Emozioni, psicopatologia e psicoterapia

Stefania Borgo

C.R.P. Centro per la Ricerca in Psicoterapia

P.zza O. Marucchi 5, 00162 Roma

www.crpitalia.eu

Sinossi

- Le teorie delle emozioni
- Le emozioni di base
- Uno studio autosservativo delle emozioni
- Specificità e caratteristiche delle emozioni di base
- Dalle emozioni al disturbo emozionale
- L’autoregolazione emozionale
- Implicazioni per l’intervento

Teorie delle emozioni

Teorie del network

* Breuer e Freud (1895, 1974)
* Bower (1986) (nodi)
* Lang (1984) (prototipo)
* Rumelhart e McClelland (1986) (connessionismo)

Teorie dell'appraisal

***Appraisal* basato su *arousal* e motivazione**

* Schachter e Singer (1962) (*arousal*)
* Mandler (1984) (discrepanze con piano in corso)
* Weiner (1986) (attribuzioni causali)

***Appraisal* cognitivo**

* Lazarus (1982) (primario, secondario e *coping*)
* Leventhal (1987) (livello senso motorio, schematico,concettuale)
* Scherer (1993) (valutazione: novità, piacevolezza, rilevanza, affrontabilità, compatibilità con sé/norme sociali)
* Oatley e Johnson-Laird (1987) (emozioni di base - piani)
* Johnson (1992) (MEM: memoria a entrate multiple)

Controllo cognitivo

* Lewis (1996) (*feedback* valutazione - emozione)
* Frijda (1993) (preparazione all'azione)

Emozioni di base

* Ekman, (1992) (evoluzionistica)

Dalla fisiologia alla patologia e non viceversa

Teorie cognitive dei disturbi emozionali

- **Seligman** (1988) (*learned helpness*, attribuzione)
- **Beck** (1987) (apprendimento infantile, schemi e modi)
- **Clark** (1988) (misinterpretazioni catastrofiche)
- **Williams**, **Watts**, **Macleod**, **Mathews** (1988) (errori emozionali)
- **Teasdale** e **Bernard**: (1993) sottosistemi cognitivi interattivi: proporzionali e implicazionali
- **Teorie sociali cognitive:** vulnerabilità, eventi di vita
- **Rachman** (1993): disturbo nel normale processo (esclusione – mancata elaborazione)
- **Esclusione dell'informazione – evitamento – iperarousal** (*image disparity effect,* Stroshal e Ascough, 1981)
- **Borkovec** (1990): teoria della preoccupazione (riduzione dell'immaginazione e correlati fisiologici)
- **Barlow** (1988): incontrollabilità e imprevedibilità
- **Tallis** e **Eysenk** (1994): funzione di allarme
- **Informazionali** (ansia: errori attenzionali, depressione: errori mnemonici)
- **Janoff-Bulman** (1992): frammentazione
- **Foa** (1986): mancata integrazione dell'informazione nel *network*
- **Brewin** (1989): rappresentazione duale (VAM: memoria accessibile verbalmente; SAM: memoria accessibile situazionalmente)

Cosa sono le emozioni in termini adattativi?

- **Un sistema filogeneticamente molto antico,**
  per il controllo automatico dell'azione,
- **caratterizzato dalla immediatezza (*emozione* è qualcosa di diverso da *umore, atteggiamento, tratto*…)**
- **con valore informativo interno ed esterno.**

Emozioni di base (*Basic emotions* di P. Ekman*)

- **Antecedenti tipici**
  (situazioni in cui si verificano le emozioni)
- ***Pattern* neurofisiologici caratteristici**
- **Coerenti sistemi di risposta**
  (comportamenti funzionali)
- **Segni distintivi universali (espressioni facciali)**
- **Presenza in altre specie**
- **Caratterizzazione durante lo sviluppo.**
  (teoria dei sistemi dinamici°)

* Ekman P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition and Emotion*, 6, 169-200.

° Camras L.A. (1992). Expressive Development and Basic Emotions. *Cognition and Emotion*, 3-4, 6, 269-284.

Studio delle emozioni di base

Borgo S. (2008) Il vissuto emozionale: un nuovo metodo di studio *Idee in psicoterapia*, 1, 2, 51-66.

Disegno dello studio

1 Eventi scatenanti l'emozione

2 Sensazioni somatiche

3 Comportamenti

4 Cognizioni a Dialogo Interno (DI)

b Immagini

c Congruenza DI-Immagini

1 Antecedenti tipici

2 *Pattern* neurofisiologici tipici

3 Coerenza nei sistemi di risposta

(non studiabili nell'animale)

Modello delle relazioni

tra le 4 variabili:

sensazioni, comportamenti, DI, immagini

Modello SPAARS

(Power e Dalgleish, 1997)

Studio autosservativo delle emozioni di base

165 Soggetti normali addestrati

7 Condizioni emozionali (ansia-paura, rabbia, tristezza, gioia, rifiuto-disgusto, dolore-sofferenza, piacere)

1004 Resoconti scritti

811 Immagini

1 Resoconti completi (dialogo interno, immagini, sensazioni, comportamento)

La scheda autosservativa

SITUAZIONE

	COMPORTAMENTO	SENSAZIONI	DIALOGO INTERNO	IMMAGINI
PRIMA DURANTE DOPO				

Analisi dei dati

Analisi delle frequenze delle emozioni nelle categorie delle seguenti variabili:

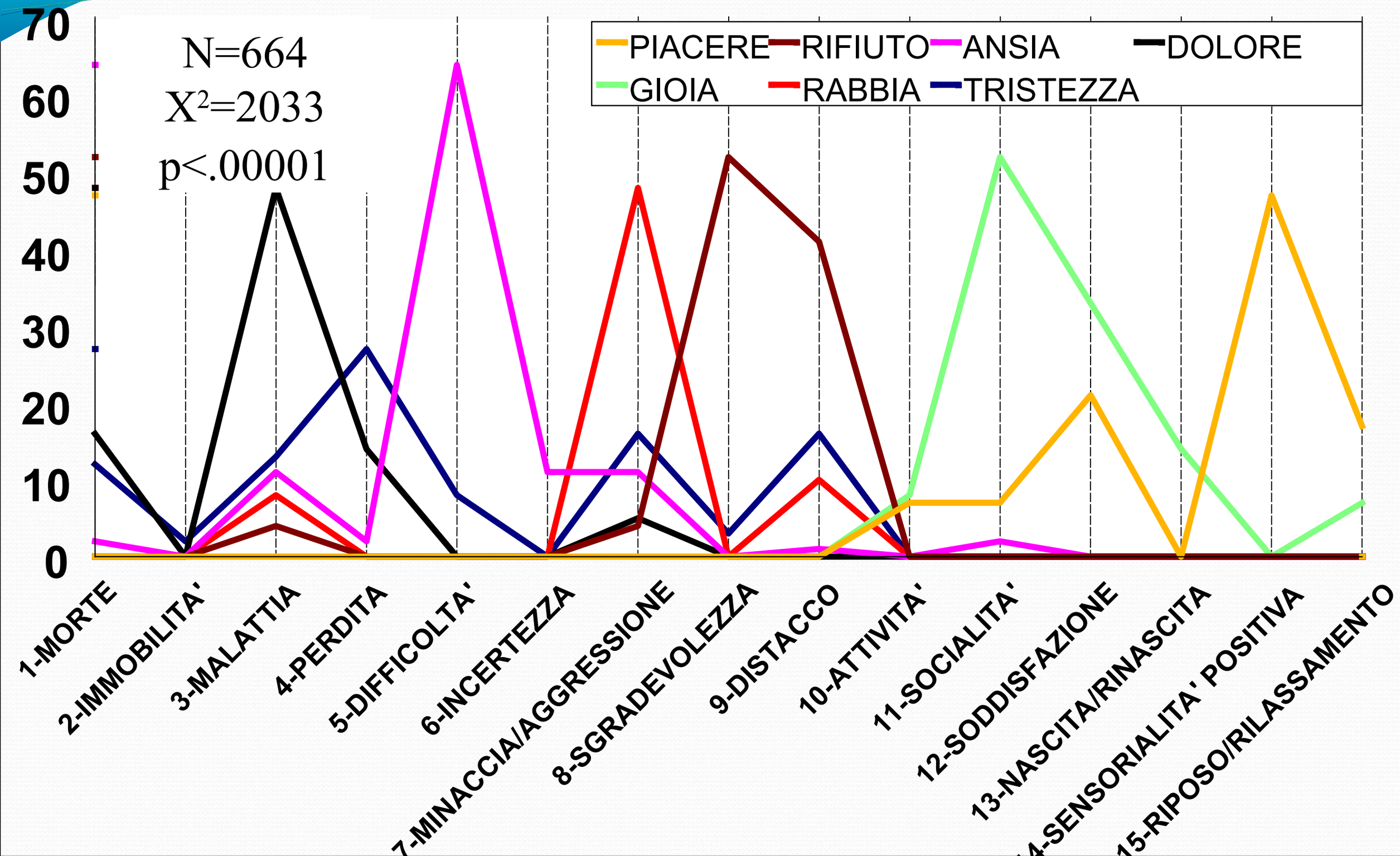
1. Situazioni
2. Sensazioni
3. Comportamenti
4. Immagini

