

EMOZIONI PRIMARIE E SECONDARIE

EMOZIONI PRIMARIE non consapevoli di base:

GIOIA, TRISTEZZA, PAURA, RABBIA,
SORPRESA, INTERESSE, DISGUSTO

Più propriamente, s'intendono come famiglie di emozioni entro le quali si distinguono sfumature o sottigliezze
Emozioni miste: diadi consonanti o conflittuali, dalla tavolozza al caleidoscopio, dimensione temporale.

EMOZIONI SECONDARIE

- 1) Emozioni la cui espressione è modellata culturalmente
- 2) Emozioni primarie condizionate a stimoli elicитanti appresi
- 3) Emozioni complesse, autoconsapevoli o sociali: vergogna, colpa, imbarazzo, disprezzo, timidezza, orgoglio.....

Il condizionamento delle emozioni a stimoli elicитanti appresi

Mentre negli animali inferiori gli stimoli elicitanti hanno il carattere fisso dei *releasers* dei meccanismi istintivi studiati dagli etologi, nei primati e nell'uomo la maggiore plasticità consente una fase di APPRENDISTATO EMOZIONALE, in cui la risposta rimane invariata (può tutt'al più essere controllata o dissimulata) ma si apprende a produrla in risposta agli stimoli più vari.

Per esempio, la PAURA innata adeguata di fronte ai pericoli (precipizi, rumori improvvisi come di tuono o terremoto, o movimenti bruschi di predatori) viene associata per condizionamento a stimoli neutri, spostata su oggetti e situazioni in realtà innocue e nasce l'ANGOSCIA patologica delle fobie (LeDoux, 1996).

IL cervello emotivo (Le Doux, 1996)

LeDoux ha studiato il condizionamento della paura, incancellabile, perché, dopo l'estinzione, può ricomparire per recupero spontaneo, anche negli animali inferiori:

“La paura cosciente che può accompagnare il condizionamento negli umani non è una causa delle risposte di paura: è una conseguenza (e nemmeno obbligata) dell'attivazione del sistema di difesa in un cervello che è dotato anche di una coscienza” (p.153)

L'APPRENDIMENTO DELLA PAURA

Il fondatore del Comportamentismo, John Watson, condizionò la paura in un bambino presentando un topo bianco, con il quale il bambino giocava, e immediatamente dopo un fortissimo rumore, innesco naturale aversivo.

In seguito il piccolo Albert non voleva più avvicinarsi ad animali simili e reagiva con manifestazioni di paura se veniva costretto.

La paura ha un potere motivazionale: topi sottoposti a shock elettrico nella parte della gabbia dal pavimento nero sono disposti a lavorare per imparare ad aprire uno sportellino che permette loro di rifugiarsi nella parte bianca, sicura (Dollard e Miller, 1950).

Dopo l'apprendimento della paura per lo scomparto nero, corrono in quello bianco prima di ricevere la scossa. Se il segnale viene variato casualmente e il colore della gabbia non consente di anticipare la scossa, sviluppano inattività e apatia (*Learned helplessness* di Seligman, 1971).

Il **CONDIZIONAMENTO CLASSICO** studiato da I.P. Pavlov è un processo di **APPRENDIMENTO** nel quale uno stimolo neutro viene associato ad uno stimolo che provoca una risposta riflessa in seguito al loro ripetuto abbinamento

Procedura di condizionamento



Dopo il condizionamento



Legge dell'effetto di E.L.Thorndike (1898)

Nel comportamento per prove- ed- errori (*trials-and-errors*)
l'azione seguita da una ricompensa viene rafforzata

IL CONDIZIONAMENTO OPERANTE è un processo di apprendimento delle risposte che agiscono sull'ambiente

B.F. Skinner ha studiato lo *shaping* (modellamento) e il rinforzo parziale (a rapporto o a intervallo)

RINFORZO

è ogni evento che aumenta la probabilità
che una risposta venga emessa

RINFORZO POSITIVO è uno stimolo piacevole o
RICOMPENSA che segue un comportamento desiderato

