


---

*“Chiunque sa cosa sia un’emozione ...  
finché non gli si chiede di definirla ...”*


# DEFINIZIONE

---

- Un tempo paragonata al concetto di sensazione, l'emozione è attualmente considerata un processo di reazione dell'organismo ad eventi significativi
- Sono processi più che stati
- Si sviluppano nel tempo (minuti, ore)
- Hanno valenza positiva vs. negativa (tono edonico)
- Variano in intensità (attivazione), durata
- Sono soggette a regolazione in qualunque fase e in qualunque loro componente
- Si formano e si esprimono all'interno di un contesto sociale e culturale
- Sono soggette a variabilità intra- e inter-individuale




---

# **TEORIE DELLE EMOZIONI**


# TEORIE PERIFERICA (1 di 3)

---

- William James nel 1884 pubblicò un lavoro dal titolo *What is an emotion?*
- James definisce l'emozione in termini di *sentire (to feel)* i cambiamenti neurovegetativi a livello viscerale
- Secondo questa teoria, **l'emozione coincide con l'esperienza della modificazione somatica:** quando lo stimolo viene percepito si ha una modificazione fisiologica, che viene a sua volta percepita come emozione


# TEORIE PERIFERICA (2 di 3)

**Stimoli ambientali di tipo emotivo**

**Reazioni viscerali e neurovegetative del nostro organismo**

**Le emozioni**



✓ non ci batte il cuore perché abbiamo paura ...

... ma abbiamo paura perché ci batte il cuore


## FEEDBACK FACCIALE (1 di 2)

---

- Un'evidenza empirica a sostegno della teoria periferica è *l'ipotesi del feedback facciale* secondo la quale le espressioni facciali forniscono informazioni propriocettive, motorie e cutanee o vascolari che influenzano il processo emotivo.

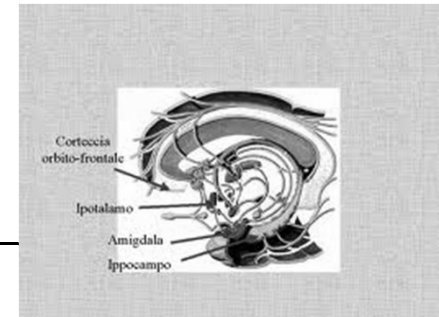



## FEEDBACK FACCIALE (1 di 2)

---

- L'ipotesi del feedback facciale è stata verificata empiricamente da due paradigmi sperimentali diversi:
- Nel *paradigma dell'esagerazione-inibizione* si riscontrò che i soggetti percepivano meno il dolore degli shock elettrici quando cercavano di inibire le loro reazioni facciali rispetto a quando cercavano di esagerarle.
- Il *paradigma dell'induzione muscolare* sostiene invece che, se in un contesto non emozionale si assume attraverso istruzioni comportamentali un'espressione facciale, questa produce modificazioni fisiologiche e attiva il pattern emozionale.

