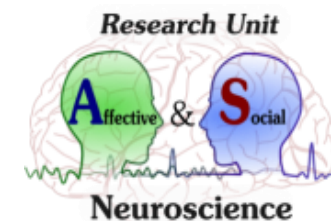
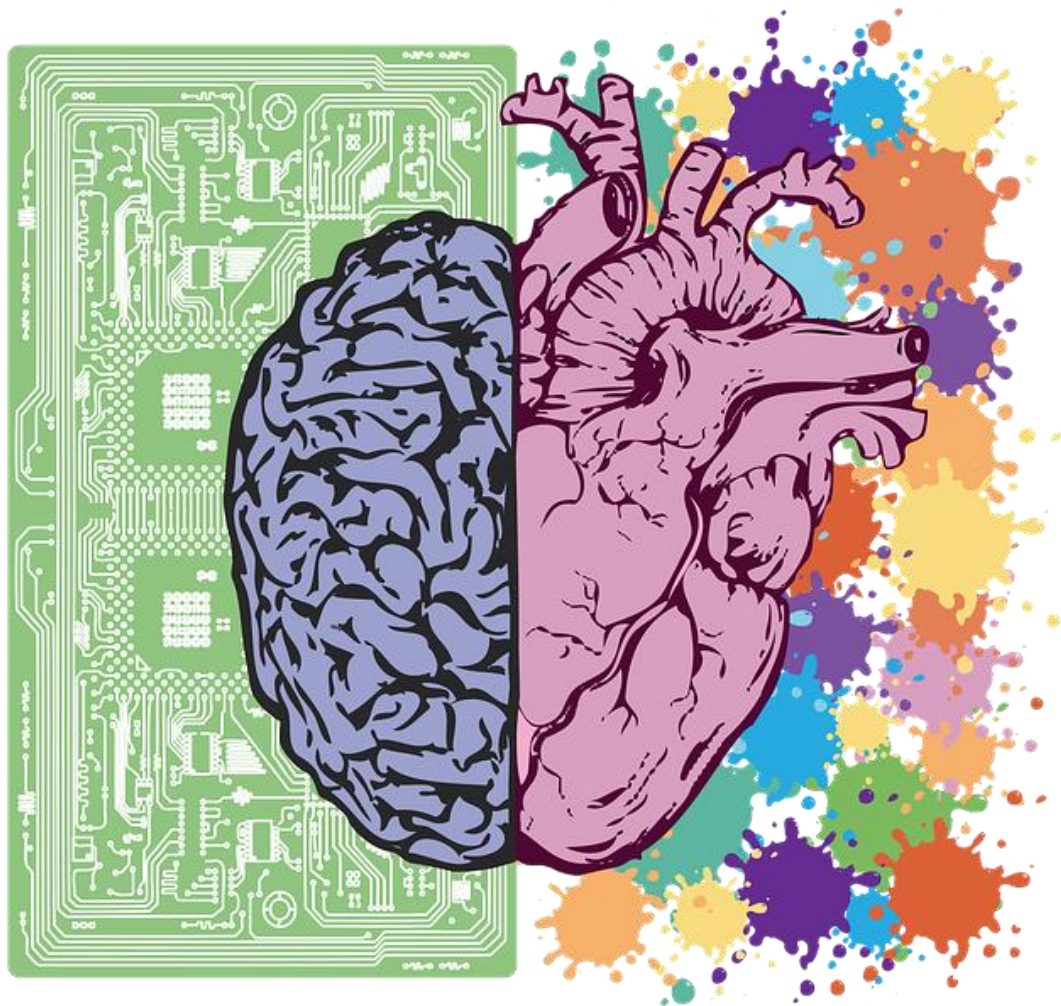


# Corso di Psicologia delle emozioni

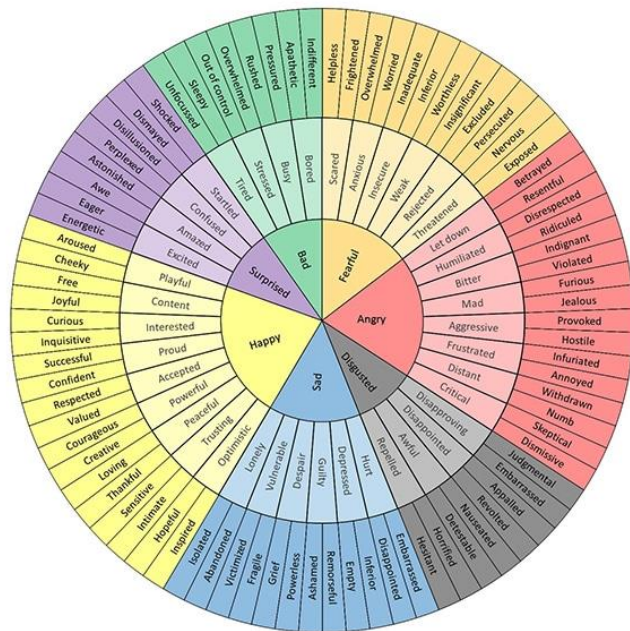
a.a.2024/2025

**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, sentimenti o stati d'animo



**Emozione:** risposta intensa, breve durata, temporalmente circoscritta, risposta complessa relativa ad eventi specifici rilevanti, implica vissuti soggettivi e specifiche reazioni biologiche

