



**IN VIAGGIO TRA LE
EMOZIONI**

EMOZIONI: COSA SONO?

Il termine ha origine dal latino **e-**
movere, cioè "muovere da"

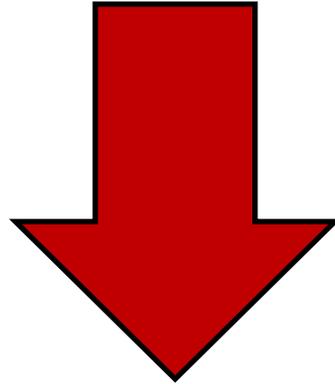
Il verbo significa anche
"scuotere, sconvolgere".

muovere, scuotere, trasportare fuori...

La sensazione di essere mossi da ciò che si
prova, e che sembra provenire dal nostro
interno, è una caratteristica fondamentale
dell'esperienza emotiva ed ha lo scopo originario
di **farci muovere**, di **produrre un'azione**.



EMOZIONE



- Esperienza complessa, multidimensionale, che svolge un ruolo di organizzatore cognitivo-affettivo e che media il rapporto tra l'organismo e l'ambiente.
- Modificazione del normale stato di quiete dell'organismo che si esprime con l'impulso all'azione e specifiche reazioni fisiologiche interne, designando diverse risposte emotive.

Sono **esperienze soggettive**, accompagnate da cambiamenti cognitivi, comportamentali, espressivi e fisiologici intensi, ma generalmente di breve durata.

Svolgono una **funzione adattiva** in quanto costituiscono una risposta immediata ad uno stimolo ambientale.

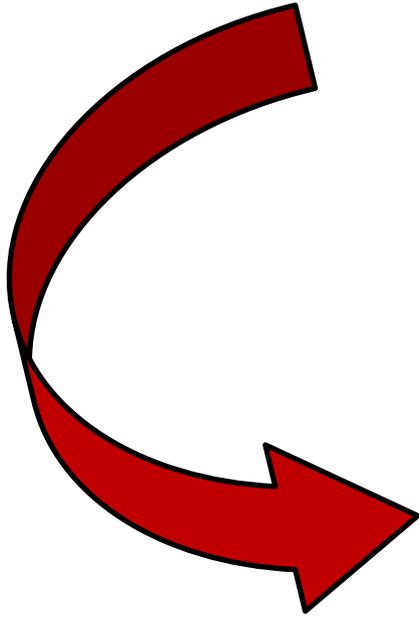
Ogni risposta è funzionale ad un obiettivo.



Sono dei **fenomeni costanti** che accompagnano ogni momento dell'esperienza personale.

L'emozione presuppone dunque una valutazione, un monitoraggio dell'azione, una regolazione della relazione organismo-ambiente, configurandosi come un processo integrato invece che un'eccitazione caotica e imprevedibile come normalmente si pensa.

L'emozione è pertanto un costrutto psicologico complesso nel quale intervengono diverse componenti:

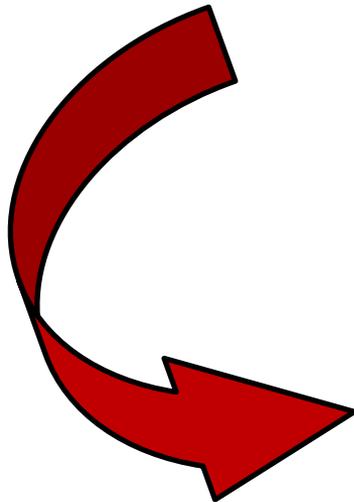


- motivazionale: regolazione del comportamento in relazione ai desideri e agli scopi
- cognitiva: il pensiero valuta e attribuisce un significato alle reazioni messe in atto dagli eventi elicитanti (processi di appraisal)
- fisiologica: presenza di specifiche reazioni corporee connesse alle diverse emozioni, elicitate dal SNC, da SNA e dal sistema endocrino
- espressivo-comunicativo: presenza di configurazioni facciali e altre manifestazioni non verbali, universali e specifiche per ogni

UNO SGUARDO ALLE TEORIE

A partire dalla seconda metà del 1800 emozioni oggetto di indagine scientifica.

- Darwin - L'espressione delle emozioni negli uomini e negli animali (1872). Primo studio scientifico sulle emozioni mettendo in risalto il valore comunicativo e adattativo delle emozioni.
- Evoluzione dell'espressività emotiva dei bambini.
- Ruolo importante di altri contemporanei: James (1884) e Lange (1885) che hanno ispirato il filone di studi sperimentali sulle emozioni.



1. La teoria periferica.
2. La teoria centrale.
3. La teoria cognitivo-attribuzionale delle emozioni.
4. La teoria dell'appraisal.
5. La teoria costruttivista.
6. Le teorie psicoevoluzionistiche.

LA TEORIA PERIFERICA

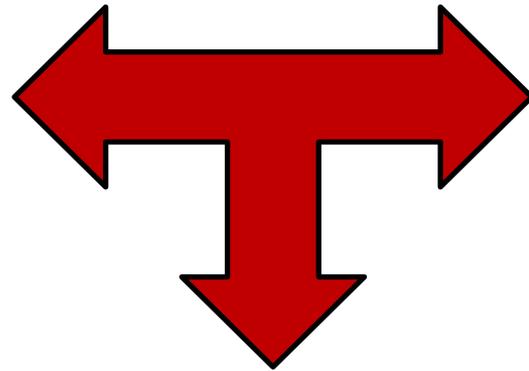
(James ,1884)

Si definisce l'emozione in termini operazionali come il "sentire" i cambiamenti neurovegetativi che hanno luogo a seguito dello stimolo elicitante.

“non tremiamo perché abbiamo paura, ma abbiamo paura perché tremiamo”

“non piangiamo perché siamo tristi, ma siamo tristi perché piangiamo”

Ad ogni emozione corrisponde uno specifico programma nervoso.



Importanza fondamentale dell'attivazione fisiologica (arousal) e delle risposte biologiche per poter definire come emozione un determinato processo psichico.

L'emozione costituisce il conseguente piuttosto che l'antecedente dei cambiamenti fisiologici periferici prodotti dalla situazione elicitante.

LA TEORIA CENTRALE

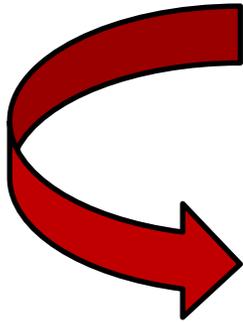
(Cannon, 1927)

- I centri di attivazione, di regolazione e di controllo delle emozioni non si trovano in sedi periferiche come i visceri, ma nella regione talamica del cervello.
- Cannon ha individuato una serie di risposte neurofisiologiche che covariano alla comparsa dell'emozione e che comprendono, tra le altre cose, l'aumento della frequenza cardiaca, l'aumento dell'attività delle ghiandole sudoripare.
- Tutte le emozioni presentano invece le stesse configurazioni di risposte fisiologiche.

LA TEORIA COGNITIVO ATTIVAZIONALE

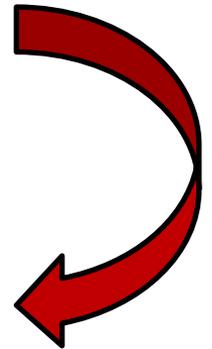
(Schachter e Singer 1962)

L'emozione è la risultante dell'interazione fra due componenti distinte:



una di natura fisiologica, con l'attivazione diffusa dell'organismo (arousal);

l'altra di natura psicologica, con la percezione di questo stato di attivazione e con la sua spiegazione in funzione di un evento emotigeno plausibile.