- **Dialoghi interni (DI)**
- **Congruenza tra DI e immagine (stesso evento)**
- **Relazione tra le 4 variabili autosservate: DI, immagini, comportamenti e eventi**

Risultati: 1. situazioni

Gli antecedenti di ciascuna emozione sono altamente tipici.

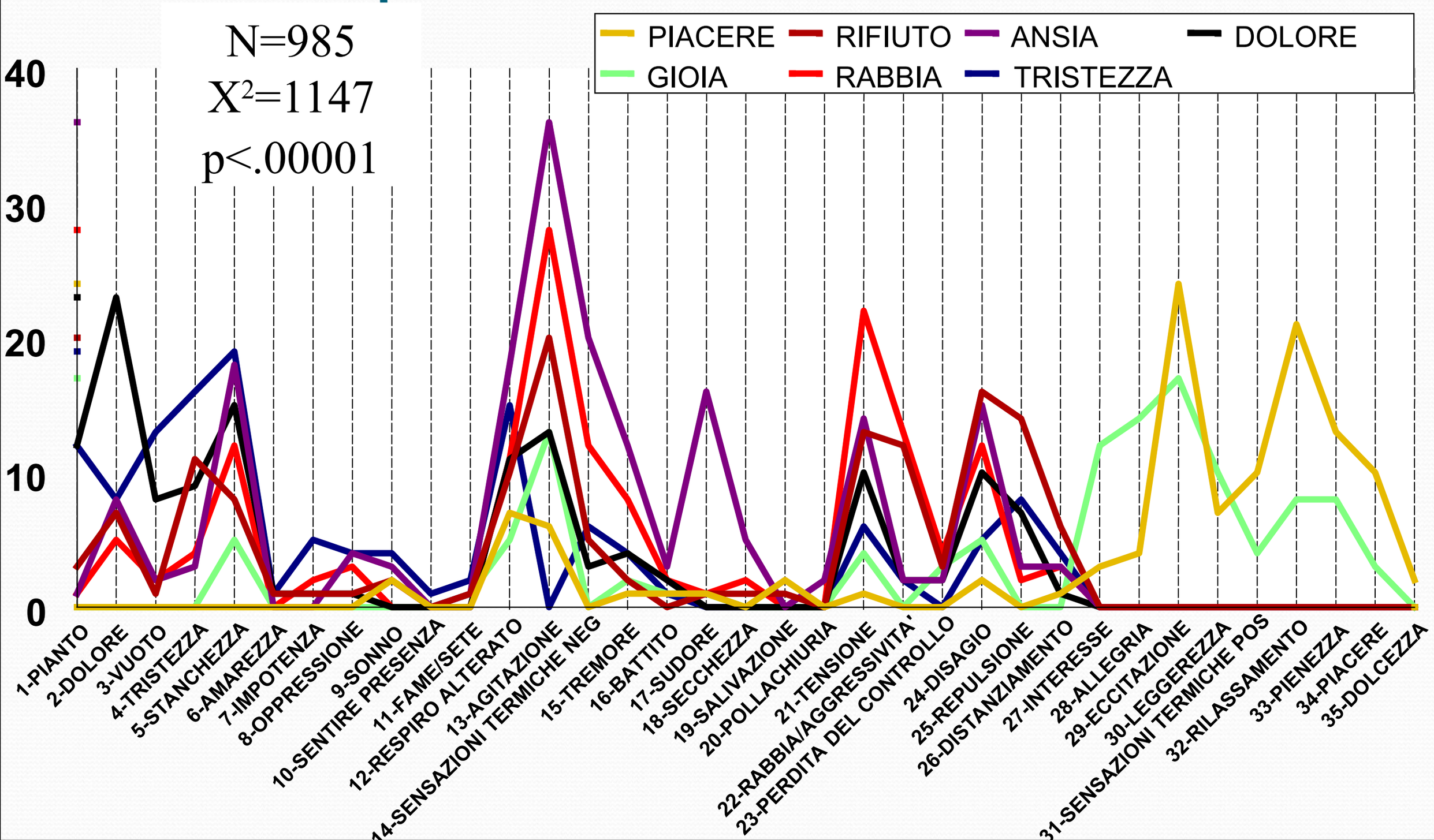
Spettro delle situazioni



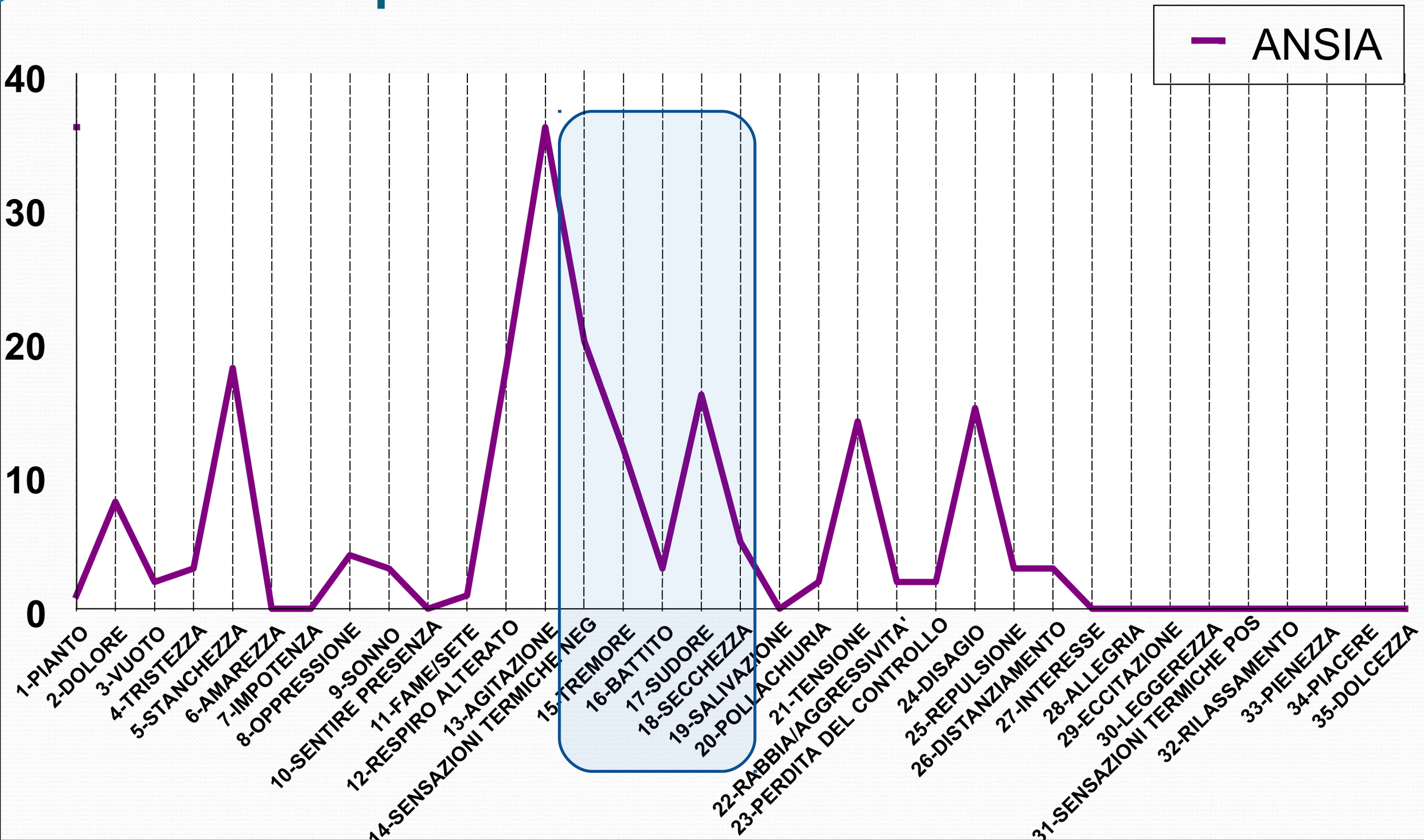
Risultati: 2. sensazioni

Ogni emozione presenta sensazioni tipiche e *pattern* tipici

