



Modulo di
Psicologia Sociale

Prof. Antonio Nocera

*Insegnamento Fondamenti psicologici e sociali della vita
individuale e di relazione*

Corso di Laurea in Tecnica della Riabilitazione Psichiatrica
A.A. 2014/2015

Medicina e Chirurgia

Le emozioni

Le emozioni

*Le **emozioni** contrassegnano i momenti più significativi della nostra vita e ci segnalano che qualcosa di importante sta accadendo.*

(Zajonc, 1998).



Le emozioni

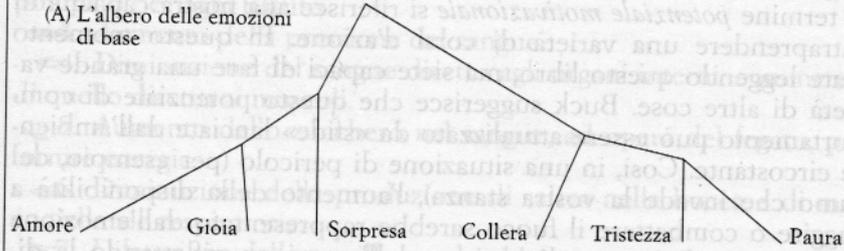
Shaver e coll. (1987) hanno condotto uno studio volto ad esplorare le categorie delle emozioni; trovando 6 categorie di base:

- **AMORE**
- **GIOIA**
- **SORPRESA**
- **COLLERA**
- **TRISTEZZA**
- **PAURA**

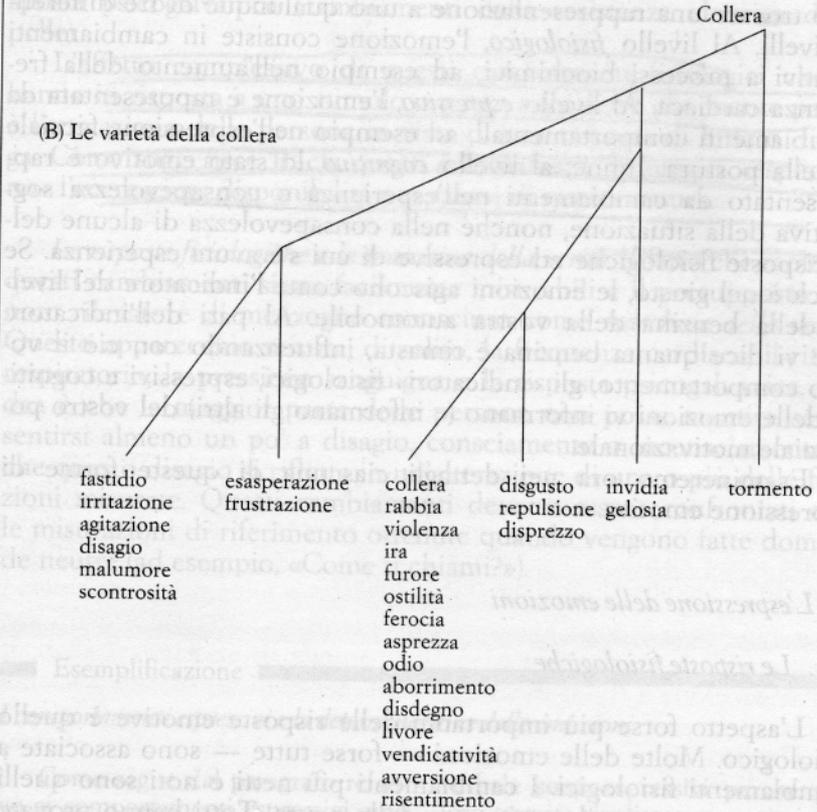
Ordinarono queste sei emozioni di base su tre dimensioni: QUALITA', POTENZA E ATTIVITA'.



(A) L'albero delle emozioni di base



(B) Le varietà della collera



I livello: Le risposte fisiologiche

L'aspetto più importante delle risposte emotive è quello fisiologico; i cambiamenti più netti e noti sono quelli che accompagnano il sentimento della paura. Le reazioni fisiologiche a uno stimolo che incute paura sono il risultato del sistema nervoso simpatico e di un ormone: l'epinefrina.