RINFORZO NEGATIVO è l'eliminazione di uno stimolo
sgradevole dopo un comportamento desiderato
L'evitamento dell'evento spiacevole fa apprendere una nuova
risposta (di fuga)

PUNIZIONE è uno stimolo spiacevole (o l'eliminazione di uno
piacevole) dopo un comportamento indesiderato

Considerazioni di psicologia evoluzionistica

L'emozione ha una funzione rapida immediata di regolazione corporea (la vasocostrizione della sindrome di attacco-fuga assicura all'animale un'emorragia meno copiosa nel caso sia ferito durante la lotta) ma produce anche un segnale (il soggetto impallidisce di collera fredda o arrossisce di rabbia calda) il che comunica minaccia al conspecifico e può farlo desistere dall'aggressione.

Secondo Dawkins predatori e prede sono coinvolti in una “corsa evolutiva agli armamenti” che segue il principio della vita/pranzo: il coniglio corre più veloce della volpe perché deve salvarsi la vita, non solo procurarsi il cibo.

Con la protezione dai predatori assicurata dal gruppo all'animale sociale e all'uomo, tra gli “strumenti protesici” per procurarsi il pranzo si è sviluppata una mente sempre più capace di inganno!

La duplice funzione dell'emozione

L'emozione è una sorta di **PONTE tra mondo interno e mondo esterno** con la funzione di **ESPRESSIONE DI STATI INTERNI**, più o meno rappresentabili da parte della coscienza, e di **COMUNICAZIONE INTERPERSONALE** strutturante la soggettività.

L'emozione che il simile legge sul volto del simile per **EMPATIA**, questa capacità a base innata di condivisione affettiva dell'emozione espressa con la mimica facciale, svolge un ruolo strutturante la soggettività nella relazione madre-bambino, dove l'adulto risponde al bambino attribuendo un significato al messaggio non verbale, presta all'infante ciò che non ha e ciò promuove la consapevolezza che fa emergere il sé.

Il **VISSUTO CORPOREO**, insomma, viene interpretato dal linguaggio e dalla cultura che gli conferiscono significati anche relativistici: così, sentirsi come un bambino dipendente in balia dell'altro è insopportabile per il maschio occidentale mentre è l'*amae* giapponese, un piacevole affidarsi sottomesso alla benevolenza dell'altro

Emozioni e relativismo

Le culture (e gli individui) differiscono fra loro

- negli stimoli elicитanti le emozioni di base (lo stesso cibo può essere repellente o piacevole, ma se è repellente suscita disgusto)
- nella disponibilità di etichette linguistiche per le emozioni, che facilita il collegamento cosciente con lo stimolo elicitante (a Tahiti non ci sono parole per la tristezza e quando sono respinti da un amante i nativi si comportano in modo triste ma l'attribuiscono a una malattia!).

Per le sfumature cognitive delle emozioni secondarie le varie lingue posseggono espressioni descrittive che suggeriscono nessi fra gli aspetti figurati del linguaggio, il corpo e le emozioni. Se mancano al soggetto "le parole per dirlo", l'emozione negativa è vissuta come forza oscura psicopatologica, anziché conosciuta e collegata con le circostanze che l'hanno provocata, che ci si può sforzare di evitare, cambiare o vivere in modo egosintonico.

IL CODICE DELLA COMUNICAZIONE

VERBALE □ □ □ □ □

VOCALE

PARALINGUISTICO — **PROSODICO**
— **QUALITÀ VOCALI**

EXTRALINGUISTICO

LINGUISTICO

NON LINGUISTICO

NON

VOCALE

CINESICO

• **MIMICA FACIALE**

• **SGUARDO** (direzione, durata, reciprocità, fissazione oculare)

• **GESTI E POSTURA** (gesticolazione, pantomima, emblemi, gesti deittici, gesti motori, postura del corpo)

• **PROSSEMICA E APTICA** (territorialità, contatto corporeo, distanza spaziale)

• **CRONEMICA**

La risonanza affettiva in prospettiva evuzionistica

Già all'inizio della vita l'imitazione precoce permette di ottenere il *feedback* facciale che rispecchia l'emozione altrui