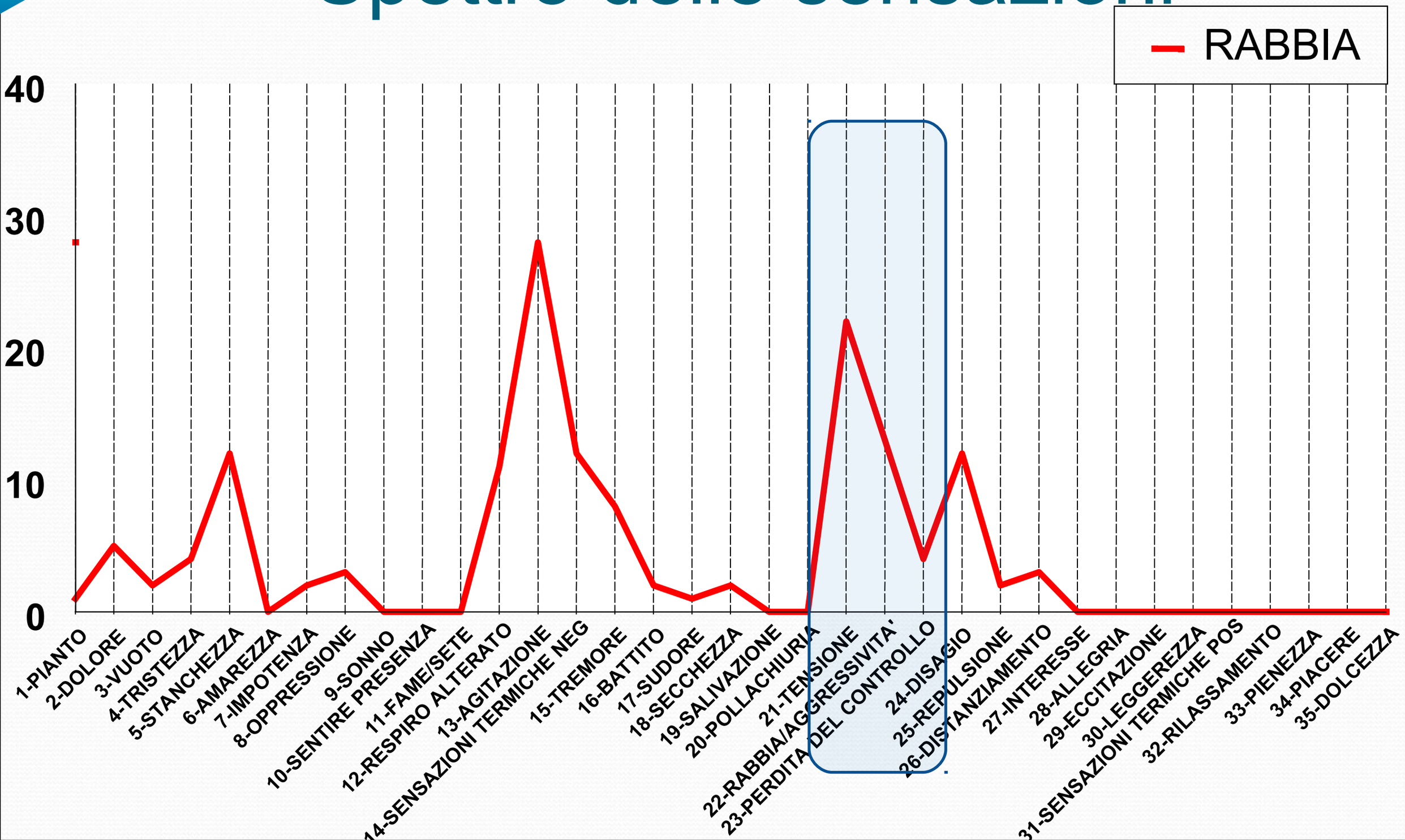
Spettro delle sensazioni



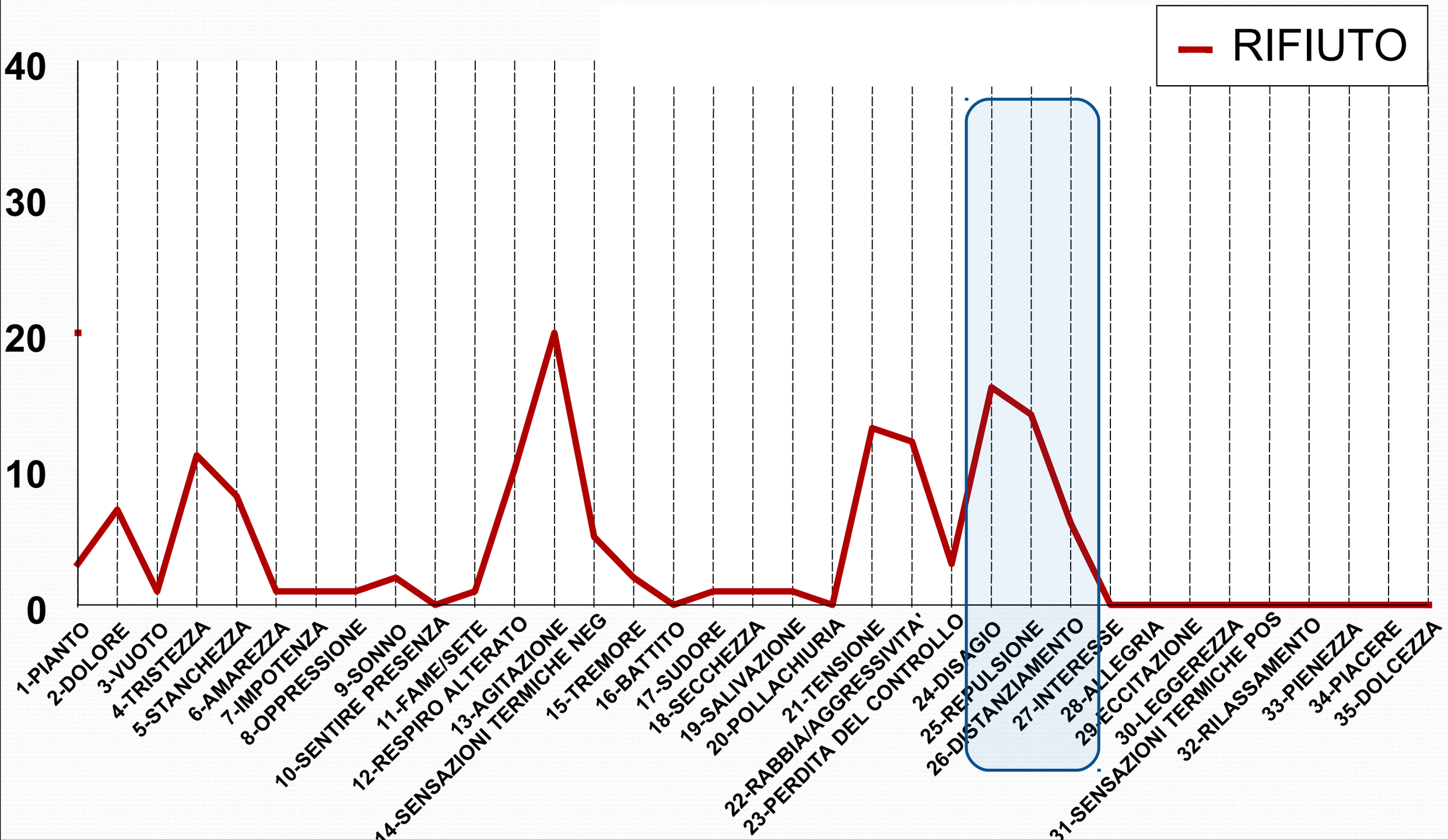
Spettro delle sensazioni



Spettro delle sensazioni



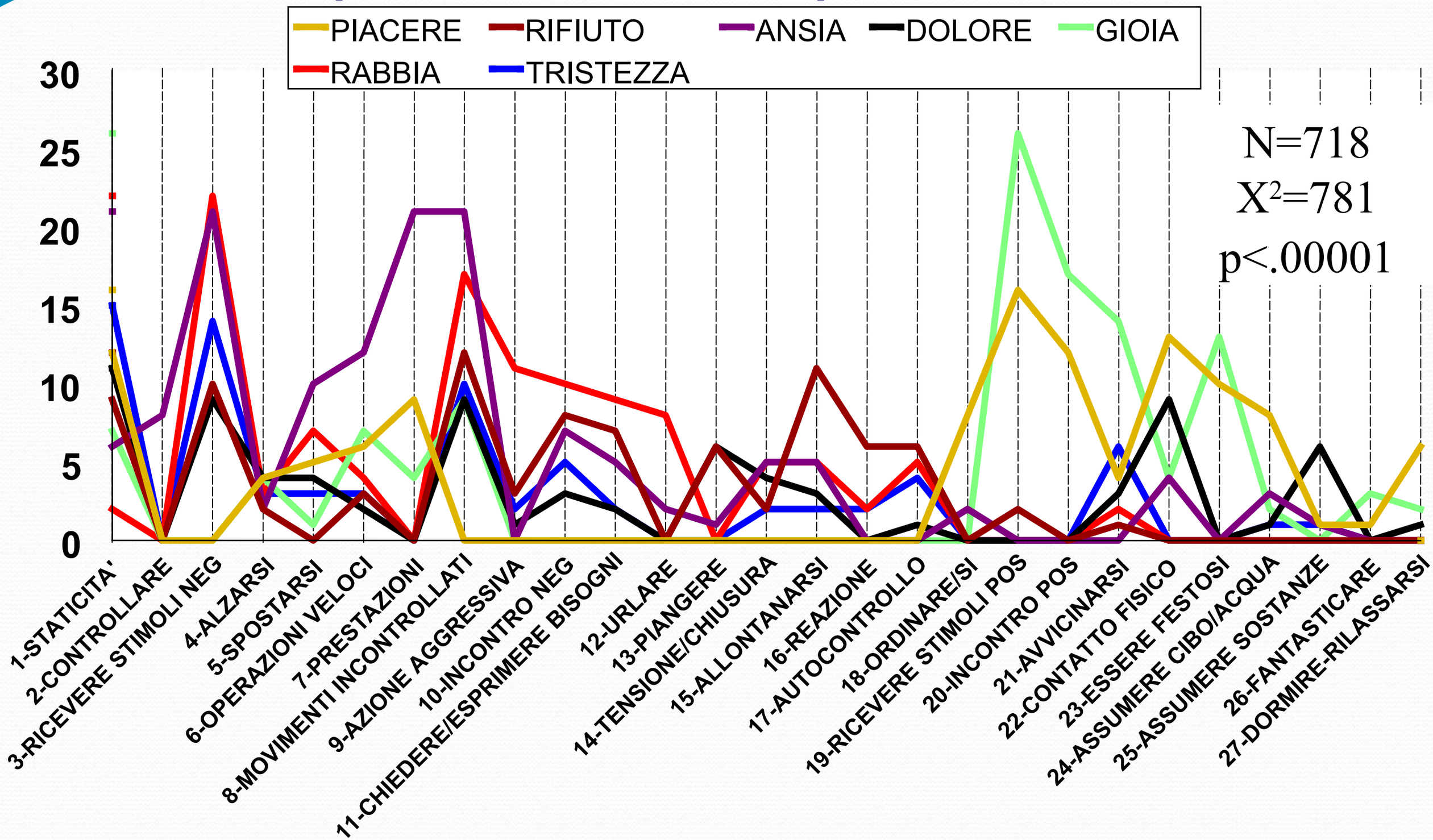
Spettro delle sensazioni



Risultati: 3. comportamenti

Per ogni emozione sono evidenti comportamenti tipici

Spettro dei comportamenti



Studio delle emozioni di base

