; 1992; 1998):

1. Antecedenti universali
2. Segnali universali caratteristici
3. Fisiologia distintiva
4. Presenza nei primati
5. Coerenza delle risposte emozionali
6. Inizio rapido
7. Breve durata
8. Valutazione automatica
9. Attivazione spontanea

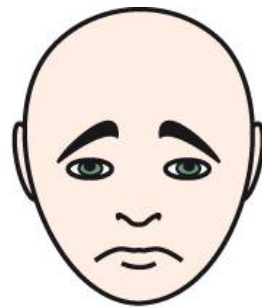


# Teoria neuroculturale (Ekman & Friesen, 1989)

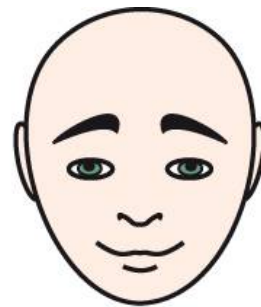
- Esistono specifici programmi facciali affettivi corrispondenti ad altrettante specifiche emozioni; tale corrispondenza biunivoca è alla base del carattere universale di determinate espressioni mimico-facciali delle emozioni
- Le differenze culturali esistenti nelle diverse popolazioni determinano le regole di esibizione (o «display rules») che l'individuo utilizza per governare e controllare l'espressione facciale delle proprie emozioni nelle diverse situazioni sociali e circostanze



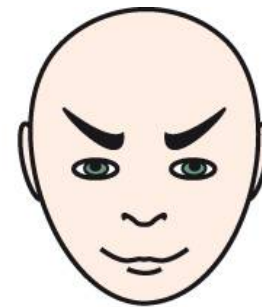
Arrabbiata



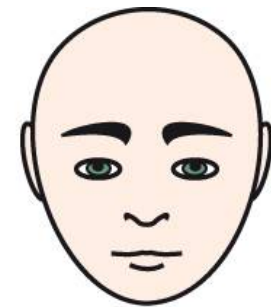
Triste



Felice



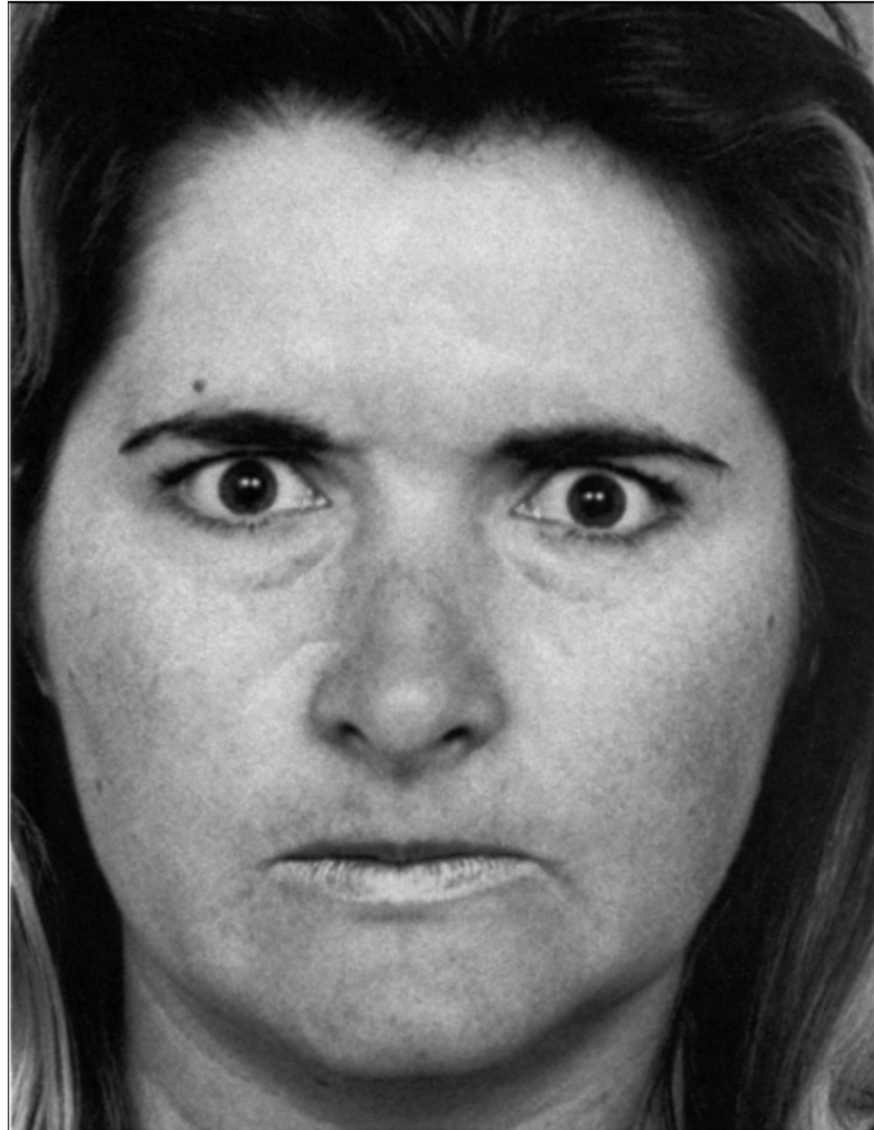
Malvagia



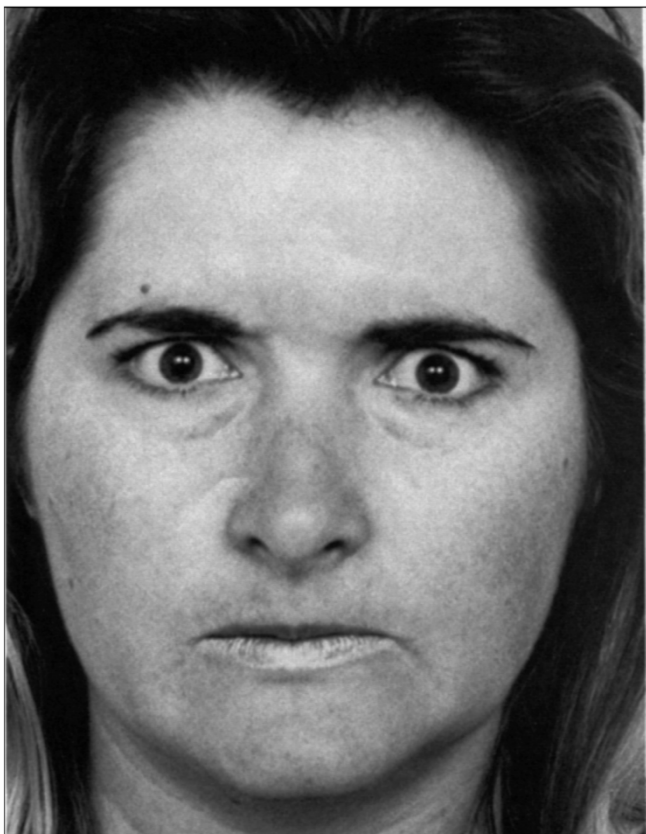
Neutra

# Espressioni emotive

- espressioni facciali
- espressione vocale
- linguaggio del corpo
  - cinesica
  - gesti di adattamento
  - gesti illustratori
  - gesti regolatori
  - gesti simbolici