LA TEORIA DELL'APPRAISAL

(Frijda, 1986)

- Viene posto in evidenza che le emozioni sono strettamente correlate ai processi cognitivi.
- Emozioni come conseguenza di un'attività di valutazione della situazione da parte dell'individuo in riferimento ai suoi scopi, desideri, aspettative, sorgono in risposta a situazioni che vengono valutate come importanti per il soggetto. Eventi che soddisfano scopi e desideri, attivano emozioni positive, eventi ritenuti dannosi o pericolosi attivano emozioni negative.
- Dimensione soggettiva di ogni emozione, in quanto due individui che valutano in modo diverso le situazioni, proveranno emozioni diverse. Da questo punto di vista le emozioni vanno considerate come risposte soggettive dotate di un alto grado di flessibilità e variabilità.
- Le emozioni variano secondo alcune dimensioni continue, quali la valenza edonica (piacevolezza/spiacevolezza), la novità o meno degli eventi elicитanti, il livello di attivazione, il grado di controllo degli stessi, la compatibilità o meno con le norme sociali di riferimento. Queste dimensioni spiegano le diverse emozioni, poiché ognuna di esse è spiegata e caratterizzata da un differente sistema di criteri di valutazione.

LA TEORIA COSTRUTTIVISTA

Averill (1980, 1985), Harrè (1986), Lutz (1988)
Mandler (1990)

- Le emozioni non sono dei processi naturali, bensì dei prodotti culturali e sociali. Le emozioni sono in sostanza delle risposte apprese che servono a regolare le interazioni sociali fra gli individui.
- Ogni cultura ha quindi proprie configurazioni di emozioni, poiché esse derivano dalle pratiche sociali e dalla condivisione di specifici sistemi di credenze e valori.
- Le emozioni sono in sostanza una sorta di codice acquisito tramite l'educazione, costituiscono degli script che guidano l'organizzazione del comportamento degli individui.

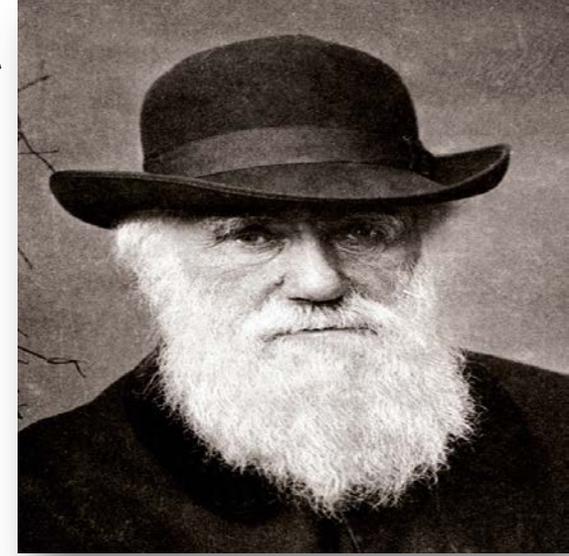
- I sistemi di valutazione sono appresi a partire dall'infanzia, e consistono nell'attribuire a specifiche situazioni determinati significati che si basano sui valori e le credenze di una data comunità.
- Le espressioni facciali delle emozioni sono così codici comunicativi convenzionali appresi durante l'infanzia e possono variare da cultura a cultura. Secondo questo approccio, quindi, le emozioni svolgono fondamentali funzioni socioculturali: il significato funzionale di un'emozione va trovato all'interno del sistema socioculturale di riferimento.



TEORIA PSICOEVOLUZIONISTA

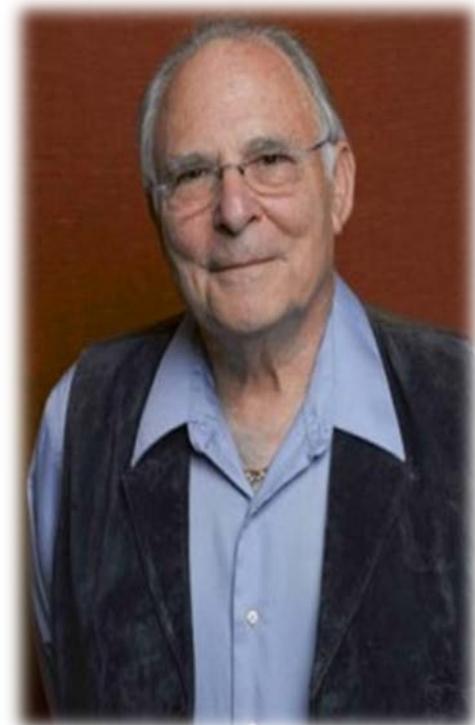
Darwin (1872); Ekman(1992)

Darwin ha approfondito le sue intuizioni sull'origine delle specie nel trattato *L'espressione delle emozioni nell'uomo e negli animali*, sostenendo nel 1872 che le espressioni facciali hanno la ragione evoluzionistica di aiutare gli altri ad adattarsi all'ambiente, alla realizzazione di scopi universali connessi con la sopravvivenza della specie e dell'individuo.



L'emozione agisce da filtro sensoriale e seleziona determinate soluzioni per raggiungere gli obiettivi prefissati.

Paul Ekman teorizza nel 1992 come l'emozione sia la percezione di sensazioni che motivano e allo stesso tempo organizzano e guidano tutto ciò che concerne azioni e pensieri. Nel corso dell'evoluzione, infatti, le emozioni si sono sviluppate per dare nuovi tipi di motivazione, per spingere all'azione e per fornire un'ampia varietà di comportamenti, al fine di far fronte alle richieste dell'ambiente e della vita quotidiana.



L'esistenza di **7 emozioni fondamentali** condivisibili sia dal genere umano che quello animale:

❖ **rabbia**

❖ **gioia**

❖ **tristezza**

❖ **sorpresa**

❖ **disgusto**

❖ **paura**

❖ **disprezzo**

LA GIOIA

E' un'emozione piacevole di alta intensità che proviamo quando crediamo, con certezza, che uno scopo per noi molto importante sia stato realizzato.



LA TRISTEZZA

E' l'emozione tipica della perdita, della delusione, della separazione, del lutto. A differenza della rabbia, questa emozione si rivolge soprattutto verso l'interno. A livello comportamentale possono essere presenti pianto e lamenti



LA PAURA



E' un'emozione utilizzata per descrivere sia uno stato attuale che uno previsto nel futuro, oppure una condizione pervasiva e imprevedibile o un semplice stato di preoccupazione e incertezza.

LA RABBIA

E' una risposta emotiva ad uno stimolo considerato dall'individuo come provocatorio.

Si attiva quando egli valuta un evento come un ostacolo al perseguimento di un proprio obiettivo, oppure quando ritiene di aver subito un torto o un danno



LA SORPRESA

E' uno stato emotivo conseguente ad un evento inaspettato o contrario all'aspettativa di chi lo sperimenta. Dura pochi istanti ed è in genere seguita da paura o gioia.

La tipica espressione facciale è caratterizzata da:

- Sopracciglia inarcate
- Fronte corrugata
- Palpebre spalancate
- Mandibola abbassata



IL DISPREGGIO

Mette in guardia l'individuo da situazioni potenzialmente pericolose, ma a differenza del disgusto, sembra essere un'emozione più evoluta in quanto ha come referente principale non un oggetto inanimato, ma un essere vivente ed è connesso con l'interazione sociale. Da questo punto di vista il disprezzo è considerato un'emozione complessa non solo, come si è visto, per il suo referente, ma anche perché è riconosciuto con minore facilità rispetto ad altri stati emotivi primari e perché si manifesta più tardi: infatti l'emozione del disprezzo compare tra i 15 e i 18 mesi d'età e si ipotizza che su di essa e sulla sua espressione



PSICOPATOLOGIA DELL'EMOZIONE

MANIA è un disturbo dell'umore caratterizzato da uno stato di eccitazione, iperattività ed assenza di freni inibitori che coinvolge più sfere della personalità.

DEPRESSIONE è un disturbo dell'umore caratterizzato dall'incapacità di accettare una perdita, da demotivazione, rallentamento psicomotorio e tono dell'umore negativo.