In accordo con la teoria di Ekman, abbiamo trovato che ogni emozione di base ha:

- **Antecedenti tipici (situazioni in cui si verificano le emozioni).**
- ***Pattern* neurofisiologici caratteristici.**
- **Specifici comportamenti.**

Studio delle emozioni di base

La nostra ricerca conferma quindi l'esistenza di emozioni di base per quel che l'uomo ha in comune con la altre specie.

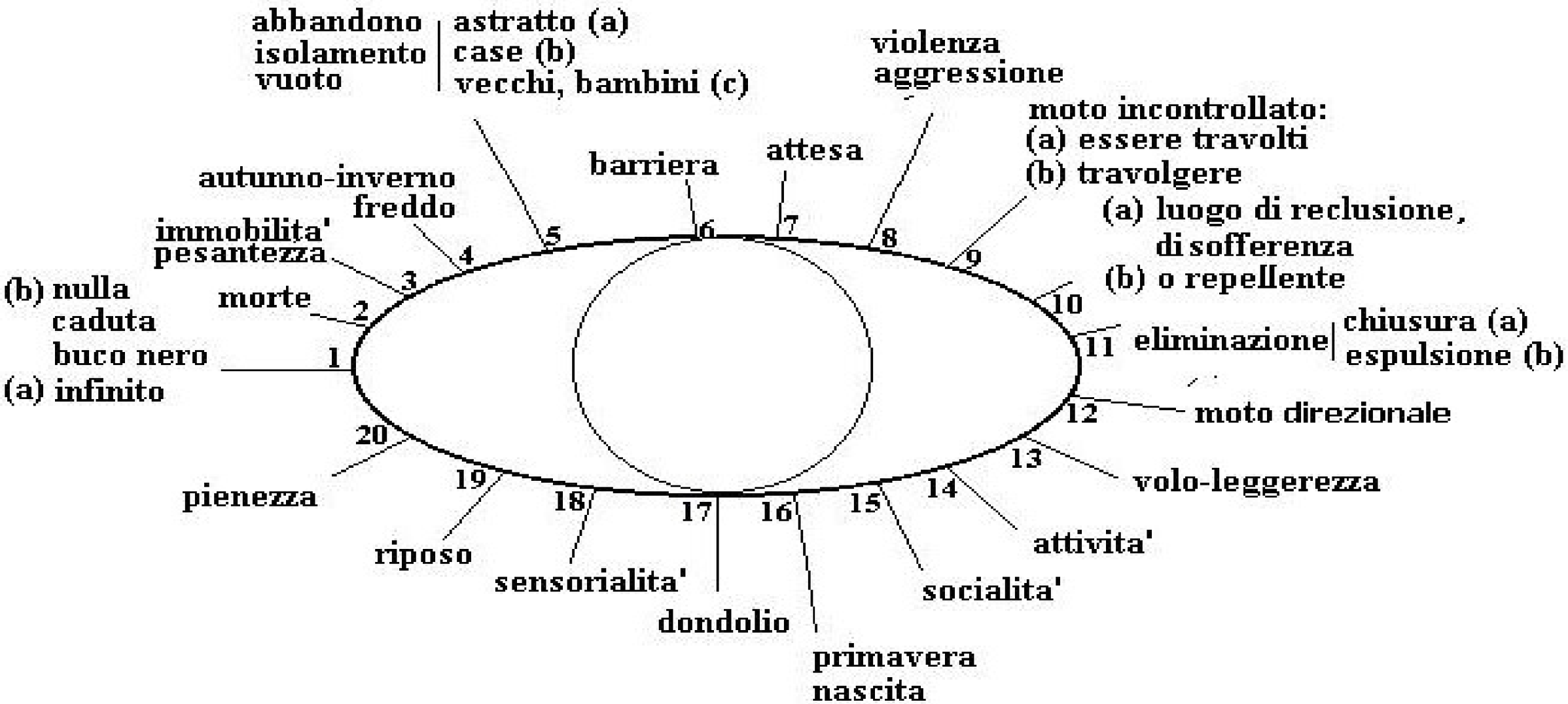
E a livello cognitivo?

