Il metodo ABC per riconoscere emozioni e pensieri

Le emozioni

Marco Vicentini, Psy.D.

Centro Camilliano di Formazione
Febbraio marzo 2013

Il modello cognitivo

Non è la situazione di per sé a determinare ciò che le persone sentono, ma il modo in cui interpretano tale situazione.

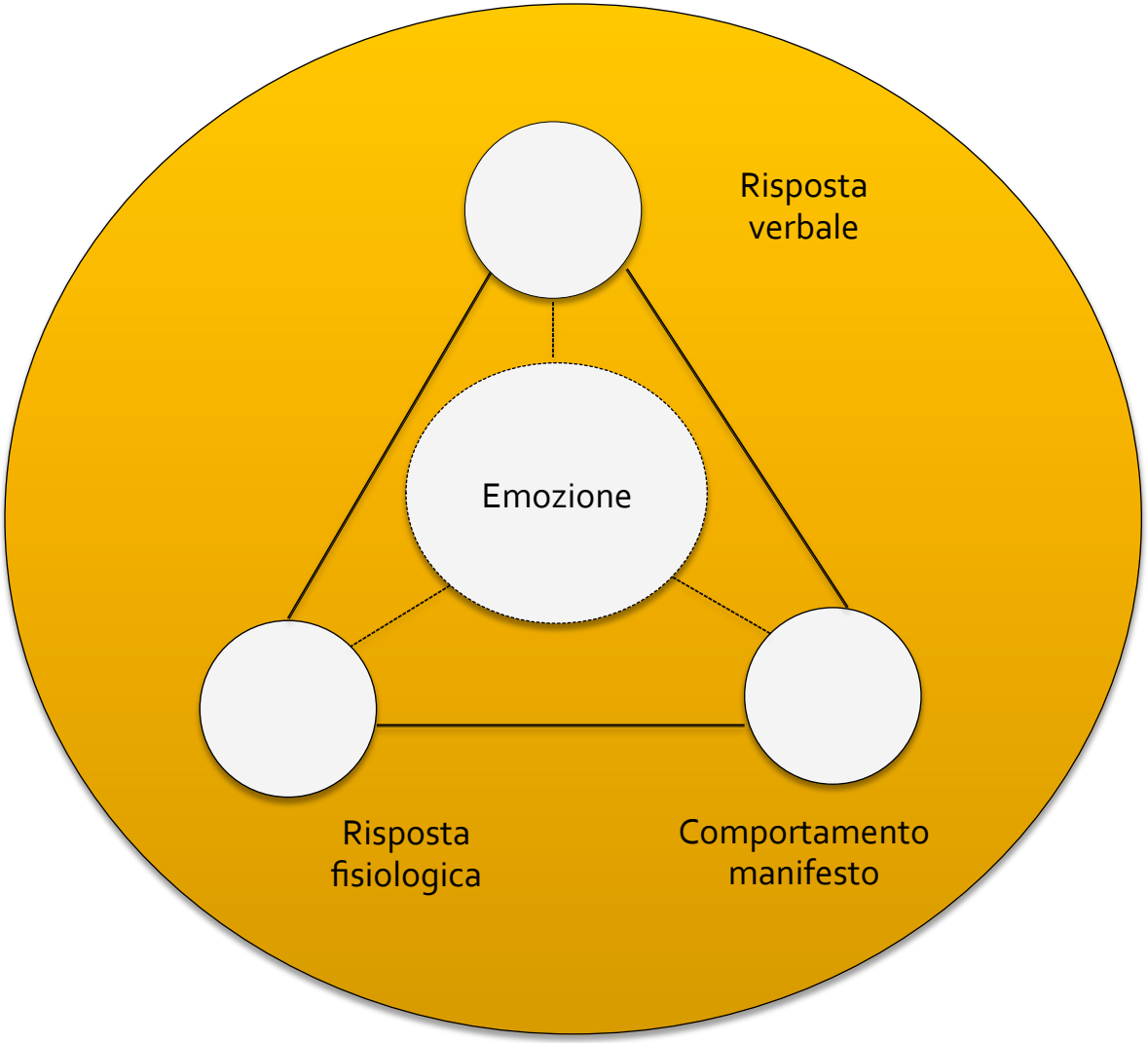
Sono i pensieri della persona, la sua percezione degli eventi che influenzano le emozioni e il comportamento.