L'empatia automatica consiste nel comprendere l'altro per analogia con lo stato interno corrispondente alla stessa espressione facciale

Rizzolatti, Gallese ed altri (1999, 2001) hanno scoperto nella corteccia frontale delle scimmie i cosiddetti "neuroni-specchio", che "sparano" alla corteccia somatosensitiva quando i soggetti osservano l'azione di un conspecifico

Interpretazione di Damasio (2003)

possibile base neurobiologica dell'empatia e dei circuiti corporei "come se", mediante i quali viene rappresentata, "riconoscendola" o simulandola internamente, l'emozione altrui, quando ci mettiamo "nei panni di un altro"

La capacità di *mindreading*

Fin dalle prime ore dopo la nascita è possibile osservare imitazione reciproca adulto-neonato, grazie all'adulto che forza l'intenzionalità del bambino e gli permette di associare, mediante l'esperienza di *feedback facciale*, il vissuto emozionale interno con l'espressione del volto dell'altro.

Quindi non c'è bisogno di ipotizzare una capacità innata di lettura della mente, al di là del riconoscimento delle espressioni primarie, ma solo la predisposizione a costruirla mediante apprendimento.

Imitare l'altro comporta immedesimarsi con la sua emozione, ma una volta legato lo stimolo esterno al significato emotivo è possibile comprendere l'emozione senza provarla.

Inoltre i giochi di imitazione reciproca permettono al bambino di distinguere le persone, che possono essere imitate e sono i suoi simili, dagli oggetti inanimati.

La sintonizzazione (*attunement*) affettiva (D. Stern, 1984)

-è una sorta di imitazione transmodale o intermodale

-è un comportamento di accompagnamento corrispondente allo stato d'animo dell'altro

-è un tipo di interazione reciproca in cui la madre riproduce l'espressione del bambino utilizzando canali di trasmissione differenti

-testimonia comunione di affetti vitali come precondizione del sé narrativo

-le espressioni intercambiabili hanno in comune delle proprietà invarianti che possono essere tradotte in varie modalità senso-motorie e percettive

-le corrispondenze di intensità, di ritmo, di forma comunicano riconoscimento affettivo dello stato interno, esprimendo le qualità del sentimento condiviso senza riprodurre l'espressione comportamentale

Esempio di sintonizzazione

“Un bambino gioca tranquillo per conto suo e improvvisamente gli capita di mettere un tassello del puzzle sul posto giusto, cosa che gli procura un vivo piacere. Egli si volta verso la madre e il suo viso si apre ad un largo sorriso che poi, lentamente, svanisce. La madre, a questo, risponde con un’espressione vocale che presenta lo stesso andamento prima crescente e poi decrescente: l’espressione vocale ricalca il comportamento facciale del bambino, ma in un’altra dimensione.” (Stern, 1989)

Le madri fanno cose del genere in mille modi diversi; è qualcosa che somiglia a un’imitazione, ma non è un’imitazione fedele. Viene imitato solo un aspetto di quello che fa il bambino.....Perché i genitori fanno questo?...capiscono che il loro bambino ha una ‘teoria delle menti separate’ e che è ormai capace di sviluppare l’intersoggettività. Se una madre vuol dire al suo bambino: ‘Io so come ti senti dentro, so com’è la tua esperienza’ come può fare? Non gli può parlare, perché ha solo nove o dieci mesi; può imitarlo, ma se lo fa in modo fedele...potrebbe essere un robot, uno specchio; non è necessaria una mente....rispondendo invece con qualcosa di analogo mostra al bambino che il suo punto di riferimento è lo stato soggettivo non il comportamento. La madre cerca così di entrare in contatto con i contenuti soggettivi della mente del bambino e di dividerli.