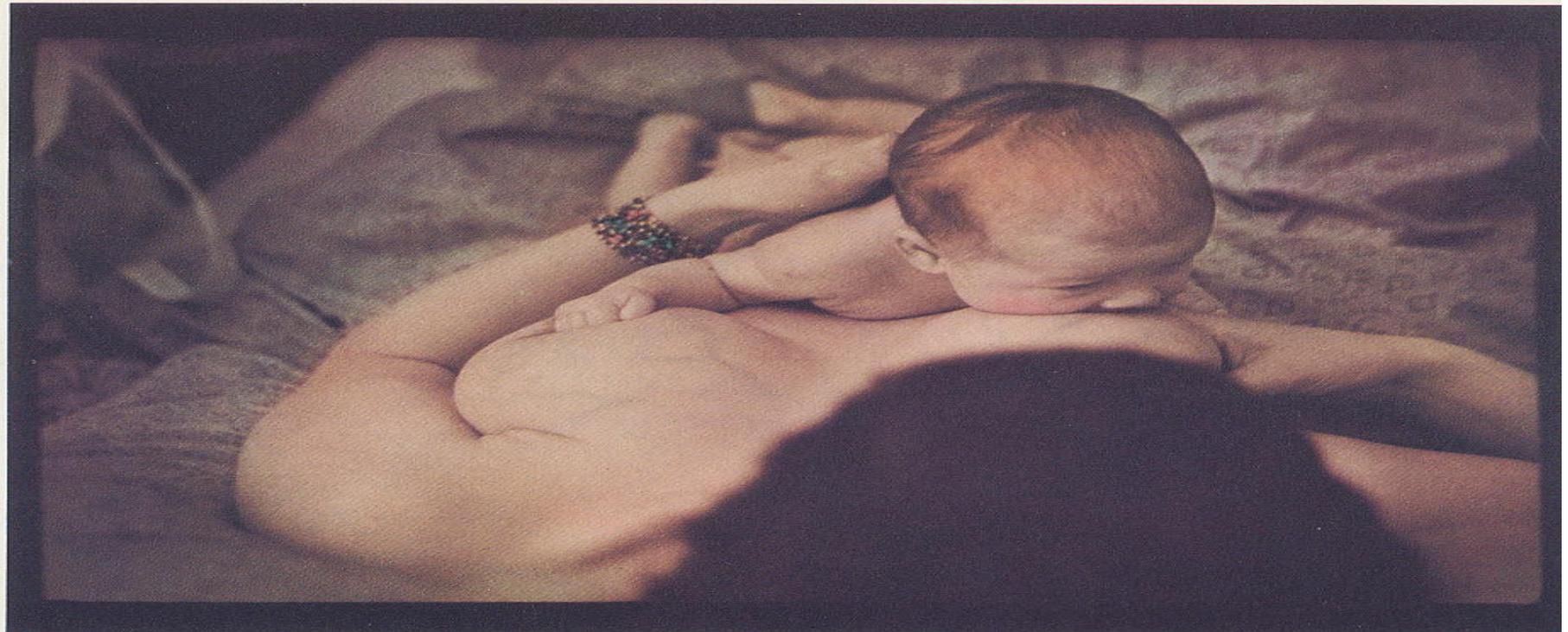
ALESSITIMIA deficit della consapevolezza emotiva, palesato dall'incapacità di mentalizzare, percepire, riconoscere e descrivere verbalmente i propri e gli altrui stati emotivi.

ANEDONIA riduzione dei comportamenti finalizzati, dovuto ad un problema di espressione della motivazione. Condizione caratterizzata da una diminuzione o dall'assenza di qualsiasi reazione emotiva.

ANSIA sensazione di intensa preoccupazione o paura, spesso infondata, relativa a uno stimolo ambientale specifico o non.

FOBIA un'irrazionale, persistente paura e repulsione di certe situazioni, oggetti, attività, animali o persone, che può, nei casi più gravi limitare l'autonomia del soggetto.

LO SVILUPPO EMOTIVO E AFFETTIVO



Lo sviluppo emotivo procede parallelamente allo sviluppo cognitivo.

- Colpa, orgoglio, vergogna e imbarazzo iniziano a comparire intorno ai 2-3 anni;
- Alcune emozioni, come la rabbia e la paura, iniziano a mostrarsi contemporaneamente;
- Anche le rappresentazioni simboliche possono evocare delle emozioni, non solo l'evento reale, ad esempio un bambino può provare paura quando ricorda un evento o ascolta una storia;
- Il bambino inizia ad imparare a modulare le emozioni non appropriate ad esempio non arrabbiarsi quando un altro bambino si aggiudica il primo premio.

LA NASCITA DEL LINGUAGGIO DELLE EMOZIONI

- Dalla fine del secondo anno di vita ai 6 anni: la maggior parte dei bambini usa parole come agitato, sconvolto, infastidito, felice per esprimere le proprie emozioni e anche per descrivere quelle altrui.
- Già a 3 anni i piccoli sanno descrivere ciò che provano gli altri.
- Nel periodo prescolare: i bambini sono capaci di ragionare sui motivi per cui le persone provano certe emozioni e di costruire teorie plausibili (è triste perché ha litigato con la mamma) e di individuare dei modi per affrontare le emozioni (sono arrabbiato con te e vado via!).
- Dopo aver capito che cosa genera l'emozione, i bambini iniziano a cercare di «manipolare» i sentimenti degli altri (papà se sei arrabbiato lo dico alla mamma!)

Teoria differenziale delle emozioni (Izard)

Il neonato possiede fin dall'inizio un repertorio di emozioni fondamentali e differenziate basati su programmi innati e universali. L'autore individua nove emozioni fondamentali: interesse, gioia, tristezza, disgusto, sorpresa, collera, disprezzo, paura, vergogna.

L'emozione costituisce una forma di organizzazione innata che motiva affetti e comportamento.

EMOZIONE = COMUNICAZIONE

Perché **DIFFERENZIALE?**



- Nel **primo** e nel **secondo** mese il neonato comunica i propri bisogni.
- Intorno al **terzo** mese, il bambino comincia a rivolgere la sua attenzione verso le persone e gli oggetti.
- A partire dai **nove** mesi il bambino acquisisce una maggiore consapevolezza di sé e dell'ambiente che lo circonda e manifesta timidezza, vergogna e paura, che lo aiutano a crescere.
- Dal **secondo anno** di vita i bambini imparano a mostrare ciò che provano in accordo con le regole sociali

L'EMERGERE DELLE EMOZIONI

•**Primo periodo:** emozioni presenti alla nascita regolate da processi biologici. I segnali sono congruenti e facilmente distinguibili, ma non possono ancora essere considerati forme intenzionali di comunicazione.



•**Secondo periodo:** (2 mesi- 1 anno) comporta grandi cambiamenti e scoperte, perché il bambino comincia a comunicare le sue intenzioni e ad attuare le prime forme di controllo emozionale.



•**Terzo periodo:** (1-3 anni) emergono le emozioni complesse come timidezza, colpa, vergogna, orgoglio e invidia. Si tratta di emozioni apprese e richiedono una certa consapevolezza di sé avendo origine da un'auto riflessione.

L'ESPRESSIONE E LA COMPRESIONE DELLE EMOZIONI

quali sono le espressioni del piccolo che consentono all'adulto di comprendere i bisogni e lo stato emotivo, e quali siano le capacità del neonato di comprendere ciò che provano gli altri?

- Le emozioni primarie sono riconoscibili in virtù del loro carattere universale.
- Le espressioni emotive non sono quindi specifiche e distinte sin da subito, lo diventano grazie alle occasioni prolungate di contatto e relazione che facilitano la comprensione e la decodifica di particolari comportamenti.

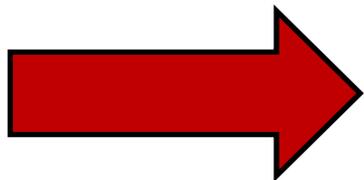
Riconoscere le emozioni richiede di saper distinguere e differenziare le espressioni altrui.