# TEORIA CENTRALE (1 di 2)

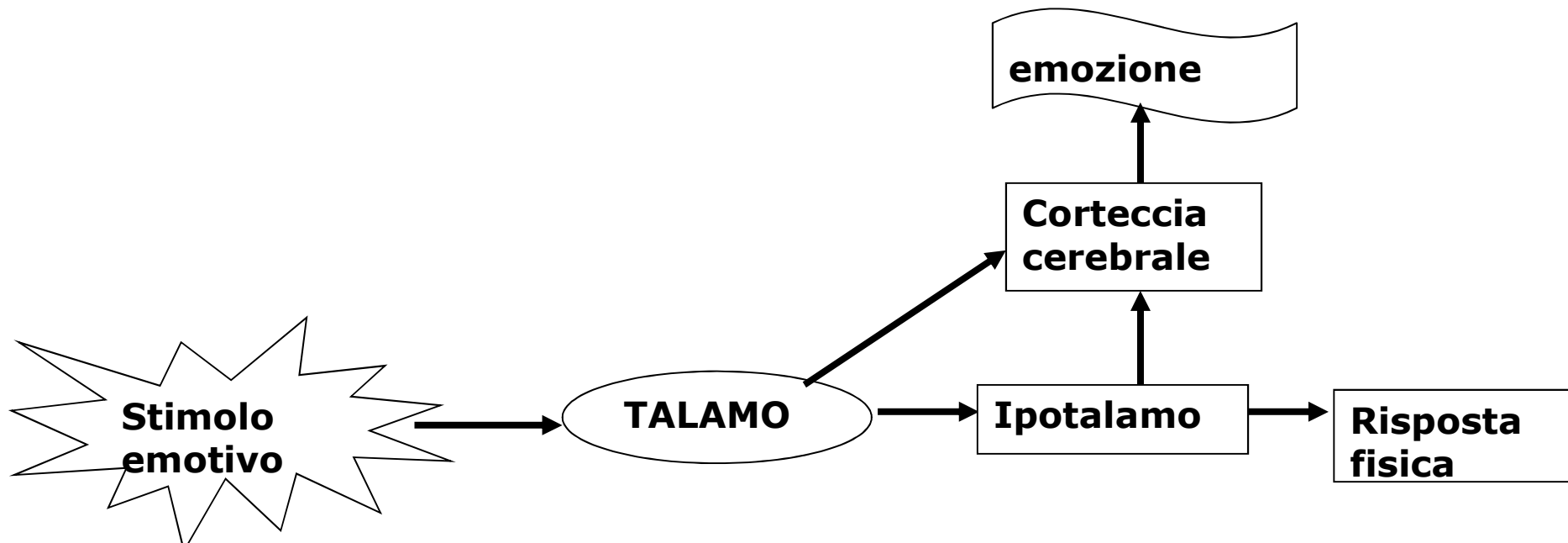


- Secondo Cannon (1929) l'emozione non coincide con la sensazione somatica
- I centri di attivazione, controllo e regolazione dell'emozione non si trovano in sedi periferiche come sostenuto da James, bensì nella regione talamica
- La percezione di uno stimolo sollecita il talamo, che invia impulsi:
  - al sistema nervoso simpatico producendo la reazione fisiologica
  - e alla corteccia cerebrale generando la percezione dell'emozione

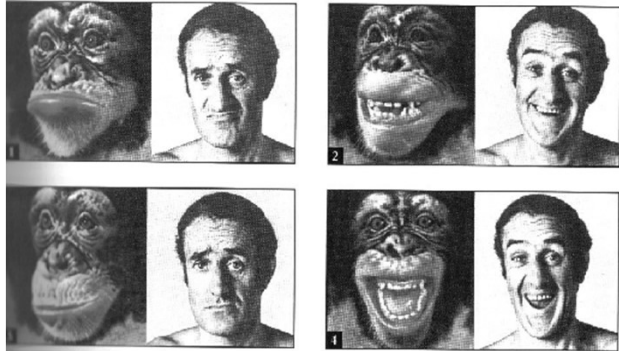


## TEORIA CENTRALE (2 di 2)

- I segnali nervosi provenienti dalla regione talamica sarebbero, infatti, in grado di:
  - ❖ *provocare l'attivazione delle risposte espressivo-motorie e del sistema viscerale*
  - ❖ *dare luogo all'esperienza soggettiva dell'emozione attraverso le connessioni con la corteccia cerebrale e l'informazione inviata ad essa*



# TEORIE DEI PROGRAMMI AFFETTIVI



Attorno agli anni Sessanta, Tomkins riprese il pensiero di Darwin e propose la concezione psicoevoluzionistica delle emozioni, secondo cui le emozioni sono strettamente associate alla realizzazione di scopi universali, connessi con la sopravvivenza della specie e dell'individuo

- Ogni emozione è regolata da uno specifico programma affettivo nervoso
- Ekman e Izard, hanno dato particolare sviluppo a questa prospettiva teorica
- ❖ *tesi innatista dell'espressione facciale delle emozioni*
- ❖ *ipotesi delle emozioni primarie (= gioia, collera, paura, disgusto, tristezza, sorpresa, disprezzo); le altre emozioni sono considerate miste o secondarie o complesse (miscela di diverse emozioni primarie discrete – “teoria tavolozza”)*