Il livello: Il comportamento espressivo

Darwin (1872) pubblicò un libro in cui descriveva in dettaglio le espressioni facciali delle emozioni degli animali e degli esseri umani con lo scopo di dimostrare che le espressioni facciali dell'uomo erano innate, universali e che traevano origine da quelle animali.

Nella tradizione razionalistica del secolo l'emozione era considerata come un disturbo del comportamento razionale.



Il livello: Il comportamento espressivo

A Darwin ad oggi sono state proposte molte ricerche sull'universalità delle emozioni facciali. Ekman e Friesen (1968) mostrarono con i loro studi come molte espressioni potevano essere riconosciute in ogni cultura.

Vi sono altri comportamenti espressivi che possono palesare le emozioni: la postura, i gesti, la voce, il trasalimento o i comportamenti volontari.



III livello: Le rappresentazioni cognitive

Le emozioni trovano rappresentazione anche nella consapevolezza o coscienza soggettiva.



Il primato nelle risposte emotiva: risposte fisiologiche, espressioni o rappresentazioni cognitive?

Che cosa viene prima: la rappresentazione cognitiva della paura o l'attivazione fisiologica e il comportamento espressivo?



Il primato nelle risposte emotiva: risposte fisiologiche, espressioni o rappresentazioni cognitive?

James e Lange (1890)

Secondo questa teoria i cambiamenti corporei vengono prima e come risultato di questi cambiamenti si ha paura. Secondo questa teoria uno stimolo che suscita un'emozione, provoca innanzitutto una reazione fisiologica ed espressiva; questa viene percepita come emozione.



Il primato nelle risposte emotiva: risposte fisiologiche, espressioni o rappresentazioni cognitive?

Cannon e Bard (1927)

Secondo questa teoria i cambiamenti corporei associati agli stati emotivi hanno luogo troppo lentamente per poter essere la causa delle emozioni; in secondo tali cambiamenti hanno luogo anche in altre situazioni senza produrre emozioni.

*Secondo **Cannon e Bard** quando viene percepito uno stimolo emotigeno, il talamo invia impulsi al sistema nervoso simpatico e alla corteccia cerebrale. Le risposte sono quindi simultanee.*

La moderna neurofisiologia non conferma tale ipotesi.



Il primato nelle risposte emotiva: risposte fisiologiche, espressioni o rappresentazioni cognitive?

Schachter (1962)

La teoria del Juke box Schachter.

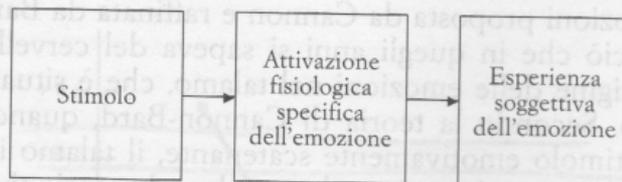
Secondo l'autore per provare un'emozione sono necessarie una risposta fisiologica, ma anche una interpretazione cognitiva della stessa.

In condizioni di attivazione se decidiamo di arrabbiarci ci arrabbiamo.

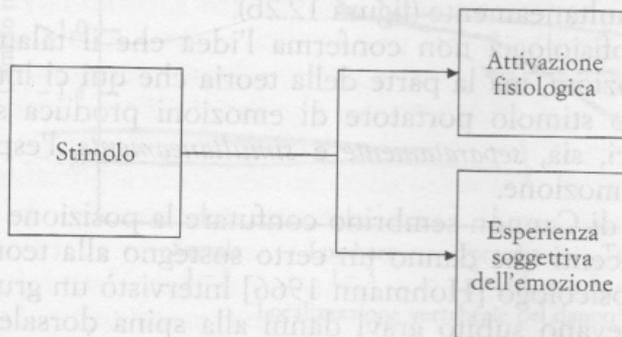
Un cambiamento dell'attivazione fisiologica è necessario, mette in moto il processo, ma l'emozione provata, dipende dal tasto premuto.