# Rabbia: Espressioni facciali



Abbassamento delle sopracciglia (sia parte laterale che interna)

Corrugamento nella parte compresa tra le due sopracciglia che tendono ad avvicinarsi l'una all'altra

Apertura lampeggiante degli occhi

Stringimento della parte centrale rossa delle labbra

# Rabbia:

## Espressioni comportamentali e corporee

Postura aperta

Testa curvata indietro

Petto in posizione diritta e non curvata

Braccia sollevate in avanti o in alto

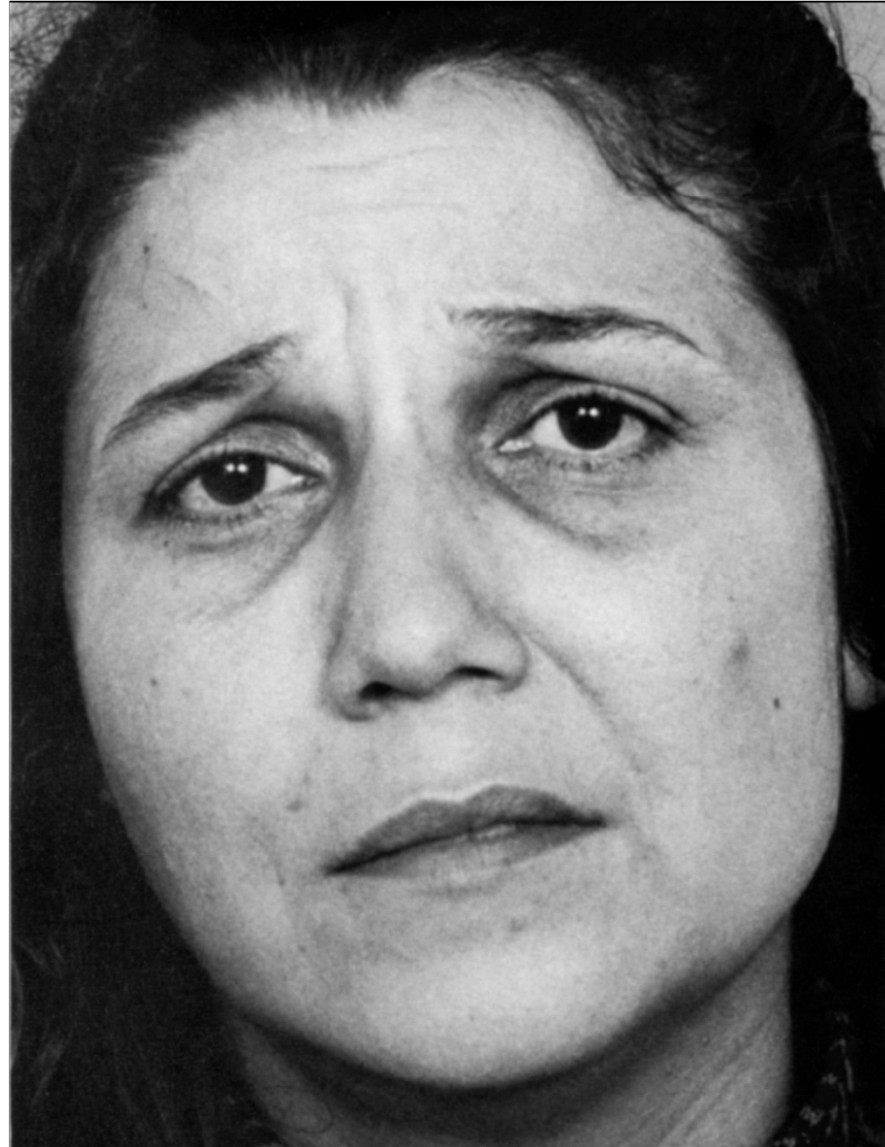
Sguardo in avanti e tendenza a "muoversi contro ..."



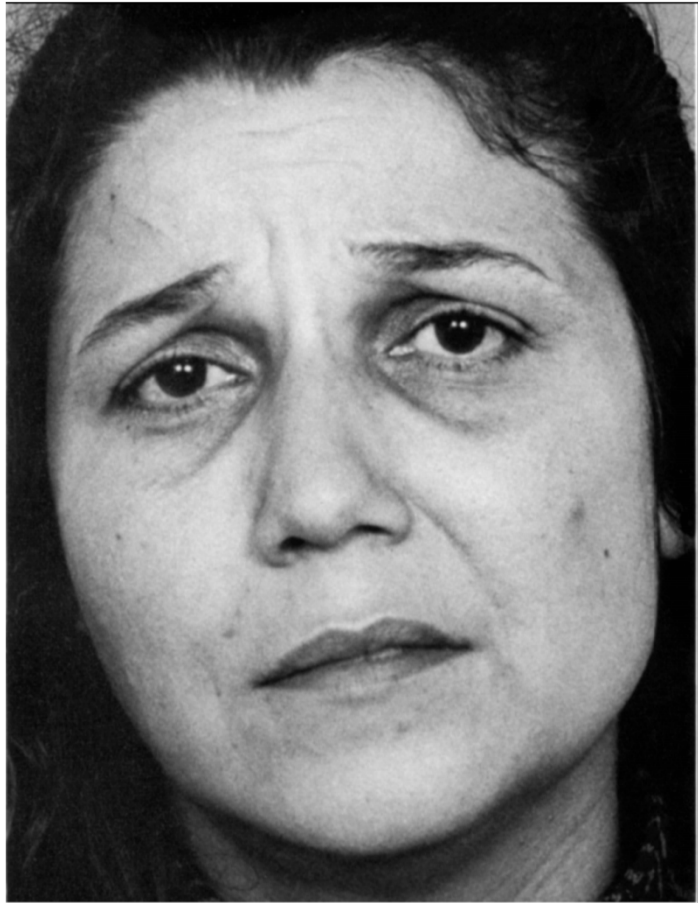
# Rabbia: Espressioni vocali

Aumento della frequenza fondamentale e dell'intensità.  
Il ritmo di articolazione generalmente sale.