EMPATIA

(ted. *Einfühlung*, ingl. *empathy*)

immedesimazione per comprendere

**CONTAGIO O MIMETISMO AFFETTIVO,
IMITAZIONE dell'espressione mimica facciale,
base innata della condivisione dell'emozione espressa dall'altro
grazie al FEEDBACK FACCIALE**

**EMPATIA AUTOMATICA E INVOLONTARIA,
per egocentrismo e identificazione-proiezione confusiva
può ostacolare la comprensione dell'altro**

**EMPATIA DIFFERENZIATA
comprendere il diverso da sé,
con un valore conoscitivo**

Condizioni dell'empatia differenziata

- **RESPONSIVITÀ' EMOTIVA** come capacità di sperimentare
- e di avere coscienza delle proprie emozioni
- capacità di **RICONOSCIMENTO** delle emozioni altrui
- capacità di **MEDIAZIONE LINGUISTICA**
- consapevolezza della **DISTINZIONE** tra sé e l'altro:

*come ENTITÀ PSICOFISICA, con stati interni indipendenti
come IDENTITÀ PERSONALE, ciascuno con la sua storia*

-mediante la capacità di assunzione del **RUOLO** dell'altro
(*role taking*, mettersi al posto dell'altro nella **POSIZIONE SOCIALE** che occupa e che comporta **ASPETTATIVE** circa il comportamento atteso)

-mediante l' assunzione della **PROSPETTIVA** dell'altro
(*perspective taking*, che permette di mettersi nei panni dell'altro nella **SITUAZIONE RELAZIONALE ATTUALE**, comprendendo che può vedere e interpretare la situazione in modo differente dal nostro)

Definizione di INTELLIGENZA EMOTIVA

“capacità di motivare se stessi e di persistere nel perseguire un obiettivo nonostante la frustrazione; di controllare gli impulsi e rimandare la gratificazione; di modulare i propri stati d’animo, evitando che la sofferenza ci impedisca di pensare; e, ancora, la capacità di essere empatici e di sperare” (Goleman, 1995, p.54).

Ambiti dell’intelligenza emotiva secondo Salovey e Mayer (1990):

- Conoscenza delle proprie emozioni
 - Controllo delle emozioni
 - Motivazione di se stessi
- Riconoscimento delle emozioni altrui
 - Gestione delle relazioni

Teoria delle intelligenze multiple

H.S.Gardner (1983) ha individuato sette domini di

INTELLIGENZA

- LINGUISTICA
 - MUSICALE
- LOGICO-MATEMATICA
 - SPAZIALE
- CORPOREO-CINESTESICA
- INTRAPERSONALE (RIFERITA A SÉ)
- INTERPERSONALE (RIFERITA AGLI ALTRI)

In seguito Gardner ha proposto di aggiungere altre intelligenze: naturalistica, spirituale, esistenziale.....

L'INTELLIGENZA INTERPERSONALE è “la capacità di comprendere gli altri, le loro motivazioni e il loro modo di lavorare, scoprendo nel contempo in che modo sia possibile interagire con essi in maniera cooperativa”

comprende:

- predisposizione alla *leadership***
- capacità di alimentare relazioni e di conservare le amicizie**
- abilità di risolvere conflitti**
- abilità di analisi sociale (Judy a 4 anni costruisce una mappa sociale della classe, mettendo i compagni dove e con chi amano stare).**

L' INTELLIGENZA INTRAPERSONALE è “l'abilità di formarsi un modello accurato e veritiero di se stessi e di usarlo per operare efficacemente nella vita”, “l'accesso ai propri sentimenti e la capacità di discriminarli e di basarsi su di essi, assumendoli come guida del proprio comportamento.”

Forme di conoscenza di sé-con-l'altro

- Conoscenza-memoria implicita e procedurale (*know how*)
- Emozioni fisiologiche, a base innata
- Schemi procedurali delle interazioni
- Regole del mondo interpersonale

- Conoscenza-memoria esplicita e dichiarativa (*know that*)
- Sentimenti coscienti
- Rappresentazioni semantiche generalizzate delle interazioni
- Consapevolezza di ricordi episodici e narrazioni

Le emozioni nella conoscenza di sé e dell'altro

Nelle relazioni interpersonali, oltre al corretto **riconoscimento delle emozioni** altrui, è utile la **consapevolezza** di sé, delle proprie caratteristiche di personalità e delle situazioni in cui si tende a manifestare certe risposte emozionali. Le **relazioni affettive** sono anche l'occasione per approfondire la conoscenza di sé e delle proprie emozioni, allo scopo di controllarle ed utilizzarle in positivo.