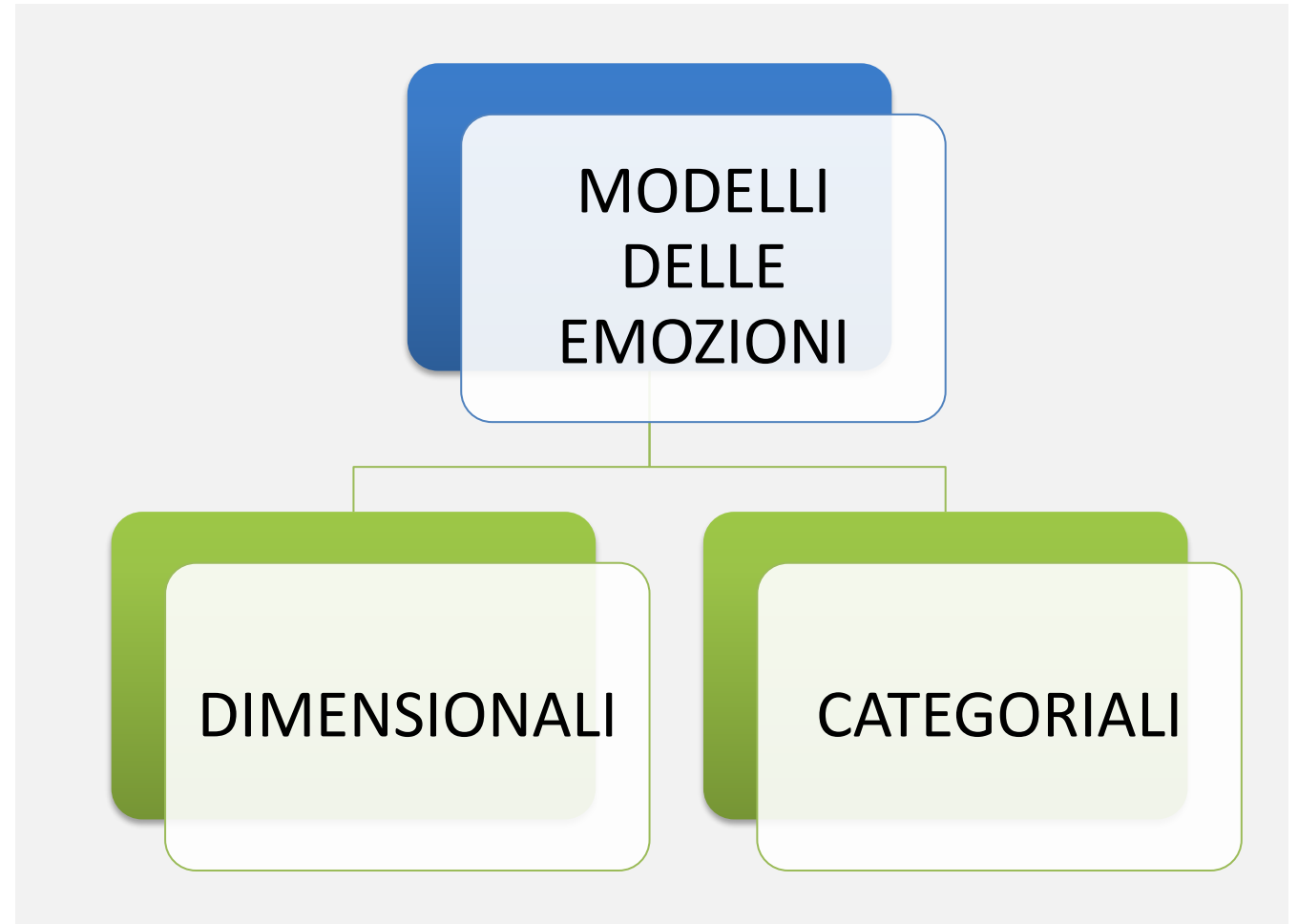
**Stati d'animo:** bassa intensità, lunga durata, decorso temporale poco definito, relativi a eventi poco specifici e identificabili, influenzano processi attentivi e valutativi (possono predisporre all'emozione)

**Sentimenti:** lunga durata, decorso temporale poco definito, relativi a oggetti/persone specifici (possono predisporre all'emozione)