Eloquio veloce, con poche pause



# Tristezza: Espressioni facciali



Innalzamento della porzione interna e abbassamento della porzione laterale delle due sopracciglia

Corrugamento della fronte e della parte compresa tra le due sopracciglia che tendono ad avvicinarsi l'una all'altra

Abbassamento degli angoli laterali delle labbra



# Tristezza:

## Espressioni comportamentali e corporee

Postura chiusa

Testa curvata in avanti

Petto curvato in avanti

Braccia abbassate in posizione parallela al tronco

Sguardo verso il basso, tendenza a “muoversi via da ....” o “piangere”

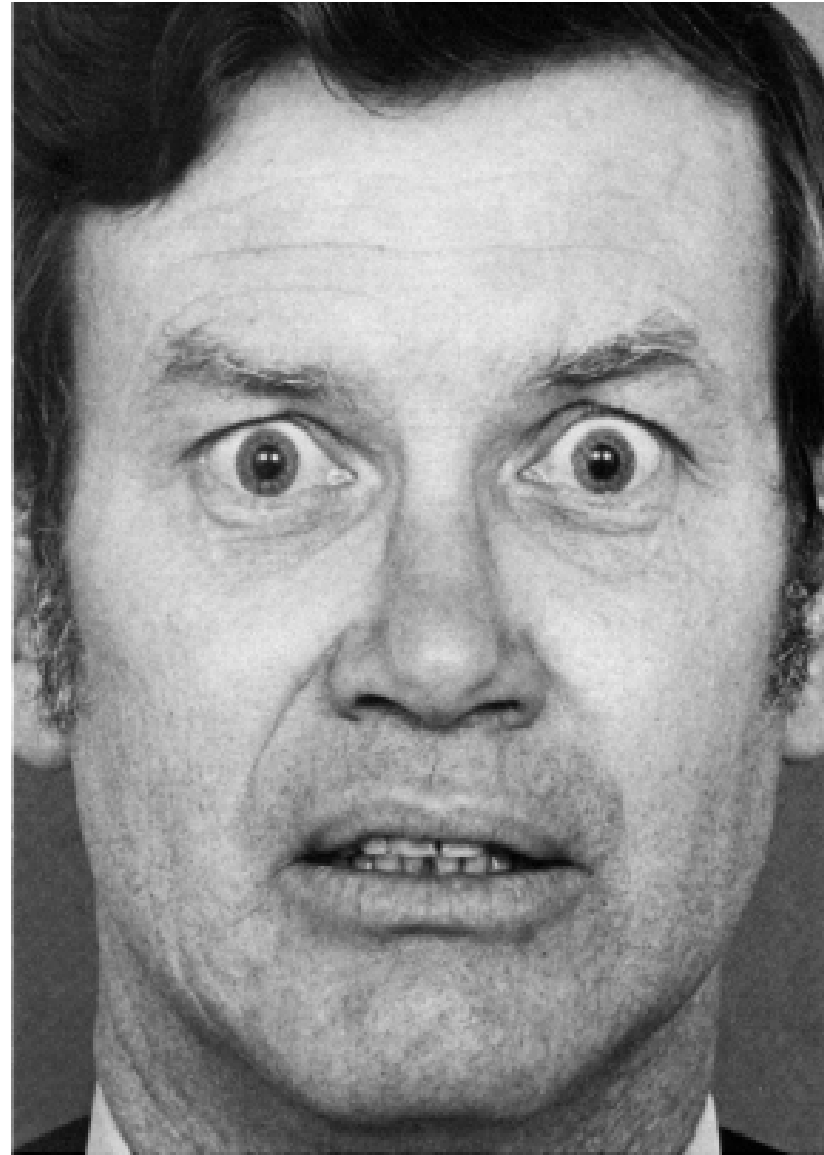


**Francesco Totti**

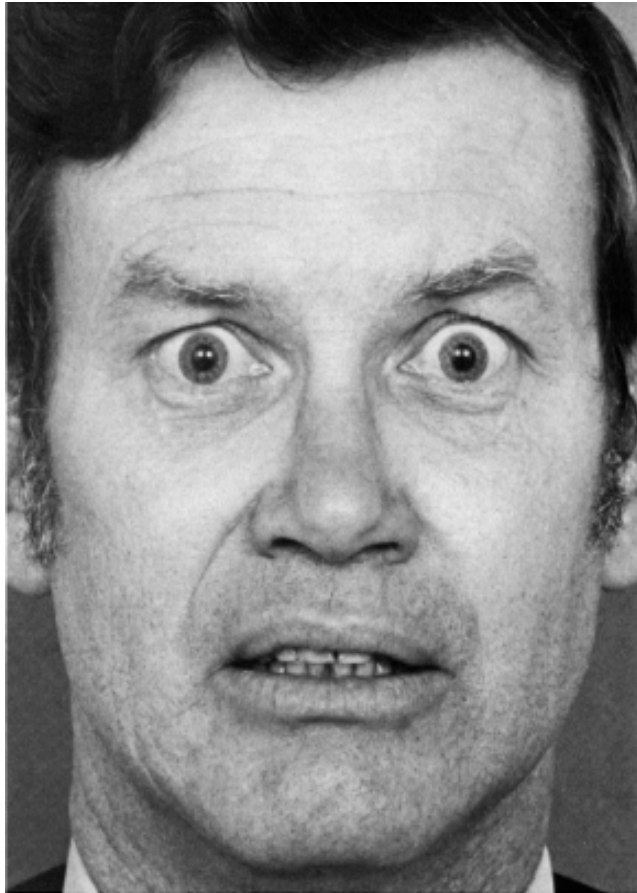
# Tristezza: Espressioni vocali

Diminuzione della frequenza fondamentale, della variazione della frequenza e dell'intensità.