Immagini mentali

Dai 1004 protocolli autosservativi sono stati ricavati (2 valutatori indipendenti):

- **1142 Temi immaginativi, raggruppati in**
- **20 Set semantici**

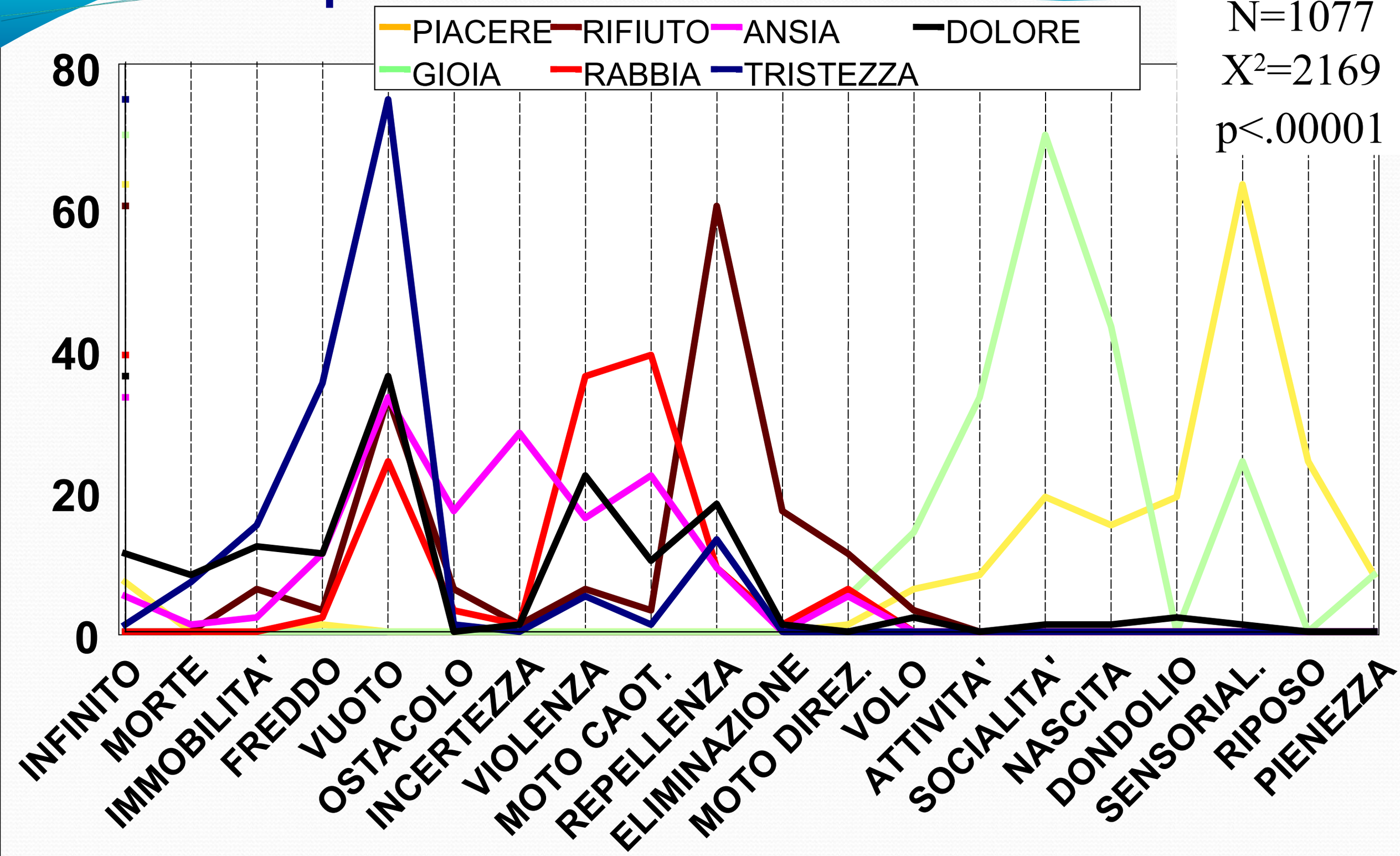
SET SEMANTICI



Risultati: 4. immagini mentali

Anche la distribuzione delle emozioni nei set semantici è altamente significativa,