## TEORIE DELL'APPRAISAL

---

- Laddove le precedenti teorie si sono soffermate sulla componente fisiologica delle emozioni, le teorie dell'*appraisal* si interessano della componente valutativa dell'emozione
- L'elaborazione cognitiva è il principale aspetto costitutivo dell'esperienza emozionale per cui le emozioni dipendono dal modo con cui gli individui valutano e interpretano gli stimoli del loro ambiente fisico e sociale
- Da tale concezione prendono avvio le cosiddette **teorie dell'*appraisal*** che si sono affermate in Psicologia negli anni '80


## TEORIE DELL'APPRAISAL

---

- **Il significato situazionale** = spiegare le diverse emozioni e la loro intensità e la dimensione soggettiva dell'esperienza emotiva
- Le emozioni sorgono in risposta alla struttura di significato di una situazione; di conseguenza, due individui possono provare emozioni diverse a fronte del medesimo stimolo
- In questa prospettiva Lazarus ha proposto il concetto di **tema relazionale centrale**: ogni emozione è attivata da una determinata relazione e da uno specifico incontro fra l'individuo e l'ambiente
- Ogni emozione è collegata con una circostanza attivante (antecedente emotigeno)


## TEORIE DELL'APPRAISAL

---

- Le teorie dell'appraisal sostengono la **prospettiva dimensionale**
- Emozioni variano secondo dimensioni continue poiché ognuna di esse è spiegata da un differente sistema di criteri di valutazione
- Scherer ha elaborato un modello che prevede una sequenza lineare progressiva di controlli di valutazione dello stimolo in cinque livelli (**sistema di valutazione degli stimoli attivanti**):


## **SISTEMA DI VALUTAZIONE DEGLI STIMOLI ATTIVANTI**

---

- ❖ **Novità** (valutazione della discrepanza dello stimolo rispetto alle attese)
- ❖ **Piacevolezza/spiacevolezza** (valutazione della qualità edonica dello stimolo)
- ❖ **Pertinenza dello stimolo per i bisogni e gli scopi dell'organismo** (valutazione della coerenza dello stimolo per il soddisfacimento dei propri scopi)
- ❖ **Capacità di far fronte (coping) allo stimolo** (valutazione delle capacità di controllo nei confronti dello stimolo e delle proprie reazioni; esistono diversi tipi di coping: primario o secondario, attivo o passivo, intrapsichico)
- ❖ **Compatibilità con le norme sociali e con l'immagine di sé** (valutazione dell'emozione in relazione agli standard culturali e all'immagine di sé; categoria delle emozioni autoconsapevoli)


## LE LEGGI DELLE EMOZIONI (Frijda, 2007)

---

- Legge del significato situazionale ( $\neq$  emozioni  $\neq$  significati)
- Legge dell'interesse (significatività personale)
- Legge della realtà manifesta (eventi reali)
- Legge del cambiamento (inaspettatezza e discontinuità)
- Legge dell'assuefazione (abitudine)
- Legge dell'asimmetria edonica (assuefazione alla piacevolezza)
- Legge della precedenza del controllo (si impongono)
- Legge della vicinanza (le cose che ti riguardano nell'immediato)
- Legge dell'attenzione alle conseguenze
- Legge del carico minimo e del guadagno massimo


# INSORGENZA DELLE EMOZIONI

---

- **Emozioni come adattamento all'ambiente**
  - Sopravvivenza della specie
  - Conseguenza di attivazione di precisi programmi nervosi
  - Programmi fissi innati e automatici che causano insorgenza rapida
  
- **Emozioni come interruzione e priorità**
  - Allarme mentale!!
  - Interruzione dell'esperienza
  - Segnale di allerta




# INSORGENZA DELLE EMOZIONI

---

- **Emozioni come predisposizione all'azione**
  - Arnold «tendenza *sentita* di muoversi verso qualcosa di buono e allontanarsi da qualcosa di dannoso»
  - Frijda «Action readiness» – eccitarsi, muoversi contro, sottomettersi, etc...
  
- **Emozioni come legami interpersonali**
  - Avviare, mantenere, modificare, rafforzare o interrompere relazioni
  - Collaborazione Competizione Separazione Attaccamento Partecipazione  
Isolamento
  - Umiliazione, Esaltazione, Orgoglio, Istigazione, Seduzione etc...