Per esempio, divenire consapevoli del proprio modo abituale di esprimere la **COLLERA** (esplosiva, passiva autoaccusatoria, assertiva) permette di sviluppare uno stile relazionale non reattivo di fronte ai comportamenti indesiderabili degli altri e di affermare meglio le proprie posizioni

La comunicazione affettiva

IL RICONOSCIMENTO DELLE EMOZIONI è un processo complesso e per lo più automatico, che si basa sull'espressione facciale, l'intonazione della voce e gli elementi prosodici del linguaggio, movimenti corporei, gesti e posture (indizi non verbali).

Le PAROLE DELLE EMOZIONI hanno un significato standard nel vocabolario, ma spesso presentano relatività culturale anche fra gruppi di parlanti la stessa lingua, con variazioni che dipendono dal lessico familiare. L'uso delle parole delle emozioni è di particolare importanza per descrivere ciò che accade interiormente negli incontri relazionali, a livello di vissuto soggettivo.

Essenziale è non interrompere la RELAZIONE AFFETTIVA rifiutando i sentimenti dell'altro e comunicare per un periodo abbastanza lungo da permettere l'acquisizione di una migliore conoscenza interpersonale.

LE PAROLE DELLE EMOZIONI

La triade dell'ostilità di Izard:
rabbia, disgusto e disprezzo

Paura, ansia, angoscia

Tristezza, nostalgia
e depressione

Interesse, curiosità e noia

Amore, odio,
ambivalenza

Gioia e orgoglio

Invidia e gelosia

Le emozioni complesse autoconsapevoli (Lewis 1971)

IMBARAZZO (situazioni di inadeguatezza a livello di sé corporeo, sbadataggini cognitive, perdita di controllo, difetti di look, scarsa sensibilità emotiva, inadeguatezza comportamentale)

COLPA E VERGOGNA (reazioni emotive alla trasgressione di regole sociali nella relazione, conseguenze sul sé e sull'altro)

TIMIDEZZA (propensione a provare molta paura di persone e situazioni non familiari, tendenza ad evitarle e a inibirsi)

ORGOGGIO (soddisfazione per il successo attribuito al proprio merito)

DISPREZZO (svalutazione dell'altro da sé, per senso di superiorità)

VERGOGNA E COLPA (Tangney, 1998)

	VERGOGNA	COLPA
FOCUS della valutazione (Lewis, 1971)	“ <u>lo ho</u> fatto quella cosa orribile”	“Ho <u>fatto</u> quella <u>cosa</u> orribile”
Grado di malessere	Più doloroso della colpa	Meno doloroso della vergogna
Esperienza fenomenologica	Ritirarsi, sentirsi piccolo, senza valore, impotente	Tensione, rimorso, rimpianto
Operazione del sé	Sé scisso fra osservatore e osservato	Sé unitario e intatto
Impatto sul sé globale	Svalutazione globale	Sé non svalutato
Preoccupazione per l'altro	Per la valutazione da parte dell'altro	Per l'effetto sull'altro
Processi controfattuali	Eliminare mentalmente aspetti di sé	Eliminare mentalmente aspetti del comportamento
Motivazioni	Desiderio di nascondersi, scappare o vendicarsi	Desiderio di confessare, scusarsi o riparare

SCHEDA su imbarazzo, vergogna e timidezza

Ci si imbarazza in presenza di altri mentre ci si può vergognare da soli

L'imbarazzo sorge per l'infrazione, vera o temuta, di regole sociali condivise o meno, o in assenza di regole (relazioni tra estranei in contesti pubblici);

La vergogna è il segnale di una rottura di regole morali alle quali si aderisce personalmente

L'imbarazzo protegge l'immagine pubblica, la vergogna mira a ristabilire un'immagine interna accettabile di sé

Secondo Harré l'imbarazzo prevale in infrazioni lievi senza senso di colpa, mentre la vergogna in infrazioni gravi con senso di colpa

Imbarazzo e timidezza sono accomunati dall'attenzione a se stessi in cui il soggetto si sdoppia e un giudice interno ritiene inadeguato il comportamento. Si differenziano perché l'imbarazzo è temporaneo e legato agli eventi, la timidezza è un tratto stabile del carattere.