Eloquio rallentato, con molte pause



# Paura: Espressioni Facciali



Innalzamento delle sopracciglia (sia parte laterale che interna)

Corrugamento nella parte compresa tra le due sopracciglia che tendono ad avvicinarsi l'una all'altra

Apertura lampeggiante degli occhi

Stiramento delle labbra lateralmente

# Pauro:

## Espressioni comportamentali e corporee

Postura chiusa

Testa curvata indietro

Nessuna particolare posizione del petto e delle braccia

Avambracci sollevati

Sguardo verso il basso, tendenza a " muoversi via da...

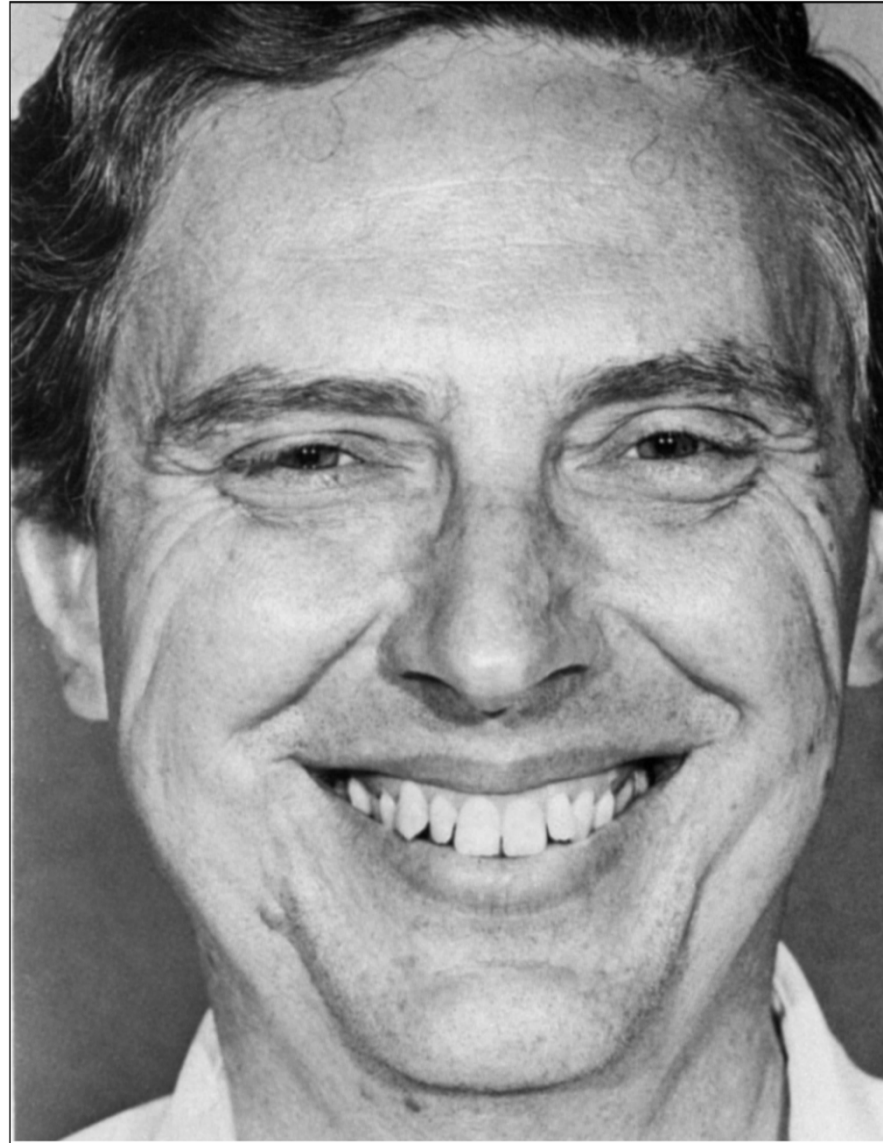




# Pauro: espressioni vocali

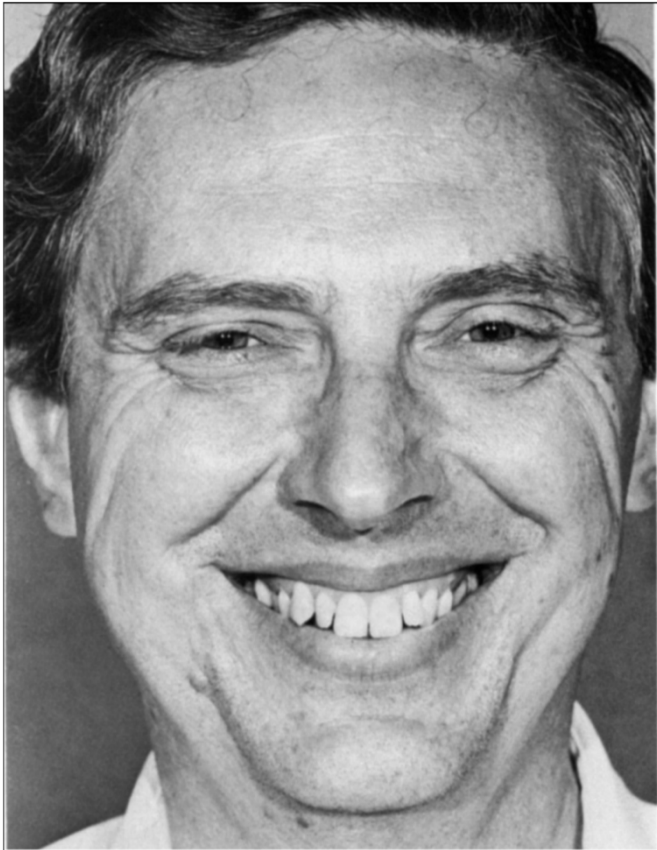
Alti livelli di attivazione, con aumento della frequenza fondamentale

Il ritmo delle articolazioni risulta accelerato



# Felicità

## Espressioni Facciali



Innalzamento delle guance

Stringimento e stiramento delle palpebre

Stiramento delle labbra lateralmente e innalzamento degli angoli laterali



# Felicità:

## Espressioni comportamentali e corporee

Postura aperta

Testa curvata indietro

Petto in posizione diritta e non curvata

Braccia alzate al di sopra del livello delle spalle e strette ai gomiti

Sguardo in avanti, tendenza a "muoversi verso ..." o "ridere"