# MANIFESTAZIONE DELLE EMOZIONI

---

- L'esperienza emotiva è costituita non solo da aspetti di valutazione della situazione e della comparsa di modificazioni corporee, ma anche da manifestazioni all'esterno attraverso specifiche espressioni facciali, vocali, posturali e motorie


# ESPRESSIONI FACCIALI (1 di 4)

---

## ➤ IPOTESI DELL'UNIVERSALITA'

- Tale ipotesi riprende la tesi di Darwin secondo cui esiste una connessione intrinseca tra emozioni ed espressioni facciali sulla base dell'evoluzione filogenetica della specie umana
- Resoconti inglesi in 46 Paesi:
  - Emozioni di base
  - Espressioni facciali e riconoscimento universali
  - Stessi eventi attivanti
- Altre ricerche dopo un secolo in comunità non alfabetizzate
- Espressioni facciali delle emozioni di base sono Gestalt unitarie chiuse, universalmente condivise, fisse, di natura discreta e controllate da distinti programmi neuro motori innati → prospettiva emotiva delle espressioni facciali


# ESPRESSIONI FACCIALI (2 di 4)

---

- **TEORIA NEURO CULTURALE DI EKMAN**
- Ekman ipotizzò la presenza di un «programma» neuromuscolare specifico per ogni emozione discreta che conduce alla medesima espressione facciale in tutti gli esseri umani, indipendentemente dal loro genere, dalla loro cultura di appartenenza e dal grado di istruzione (invariabilità e universalità delle espressioni facciali delle emozioni)
- Tuttavia, i processi cognitivi di valutazione possono intervenire per modificare l'espressione naturale spontanea attraverso regole di esibizione (display rules):
  - *Genuinità, Accentuazione, Attenuazione, Soppressione, Camuffamento, Simulazione*


# ESPRESSIONI FACCIALI (3 di 4)

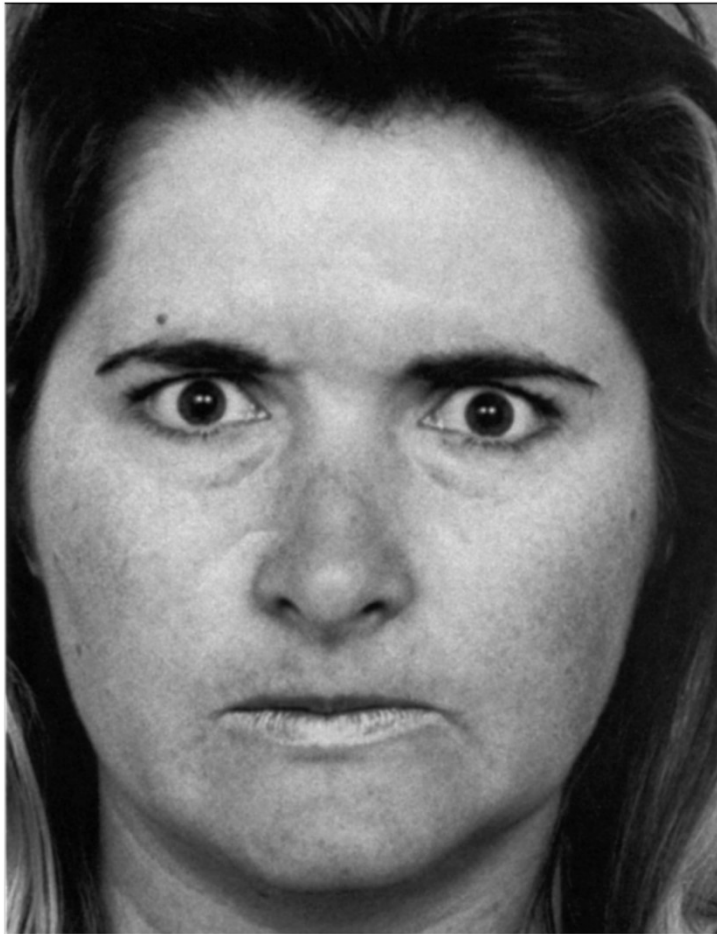
---

➤ **PROSPETTIVA CONTESTUALISTA**

- Critiche alla teoria universalistica
- Russell e Fernández-Dols (1997) → ruolo della situazione
- Sembra esistere un legame universale tra le emozioni e le loro espressioni facciali, ma esso lascia spazio a rilevanti variazioni culturali