Spettro dei set semantici

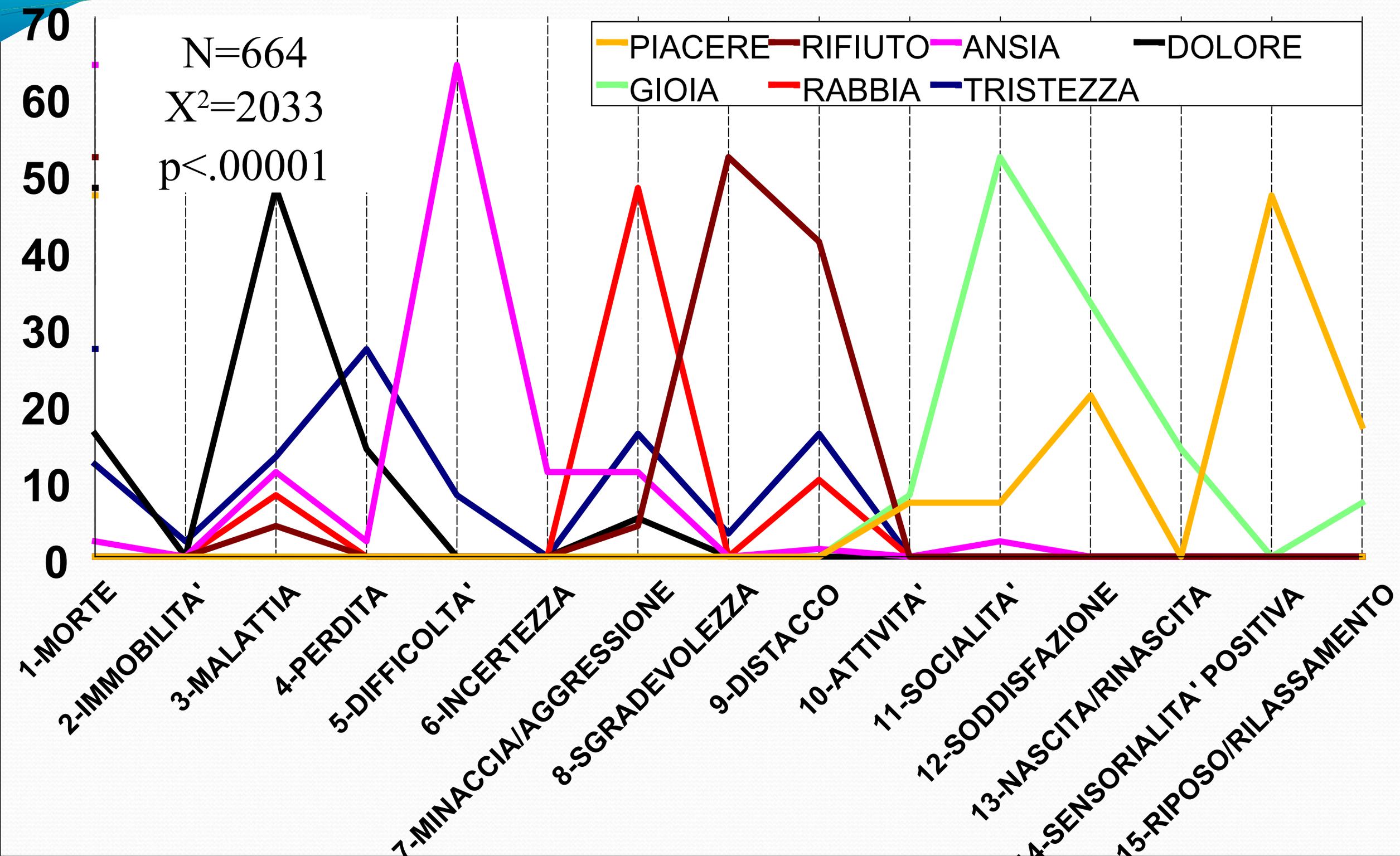


Risultati: 4. immagini mentali

Anche la distribuzione delle emozioni nei set semantici è altamente significativa,

ma se la rapportiamo a quella delle situazioni include una gamma di elementi molto più ricca.

Spettro delle situazioni



Risultati: 4. immagini mentali

La mente vede molto di più di quello che vedono gli occhi?

Ciò non sorprenderebbe dato che le immagini mentali sono legate al vissuto personale.

E ancor di più lo è il dialogo interno.

Risultati: Dialoghi interni

I valutatori erano in grado di discriminare facilmente i dialoghi interni relativi alle varie emozioni,

ma data l'altissima variabilità in termini di lunghezza, contenuto e stile, non è stato possibile classificarli in categorie.

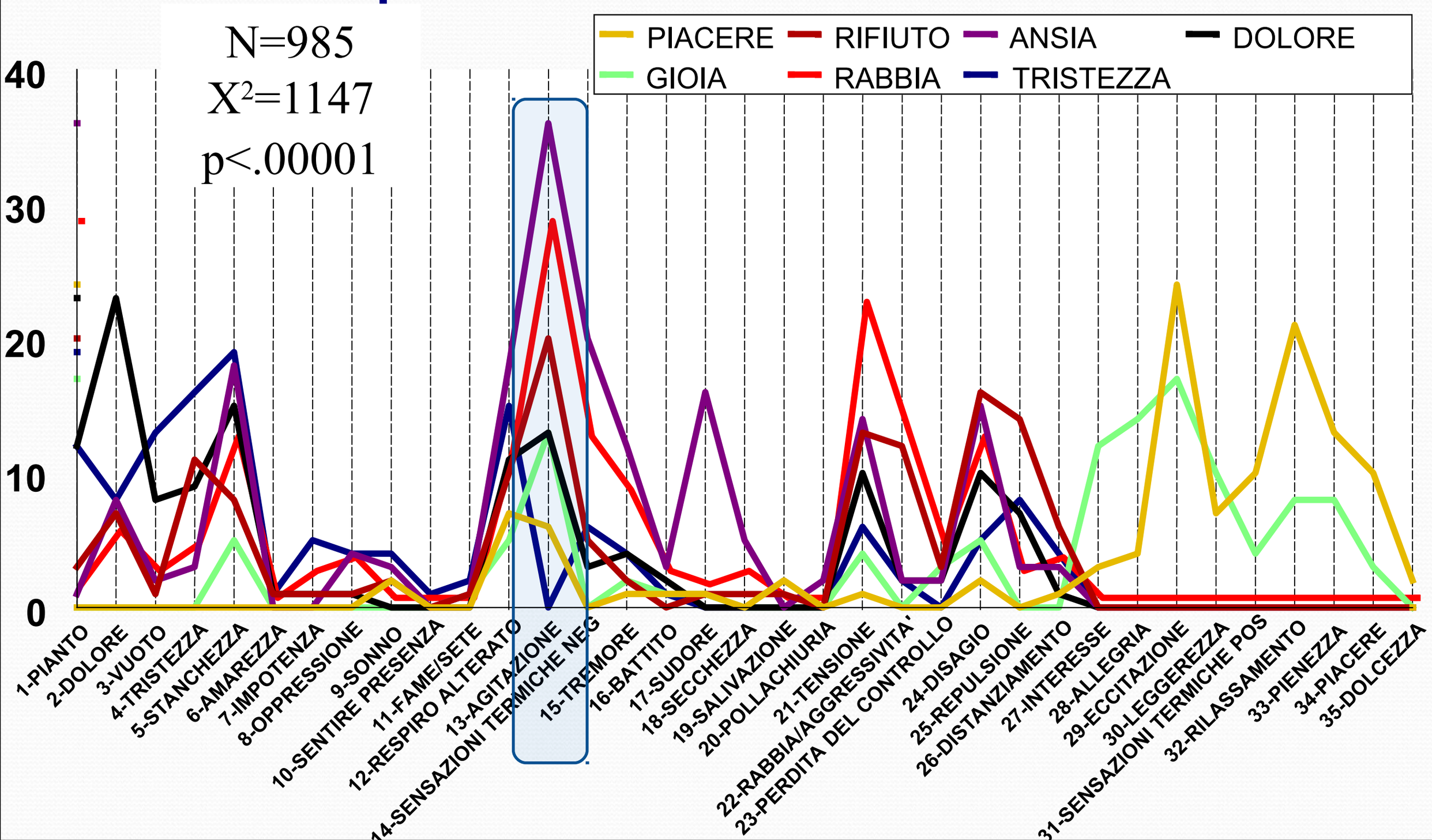
In generale, il dialogo interno sembra avere una funzione di supporto all'azione intenzionale.

Alcuni dati interessanti sono tuttavia emersi da uno studio sulla percezione del tempo nelle diverse emozioni.

Altri risultati

Osservando più attentamente i risultati per le sensazioni, in corrispondenza di "agitazione" (cat.13) si verifica una sovrapposizione delle varie emozioni (esclusa la tristezza).