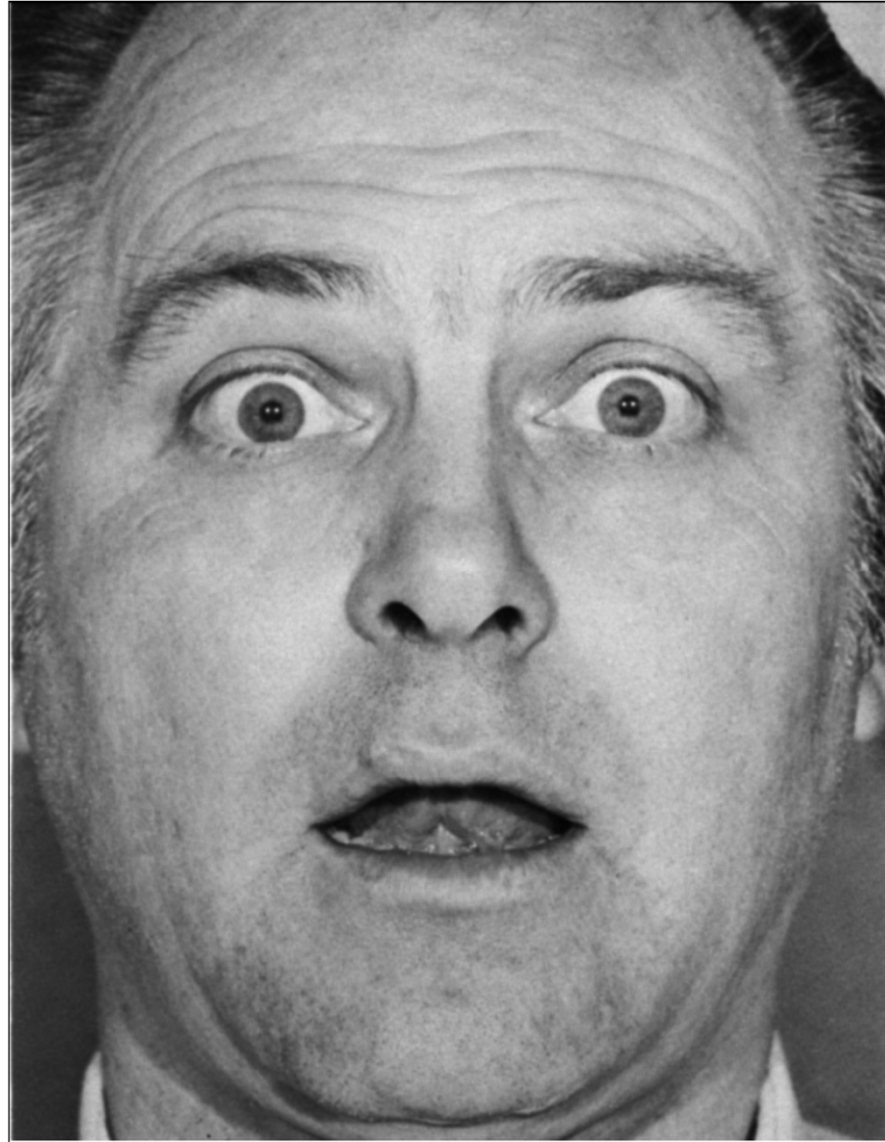
# Felicità: Espressioni vocali

Aumento della frequenza fondamentale e dell'intensità

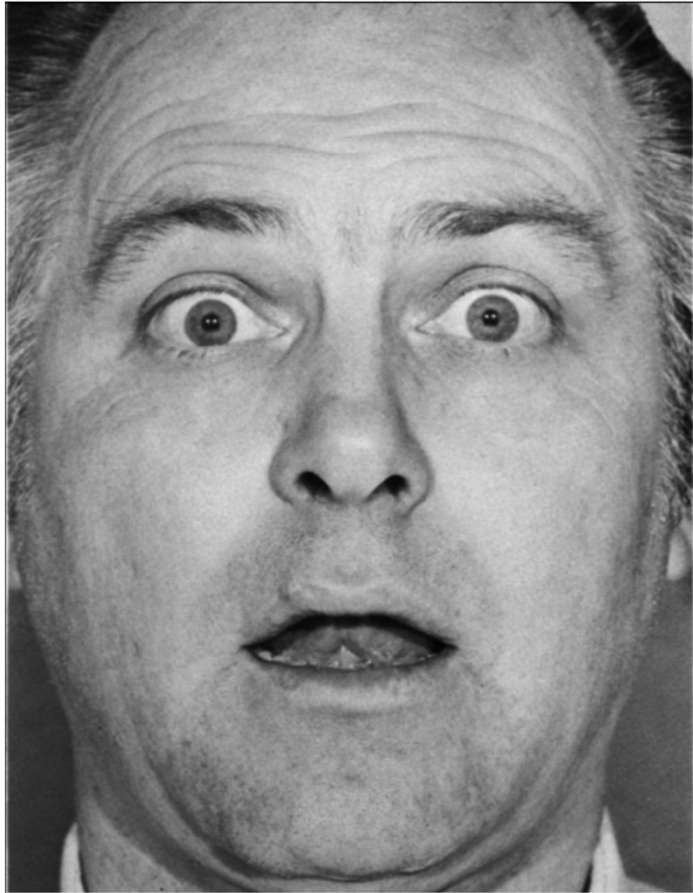
Aumento dell'energia

Salta anche la velocità dell'articolazione

Eloquio veloce



# Sorpresa: Espressioni Facciali



Innalzamento delle sopracciglia

Apertura lampeggiante degli occhi fino a rendere visibile la sclera

Corrugamento della fronte

Apertura rilassata della bocca

# Sorpresa:

## Espressioni comportamentali e corporee

Postura aperta

Testa curvata indietro

Petto curvato indietro

Innalzamento delle braccia con gli avambracci tesi

Sguardo in avanti

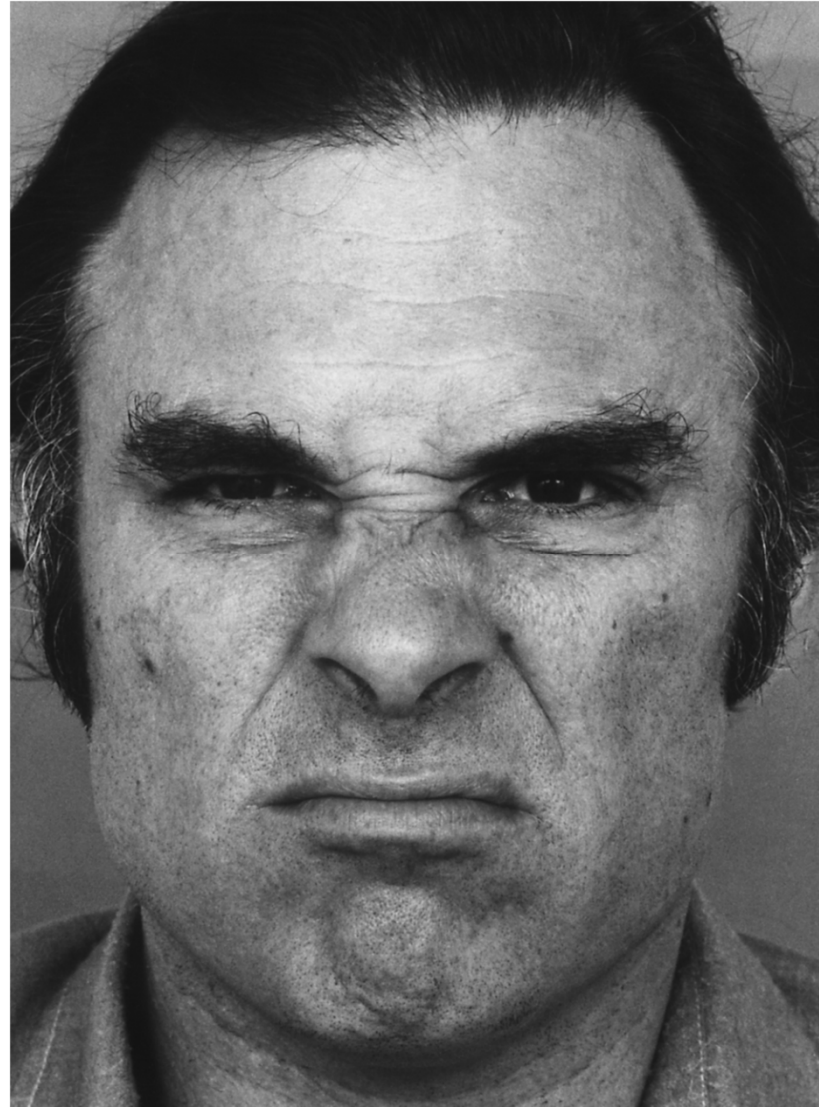
La sorpresa risulta da una interruzione di un'azione che provoca uno stato temporaneo di immobilità e perciò è piuttosto associata alla non azione



# Sorpresa: espressioni vocali

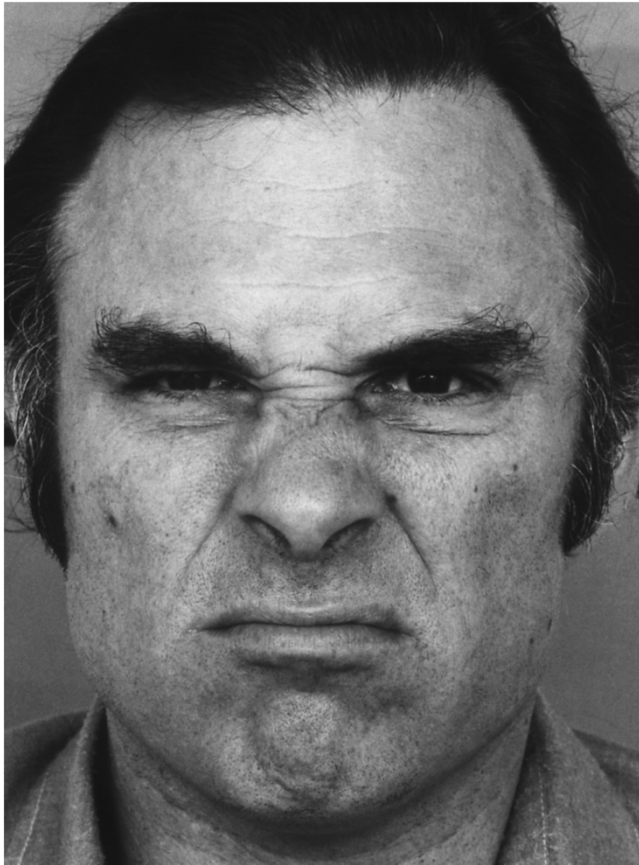
Rispetto alle altre emozioni la sorpresa si manifesta prevalentemente con l'espressione facciale piuttosto che vocale.

Può essere anche muta





# Disgusto: Espressioni Facciali



Stringimento del naso

Innalzamento del labbro superiore

Innalzamento del mento



# Disgusto:

## Espressioni comportamentali e corporee

Postura chiusa, tendenza a guardare verso il basso, e “rigetto di ....”

## Espressioni vocali

Il disgusto è comunicato da brevi vocalizzazioni, di conseguenza non si può avere sufficiente esperienza per codificare correttamente il disgusto con produzioni vocali continuative.

# Espressione vocale

Le produzioni vocali emotive dipendono dall'attivazione di determinati muscoli facciali (differenti nelle diverse emozioni), della laringe, della glottide e sono influenzate dal rapporto tra stimolazione muscolare afferente al SNC e risposte provenienti dal SNA (es., salivazione)

- tono vocale (frequenza fondamentale e profilo d'intonazione),
  - intensità (volume della voce)
  - ritmo di articolazione (successione dell'eloquio e delle pause)
- 
- intensa attivazione fisiologica → combinazione di alta frequenza, ampia estensione della voce, e alta velocità
  - basso livello di attivazione fisiologica → bassa frequenza, limitata estensione della voce e ridotta velocità del parlato