Il neonato è attratto dal volto: questa sua attenzione preferenziale fa sì che impari rapidamente a distinguere le espressioni emotive.

- Con lo sviluppo il bambino elabora sistemi più raffinati per interpretare le espressioni della madre e se ne serve per affrontare situazioni di paura o che presentano ostacoli da superare.



Esperimento del precipizio visivo



Social referring: l'espressione della madre assume un carattere comunicativo e orienta il comportamento del bambino. Prima dei 9-10 mesi, il piccolo reagisce al contatto con oggetti o persone soltanto in base all'effetto che tali stimoli esercitano su di lui. La ricerca di riferimento sociale, invece, spinge il bambino a cercare i segnali della persona di riferimento prima di agire, in modo da essere aiutato a valutare la situazione, specie quando è ambigua o nuova.

La capacità di comprendere le emozioni è mediata dai comportamenti empatici, che implicano processi di risonanza emotiva grazie ai quali il bambino sa provare le emozioni degli altri, inizialmente in forma ancora indifferenziata e non cognitiva, ma ben presto secondo modalità più perfezionate.

- A **14 mesi** i bambini sono capaci di chiedere e dare conforto ai fratelli in difficoltà.
- Nel **secondo anno** di prevedere le reazioni emotive altrui traendone specifiche conseguenze. Verso la fine del secondo anno appare la capacità di fare finta, di comprendere il “come se” e di padroneggiare l’ambiguità delle espressioni emotive.
- Intorno ai **4 anni** il bambino impara anche a modulare deliberatamente le proprie emozioni adeguandole alle circostanze sociali.
- Verso i **4-5 anni** il bambino si rende conto che pensieri ed emozioni degli altri possono essere diverse dai propri, cosa che permette al bambino di prevedere le reazioni degli altri in funzione del contesto, con precisione sempre maggiore.
- Infine, un ultimo importante progresso è costituito dalla capacità di comprendere che possono essere provate diverse emozioni nello stesso tempo, oppure emozioni ambivalenti (di opposta natura), evoluzione che ha luogo verso i **7-8 anni**.

Le emozioni sono dei **mediatori cognitivi**.

- Regolano le relazioni affettive: il bambino apprende precocemente le regole di questo “gioco” relazionale, prima ancora di saper afferrare gli oggetti o di rappresentarsi.
- Segnali indispensabili per regolare la comunicazione: il bambino apprende dagli adulti del suo ambiente quali siano le condotte emotive appropriate al contesto e quali siano i modi appropriati per fronteggiarle, esprimerle o modificarle. In questo senso, l'azione dell'adulto orienta e canalizza le emozioni in accordo con le regole e le aspettative sociali e culturali.

Gli scambi emotivi che si stabiliscono tra bambino e figura di riferimento (madre) sono determinanti per lo sviluppo del bambino.



JOHN BOWLBY

- I lineamenti principali della teoria dell'attaccamento sono rintracciabili nei lavori di Bowlby . La teoria dell'attaccamento costituisce un importante punto di partenza per la comprensione dello sviluppo umano e della personalità.
- Appoggiandosi e rifacendosi alla psicoanalisi e all'etologia, Bowlby fu in grado di elaborare una teoria del tutto originale, da molti definita una teoria di tipo spaziale. Essa infatti prevede che un soggetto si senta bene quando si trova vicino a chi ama, e si senta invece ansioso, triste e solo quando si trova lontano dai propri oggetti d'amore.
- E' un modello che viene da lui denominato epigenetico, esso prevede che per ogni individuo siano possibili più linee di sviluppo, il cui risultato finale dipende dall'interazione dell'organismo con il proprio ambiente.



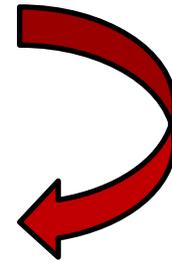
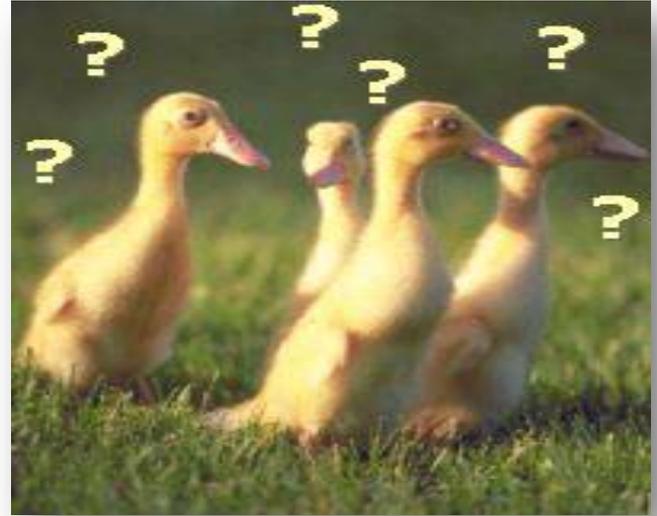
Konrad Lorenz e *l'imprinting*

Nelle specie animali esiste un periodo critico in cui i piccoli apprendono e memorizzano le caratteristiche della figura allevante.

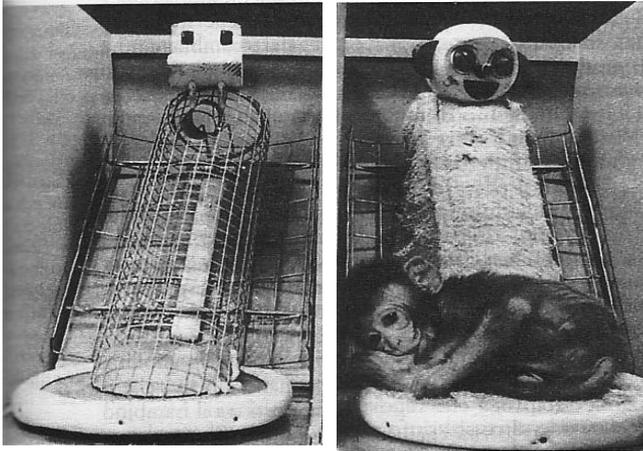
Oche → “prontezza” del piccolo a seguire il primo oggetto in movimento (nelle prime 48h di vita)

→ obiettivo: mantenere la prossimità con la propria madre, che assicura la sopravvivenza.

Lorenz: prima figura in movimento vista dagli anatrocchi → anatrocchi indirizzano a Lorenz le loro richieste di accudimento e ignorano la madre vera

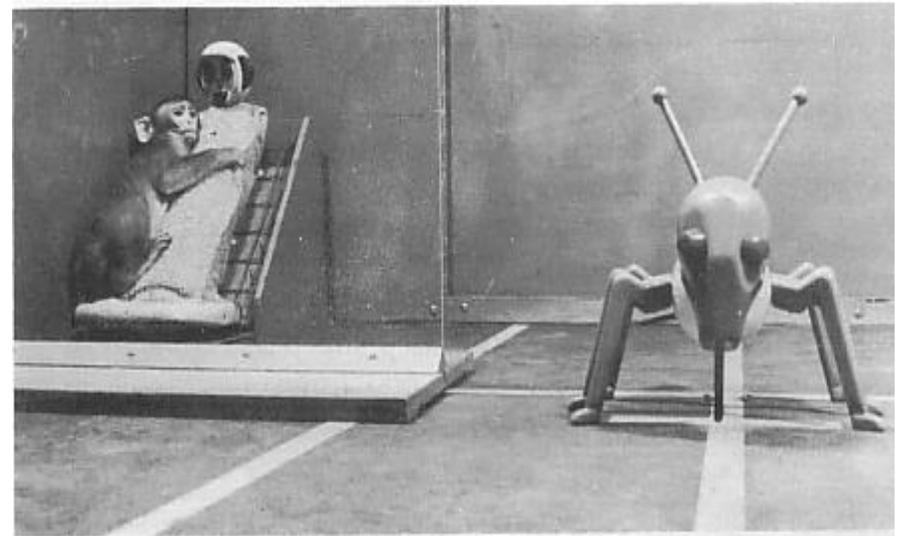


Da Harlow a Bowlby



Harlow: scimmiette appena nate passavano il tempo necessario per prendere il latte da un poppatoio su una "madre" di ferro, mentre manifestavano un comportamento di attaccamento per una "madre" sempre di ferro ma ricoperta di pezza e dunque più morbida.