**Affetti:** termine affettivo non cognitivo, usato generalmente per indicare un'esperienza emotiva riguardante una qualità positiva o negativa degli eventi che danno luogo ad emozioni

# 2. Modelli delle emozioni

Le emozioni sono state studiate da diversi modelli, che è possibile raggruppare sotto due grandi gruppi



# 2.1. Modelli dimensionali

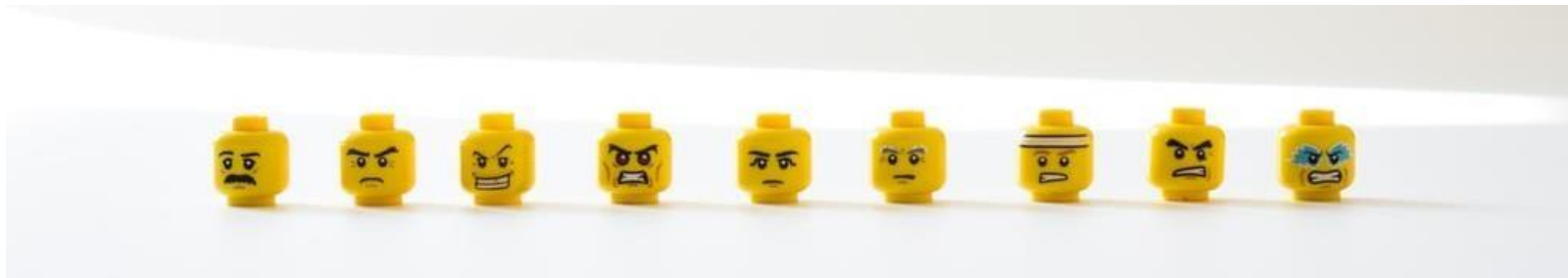
## Le dimensioni delle emozioni

- L'emozione è definibile come una **disposizione a rispondere** che può includere un comportamento linguistico misurabile, azioni manifeste organizzate e un sistema fisiologico di supporto a questi eventi (somatico e viscerale; Lang, 1984).



- Dunque l'emozione sarebbe provocata da un evento scatenante, non sempre riconoscibile o esplicito nell'ambiente, ed è il **prodotto finale dell'interazione tra:**

- a) sistema soggettivo
- b) comportamentale
- c) fisiologico



# 2.1. Modelli dimensionali

## Le dimensioni delle emozioni

### SISTEMA SOGGETTIVO

- Rappresenta l'esperienza e il vissuto personale di ogni individuo in relazione ad uno stimolo che possiede una connotazione emotiva;
- La suddetta esperienza viene definita dallo stato interno dell'individuo che solitamente viene espresso mediante resoconti verbali

### SISTEMA COMPORTAMENTALE

- Gestisce i pattern di risposta dell'individuo (talvolta non manifesti) agli stimoli ambientali.
- Tali reazioni includono variazioni del tono muscolare, risposte motorie strumentali come il comportamento di attacco-fuga o quello di approccio, risposte motorie espressive.

### SISTEMA FISILOGICO

- Modula le risposte a livello somatico, viscerale e centrale
- Risulta essere indispensabile nella modulazione della risposta motivazionale

# 2.1. Modelli dimensionali

## Le dimensioni delle emozioni

- Secondo uno dei modelli più riconosciuti (Barrett & Russel, 2009) le reazioni emotive possono essere caratterizzate secondo **due assi**:
  - la **valenza edonica** (piacevole-spiacevole o buono-cattivo)
  - lo stato di **arousal** (l'attivazione fisiologica, ovvero quanto intensa è la risposta emotiva interna: alta-bassa)
- Secondo questa teoria, ogni emozione può essere spiegata come la combinazione lineare tra le due dimensioni, variando per **valenza** (positiva o negativa) e **intensità di attivazione** (arousal).



Successivamente, compiamo una attribuzione cognitiva, che ci permette di integrare le due dimensioni: la **valutazione cognitiva**, la **sensazione fisiologica** sottesa e lo **stimolo scatenante**, ci permettono, infine, di interpretare e identificare l'emozione vissuta.



# 2.1. Modelli dimensionali

Le dimensioni delle emozioni



Paura



Rabbia



Sorpresa



Disgusto



Tristezza



Felicità



Neutralità

AROUSAL  
basso-alto

VALENZA  
positivo-negativo

# 2.1. Modelli dimensionali

Le dimensioni delle emozioni





Uno degli strumenti standardizzati più utilizzato nello studio delle emozioni in laboratorio è l'International Affective Picture System (IAPS) elaborato da Lang e collaboratori nel 1997 ed ha come base teorica il modello dimensionale delle emozioni di Lang.

Il database contiene più di 1000 fotografie il cui contenuto può essere di varia natura e varia lungo le due dimensioni valenza ed arousal.