# 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

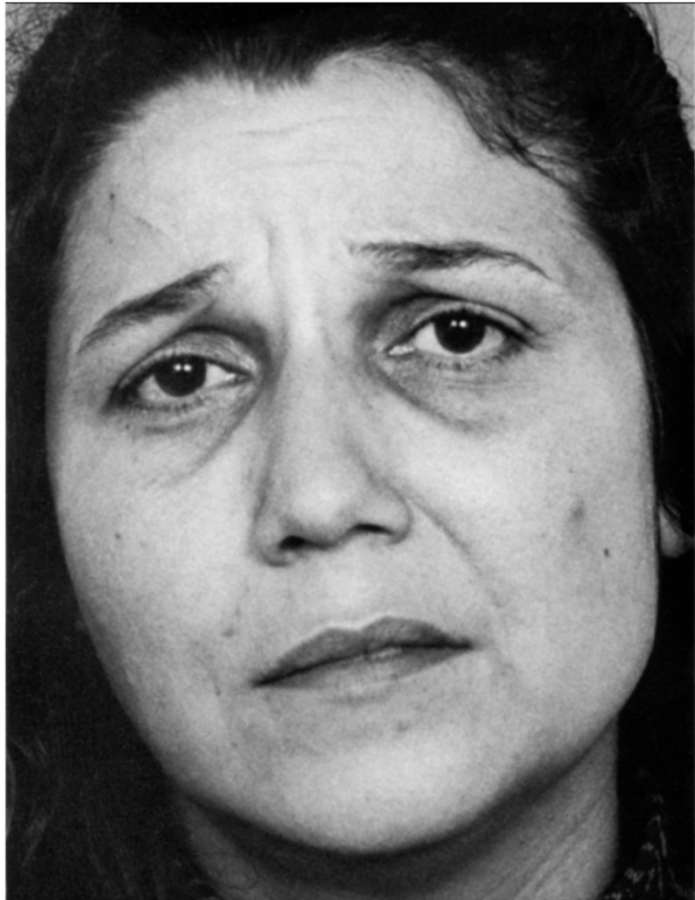
Braccia sollevate in avanti o in alto

Sguardo in avanti e tendenza a “muoversi contro ...”




# 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

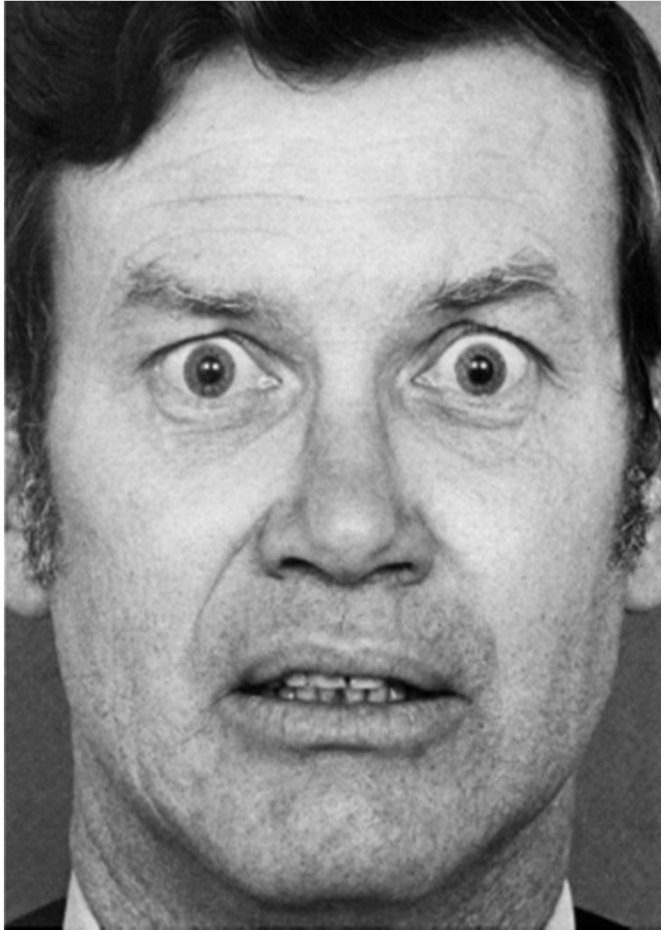
Sguardo verso il basso, tendenza a “  
muoversi via da ....” o “piangere”



