

## LE EMOZIONI

Gli psicologi contemporanei definiscono le emozioni come

- delle **reazioni affettive intense** → Ho **paura**
- causate da uno **stimolo ambientale** → perché ho visto un **serpente**
- che coinvolgono **mente e corpo** → **penso** che sia meglio scappare e **corro**
- e servono per **la sopravvivenza** → **evito un rischio** per la mia vita

Coloro che si sono occupati maggiormente di emozioni sono i **cognitivisti**. Secondo questa corrente, le emozioni sono dei **processi cognitivi complessi** che toccano diversi **aspetti**.

Ad esempio, incontrando la persona amata si prova **gioia**; questa emozione coinvolge:

L'aspetto <b>COGNITIVO</b>	Io " <b>so</b> " di essere felice
L'aspetto <b>FISIOLOGICO</b>	Sono i cambiamenti del <b>corpo</b> : aumenta la frequenza cardiaca (batticuore), il respiro è più veloce, sudano le mani ecc ...
L'aspetto <b>ESPRESSIVO</b>	La gioia si legge in <b>faccia</b> : presenza del sorriso e volto è più disteso

I cognitivisti distinguono le emozioni dagli **stati d'animo**:

### EMOZIONI

**Sono intense, di breve durata e sono scatenate da qualche evento**  
gioia, rabbia, paura, collera ...

### STATI D'ANIMO

**Durano nel tempo, sono più "stabili" e non sono associate ad eventi particolari**  
odio, malinconia, felicità ...

Ad esempio, si essere in **collera** perché qualcuno ci ha **fatto arrabbiare**, ma poi passa; mentre si può provare **odio** per qualcuno anche per molto tempo, **senza un motivo ben preciso**.

Il massimo studioso delle emozioni è Ekman secondo il quale esisterebbero **quattro emozioni fondamentali**:

**paura – rabbia – tristezza - gioia**

A queste si aggiungono emozioni secondarie, come

**amore - sorpresa – disgusto – vergogna - invidia**

Tutte insieme costituiscono le principali “famiglie” di emozioni. Ogni emozione, anche se apparentemente negativa e priva di uno scopo, ha in realtà una **funzione utile** per l’individuo:

EMOZIONE	FUNZIONE
Rabbia	Anche se sembra un inutile spreco di energia, la rabbia può servire per “scaricare” la tensione interiore e può essere il punto di partenza per <b>risolvere un conflitto</b>
Paura	Provare paura davanti ad una situazione ci avverte che ci può essere un <b>pericolo</b>
Disgusto	E’ utile perché ci aiuta a <b>selezionare il cibo</b> : spesso i cattivi sapori nascondono tossine e veleni pericolosi
Imbarazzo	E’ collegato al <b>giudizio</b> che gli altri hanno di noi: può essere utile per modificare il nostro comportamento sociale
Invidia	E’ l’unica emozione <b>totalmente negativa</b> : l’unico aspetto positivo che si può trovare è che invidiando qualcuno migliore di noi potremmo essere spinti ad <b>imitarlo</b> e quindi a migliorare noi stessi

In generale si può dire quindi che le emozioni sono **impulsi ad agire**, sono come dei “piani” che la natura ci ha dato, che scattano all’istante in situazioni di emergenza. Hanno quindi un valore adattivo, cioè sono **utili all’adattamento e alla sopravvivenza**.

## La competenza emotiva

Per competenza emotiva si intende

**la capacità di riconoscere, controllare e valorizzare le proprie emozioni**

Goleman e Salovey, gli studiosi che si sono occupati maggiormente della competenza emotiva, affermano che quest'ultima possiede **5 caratteristiche**:

- **Autoconsapevolezza**: per gestire le emozioni bisogna prima esserne consapevoli
- **Controllo**
- Capacità di **riconoscere le emozioni altrui**
- La **motivazione** e la stima di stessi
- La capacità di **gestire le relazioni sociali**

La competenza emotiva è qualcosa che si raggiunge con la **crescita**: richiede delle capacità di riflessione adulte, che maturano nel tempo attraverso delle tappe:

Nel primo anno

I bambini riconoscono le emozioni primarie dalle espressioni facciali delle persone intorno a lui, ma non hanno consapevolezza delle proprie

Verso i 18 mesi

E' a questa età che iniziano a saper gestire le emozioni: quando ad esempio controllano un'esplosione di rabbia per non dare un dispiacere alla mamma

A 4-5 anni

In questo periodo i bambini hanno a disposizione tutta la gamma delle emozioni complesse che possono essere studiate anche con la tecnica dell'intervista

Nello sviluppo delle emozioni un ruolo importantissimo lo gioca **l'apprendimento**: gli individui infatti possono **"imparare"** alcune emozioni, sia positive che negative, perché l'ambiente di vita opera un **condizionamento**.

**L'esperimento del piccolo Albert.** Per dimostrare le sue teorie, Watson aveva fatto un esperimento. Aveva preso un bambino di 9 mesi al quale aveva mostrato diversi oggetti e animali, tra cui un topo bianco (stimolo). Il bambino si mostrava curioso. Watson, ad un certo punto, aveva introdotto un nuovo stimolo: ogni volta che il bambino vedeva il topolino bianco batteva forte un martello per spaventare il piccolo (risposta). Il bambino iniziò ad associare tra loro i due stimoli (topo e suono): così ogni volta che vedeva il topolino iniziava ad avere paura. In seguito il piccolo generalizzò la sua paura a tutti gli animali con pelliccia, come ad esempio i conigli. Questo esperimento dimostrò come il comportamento dell'essere umano poteva essere modellato attraverso la somministrazione di stimoli.

Molti comportamenti quindi sono il prodotto di un condizionamento. Se questo condizionamento è **negativo** è possibile operare un **decondizionamento**, cioè un percorso che possa eliminare e **modificare le emozioni associate**.

La **società e la cultura** hanno un ruolo importante sull'espressione delle emozioni:

- in alcune società si possono esprimere liberamente
- in altre invece ci sono regole ferree e non tutte le emozioni possono essere espresse senza incorrere in qualche tipo di punizione
- lo **sport** è un'attività in cui le emozioni possono essere espresse secondo alcune regole e solo per alcuni individui (ad esempio chi svolge una gara e chi gioisce per la vittoria della sua squadra)

### L'empatia

**L'empatia è la capacità di capire, sentire e condividere le emozioni con gli altri.**

Essere empatici **non significa** che se vediamo qualcuno piangere piangiamo anche noi; significa piuttosto **capire** il suo stato d'animo, trovare il modo per consolarlo e stargli vicino (talvolta però può capitare di commuoverci e piangere insieme ad un amico).

La ricerca psicologica ha dimostrato che una **forma di empatia esiste fin dai primi mesi di vita** ma è più una forma di **imitazione** che di empatia vera e propria perché manca il riconoscimento delle emozioni, che arriverà verso i 18 mesi di vita.

L'empatia ha una **base biologica** ma per svilupparsi ha bisogno di essere **educata**. Per questo motivo fin da piccoli ai bambini viene insegnato a mettersi "nei panni dell'altro", sia in famiglia che a scuola, per esercitare la capacità di capire **ciò che privano gli altri** e adottare un comportamento sociale adeguato.

A tale scopo è fondamentale

- il **dialogo**, che incoraggia la verbalizzazione delle proprie emozioni (parlare)
- **giochi di ruolo** e di **drammatizzazione**, immedesimarsi in personaggi anche molto diversi da se stessi, che porta a vedere il punto di vista dell'altro.