Se nella gabbia veniva introdotto qualche oggetto minaccioso che spaventava la scimmietta, essa correva subito a rassicurarsi sulla madre di pezza. Caratteristiche che rendono la figura oggetto di imprinting filiale: morbidezza associata al calore



IL LEGAME DI ATTACCAMENTO

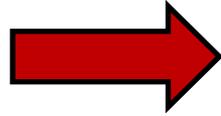
- E' invece qualcosa di diverso. Se il comportamento è manifesto, misurabile e rilevabile attraverso la sola osservazione, il legame è ciò che unisce profondamente e strettamente due persone. Esso è dunque riservato solo a pochissimi individui.
- Il comportamento di attaccamento si costruisce a partire da un certo numero di componenti istintuali inizialmente abbastanza indipendenti tra loro che maturano in tempi diversi nel corso del primo anno di vita.
- Secondo Bowlby non esiste un'antitesi tra innato ed acquisito. Ogni carattere è il prodotto dell'interazione tra il patrimonio genetico e l'ambiente. Il comportamento istintivo umano deriva da uno o più prototipi comuni ad altre specie animali, "prototipi che ovviamente sono stati molto arricchiti ed elaborati in certe direzioni".
- Queste componenti assolvono la funzione di legare il bambino alla propria madre e contribuire alla reciproca dinamica di legare la madre al proprio bambino.

I cinque pattern di comportamento dell'uomo

1. Succhiare

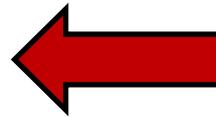
2. Aggrapparsi

3. Seguire



Mantenere la madre vicina visivamente e acusticamente.

Mirano invece ad attivare il comportamento materno



4. Sorridere

5. Piangere



LA RELAZIONE DI ATTACCAMENTO

1. Ricerca di vicinanza a una figura preferita
2. L'effetto "base sicura" (l'atmosfera creata dalla figura di attaccamento per la persona che le si attacca). L'essenza della base sicura è che essa crea un trampolino per la curiosità e l'esplorazione. Il comportamento di attaccamento non è confinato ai soli bambini, ma si riferisce anche a chi fornisce l'accudimento
3. La protesta per la separazione. La protesta come la risposta primaria provocata nei bambini dalla separazione dai genitori. Pianto, urla, morsi, calci sono reazioni normali ed hanno la doppia funzione di riparare il legame di attaccamento la cui rottura è minacciata dalla separazione, e di punire chi si cura del bambino per evitare ulteriori separazioni

Una interessante caratteristica dei legami di attaccamento è la loro resistenza. Essi persistono nonostante maltrattamenti e punizioni severe e non adeguate al contesto.

Lo sviluppo del legame di attaccamento

0 - 2 mesi

Comportamenti di **segnalazione e avvicinamento** senza discriminazione fra persone o intenzionalità: pianto, sorriso, vocalizzazioni, “aggrapparsi”.

2 - 6/8 mesi

Comunicazioni dirette verso una o più persone **discriminate**, perlopiù la madre o chi elargisce cure. Ansia generata dall’essere lasciato solo (no relazione causa-effetto e permanenza oggetto)

6/8 mesi –
2 anni

Mantenimento del contatto con la persona discriminata: locomozione. Utilizzo della figura di attaccamento come “base sicura” per l’esplorazione dell’ambiente. Ansia da separazione e paura dell’estraneo. 8 mesi: , legame di **attaccamento** vero e proprio.

18 mesi in poi

Relazione basata sul **set-goal** (scopo programmato) → perseguimento di obiettivi regolati dai feedback ambientali. Intenzionalità e reciprocità del rapporto madre-bambino. Capacità del bambino di adattarsi alle esigenze della madre anche grazie alle conquiste cognitive. **INTERNAL WORKING MODELS.**

- Con l'ampliamento delle competenze linguistiche e cognitive si sviluppano pattern relazionali più complessi: teoria dell'attaccamento si fonda con quella delle relazioni più in generale



- Bowlby sottolinea come le esperienze realmente sperimentate nei primi 2 anni di età con la figura di attaccamento influenzino le relazioni sociali future con ripercussioni sull'adattamento del bambino all'ambiente: **modelli operativi interni**

MODELLI OPERATIVI INTERNI (*INTERNAL WORKING MODELS*)

- Rappresentazioni mentali strutturate nel tempo che hanno la funzione di indirizzare l'individuo nell'interpretazione delle informazioni del mondo esterno e quindi di guidare il comportamento conseguente
- Sono rappresentazioni mnestiche che derivano dalla **memoria episodica** e dalla memoria semantica delle immagini che il soggetto ha costruito dei genitori e di se stesso
- Un buon legame di attaccamento genera una rappresentazione di sé positiva: degno di amore e idea che le proprie esigenze di conforto hanno valore versus un legame insicuro ove la rappresentazione di sé non meritevole di amore e attenzione (figura di attaccamento non disponibile).

LE TIPOLOGIE DI ATTACCAMENTO

Valutazione del legame di attaccamento nei bambini

STRANGE SITUATION



Attraverso venti minuti di osservazione in cui si trovano in una stanza il bambino, la mamma ed un estraneo, si possono osservare i diversi comportamenti e le reazioni emotive del bambino in presenza della madre, al momento della separazione da questa ed in compagnia di un estraneo. Lo stile di attaccamento che un bambino svilupperà dalla nascita in poi dipende in grande misura dal modo in cui i genitori, o altre figure parentali, lo trattano.

Mary Ainsworth (1978)



il comportamento prudente o timoroso;

il comportamento di attaccamento;

il comportamento socievole;

il comportamento arrabbiato/resistente.

il comportamento esploratorio;

Gli episodi

	PARTECIPANTI	DURATA	BREVE DESCRIZIONE
1	Madre, bambino, osservatore	30 sec.	L'osservatore introduce la madre e il bambino all'interno della stanza e poi esce.
2	Madre, bambino	3 min.	Il bambino esplora la stanza; se necessario viene stimolato dopo 2 min.
3	Madre, bambino, estraneo	3 min.	1°min: entra l'estranea, rimane in silenzio 2°min: l'estr. conversa con la madre 3°min: l'estr. si avvicina al b. e lo coinvolge nel gio co.
4	Bambino, estraneo	3 min. o meno	PRIMA SEPARAZIONE: la madre esce, l'estranea si adatta al comportamento del bambino.
5	Madre, bambino	3 min. o più	PRIMA RIUNIONE: la madre rientra nella stanza, saluta il bambino, poi tenta di coinvolgerlo nel gioco. Esce l'estraneo.
6	Bambino da solo	3 min. o meno	SECONDA SEPARAZIONE: la madre esce. Si possono osservare le modalità di coping (capacità di far fronte alla situazione).
7	Bambino, estraneo	3 min. o meno	L'estranea entra e adegua il suo comportamento a quello del bambino.
8	Madre, bambino	3 min. o più	SECONDA RIUNIONE: la madre rientra, saluta il bambino, lo prende in braccio e lo conforta. Esce l'estraneo.

ATTACCAMENTO SICURO (B)

Nella *Strange Situation*, manifesta un chiaro desiderio di contatto fisico e di interazione verso la figura di attaccamento.

Figura presente: il bambino appare relativamente autonomo nell'esplorazione dell'ambiente e tende a ricercare in modo attivo la partecipazione dell'adulto.