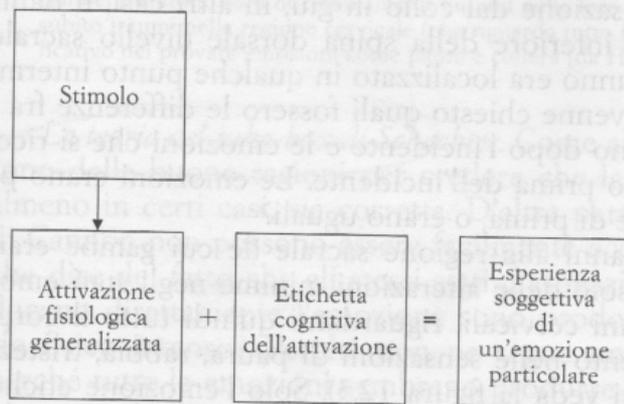
(a) La teoria di James-Lange dell'esperienza emotiva



(b) La teoria di Cannon-Bard dell'esperienza emotiva



(c) La teoria del juke-box di Schachter dell'esperienza emotiva



Il primato nelle risposte emotiva: risposte fisiologiche, espressioni o rappresentazioni cognitive?

Solomon e Corbit (1974)

Questa teoria è compatibile con le precedenti perché non cerca di spiegare l'origine delle emozioni, ma il succedersi delle stesse.

Ogni volta che uno stimolo provoca una risposta emotiva provoca anche una risposta che è opposta alla prima.

Il processo antagonista (la risposta opposta) si attiva più lentamente e più lentamente decade.

Gli autori spiegano la riduzione della prima emozione con l'attivazione del processo antagonista che, man mano attivandosi, toglie attivazione alla prima emozione, riducendola.

