

VIAGGIO NELLE EMOZIONI

Roberta De Sabbata

Psicologa, psicoterapeuta

Keywords

Emozioni, empatia, validazione emotiva, psicologia cognitiva

Ubimino

Pubblicazione periodica online

Milano, www.ubimino.org/ubimino-rivista.html

Periodicità: aggiornamento continuo

Anno I, n.6

maggio 2014

ISSN 2283-348X

La questione relativa a cosa effettivamente sia un'emozione ha appassionato, nei secoli, dapprima i filosofi e più tardi psicologi e neuroscienziati. E' possibile, a questo proposito, identificare due diverse tradizioni.

La prima fa capo a Platone ed ha trovato espressione, tra gli altri, in Cartesio, dominando poi il romanticismo. La teoria della mente di Platone è essenzialmente dualista e le emozioni sono viste come forze incontrollabili in continuo contrasto con la ragione. La perfezione morale e la salute mentale sono costituite dal trionfo della ragione sulle passioni.

Una seconda tradizione di pensiero fa capo invece ad Aristotele che ha proposto una visione della mente che può essere definita funzionalista. Per Aristotele le emozioni derivano dalle credenze e dai desideri che le persone hanno riguardo al mondo.

La prima tradizione, secondo cui le emozioni sono nemiche della ragione, ha dominato il pensiero cristiano ed ha avuto un'importante influenza su tutta la nostra cultura. Il motivo per cui le emozioni sono state ignorate per molto tempo dalla psicologia probabilmente risale a questa ragione, oltre che alla tendenza diffusa a pensare che le emozioni fossero di natura esclusivamente biologica ed avessero uno scarso interesse per le analisi psicologiche.

Nell'ambito della psicologia cognitiva, da una situazione in cui la comprensione delle emozioni sembrava avere un ruolo minoritario, si è assistito, negli ultimi decenni, sotto la spinta delle ricerche sui meccanismi coinvolti nelle emozioni, ad un notevole sviluppo di teorie che includono le emozioni come particolari forme di valutazioni in grado di orientare l'elaborazione dell'informazione.



Oggi sappiamo che le emozioni sono indispensabili.

Trattasi di stati affettivi intensi, di breve durata, con una causa interna od esterna, un contenuto cognitivo, che hanno la funzione di ri-orientare l'attenzione.

L'emozione è un processo che ha un inizio, una durata ed una fase di attenuazione ed è accompagnato da modificazioni fisiologiche, espressioni facciali e comportamenti caratteristici.

Le emozioni svolgono un'importante funzione adattativa, sono associate ad un insieme di reazioni fisiologiche e comportamentali e permettono di affrontare efficacemente le situazioni emozionali (D'Urso, Trentin, 1988)

Ogni emozione ha un ruolo regolatore da svolgere che porta, in un modo o nell'altro, alla creazione di circostanze vantaggiose per l'organismo. (Damasio, 1999)

Le emozioni sono dei processi adattivi funzionali alla sopravvivenza dell'individuo:

- promuovono risposte adeguate alle situazioni di emergenza;
- promuovono l'esplorazione dell'ambiente (che permette di fare previsioni su un evento);

- comunicano velocemente gli stati interni alle altre persone (l'espressione non verbale delle emozioni è una modalità rapida e quindi efficace per informare l'altro del nostro stato d'animo);

- guidano e favoriscono i processi decisionali;

- le emozioni rappresentano delle reazioni transitorie di aggiustamento che hanno la funzione di riportare l'organismo a ristabilire una relazione stabile con il suo ambiente.

Le emozioni vanno percepite come tali dal soggetto che le sperimenta e le deve accettare, per farlo ne deve riconoscere il significato che assume come segnale di orientamento del comportamento. Questa complessa funzione richiede abilità meta cognitive e di auto riflessività e si chiama competenza emotiva.

Tale abilità prevede la capacità di gestire le emozioni nelle situazioni stressanti e di regolarle e modularle; la capacità di riconoscere le emozioni negli altri (empatia), la capacità di valutare le possibili conseguenze delle manifestazioni delle nostre emozioni.

Si definisce invece validazione emotiva il tentativo di comunicare al paziente che le sue emozioni hanno un senso e che possono essere comprese all'interno del suo sistema di rappresentazioni.

Esistono varie strategie di validazione emotiva (Linehan, 2001):

- fornire alla persona l'opportunità di esprimere le sue emozioni;
- considerarle con attenzione e accettarle così come sono;
- aiutare l'utente ad osservare e denominare le sue emozioni;
- "leggere" le emozioni dell'utente; proporre la possibile presenza di emozioni manifestate solo parzialmente;
- comunicare al paziente che i suoi sentimenti sono validi.

Esistono una serie di atteggiamenti che non favoriscono la validazione (Linehan, 2001); il focalizzarsi sulla percezione personale che si ha riguardo le emozioni dell'utente, il fare commenti

critici verso le emozioni dell'utente, sottolineare l'irrazionalità e le deformazioni insite nella vita emotiva dell'utente, il considerare le emozioni dolorose come elementi di cui doversi liberare.