Separazione: può mostrare segni di stress o di disagio in relazione all'assenza della figura di attaccamento e non al fatto di essere stato lasciato solo.

Ricongiungimento: chiari segnali di attaccamento nei confronti del genitore, lo "saluta", ricerca la sua vicinanza o l'interazione, oppure, se è a disagio, richiede contatto fisico e consolazione. Quando ottiene contatto fisico o vicinanza, mette in atto comportamenti che tendono a preservarli.

Il bambino Sicuro manifesta in modo chiaro e aperto i propri bisogni psicologici di conforto e di protezione (quindi non manifesta esitamento o resistenze verso il genitore) e quando ottiene contatto fisico e consolazione dal genitore si dimostra appagato, si lascia consolare e riprende l'esplorazione.

Il genitore rappresenta per il piccolo una **base sicura**, un "porto" sicuro, presso il quale rifugiarsi e trovare protezione, ma dal quale potersi allontanare fiduciosamente per esplorare il mondo circostante.

Vi è un corretto bilanciamento fra esplorazione dell'ambiente e attaccamento nei confronti del genitore.

ATTACCAMENTO INSICURO EVITANTE (A)

Nella *Strange Situation*, mostra un notevole esitamento del genitore, in particolare negli episodi di riunione.

Figura presente: bambini particolarmente autonomi e indipendenti, maggiormente centrati sull'esplorazione dell'ambiente e sui giocattoli che sulla presenza dell'adulto di riferimento.

Separazioni: minori segni di disagio e di ricerca nei confronti del genitore

Ricongiungimento: sembrano ignorare o dare poco rilievo al ritorno dell'adulto, ad esempio salutandolo distrattamente oppure mostrandosi assorti e intenti nelle proprie attività di gioco: essi quindi tendono a minimizzare le proprie reazioni affettive.

In senso più generale nei bambini con attaccamento Insicuro Evitante il bilanciamento tra esplorazione dell'ambiente e attaccamento nei confronti del genitore è spostato in favore della prima: **il loro comportamento enfatizza gli aspetti di indipendenza, autonomia e autosufficienza affettiva nei confronti della figura di riferimento.**

Il genitore non rappresenta una vera e propria base sicura per loro e per questo essi tendono a non fare riferimento a lui quando si sentono moderatamente spaventati e tendono a inibire la manifestazione dei propri bisogni psicologici di confronto e protezione rispetto alla figura di attaccamento.

ATTACCAMENTO INSICURO AMBIVALENTE (C)

Nella *Strange Situation* manifestano un marcato attaccamento nei confronti del genitore, nel senso che tendono a essere maggiormente centrati sulla relazione con l'adulto che sull'esplorazione dell'ambiente circostante e ciò diviene sempre più evidente con il trascorrere della procedura.

Figura presente: minore capacità di esplorare l'ambiente in modo autonomo e di interagire con la figura estranea

Separazione: notevole disagio durante, accompagnato anche da una minore capacità di recupero nei momenti di ricongiungimento.

Ricongiungimento: non sembra sufficiente a consolarli, come se la presenza della figura di attaccamento non fosse in grado di ristabilire il loro senso di sicurezza. Accanto alla tendenza a non consolarsi con il genitore, questi bambini manifestano comportamenti ambivalenti nei suoi riguardi.

Nei bambini Ambivalenti, il bilanciamento tra esplorazione e attaccamento è in disequilibrio a favore del secondo.

Il genitore non rappresenta una base sicura e i bambini appaiono dipendenti e centrati sul genitore, con pochi aspetti di autonomia, e con la tendenza a mettere in atto forti manifestazioni di attaccamento, caratterizzate da sentimenti di rabbia o da passività, che non si placano anche quando il loro fine (ottenere la presenza della figura di attaccamento) viene raggiunto

ATTACCAMENTO DISORGANIZZATO (D)

Main, Kaplan e Cassidy alla fine degli anni '80 sono riuscite ad isolare e descrivere ulteriori tipi comportamenti caratteristici dei bambini, che prima non erano classificabili, e che testimonierebbero la mancanza o l'insussistenza di una strategia organizzata di comportamento, da cui deriva il termine di "disorganizzato".

Caratteristiche complessive più evidenti: contraddittorietà di alcuni movimenti osservati, che fanno dedurre a una sottostante contraddittorietà nelle intenzioni o nei piani comportamentali del bambino (disorganizzazione) e/o la sensazione che il piccolo abbia una perdita di orientamento nell'ambiente circostante (disorientamento); atteggiamenti visibilmente impauriti e rigidi sia a livello corporeo sia per ciò che concerne l'espressione del viso.

Nel complesso, il bambino con attaccamento insicuro Disorganizzato/Disorientato ha un comportamento apparentemente simile a quello dei bambini Sicuri, Evitanti o Ambivalenti, ma in alcuni momenti sembra **privo di una strategia coerente nella relazione con il genitore.**

I comportamenti disorganizzati o disorientati si verificano solamente quando il genitore è presente e, soprattutto, nei momenti di riunione dopo la separazione, come se non si trattasse di una caratteristica del bambino, ma di un tratto definitorio della relazione.

Legato a storie di abuso/maltrattamento da parte del genitore

- **Bambini con attaccamento sicuro:** hanno imparato che se manifestano le emozioni le madri rispondono adeguatamente incoraggiando e non inibendo tali manifestazioni (sia di emozioni positive che negative)
- **Bambini con attaccamento evitante:** hanno raccolto svariati rifiuti delle loro manifestazioni emotive, in particolare delle emozioni negative verso le quali le madri sono meno reattive. Di conseguenza tali bambini nascondono la sofferenza per paura del rifiuto o del rimprovero. Idem per quelle positive a cui molto spesso non c'è risposta da parte della madre.
- **Bambini con attaccamento ansioso ambivalente:** hanno raccolto manifestazioni incoerenti e incostanti quando esprimevano le loro emozioni. Di conseguenza sviluppano reazioni emotive esagerate soprattutto per il dolore e la rabbia, nel tentativo disperato di attirare l'attenzione.

Ripercussioni nella vita adulta

Legame sicuro

Persona autonoma, in grado di valutare razionalmente le esperienze del passato. Ritiene che le proprie relazioni di attaccamento siano state fondamentali, ma sostiene che si sente ormai indipendente da loro

Legame insicuro di tipo ansioso-ambivalente

Persona che esprime sempre rabbia per come è stata trattata da piccola, appare ancora molto dipendente dalle figure genitoriali. Non riesce ad avere un'identità separata da quella della famiglia.

Legame insicuro di tipo ansioso-evitante

Persona disinteressata ai legami di affetto, svaluta la relazione con gli altri e si distacca da questi. Nega che i legami di attaccamento abbiano avuto un ruolo importante; si definisce forte, autosufficiente e non influenzabile dalle emozioni.

I genitori vengono o idealizzati o svalutati. La memoria di eventi relativi all'infanzia è molto scarsa.

- Il maltrattamento in età precoce porta allo sviluppo di psicopatologie (depressione, disturbi da stress, delinquenza, coazione a ripetere).
- L'elemento della paura del genitore, porta a non sviluppare quel senso di sicurezza, quella capacità di modulare le emozioni e quelle abilità sociali indispensabili per l'equilibrio psichico.
- Idem quando il bambino è spettatore della violenza tra i genitori.



LA COMPETENZA EMOTIVA

“capacità di un individuo di riconoscere le proprie emozioni e quelle degli altri, di saperle comunicare attraverso le espressioni e il linguaggio della propria cultura e di regolarle in modo adeguato al contesto, così da ricavare un senso di efficacia dagli scambi interattivi”.

(Sarni, 1999)



Le componenti:

- La consapevolezza del proprio stato emotivo
- La capacità di riconoscere le emozioni altrui
- La capacità di usare il vocabolario delle emozioni
- Empatia
- comprendere che lo stato emotivo interiore non corrisponde necessariamente a quello manifestato esteriormente sia in se stessi che negli altri
- affrontare in modo adattivo le emozioni negative e angoscianti
- La consapevolezza che le relazioni sono fondate sulla capacità di esprimere reciprocamente le emozioni
- La capacità di controllare adeguatamente le varie emozioni.