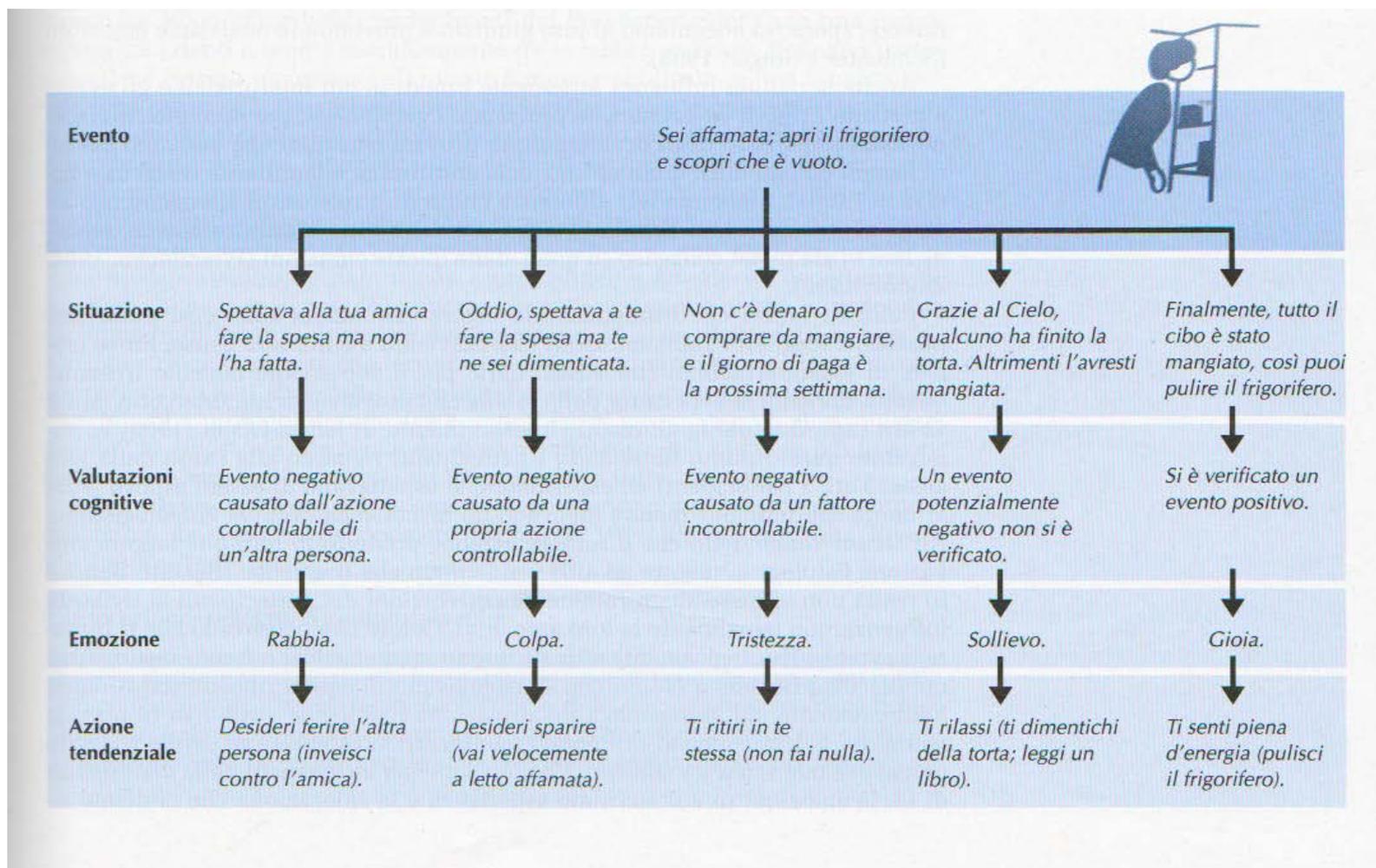


Le emozioni

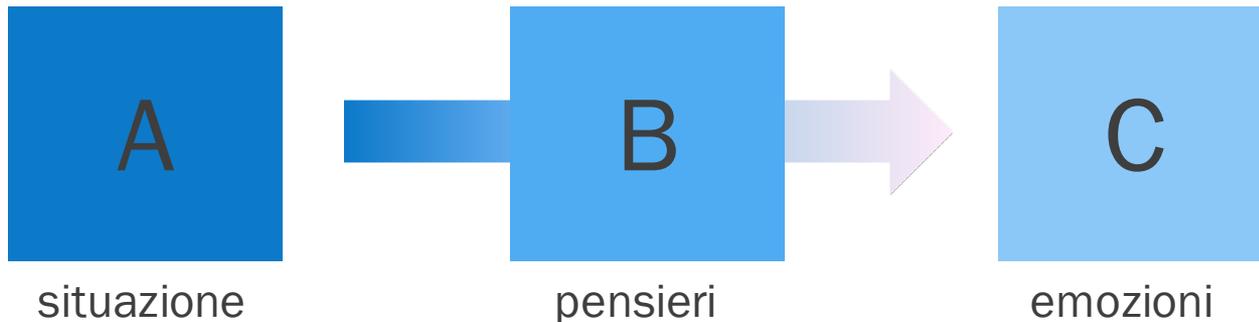




Figura 4.7 Le valutazioni cognitive dettano le reazioni emozionali agli eventi Ecco alcuni esempi di diverse emozioni e azioni derivanti da differenti valutazioni cognitive dello stesso evento: in questo caso, aprire il frigorifero e trovarlo vuoto.



Dialogo Interiore



utili > pensieri positivi

aiutano a raggiungere i propri scopi e provocano
reazioni emotive adeguate alla situazione

dannosi > «virus mentali»

ostacolano il conseguimento dei propri scopi
e provocano reazioni emotive esagerate

Virus Mentali

- Pretendere, esigere (*le cose devono andare come voglio io*)
- Giudizi globali su se stessi o sugli altri (*sono un incapace, non valgo nulla*)
- Insopportabilità, intolleranza (*non sopporto questa cosa*)
- Ingigantire (*ti comporti sempre così in tutto ciò che fai*)
- Indispensabilità, bisogno assoluto (*a quello non posso proprio rinunciare*)

Pensieri Positivi

- ~~—● Pretendere, esigere (sarebbe bello se si riuscisse a fare così)~~
- ~~—● Giudizi globali su se stessi o sugli altri (ho sbagliato, ma posso imparare)~~
- ~~—● Insopportabilità, intolleranza (non mi fa stare bene, ma lo posso sopportare)~~
- ~~—● Ingigantire (stavolta hai fatto così, ma altre volte avevi fatto bene)~~
- ~~Indispensabilità, bisogno assoluto (mi piacerebbe, ma non è indispensabile)~~

La comunicazione

La comunicazione all'interno dei gruppi: il modello del passaggio di informazioni

Questo modello teorico, erede della Rivoluzione Industriale, concepisce la comunicazione come un passaggio di informazioni, sull'esempio delle comunicazioni telegrafiche.