Alcune definizioni

- Emotion = Emozione
  - è l'insieme delle risposte mentali, somatiche ed espressive ad uno stimolo interno/esterno. Solitamente insorge rapidamente e ha una durata relativamente breve
- Emotional arousal = attivazione emozionale
  - È riferita, soprattutto, alle componenti somatiche (tachicardia, sudorazione) dell'emozione ma anche allo stato di vigilanza mentale
- Mood = tono dell'umore / sentimento
  - Indica componenti dello stato emotivo che perdurano per un certo tempo (se non diventano stabili) e sono solitamente meno intense dell'emozione; coinvolgono attività mentali, comportamenti e modificazioni somatiche

Emozioni e manifestazioni

Stimolo ambientale



Il riflesso d'allarme – (sobbalzo, soprassalto)

- Reazione di allerta indotta da qualunque stimolo *transitorio, intenso e improvviso*
  - Misura importante della risposta emozionale
  - Predispone o prepara l'organismo ad una risposta adeguata prima di avere tutti gli elementi informativi per programmare l'azione

Emozioni fondamentali

Appetitivo	• Cibo, acqua, caldo, sesso, contatto • Aspettative di speranza • Anticipazione del desiderio	
Panico	• Lutto, Perdite sociali • Solitudine, angoscia di separazione	
Rabbia	• Odio, Rabbia • Costrizione e frustrazione • Indignazione, aggressività	
Minaccia	• Allarme, paura • Ansia, presentimenti negativi	
Disgusto	• Schifo, colpa, rifiuto	

Curiosità

- **Il sistema motivazionale appetitivo**
  - È alla base dei comportamenti di ricerca, approccio, interesse, desiderio
  - **Circuiti neurali** modulati dalla *dopamina*
  - Questo sistema è in grado di attenuare la reazione di allarme indotta da stimoli inattesi e minacciosi

Paura

- **Il sistema difensivo della paura**
  È associato a situazioni di imprevedibilità, minaccia, dolore e a comportamenti di attacco-fuga o immobilizzazione

  Il sistema viene inibito da

  - benzodiazepine e serotonina

Rabbia

- **Il sistema della rabbia**
  È solitamente attivato dalla frustrazione di un bisogno primario, anche affettivo, e dal tentativo di difendere la propria libertà d'azione

- Modula reazioni difensive associate a comportamenti di **avvicinamento** oppure di attiva il sistema della **fuga**;

  - Sistema **Fight-or-flight**

Panico

- **Il circuito neurale del panico**
  - È descritto come l'urgente motivazione a mantenere una vicinanza fisica o un significativo legame affettivo e sociale, preservare dalla perdita e dalla separazione.
  - È legato al sistema parasimpatico, e recettori per gli oppioidi, l'ossitocina e la prolattina

- **Comportamenti e reazioni autonome:** inibizione e inattività depressiva e prevalente attivazione parasimpatica

Attaccamento

- È un sistema comportamentale complesso che integra sistemi motivazionali, basi dello sviluppo e della plasticità cerebrale, schemi cognitivi
  - L'attaccamento nell'uomo è stato definito come la regolazione interattiva della sincronia biologica tra due organismi
  - Studi condotti hanno incominciato a rivelare i meccanismi neurali identificando il ruolo della ossitocina e vasopressina come particolarmente importanti nella formazione e nel mantenimento delle relazioni sociali, Ma anche la prolattina, gli oppioidi, la dopammina e l'acido gamma-amminobutirrico sono implicati
  - È stata suggerita una sovrapposizione funzionale tra i circuiti neurali che regolano i comportamenti riproduttivi e quelli che sottostanno all'attaccamento, indicando come medesime regioni siano responsabili tanto del comportamento parentale che dei legami di coppia.
  - Studi recenti hanno anche evidenziato un potenziale ruolo delle neurotrofine (proteine complesse le quali agiscono da agenti trofici e mediatori di plasticità per le cellule nervose), legate all'innamoramento nell'uomo.

Disgusto

- Sistema di apprendimento primitivo estremamente efficace e potente

- Legato anche a dispercezione somatica e senso di colpa