COMPETENZA EMOTIVA

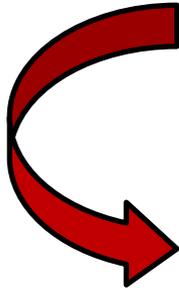


COMPETENZA SOCIALE

Lo sviluppo della competenza emotiva è in stretta relazione con il contesto sociale nel quale l'individuo vive, e proprio questa connessione ha portato alcuni autori a parlare di socializzazione emotiva

COMPETENZA EMOTIVA

COMPETENZA SOCIALE



SOCIALIZZAZIONE EMOTIVA



Come e
quando
esprimere le
proprie
emozioni



Come
definirle in
base ad un
lessico
appropriato



Come
classificare le
emozioni altrui



Come
interpretare le
emozioni
proprie ed altrui

MECCANISMI DI APPRENDIMENTO

MODELING

L'apprendimento avviene attraverso le espressioni emotive vocali, verbali e comportamentali degli altri anche senza un esplicito intento di insegnare al bambino canale vocale-verbale-comportamentale

RICERCHE: espressività positiva madre
regolazione emozioni negative espressioni di rabbia madre riconoscimento delle situazioni ed espressioni emotive

COACHING

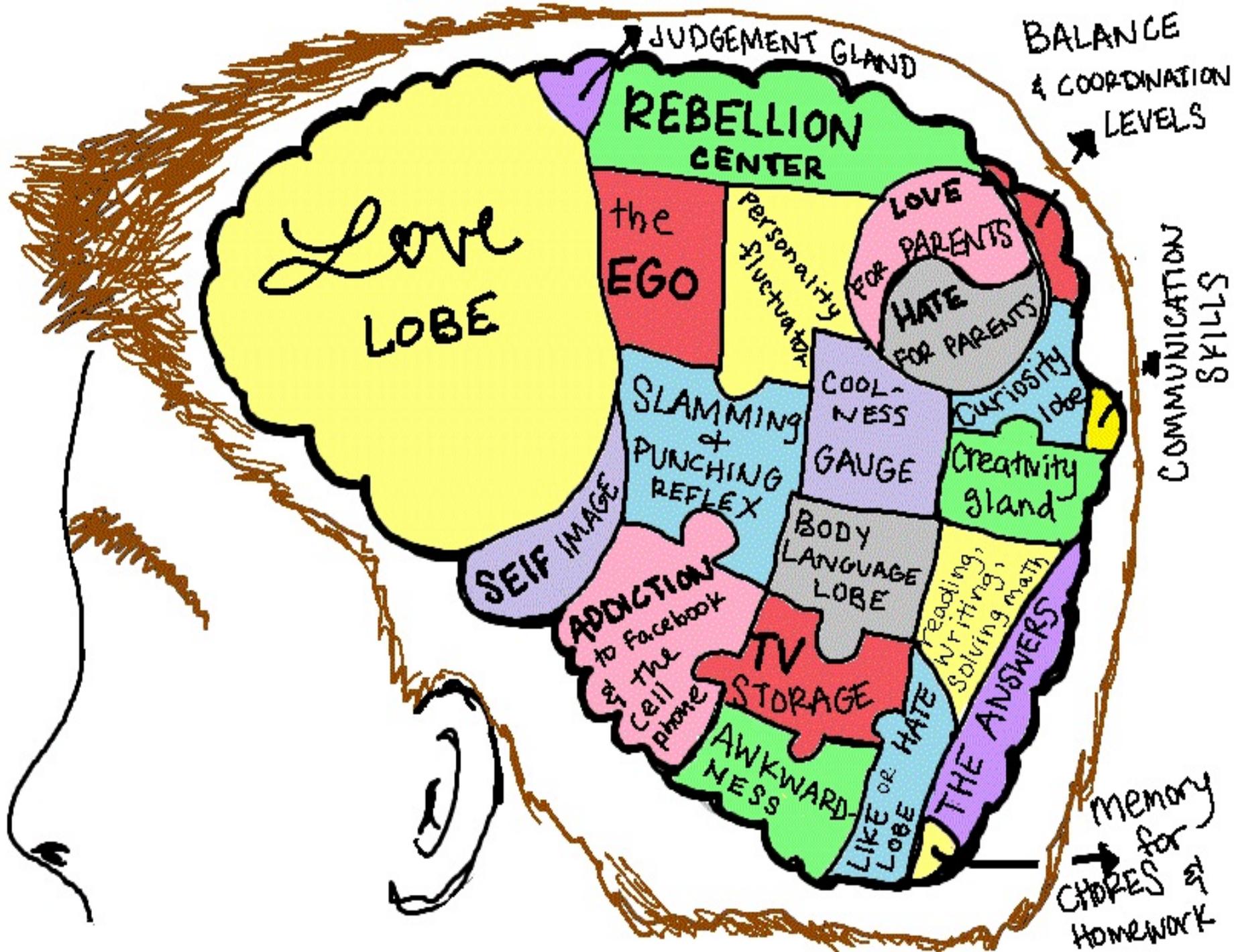
L'apprendimento avviene attraverso gli insegnamenti espliciti che le figure parentali, o altri agenti di socializzazione, rivolgono ai bambini in merito alle emozioni. Insegnamenti mediati in larga parte dal linguaggio verbale.

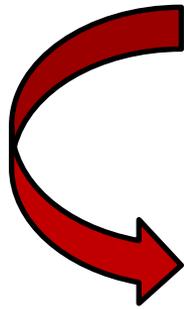
RICERCHE: Linguaggio emotivo genitori
linguaggio emotivo bambini riconoscimento situazioni emotive domande riferimenti ad esperienze personali

CONTINGENCY

L'apprendimento avviene attraverso le reazioni che gli agenti di socializzazione adottano di fronte all'espressione delle emozioni da parte dei bambini RICERCHE rinforzo da parte dei genitori delle espressioni positive e che duravano più di un secondo (entro 2 anni) (Malatesta, Haviland, 1982)

distogliere\distrarre spiegare





L' ADOLESCENZA

Fase dello sviluppo, che va dai 14-15 anni ai 18-20 anni, legata all'acquisizione di una identità adulta, alla sperimentazione di un ruolo sessuale e collegata all'acquisizione di conoscenze e ad apprendimenti disciplinari importanti per il futuro professionale.



- L'età di inizio coincide con la pubertà: si colloca tra i 9/10 anni e i 13/14 anni. Non è possibile definirlo con precisione a causa della variabilità individuale
- L'età di conclusione è più difficile da definire in quanto risente dell'influenza della cultura di appartenenza e dipende dalle caratteristiche individuali



- Si considera conclusa con l'emergere dell'autonomia, con l'acquisizione di una identità intesa come consapevolezza di essere un individuo unico, diverso dagli altri, con un proprio modo di pensare e di rapportarsi agli altri.
- Si concorda di porre come conclusione il raggiungimento della maggiore età, 18 anni, con la scelta della facoltà universitaria o con l'ingresso nel mondo del lavoro.