In tal senso si potrebbe affermare che A comunica con B se qualcosa viene trasferito da A a B.



La comunicazione all'interno dei gruppi

Critica: la comunicazione non è così semplice e banale, vi sono implicazioni di tipo psicologico e sociale che i modelli lineari non considerano.

La comunicazione è una relazione fra due comunicanti che sono coinvolti intersoggettivamente nella comunicazione.



Secondo quanto suggerisce *Morris (1938)*, la comunicazione può essere studiata come...

sintassi che è la branca della linguistica che studia le regole che stabiliscono il posto che le parole occupano all'interno di una frase, come i sintagmi si compongono in frasi e come le frasi si dispongono a formare un periodo;

semantica che è quella parte della linguistica che studia il significato delle parole, degli insiemi delle parole, delle frasi e dei testi;

pragmatica che si occupa dell'uso della lingua come azione, di come la comunicazione influenza il comportamento e di come il contesto influisca sull'interpretazione dei significati.



Comunicazione e interazione

In questa prospettiva, secondo la scuola di Palo Alto è possibile fissare alcuni assiomi della comunicazione umana (*Watzlawick, Beavin e Jackson*, 1967) allo scopo di identificare alcune proprietà della comunicazione ed utilizzarle per diagnosticare alcune patologie.



1. Non si può non comunicare

La comunicazione può essere:

Intenzionale  ***cioè rivolta ad uno scopo***

Conscia  ***cioè basata su una volontà razionale***



1. Non si può non comunicare

La comunicazione può essere:

Efficace  ***cioè in grado di cogliere obiettivi***

Reciproca  ***cioè fondata sull' interazione***



1. Non si può non comunicare

La comunicazione può essere:

~~intenzionale~~  involontaria

~~conscia~~  inconscia

~~efficace~~  fraintesa

~~reciproca~~  univoca

1. Non si può non comunicare

Chiunque si trovi in una situazione sociale è comunque la **sorgente di un flusso informativo**, indipendentemente dalla propria intenzionalità, dall'efficacia dell'atto comunicativo o dalla comprensione reciproca.



1. Non si può non comunicare

Tutto è comunicazione: le parole o il silenzio,
ciò che si dice e come lo si dice.

Più la comunicazione sarà ambigua o
lacunosa, più il ricevente tenderà a
“riempire” i buchi con interpretazioni
proprie, magari fuorvianti.



2. Codice analogico e digitale

1. “Non si può non comunicare”
2. **“Gli esseri umani comunicano in modo digitale e in modo analogico”**
3. “Ogni comunicazione ha un aspetto di compito e un aspetto di relazione”



**Non sono
arrabbiato!
!!**



L'uomo è l'unico essere vivente ad usare sia il modulo analogico che quello numerico per comunicare con i suoi simili.

3. Contenuto e relazione

Ogni processo comunicativo tra esseri umani possiede due dimensioni distinte:

da un lato il **contenuto**, ciò che le parole dicono, dall'altro la **relazione**, ovvero quello che i parlanti lasciano intendere, **a livello verbale e più spesso non verbale**, sulla qualità della relazione che intercorre tra loro.





3. Contenuto e relazione

Alle volte non ci spieghiamo perché, pur dicendo cose “giuste”, gli altri se la prendano o ci diano contro.

Se lo chiedono spesso i capi, quando i loro collaboratori prendono male delle istruzioni sensate (*ex “compila quel documento”, “finisci il lavoro entro le 17”, “indossa i DPI”*)... il punto è che spesso le persone non contestano l’appropriatezza del contenuto, ma rifiutano il livello di relazione, cioè il modo in cui si sente di essere percepiti dall’altro (nell’esempio, uno che ha bisogno di comandi genitoriali).

3. Contenuto e relazione

Chiunque voglia insegnare qualcosa ad un adulto deve tenere conto del fatto che si trova di fronte a persone con un'esperienza che non può e non deve essere disconosciuta, pena il deterioramento della relazione.

Impostare correttamente la relazione permette di prevenire e/o attenuare comportamenti ostili. Le contestazioni si possono presentare anche in presenza di contenuti ineccepibili.