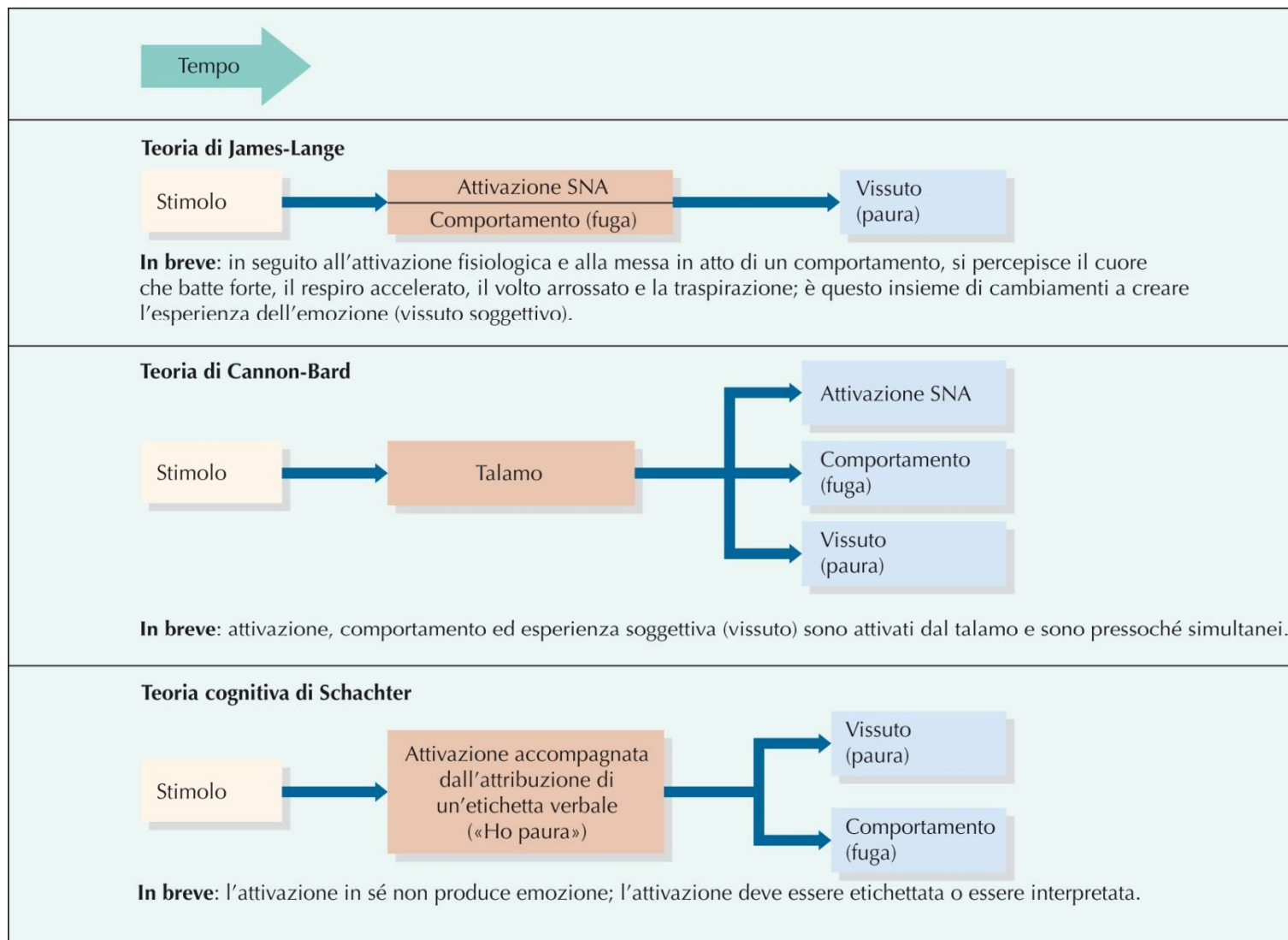
# Aspetti sociali delle emozioni

- Differenze di genere
  - Alessitimia
- Stereotipi culturali?
  - Donne più abili nell'espressione e identificazione delle emozioni (ad eccezione di rabbia e altre emozioni eterodirette)
    - Precoce competenza linguistica delle femmine facilita il comportamento di condivisione delle emozioni e stimola la competenza emozionale delle femmine (Brody, 1994)

# Le teorie delle emozioni

- **Teoria di James-Lange:** l'attivazione fisiologica (come ad esempio l'aumento della frequenza cardiaca) non segue l'esperienza (vissuto) soggettiva della paura: è invece il vissuto soggettivo di paura che segue l'attivazione fisiologica
- **Teoria di Cannon-Bard:** il vissuto soggettivo relativo all'emozione e l'attivazione fisiologica sono contemporanee. Lo stimolo emotigeno attiva il talamo nell'encefalo, che, a sua volta, stimola all'azione la corteccia cerebrale e l'ipotalamo. La corteccia controlla l'esperienza soggettiva dell'emozione e la relativa risposta comportamentale. L'ipotalamo innesca una catena di eventi che attivano il corpo.

# Prime teorie delle emozioni



# Teorie cognitive delle emozioni

## Il dibattito Zajonc-Lazarus

- Per Zajonc (1980), l'elaborazione iniziale di uno stimolo riguarda il suo "tono" affettivo o sensazione (*feel*) dello stimolo in quanto positivo o negativo, sicuro o minaccioso, ecc.
- Per Lazarus (1991), i processi cognitivi sono antecedenti delle emozioni, non necessariamente consci, agenti anche a livello automatico

# I core relational themes (Lazarus, 1991)

<b>Rabbia</b>	<i>Un'offesa umiliante contro me e ciò che è mio.</i>
<b>Tristezza</b>	<i>Irrevocabile perdita</i>
<b>Ansia</b>	<i>Fronteggiare una minaccia esistenziale incerta</i>
<b>Paura</b>	<i>Un immediato, concreto e sovrastante pericolo fisico</i>
<b>Colpa</b>	<i>Trasgressione di un imperativo morale</i>
<b>Vergogna</b>	<i>Fallimento nel mantenere un ego ideale</i>
<b>Invidia</b>	<i>Desiderare di avere ciò che qualcun altro ha, sentirsi deprivati per non averlo e giustificati nell'ottenerlo</i>
<b>Gelosia</b>	<i>Risentirsi con una terza persona per la perdita o minaccia all'affetto o favore di qualcun altro</i>
<b>Felicità</b>	<i>Avanzare significativamente verso un obiettivo</i>
<b>Orgoglio</b>	<i>Incrementare il senso della propria identità attraverso un oggetto di valore o un successo (per se stessi o per il gruppo cui si appartiene)</i>
<b>Speranza</b>	<i>Temere il peggio ma desiderare il meglio e credere che il miglioramento è possibile</i>
<b>Amore</b>	<i>Desiderare o partecipare ad un affetto, non necessariamente reciproco</i>