Un esempio di emozione: La tristezza

La tristezza è caratterizzata dal desiderio di piangere sentendo di non poter smettere di farlo, dal sentirsi stanchi e privi di energia, dal sentirsi svogliati e vuoti e dal desiderio di ripiegarsi su se stessi. Nulla sembra dare piacere.

L'idea di base è che l'individuo compia di continuo previsioni sul mondo, che gli consentono di sopravvivere nella nicchia ambientale nella quale si ritrova. La tristezza è il sentimento collegato alla presa d'atto che un proprio scopo è stato, è o sarà inevitabilmente compromesso. Lo scopo può consistere in una promozione, in un amore, nell'affetto di un genitore, e costituisce sempre uno stato desiderato, o meglio, ogni scopo è esprimibile come una credenza sulla bontà di un certo stato. Ad esempio, lo scopo di essere ricco altro non è che la credenza che "essere ricchi sia una cosa bella per noi"

Di conseguenza, la rinuncia ad uno scopo comporta sempre anche la perdita di un pacchetto predittivo, che crea un vuoto previsionale nel sistema cognitivo che va quindi riorganizzato. Alla base della tristezza non c'è dunque sempre e solo il lutto, ma anche una sconfitta od un insuccesso. Riguardo al lutto, non è importante che la perdita sia reale ma quali e quante credenze e previsioni la scomparsa di questa persona porta via con sé.

La tristezza è sempre collegata ad una invalidazione già avvenuta oppure assolutamente certa di uno scopo. Se uno scopo fosse solo a rischio, proveremmo ansia o paura ma non tristezza.

Nel momento in cui si prende atto dell'invalidazione di uno scopo, la tristezza compare come un dolore acuto, quasi fisico, breve e intenso e la sua funzione è quella di segnalare il fallimento e di condurre il soggetto verso una riparazione e riorganizzazione.

La tristezza porta l'individuo a rinunciare allo scopo in questione e a perdere interesse per gli altri scopi, in modo da potersi ritirare e ripiegare

in sé stesso, di potersi fermare per avere il tempo e l'occasione per costruire nuovi scenari e nuove possibilità. La tristezza ha quindi una funzione adattiva molto importante. "Abbiamo troppa tendenza nella nostra cultura a pensare che essere tristi sia una cosa negativa, che bisogna esserlo il meno possibile. Ma vivere senza tristezza sarebbe una condanna ancora più pesante. La tristezza è un appello dall'interno, un appello intimo che chiede all'uomo di fermarsi. Gli dice che ha appena vissuto una cosa importante, e che non bisogna rimuoverla subito, non bisogna fare finta che non fosse niente. (...) La tristezza ci aiuta quindi a cercare con calma il modo di ripartire, di rilanciarsi sul viale della vita."(Christoph Baker).

Il vantaggio della tristezza è quindi che consente all'individuo di dare un senso alla sconfitta per poterne così trarre vantaggio e fare nuove previsioni, per trovare una via d'uscita, in un parola, un nuovo adattamento. E' questo il motivo "funzionale" per cui la tristezza non è rapida come le altre emozioni ed è invece di lunga durata.

La nostra mente cura le proprie ferite attraverso un'opera di automonitoraggio e ricostruzione. Tutto ciò avviene attraverso la tristezza, che prevede la rinuncia allo scopo, la perdita di piacere, interessi, energia, il ripiegamento in se stesso, l'aumento dell'ideazione e del rimuginio ed infine un check-up del sistema per identificare gli scopi a rischio. Quest'ultima è la fase di automonitoraggio: il sistema accerta i danni, verifica le risorse rimaste a disposizione, le

sostituisce con quelle perse e verifica se la situazione sia migliorata

Se il confronto tra la situazione attuale e quella antecedente all'invalidazione risulterà di uguale potenzialità predittiva, vorrà dire che le credenze passate sono state integralmente sostituite con altre colmando i vuoti predittivi, e allora la tristezza cesserà, il sistema interromperà il check-up, torneranno gli interessi e gli scopi e non ci sarà più bisogno di stare ripiegati su sé stessi.

Se invece il presente uscirà perdente dal confronto, allora il sistema stazionerà nello stato di automonitoraggio finché nuovi scenari vengano implementati e il processo possa concludersi. Un aspetto quindi normale della tristezza è la presenza di una certa tendenza a ricordare situazioni simili in passato, che ha un valore adattivo, perché il confronto con situazioni passate, già sperimentate, può fornire all'individuo validi strumenti per uscire dall'invalidazione.

La tristezza può divenire un disturbo dell'umore quando questo processo si blocca e il sistema si arresta in questa fase di automonitoraggio. Se ciò accade, infatti, il soggetto continuerà a porre un'attenzione selettiva agli scopi a rischio, ai possibili fallimenti e alle prospettive di perdita, gli verranno in mente ricordi di situazioni tristi simili e avrà così la tendenza a vedere sempre il bicchiere mezzo vuoto. L'attenzione selettiva alle cose negative aumenterà la tristezza che a sua alimenterà l'attenzione selettiva alle cose negative, creando così un circolo vizioso.