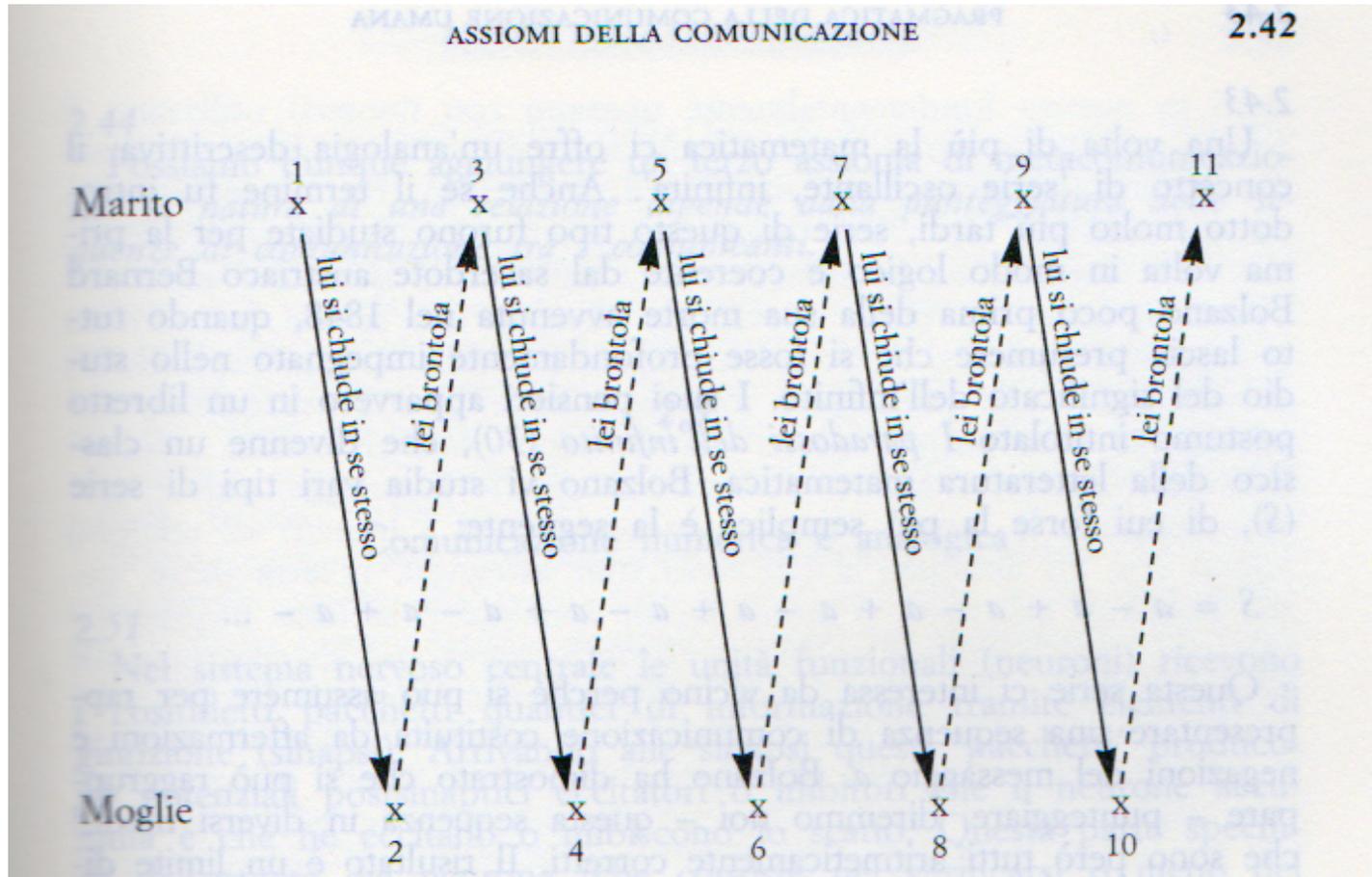


3. Contenuto e relazione

I problemi nascono quando la relazione non è buona, in questo caso anche se c'è accordo sui contenuti, permane la diffidenza e c'è il rischio di un conflitto.



Altri due assiomi della comunicazione



Altri due assiomi della comunicazione

4. Una relazione può essere letta diversamente in base alla punteggiatura
5. Una comunicazione può essere simmetrica o complementare