**Francesco Totti**


# Pauro: 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

---

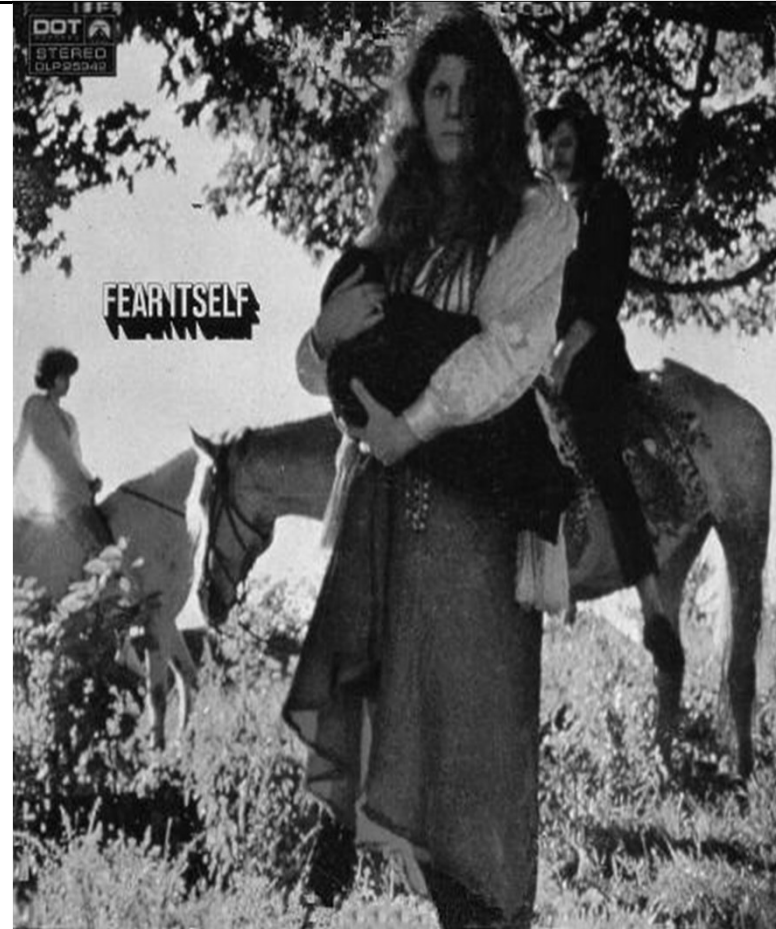
Postura chiusa

Testa curvata indietro

Nessuna particolare posizione del petto e delle braccia

Avambracci sollevati

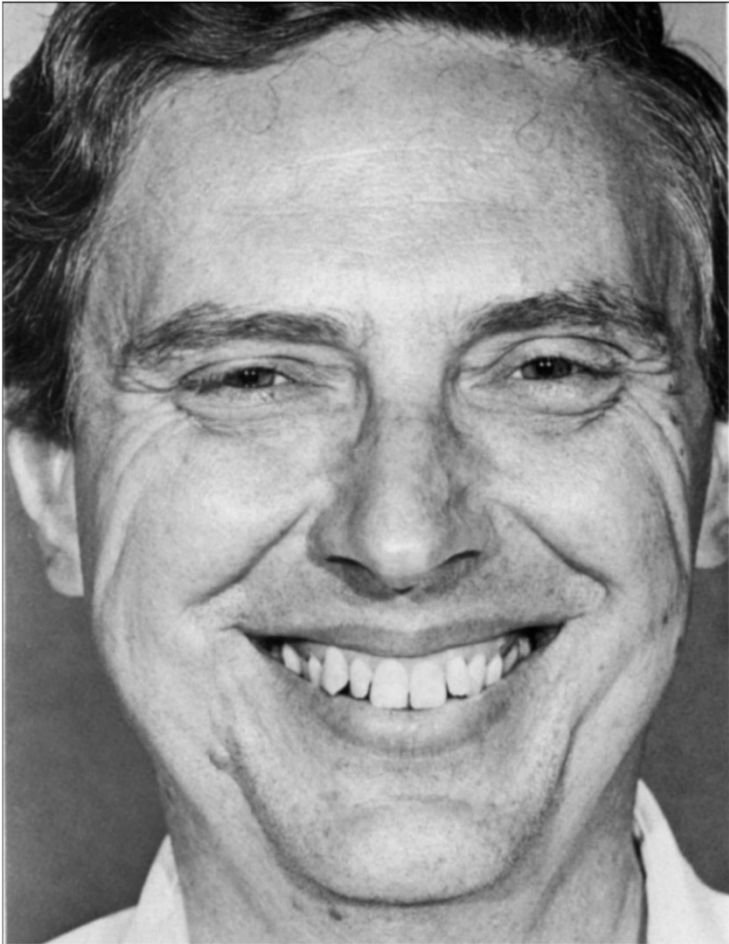