Avvicinamento al gruppo dei pari per condividere esperienze, sentimenti, difficoltà

Momento di maggiore intensità dello sviluppo fisico e sessuale (10-11anni fino a 14-15 anni)

Progressiva separazione psicologica della famiglia

senso di smarrimento per un processo di trasformazione in cui vengono abbandonate la sicurezza dei movimenti di un corpo infantile

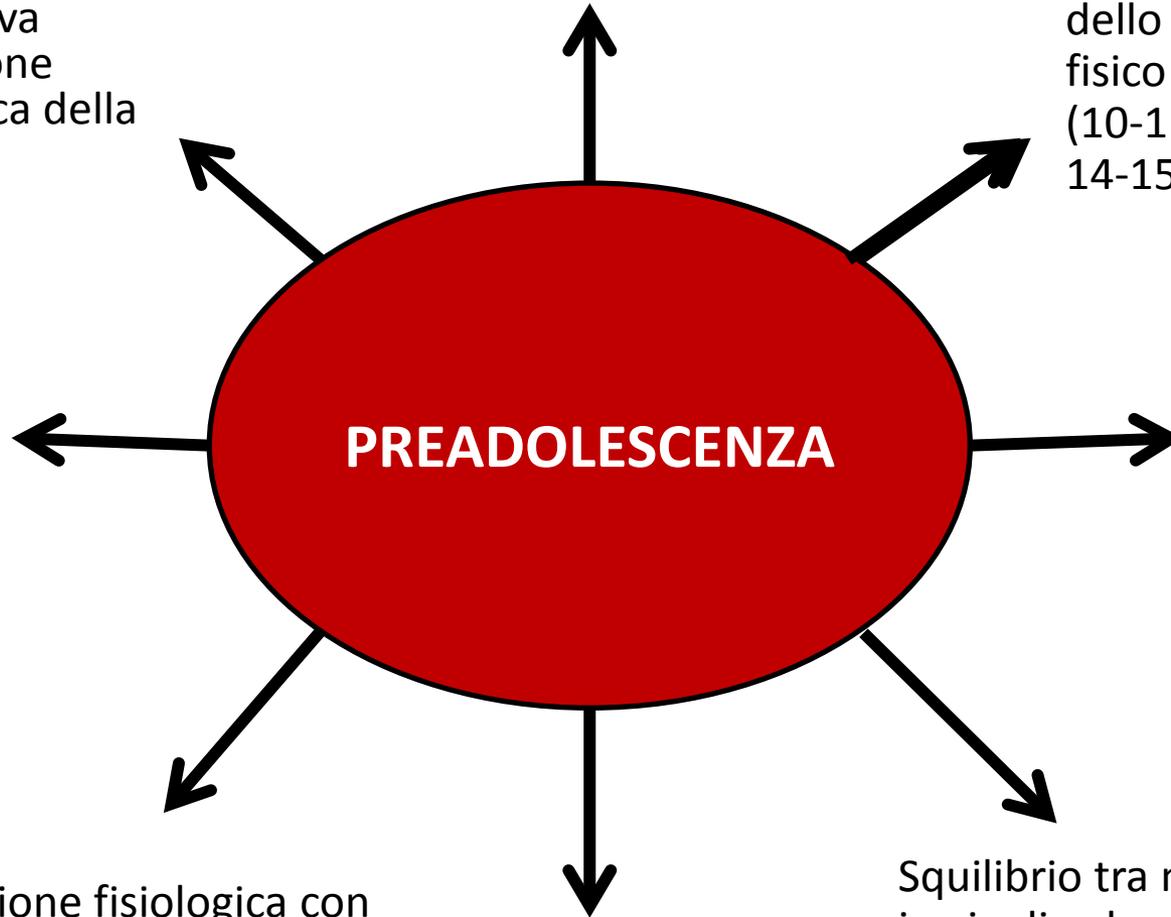
Aumento quantitativo della pressione istintuale

PREADOLESCENZA

Maturazione fisiologica con una riattivazione delle pulsioni sessuali.

Disarmonia, movimenti goffi, impaccio

Squilibrio tra maturità corporea in via di veloce conseguimento e una sostanziale immaturità psicologica ad affrontare i cambiamenti

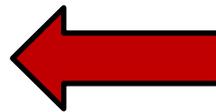




Sono fondamentali la conquista dell'identità personale e i cambiamenti nelle modalità attraverso le quali si dispiegano i processi cognitivi e nel rapporto con la famiglia e i coetanei.



- La pubertà (processo fisico) è un fenomeno che segna il passaggio dalla condizione fisiologica del bambino a quella dell'adulto.
- Nella preadolescenza vengono affrontati problemi nuovi che possono essere legati alla crescita fisica, all'identità corporea e alla definizione sessuale
- Nell'adolescenza avviene invece la definizione della propria identità, dei propri valori e delle proprie scelte



L'età adolescenziale è influenzata da fattori biologici, psicologici, culturali e sociali.

L'identità personale ha due principali aspetti, che non sempre coincidono:

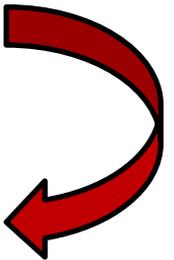
- l'idea che un individuo ha di se stesso (ciò che “pensa” di essere), chiamato senso di identità.
- ciò che l'individuo è realmente.

Divario tra “non so chi sono” e la paura di non riuscire ad essere ciò che si sogna.

GIUDIZIO DI REALTA'

GIUDIZIO DEGLI ALTRI

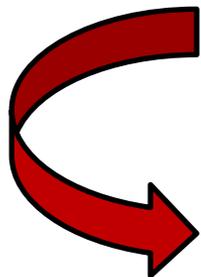
IL RUOLO DEI MODELLI



ADOLESCENZA E SPORT



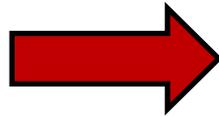
Nel suo percorso di crescita, l'adolescente va alla ricerca di una sua nuova collocazione nel mondo, utilizzando tutte quelle opportunità, che per lui sono generatrici di:



- Piacere
- Gratificazione
- Sentimenti di rinforzo



ATTIVITA' SPORTIVA



AFFERMAZIONE DI SE'

**LO OBBLIGA A PRENDERE
ATTEGGIAMENTI O AD
ASSUMERE
COMPORTAMENTI NON
DISSIMILI DA QUELLI DELLA
VITA SOCIALE**

**CONSENTE DI COMPIERE ATTI
SIMILI ALLE CONDIZIONI DI VITA
EFFETTIVA, CHE OBBLIGANO
L'UOMO A PROGETTARE,
PROGRAMMARE, REALIZZARE,
VALUTARE**



Attraverso lo **SPORT**

- sperimenta molteplici possibilità' di prendere coscienza di se', delle sue forze come delle sue debolezze, dei suoi limiti, delle sue capacità' di autocontrollo;
- **impara a vivere in un universo di regole, di cooperazione e di confronto con gli altri;**
- utilizzando le proprie forze contro le proprie debolezze, rifiutando passioni passive (alcol, sostanze stupefacenti e dopanti...) e utilizzando al meglio condotte e comportamenti attivi.



Attraverso l'attività sportiva egli soddisfa:

- il bisogno di espansione delle tendenze personali
- il desiderio/aspirazione
- il bisogno di farsi riconoscere
- il bisogno di farsi accettare
- il bisogno di vedersi assegnata una posizione
- il bisogno di approvazione

Fare sport in adolescenza migliora l'autostima e previene disturbi legati ad ansia e depressione, favorendo i rapporti sociali oltre che una migliore mobilità e postura

Gli adolescenti imparano a misurarsi con se stessi, a conoscere il proprio corpo e le proprie abilità, a confrontarsi con gli altri collaborando con un gruppo in modo leale e rispettoso soprattutto negli sport di squadra.



Se l'esperienza del gioco di squadra è già stata sperimentata nell'infanzia, e non si desidera continuare un'attività fisica di questo tipo, esistono molti altri sport che possono essere praticati nell'adolescenza.

Dal momento che nell'adolescenza si verifica la scoperta di un'identità individuale collocata esternamente all'ambito familiare, l'approdo a un gruppo sportivo può essere da un lato un mezzo utile per conoscere questa nuova identità grazie anche alla maggiore autonomia di cui si può godere.

Essere parte di un gruppo è un momento importante di socializzazione per l'adolescente che suscita sentimenti di accettazione e integrazione importantissimi in un periodo dello sviluppo caratterizzato da dubbi e incertezze sul sé.

(Giovannini, 2002).