Livelli di organizzazione e consapevolezza delle emozioni (Lane e Schwartz, 1987)

- 1) sensomotorio (emozioni percepite come sensazioni corporee e visibili attraverso l'espressione facciale),
- 2) recitativo sensomotorio (vissuto delle sensazioni corporee e poi delle tendenze all'azione),
- 3) preoperatorio (vissuto psicologico unidimensionale con descrittori verbali stereotipati),
- 4) operatorio concreto (consapevolezza rudimentale emozioni miste e esperienze complesse e differenziate),
- 5) operatorio formale (piena consapevolezza emozioni complesse, distinzioni sfumate e comprensione dell'emozione complessa negli altri).

LA REGOLAZIONE DEGLI AFFETTI

La regolazione degli affetti è un caso particolare di AUTOREGOLAZIONE, principio biologico fondamentale di tutti i sistemi viventi.

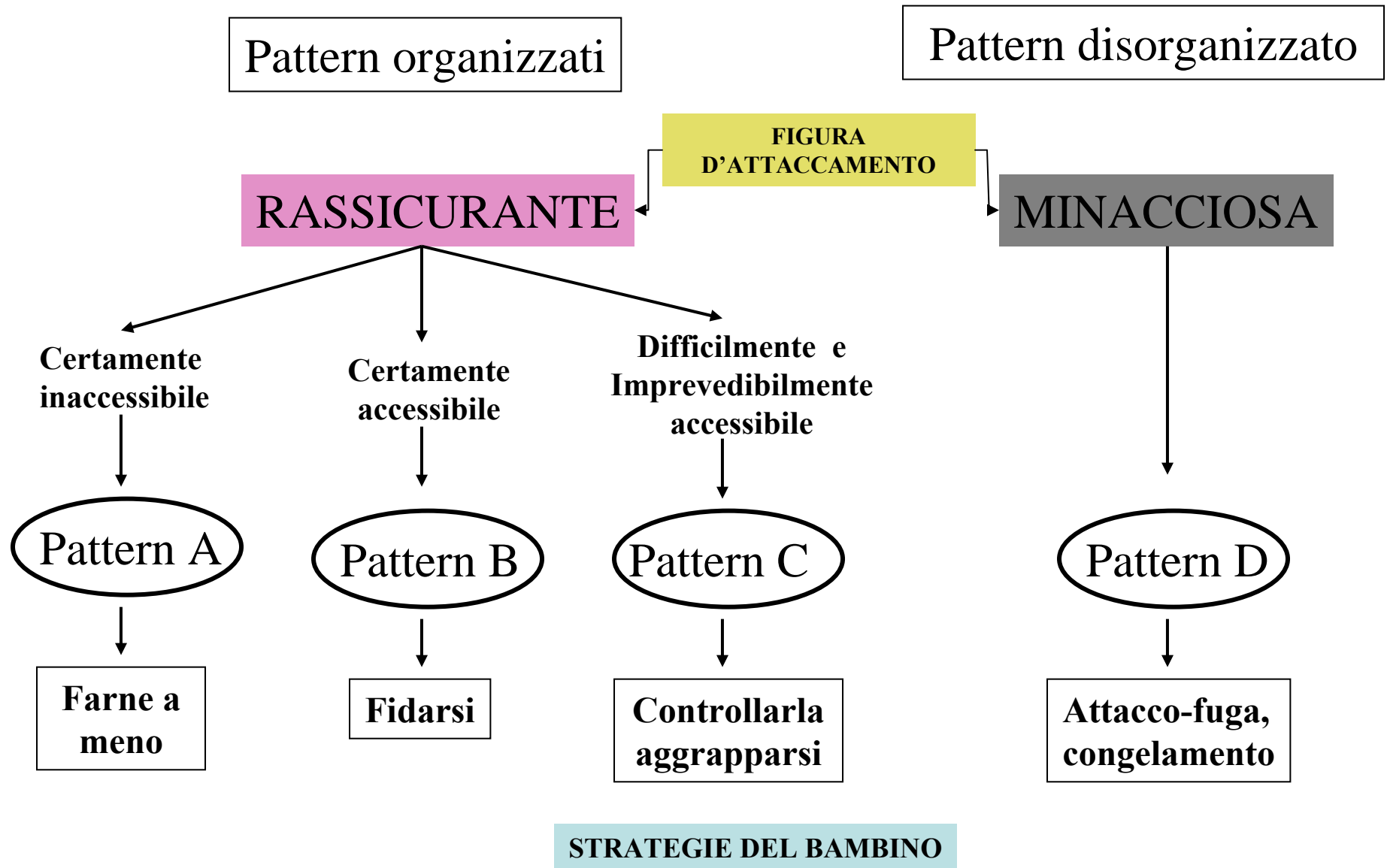
Nell'uomo come organismo implica l'integrazione per influenza reciproca dei tre domini dei sistemi di risposta emotiva (processi NEUROFISIOLOGICI, processi MOTORI O COMPORTAMENTALI-ESPRESSIVI e COGNITIVO-ESPERIENZIALI) tra loro e con l'ambiente.