# 2.1. Modelli dimensionali

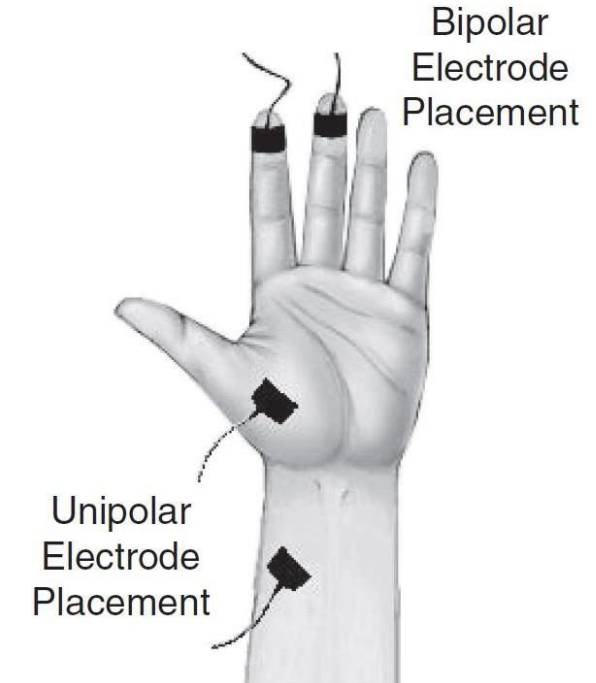
Un supporto dalle neuroscienze

## Attività Elettrodermica:

Rispecchia l'attività del Sistema Nervoso Simpatico, in particolare rispecchia l'attività delle ghiandole sudoripare del derma (i.e., mani e piedi).

Indice di:

- livello di **arousal**



# 2.1. Modelli dimensionali

Un supporto dalle neuroscienze

## Attività Elettroencefalica:

La ricerca ha evidenziato l'esistenza di una differenza interemisferica sul modo in cui i due emisferi cerebrali processano le emozioni:

- l'emisfero **destro** sembra essere specializzato nell'elaborazione delle emozioni con **valenza negativa**
- l'emisfero **sinistro** nell'elaborazione delle emozioni con **valenza positiva**.

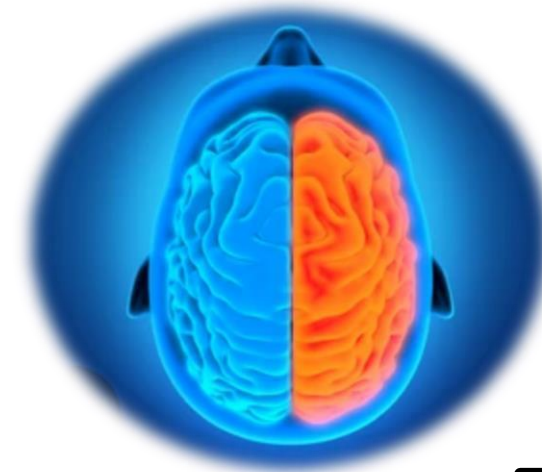
Indice di:

- **valenza edonica**

## Elettroencefalogramma (EEG)

Misurazione delle lievi fluttuazioni di potenziale elettrico generate dall'attività dei neuroni corticali tramite sensori applicati sullo scalpo