Sguardo verso il basso, tendenza a “muoversi via da...”




# 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

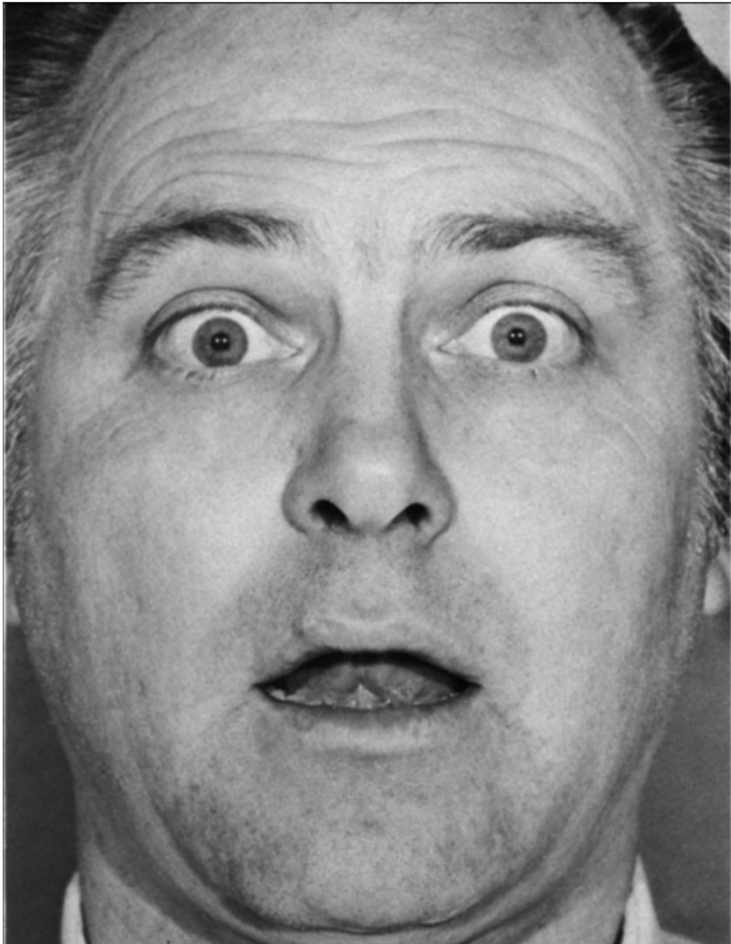
Braccia alzate al di sopra del livello delle spalle e strette ai gomiti

Sguardo in avanti, tendenza a “muoversi verso ...” o “ridere”