Le interazioni sociali possono fornire una regolazione interpersonale ove l'altro svolge un ruolo di supporto (calmare) o di disorganizzazione (esasperare).

La regolazione delle emozioni nel bambino

- Il bambino alla nascita è in grado di chiudere gli occhi o distogliere lo sguardo di fronte a uno stimolo troppo attivante (Stern).
- La madre sensibile riflette l'angoscia del bambino "in modo accurato ma senza eccessiva intensità", la rispecchia e contemporaneamente "comunica uno stato affettivo incompatibile con essa" (Fonagy).
- L'espressione dello stato affettivo negativo, attivando un'angoscia simile nel *caregiver*, favorisce i processi di interiorizzazione essenziali allo sviluppo del sé e dell'autoregolazione affettiva.

Il modello della figura di attaccamento e le strategie del bambino



Regolazione affettiva e stili di attaccamento (Cassidy,1994)

- a) lo **STILE INSICURO EVITANTE** tende a minimizzare gli affetti - l'avversione per gli affetti negativi non significa tuttavia che l'attivazione emozionale non è sperimentata, quanto che non viene espressa, e pertanto si caratterizza come una **MODALITÀ DI SOVRA-REGOLAZIONE**;
- b) lo **STILE INSICURO AMBIVALENTE** tende ad incrementare gli affetti - la tendenza a rispondere agli affetti negativi implica che essi vengono espressi in misura maggiore rispetto all'intensità con cui sono sperimentati. Siamo quindi di fronte ad una **MODALITÀ DI SOTTO-REGOLAZIONE EMOZIONALE**;
- c) lo **STILE SICURO** si associa a meccanismi di regolazione affettiva più flessibili ed adattativi che comportano una maggiore capacità di integrazione fra i **TRE SOTTOSISTEMI** implicati nel processo di regolazione affettiva (**NEUROFISIOLOGICO, ESPRESSIVO-MOTORIO, COGNITIVO ESPERIENZIALE**).

Storia dell'alessitimia (Caretti, La Barbera, 2005)

Già alla fine degli anni '40 del novecento si nota che i pazienti psicosomatici presentano un deficit evolutivo relativo all'espressione simbolica degli affetti.

Holy seven psicosomatiche:

ulcera gastroduodenale,
artrite reumatoide,
patologie tiroidee,
malattie della pelle e neurodermatiti,
rettocolite ulcerosa,
ipertensione essenziale
asma.