# Teoria di Schachter e Singer, 1962

- Le emozioni si verificano allorché l'attivazione fisiologica viene etichettata o interpretata sulla base dell'esperienza e degli indizi situazionali.
- Studio di Valins (1966) → attribuzione di bellezza alle foto cui veniva fatta associare esperienza di maggiore attivazione fisiologica (battito cardiaco)



# Teorie dell'appraisal

Emozioni come stati improvvisi e passionali di breve durata cui è associata una valutazione cognitiva (struttura di significato, Frijda, 1993)

Antecedente emozionale	Emozione
Sei stato offeso o umiliato	Rabbia
Ti senti minacciato	Ansia
Hai vissuto una perdita	Tristezza
Hai infranto una regola morale	Senso di colpa
Desideri qualcosa che appartiene a un'altra persona	Invidia
Sei vicino a qualcosa di repellente	Disgusto
Stai per raggiungere un obiettivo agognato	Felicità
Hai ottenuto un risultato ambito	Orgoglio
Sei stato trattato bene da un'altra persona	Gratitudine
Desideri affetto da un'altra persona	Amore
Sei commosso dalla sofferenza di qualcuno	Compassione

# Ipotesi del feedback facciale

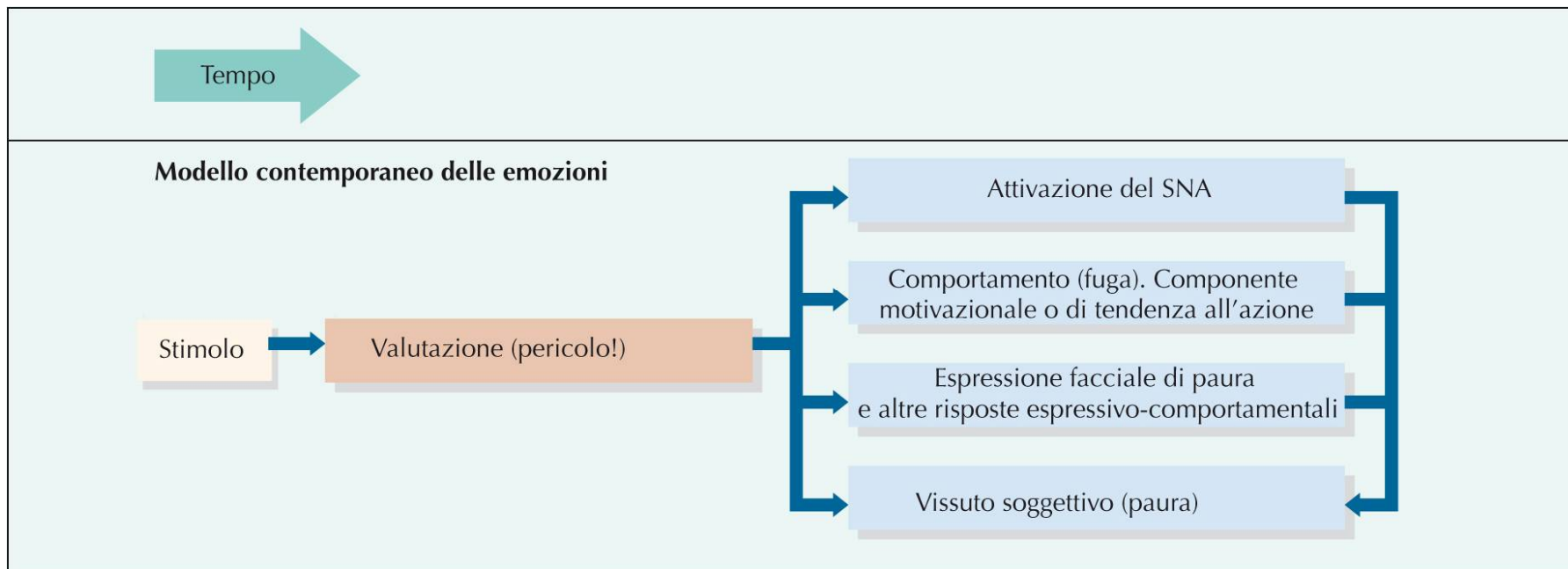
- Izard (1977) → le emozioni attivano programmi innati di espressioni facciali
- Le sensazioni propriocettive, motorie, cutanee e vascolari derivanti dalle espressioni facciali influenzano il processo emotivo.
- Studio di Strack et al., 1988 → valutazione del filmato da ss che tenevano la matita tra i denti vs. tra le labbra

# Component Process Theory (Scherer, 1984)

Emozione come l'organizzazione momentanea di tutti i maggiori sistemi di funzionamento dell'organismo (SNC, SNA, SN somatico, sistema neuro-endocrino) in risposta alla valutazione di uno stimolo esterno o interno, rilevante per l'organismo. 5 fasi del processo componenziale:

1. Componente cognitiva (appraisal)
2. Attivazione fisiologica (arousal)
3. Componente espressiva
4. Componente motivazionale o tendenza all'azione
5. Componente relativa all'esperienza soggettiva

# Modello multicomponentenziale



# Regolazione emotiva

- Insieme delle strategie adottate dall'individuo per far corrispondere l'esperienza interna e la manifestazione esterna di essa alle situazioni sociali ed alle norme socio-culturali che vi sono implicate
  - Livello intrapsichico
  - Livello interpersonale
- Determinata da fattori individuali ma soprattutto sociali

# Strategie e fasi di regolazione emotiva

## (Gross, 2007)

- Regolazione preventiva: riguarda la fase dell'elaborazione dello stimolo e può essere effettuata:
  - sugli eventi stimolo (che l'individuo può selezionare oppure modificare)
  - sulla valutazione degli stessi (attraverso la focalizzazione selettiva dell'attenzione e la riformulazione cognitiva dei significati)
- Regolazione simultanea: l'individuo è in grado di intervenire sulle diverse componenti della risposta emotiva (cognitiva, fisiologica, espressivo-comportamentale, motivazionale e soggettiva)
- Regolazione successiva: l'emozione non si esaurisce nell'immediatezza del vissuto ma può permanere nel tempo dando luogo alla necessità di essere rievocata (cfr. i processi che riguardano la comunicazione simbolica dell'emozione)

# Tipologie ed effetti della regolazione emotiva

- Livelli di consapevolezza (regolazione anche inconscia o automatica)
- Effetti sulla salute
- Relazione tra regolazione a breve termine vs. a lungo termine
- Influenza dei fattori socioculturali