# 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

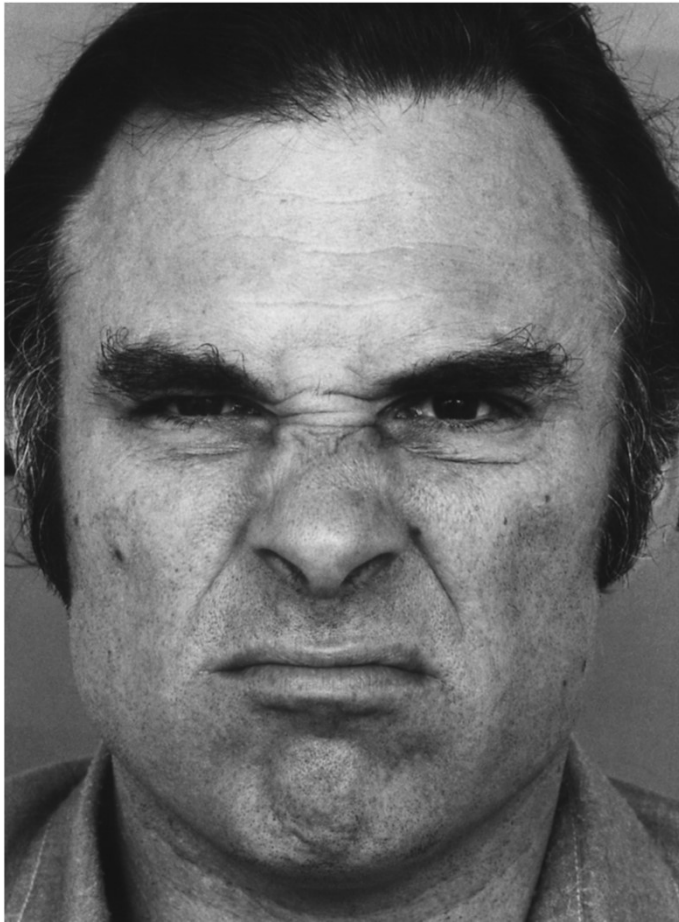
La sorpresa risulta da una interruzione di un'azione che provoca uno stato temporaneo di immobilità e perciò è piuttosto associata alla non azione



--	--

# 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 ....”




# REGOLAZIONE DELLE EMOZIONI (1 di 7)

---

- È un processo fondamentale per il benessere globale (fisico e psichico) dell'individuo, poiché esprime la sua capacità di sapersi adattare in modo attivo e flessibile agli standard e alle norme della società di appartenenza, nonché di sintonizzare le proprie aspettative e azioni con quelle degli altri.
- In generale, consiste nel dare forma alla condotta emotiva a fronte di un evento emotigeno, in modo da orientarne la sua esperienza e manifestazione nel senso più consona ed efficace con la situazione




# REGOLAZIONE DELLE EMOZIONI (4 di 7)

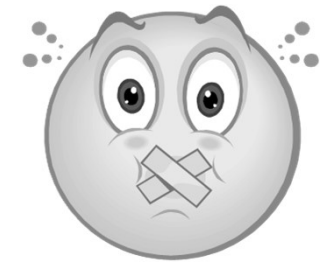
---

- Sia *iper* che *ipo* regolazione delle emozioni sono forme di disregolazione (forme fallimentari di regolazione) e conducono a numerose forme di disturbi psicologici

- La ricerca in merito alla disregolazione emozionale distingue:

- ❖ *disturbi da ridotto controllo inibitorio*

- ❖ *disturbi da eccessivo controllo inibitorio* (Grossi e Trojano, 2009)




## REGOLAZIONE DELLE EMOZIONI (5 di 7)

---

❖ **strategie adattive**: includono il monitoraggio, la valutazione e la modificazione, ovvero la riduzione dell'impatto emotivo generato dall'evento.



❖ **strategie non adattive**: contraddistinte dalla inabilityà a gestire, regolare ed attenuare emozioni fortemente negative.


# REGOLAZIONE DELLE EMOZIONI (5 di 6)

---

- La regolazione delle emozioni come processo
- Diverse fasi di elaborazione e di svolgimento nella regolazione delle emozioni.  
Distinzione fra antecedenti emotivi e risposta emmotiva (Gross e Thompson 2007).
- 4 modalità di intervento sugli antecedenti emotivi:
  - ❖ *Selezione della situazione*
  - ❖ *Modificazione della situazione*
  - ❖ *Dislocazione dell'attenzione*
  - ❖ *Rivalutazione della situazione*