Emisfero  
sinistro



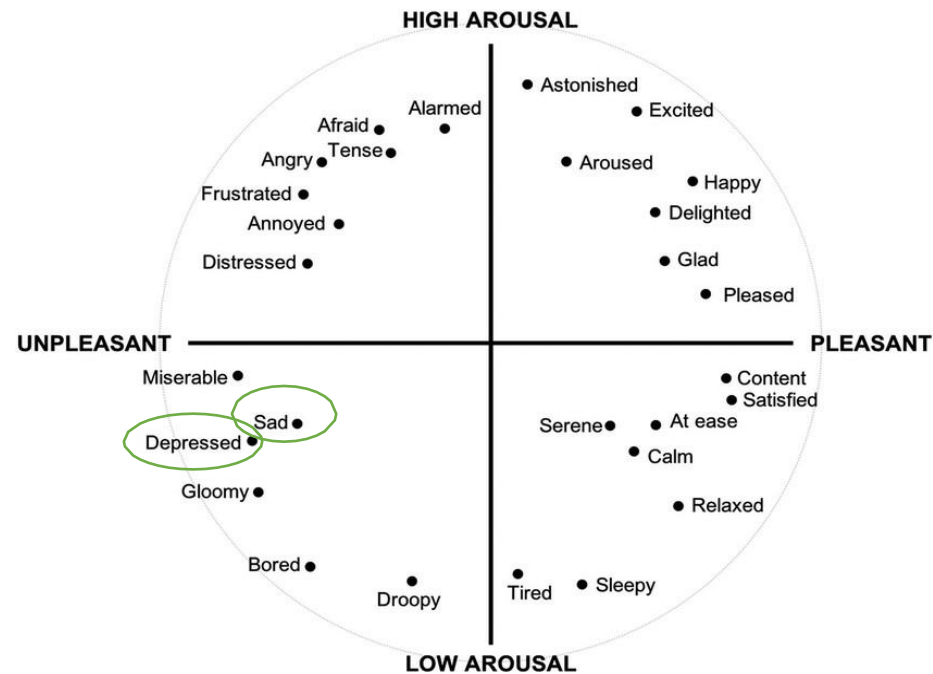
Emisfero  
destro



# 2.1. Modelli dimensionali

## Limiti

- Non sono in grado di distinguere le differenze QUALITATIVE tra le emozioni:
- Emozioni anche molto distinte sono rappresentate vicine nello spazio affettivo, all'interno dello stesso quadrante.



# 2.2 Modelli categoriali

## Emozioni diverse

- Le **EMOZIONI** sono **FENOMENI QUALITATIVAMENTE DISTINTI**

Esistono «Famiglie» diverse di emozioni, categorie discrete caratterizzate da un'emozione prototipica.

All'interno di queste famiglie sono racchiusi insieme di esperienze emotive diverse ma accomunate da alcune caratteristiche:

ogni famiglia emotiva è infatti caratterizzata da **manifestazioni neurofisiologiche, processi psicologici e comportamenti e programmi motori specifici**.

Gioia provata per il raggiungimento di obiettivi personali

Gioia provata per i successi di un nostro amico

Condividono molte caratteristiche che ne fanno due esemplari della categoria emozionale "gioia"

# 2.2 Modelli categoriali

## Emozioni diverse

- Modelli basati su **FATTORI BIOLOGICI**

Diverse emozioni corrispondono a diversi **circuiti neurali specifici**, che si sono sviluppati per adattamento evolutivo (per fare fronte alle sfide ambientali, garantendo la nostra sopravvivenza)

- Modelli basati sul **LINGUAGGIO NATURALE**

Si analizza la struttura della conoscenza delle emozioni in base a come le persone categorizzano i termini relativi alle emozioni. Ordine gerarchico di emozione che indica l'esistenza di 5 emozioni di base.

# 2.2.1 Modelli categoriali

## Tradizione evolucionistica - Darwin

Le **ESPRESSIONI FACCIALI** si sarebbero sviluppate nel corso dell'evoluzione della specie come parte integrante di PROGRAMMI MOTORI dal **forte VALORE ADATTIVO**:

- alcune hanno mantenuto il loro valore adattivo (paura),
- altre invece l'hanno perso (rabbia)

Quindi, le emozioni sarebbero **universali!**

- bambini
- animali superiori
- ciechi
- etnie diverse

In più, nel corso dell'evoluzione si è aggiunta la **FUNZIONE COMUNICATIVA**:  
Finalizzata ad indicare agli altri il mio stato emotivo



# 2.2.1 Modelli categoriali

## Espressioni facciali



### **SORPRESA**

Sgranare gli occhi,  
allargare le narici.

Stupore



### **GIOIA**

Muscoli zigomatici.

Diminuzione  
dell'attivazione.



### **TRISTEZZA**

Sopracciglia,  
deflessione bocca.

Diminuzione  
dell'attivazione

Sentimento di  
melanconia, sconforto.



### **RABBIA**

Digrignare i denti,  
narici, aggrottare  
fronte.

Aumento attivazione.

Aggressività, attacco



### **PAURA**

Sgranare gli occhi,  
allargare le narici,  
aumento di attivazione

Timore per  
incolumità



### **DISGUSTO**

Arricciare il naso,  
protrusione lingua.

Nausea, conati.  
Evitamento.

# 2.2.1 Modelli categoriali

## Tradizione Psicoevolutionistica - Tomkins

Le **EMOZIONI** sono legate alla soddisfazione (o meno) dei **bisogni universali** della sopravvivenza:

- Se i bisogni sono soddisfatti -> sono felice
- Se i bisogni non sono soddisfatti → sono inquieto, arrabbiato, triste...

Le emozioni sono schemi di risposta innati, finalizzati a garantire la nostra **sopravvivenza**.

Ogni emozione è generata da **categorie di stimoli** che sono importanti per la sopravvivenza e il benessere (es., cibo, compagnia...)

Ogni emozione nasce da un processo che coinvolge il **sistema nervoso e delle risposte motorie ed espressive** specifiche.

# 2.2.1 Modelli categoriali

## Tradizione Psicoevoluzionistica - Tomkins

### POTESI DEL FEEDBACK FACIALE:

Esiste un programma motore innato per ogni emozione, ovvero le espressioni facciali. Il programma motore è fortemente collegato quindi al circuito che attiva il percepito soggettivo dell'emozione.