La Toronto Alexithymia Scale - TAS 20 (G. J. Taylor, 1994)

Misura tre fattori di alessitimia

F1- incapacità di distinguere fra sentimenti e sensazioni fisiche associate all'attivazione emotiva

F2 - incapacità di descrivere i sentimenti agli altri

F3 - pensiero orientato all'esterno (operatorio, nel senso di Marty e de M'Uzan, 1963)

Teoria del codice multiplo di W. Bucci (1997)

Gli schemi emotivi si esprimono in molti modi:

- SUBSIMBOLICO non verbale (sensazioni viscerali, cinestesiche),
- SIMBOLICO NON VERBALE (immagini),
- SIMBOLICO VERBALE (parole).

I primi processi mentali in parallelo non sono mai superati.

Concetto di REFERENZIALITÀ, connessione bidirezionale dalle emozioni alle parole e viceversa, che permette la costruzione di strumenti di *assessment* degli schemi emotivi.

L'alessitimia è una mancaanza di connessioni referenziali fra componenti subsimbolici e simbolici degli schemi emotivi, in particolare fra l'attivazione subsimbolica e l'elaborazione verbale, per arresto di sviluppo (deficit) o disconnessione (trauma).

Bermond distingue alessitimia di tipo I e II (nelle vittime di abuso).

IL COSTRUTTO ALESSITIMIA

Dimensione clinica transnosografica, intesa come mancanza di integrazione fra fattori cognitivi ed emotivi: è caratterizzata da attività fantasmatica limitata e stile comunicativo incolore

ALESSITIMIA come deficit della componente psicologica degli affetti (Nemiah e Sifneos, 1973),
incapacità di esperire consciamente le emozioni

L'alessitimia comporta non solo “essere senza parole per le emozioni” ma anche senza simboli per gli stati somatici che ne costituiscono la componente fisiologica.

La regolazione affettiva

Non è solo controllo delle emozioni, ma anche capacità di tollerare affetti negativi (come noia, vuoto, perdita, angoscia, depressione, irritabilità, rabbia), intensi e prolungati, bilanciandoli con affetti positivi in modo autonomo, senza ricorrere a oggetti esterni o *acting out* comportamentali (come desideri suicidi, automutilazioni, uso di sostanze, somatizzazione, disturbi dell'alimentazione, disorganizzazione comportamentale)

Tipi di *coping* (fronteggiamento) di fronte allo *stress*

Focalizzazione sul problema (es.in vista di un'operazione, sistemare le proprie finanze)

-sull'emozione (strategie comportamentali es. prendere tranquillanti o cognitive es. “non vale la pena di preoccuparsi”, ricerca di sostegno sociale e affettivo, comunicando con gli altri)

Coping difensivo (cancellare dalla mente ciò che è spiacevole);
non difensivo, attivo (confrontarsi con la realtà con capacità di pensare il problema, comporta minor rischio di depressione)

Percezione del controllo sull'evento, spesso irrealistica

-Comportamentale (premere un pulsante per far smettere il dentista di trapanare)

-Informazionale (il dentista avverte “ora le farò un po' male”)

-Cognitivo (ascoltare musica intenzionalmente per non sentire la fatica)

STRATEGIE DI REGOLAZIONE della reazione affettiva all'evento negativo

RIVALUTAZIONE - rivolge le risorse cognitive all'evento per codificarne il significato, arricchirlo e talvolta trasformarlo in valenza opposta

DISTRAZIONE - rivolge le risorse cognitive ad altro, a qualcosa di piacevole

REPRESSIONE - rivolge le risorse a controllare le reazioni automatiche indesiderabili e comporta minor ricordo dell'evento

RUMINAZIONE - usa le risorse a basso regime cognitivo per ripassare l'evento e le reazioni automatiche ad esso, razionalizzando senza ristrutturare

RIMOZIONE - nega le emozioni negative e le spinge fuori della consapevolezza, mostrando maggiore attività del sistema nervoso autonomo

Psicopatologia e narrazione autobiografica

Secondo Williams (2003) i depressi hanno difficoltà di accesso ai ricordi personali episodici specifici e tendono alla

OVERGENERALIZATION

cioè a produrre ricordi generici all'*Autobiographical Memory Test* o AMT, con *cues* costituiti da parole-stimolo.