**FORTE:** un **evento emotigeno** stimola il programma innato delle emozioni



**DEBOLE:** l'evento emotigeno scatena l'emozione e il programma motore (l'espressione facciale). Siccome i due programmi sono fortemente collegati, l'espressione facciale amplifica il vissuto dell'emozione, influenzandolo.

# 2.2.2 Modelli categoriali

## Teoria Neuroculturale - Ekman

Ci sono due ordini di emozioni:

### **Famiglie di EMOZIONI di BASE (o PRIMARIE):**

sono implicate nella gestione di situazioni connesse alla **sopravvivenza**.

Ogni famiglia è caratterizzata da un tema radicato biologicamente in **programmi di risposta innati**.

I programmi di risposta però sono modificati da **influenze culturali** ed esperienze apprese.

Es: rabbia, gioia, tristezza, paura, sorpresa, disgusto

### **Famiglie di EMOZIONI COMPLESSE (o SECONDARIE):**

Derivano da una mescolanza delle emozioni primarie.

Sono emozioni connotate da un valore sociale.

Es: imbarazzo, vergogna, gelosia, invidia...

# 2.2.2 Modelli categoriali

## Teoria Neuroculturale - Ekman

Ogni emozione attiva un **PROGRAMMA FACCIALE** specifico:

Esistono delle istruzioni codificate dal sistema nervoso ed endocrino che fanno attivare sempre la stessa espressione facciale in associazione ad un'emozione, invariabilmente ed universalmente.

MA

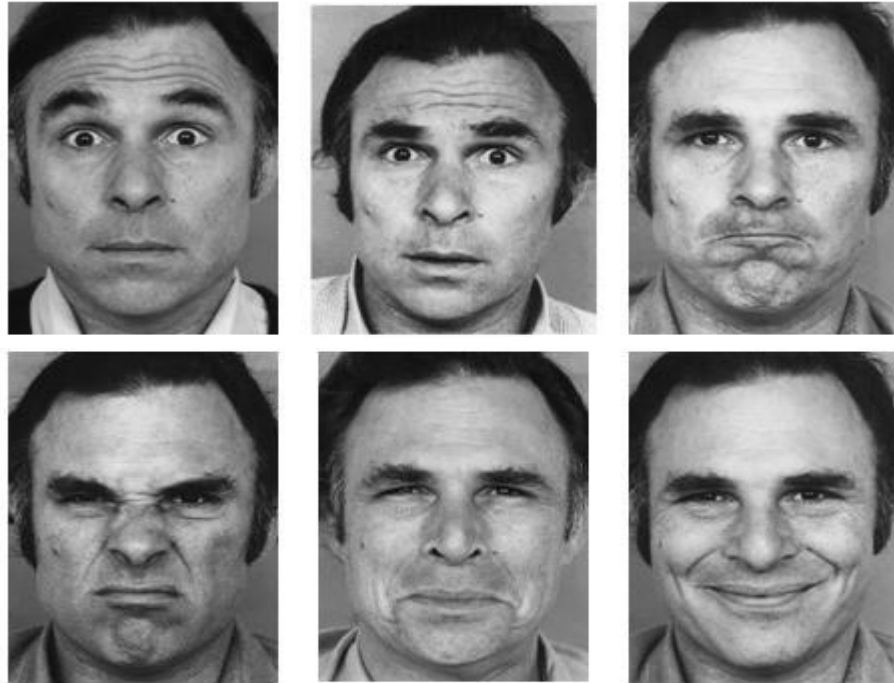
L'espressione del programma facciale è regolata dalle **<<DISPLAY RULES>>** (regole d'espressione), che sono apprese culturalmente nel corso dello sviluppo:

- Accentuazione (per intensificar l'espressione)
- Attenuazione (per rendere meno intensa l'espressione)
- Neutralizzazione (per inibire l'espressione)
- Simulazione (per nascondere un'emozione si assume l'espressione che ne caratterizza un'altra)

# 2.2.2 Modelli categoriali

## Teoria Neuroculturale - Ekman

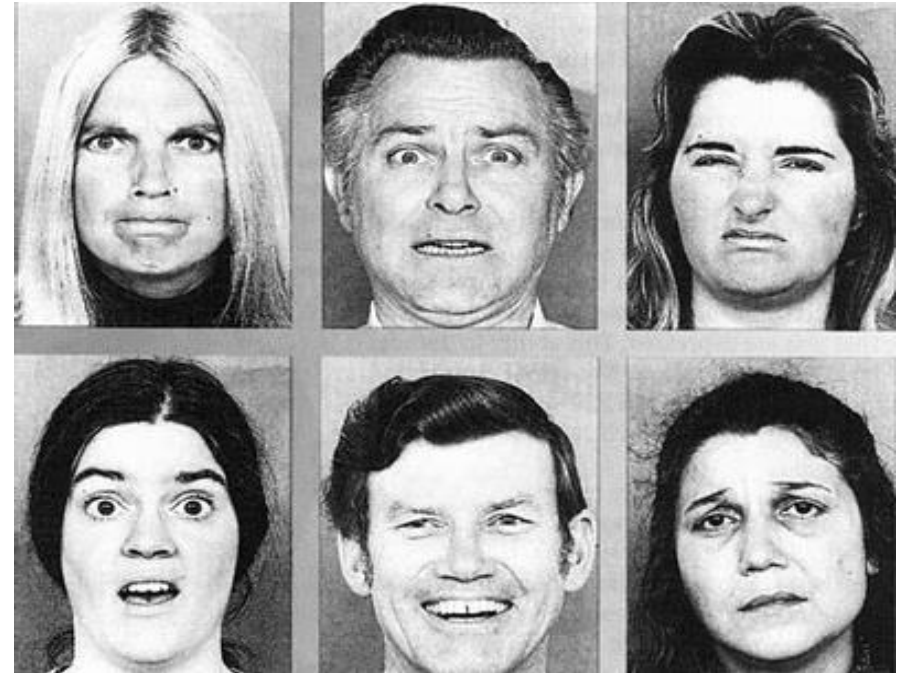
Per i suoi studi Ekman ha utilizzato il seguente materiale iconografico



rabbia

gioia

tristezza



paura

disgusto

sorpresa

# 2.2.2 Modelli categoriali

## Teoria Neuroculturale - Ekman

### Facial Action Coding System (FACS)

Cos'è

sistema per classificare i movimenti del volto (microespressioni facciali) utile ad identificare lo stato interno ed emozionale della persona.

In altri termini, l'analisi dei micromovimenti che il volto umano può produrre da indicazioni su pensieri ed emozioni nascoste del soggetto. Conoscerle, può farci capire meglio l'altro ed identificare eventuali menzogne o incongruenze.

Come funziona

Si attribuisce una combinazione di codici corrispondenti a determinati micromovimenti facciali (chiamati Action Unit) effettuati dalla persona. A livello opzionale è inoltre possibile siglare un'intensità del movimento.

La combinazione di questi movimenti può portare a una successiva decodifica ovvero a una "traduzione" del codice in un significato prevalentemente emotivo e solitamente inconscio.



# 2.2.2 Modelli categoriali

## Teoria Neuroculturale - Ekman

### Applicazioni



- Selezione del personale: sia il candidato sia il selezionatore possono mentire a proposito delle reali informazioni date. Il candidato può tendere a mentire sulle sue reali informazioni di curriculum, così come il selezionatore, che ha l'obiettivo di mostrare in luce positiva la propria azienda e la posizione offerta può "gonfiare" positivamente la rappresentazione dell'azienda o della posizione offerta
- Negoziazione: le due controparti spesso tendono a guardare esclusivamente al proprio interesse, ed è proprio in questi contesti che le informazioni effettivamente date dai negoziatori possono essere parziali o non rispecchiare la realtà. Un' analisi tramite FACS può aiutarci a capire meglio le reali intenzioni della controparte, dandoci un vantaggio competitivo nella negoziazione.
- Contesti giuridici e investigativi: l'interrogatorio, la perizia, ma anche un semplice colloquio col cliente nel contesto giuridico può essere migliorata dall'analisi delle microespressioni facciali. Le microespressioni facciali infatti, data una certa comunicazione, aggiungono sempre ulteriore materiale di analisi che può essere sapientemente utilizzato per formulare domande di approfondimento e di investigazione.
- Relazione medico-paziente: il FACS può essere utilizzato nella relazione tra operatore sanitario e paziente. Esistono infatti correlazioni specifiche e predittive tra l'uso di determinate microespressioni e il disturbo presentato (fisico o psicologico che sia).

# 2.2.2 Modelli categoriali

## Teoria Neuroculturale - Ekman

Ricerche recenti mostrano che:

- il grado di riconoscimento è maggiore quando attore (colui che esprime le emozioni) e *decoder* (colui che deve riconoscere le emozioni espresse) appartengono alla stessa cultura → ***Dialect Theory***
- il grado di riconoscimento diminuisce notevolmente quando, al posto di espressioni prototipiche, si utilizzano immagini tratte da situazioni quotidiane, nelle quali si riscontrano spesso **pattern espressivi incompleti**

# 3. Tradizione di fisiologi e neurologi

## I modelli periferialisti – James e Lange

- Secondo la tradizione evoluzionistica, a partire da un evento emotigeno (a), prima si prova l'emozione (b) e poi si attiva una reazione fisiologica (c), specifica per emozione



morte di una persona cara → tristezza → piangiamo

- Secondo i periferialisti, prima si ha la reazione fisiologica, specifica per emozione, e poi l'emozione
- Sono le modificazioni fisiologiche a far scaturire le emozioni e non viceversa.



# 3. Tradizione di fisiologi e neurologi

## I modelli centralisti – Cannon e Bard

Cannon e Bard criticano la teoria di James e Lange ed elaborano la teoria «*Talamica delle emozioni*»:



I gatti a cui era stata asportata la neocorteccia presentavano un comportamento inappropriato e violento definito *sham rage*;



Se le emozioni fossero semplicemente la percezione di cambiamenti corporei, allora esse dipenderebbero semplicemente dall'aver la corteccia motoria e la corteccia sensoriale intatte



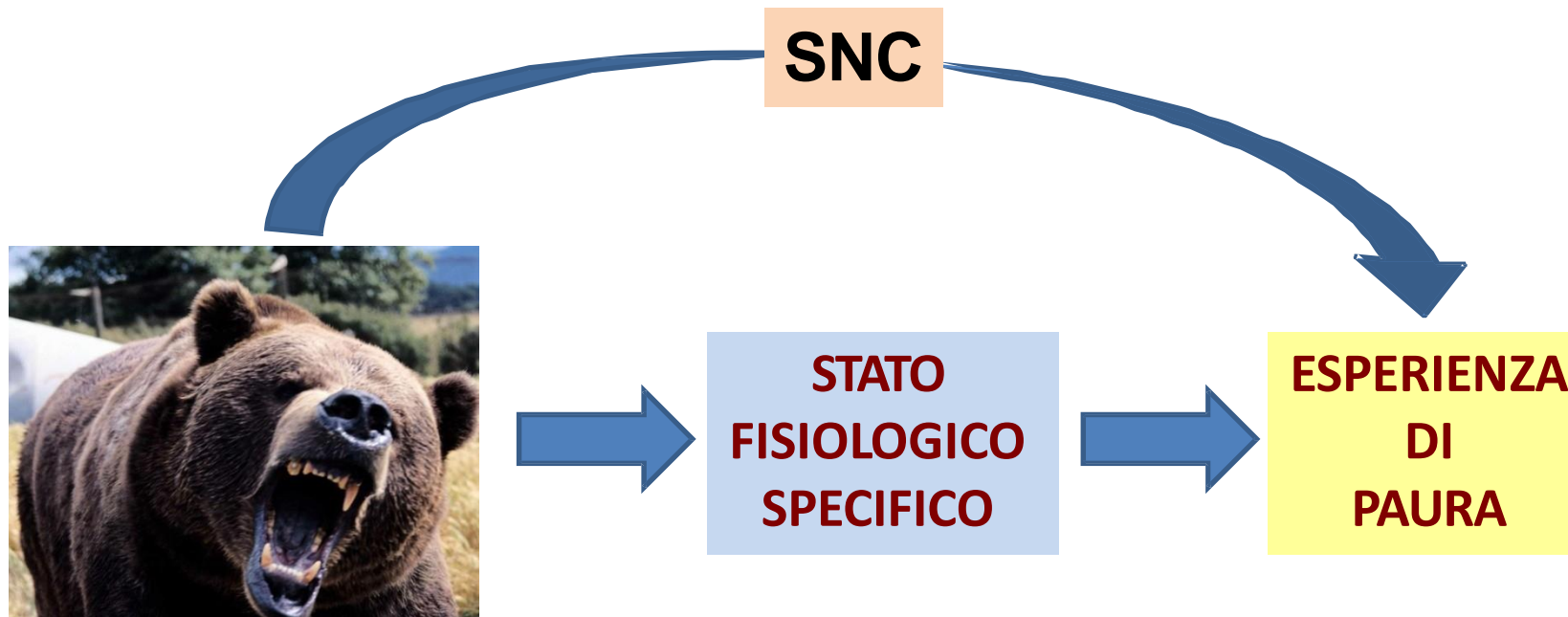
Al contrario in quei gatti, la rimozione della neocorteccia non impediva agli animali di mostrare rabbia, e quindi un'emozione



# 3. Tradizione di fisiologi e neurologi

## I modelli centralisti – Cannon e Bard

- Alla luce di questa scoperta Cannon e Bard sostennero che strutture come il talamo e l'ipotalamo giocassero un ruolo importante nell'espressione della risposta emozionale ad alcuni stimoli e suggerirono che questo tipo di risposte fosse inibito da alcune regioni neocorticali più recenti dal punto di vista evolutivo.
- Secondo i centralisti, lo stimolo scatena simultaneamente l'attività del sistema nervoso autonomo (SNA) e quella del sistema nervoso centrale SNC (prima sottocorticale poi corticale), dove ha luogo l'esperienza emozionale (che ha appunto sede nel cervello)



# 3. Conclusioni

## Emozioni universali o no?

Le espressioni emotive sono probabilmente una **lingua universale**

ma al suo interno esistono tanti «**dialetti**» che ne modificano le regole d'espressione.