Spettro delle sensazioni



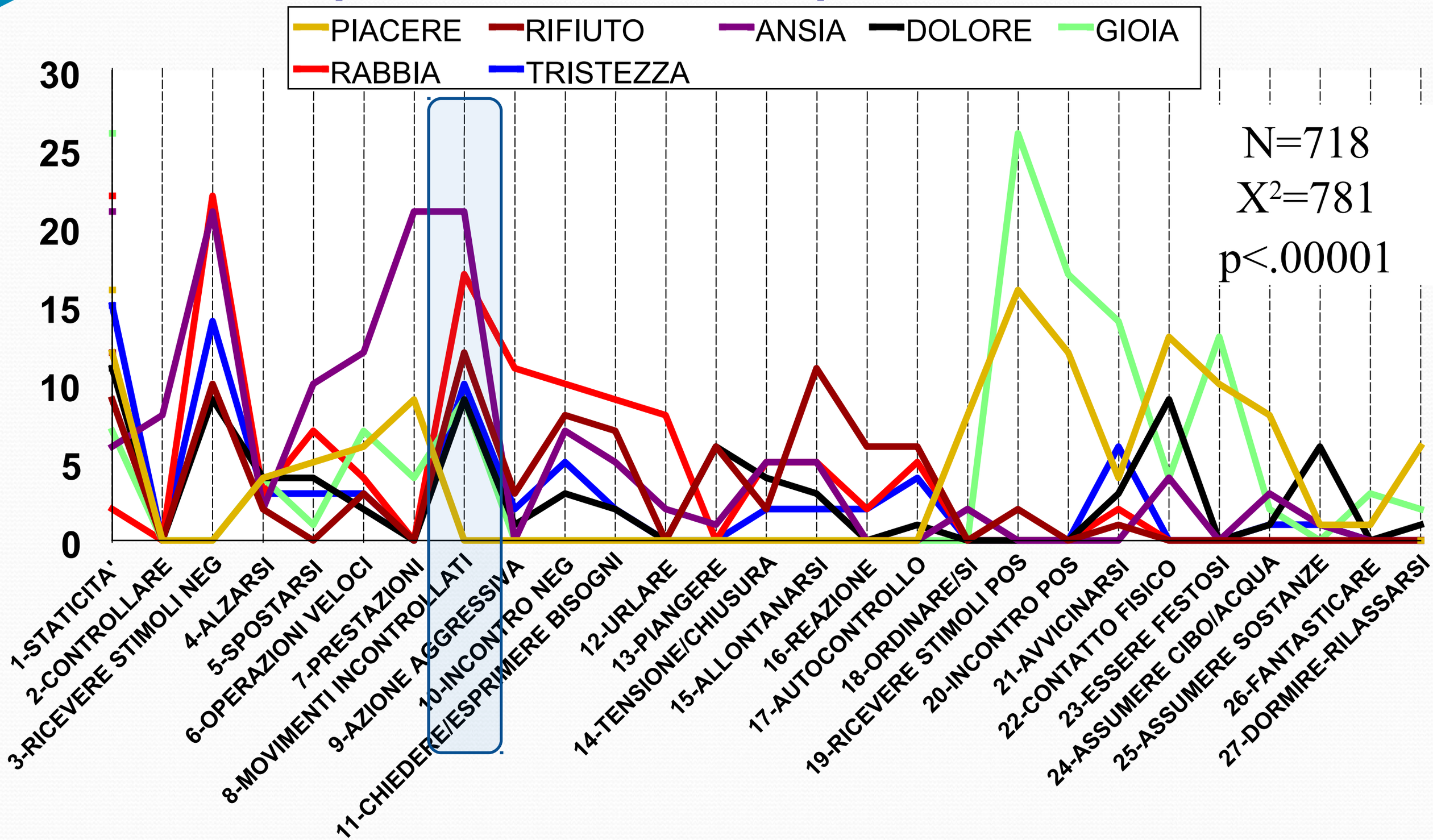
Altri risultati

Abbiamo ipotizzato che la sensazione di agitazione possa corrispondere a un dato sensoriale non decodificato dal soggetto

Altri risultati

Abbiamo inoltre trovato una correlazione statisticamente significativa tra “agitazione” (cat. 13 sensazioni) e “movimenti incontrollati” (cat. 8 comportamenti)

Spettro dei comportamenti



Ipotesi

La mancata decodifica delle sensazioni renderebbe difficile mettere in atto una strategia finalizzata.

Aumenta inoltre la probabilità che venga messo in atto un *coping* emozionale con rafforzatori generalizzati (legati al piacere)

[Borgo S. (2010). Il piacere ed il corpo, *Idee in psicoterapia,* 3, 1, 103-118]

Altri risultati

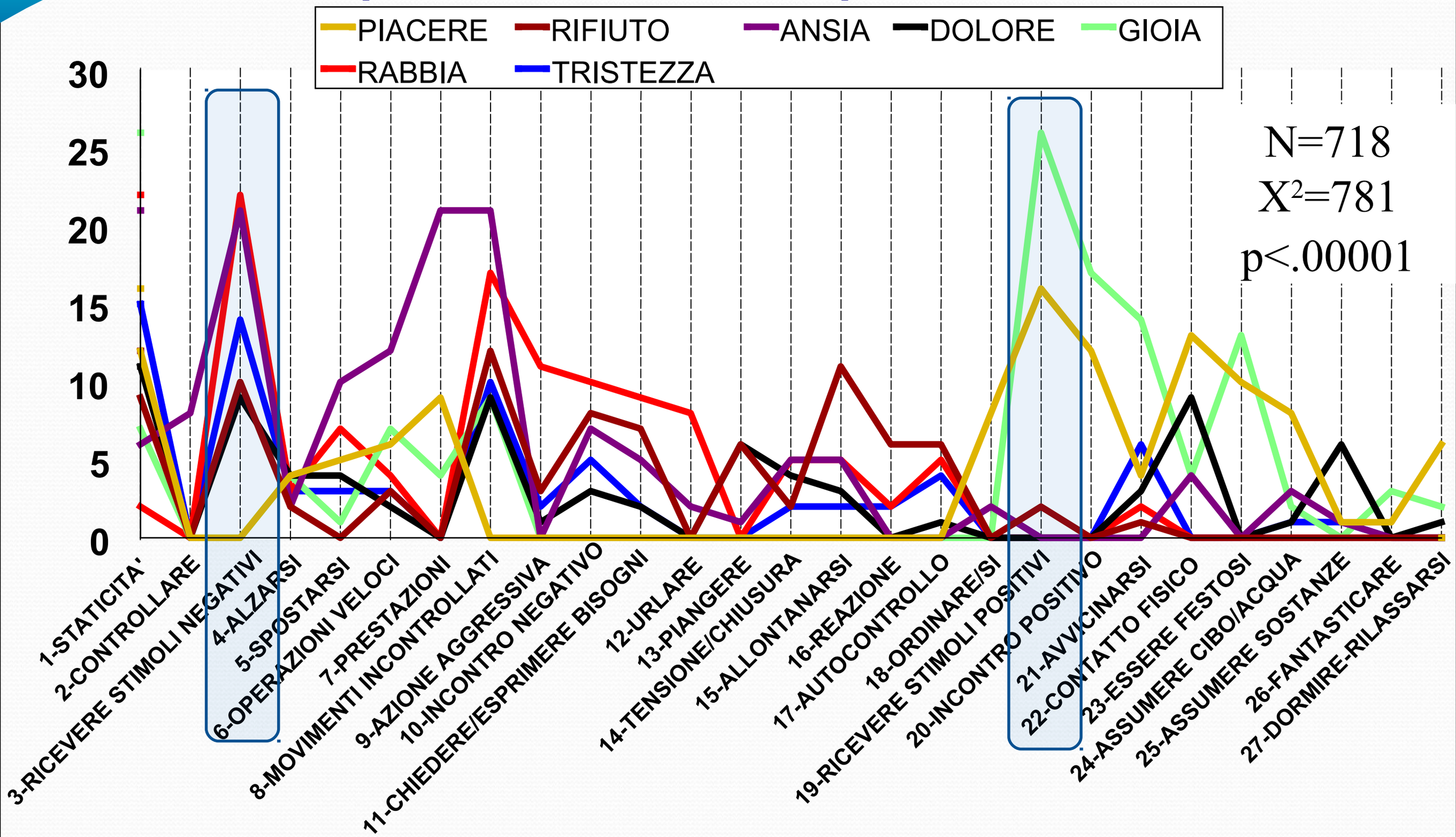
Inoltre, sembrerebbe esserci una sorta di *appraisal* primario positivo/negativo che differenzia nettamente le emozioni positive dalle negative nelle categorie antinomiche:

- **3 (ricevere stimoli positivi)**
- **19 (ricevere stimoli negativi)**

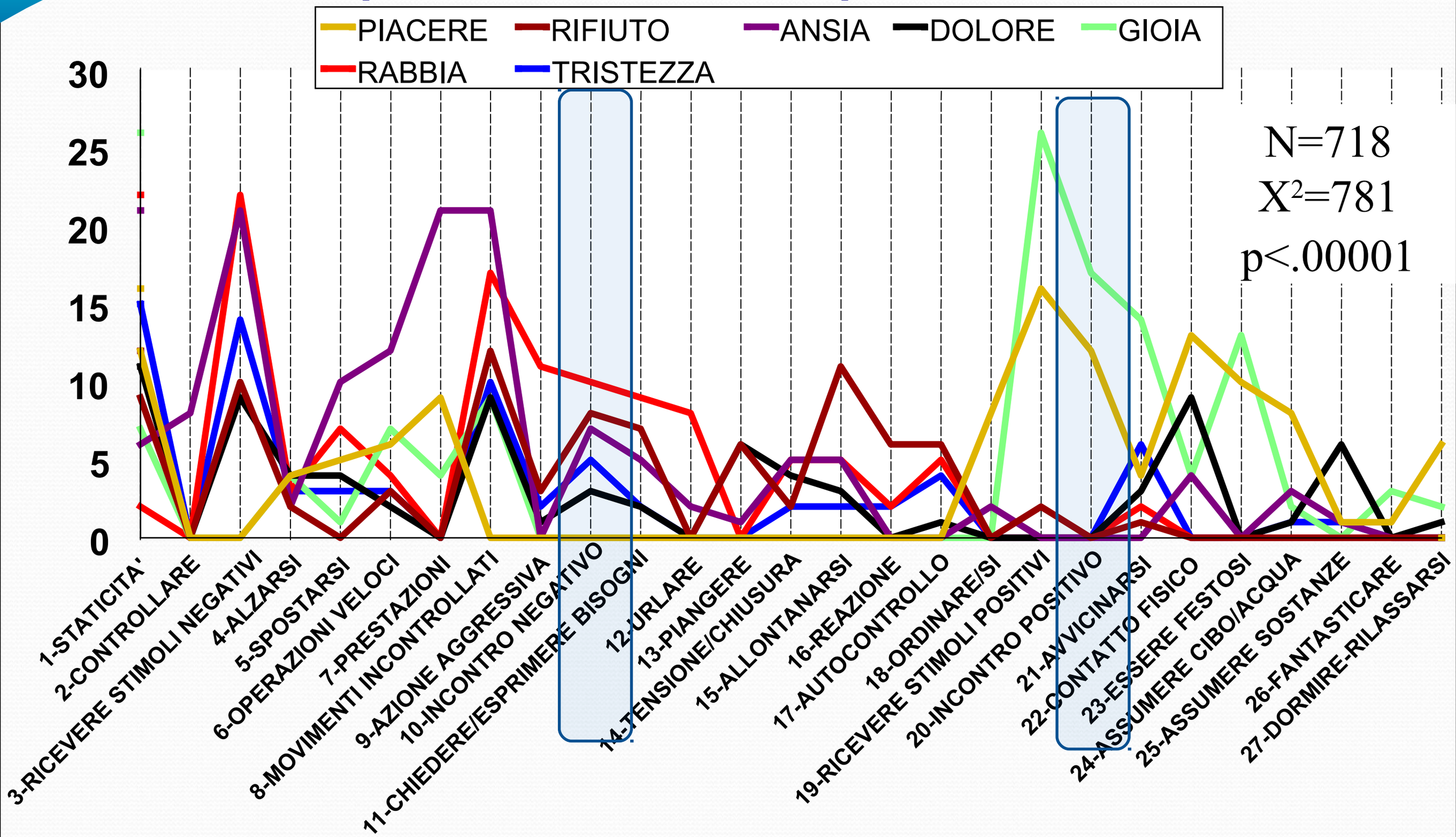
- **10 (incontro positivo)**
- **20 (incontro negativo)**

con la possibilità di orientare immediatamente la risposta in senso positivo o negativo (rilevante a livello comportamentale)

Spettro dei comportamenti



Spettro dei comportamenti



Commento

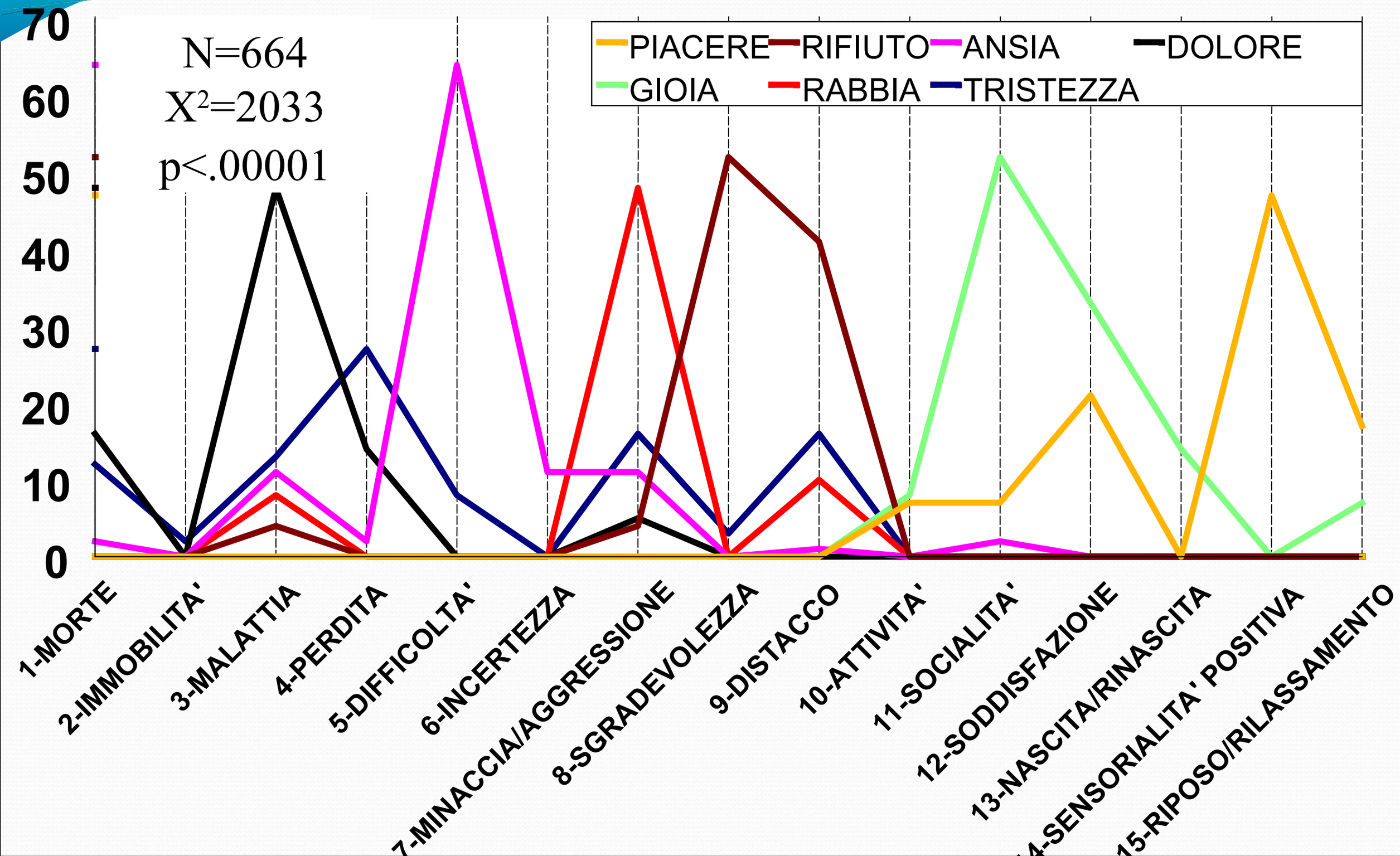
I nostri risultati corroborano la teoria delle emozioni di base, ma confermano anche la presenza di un *appraisal.*

Altri risultati

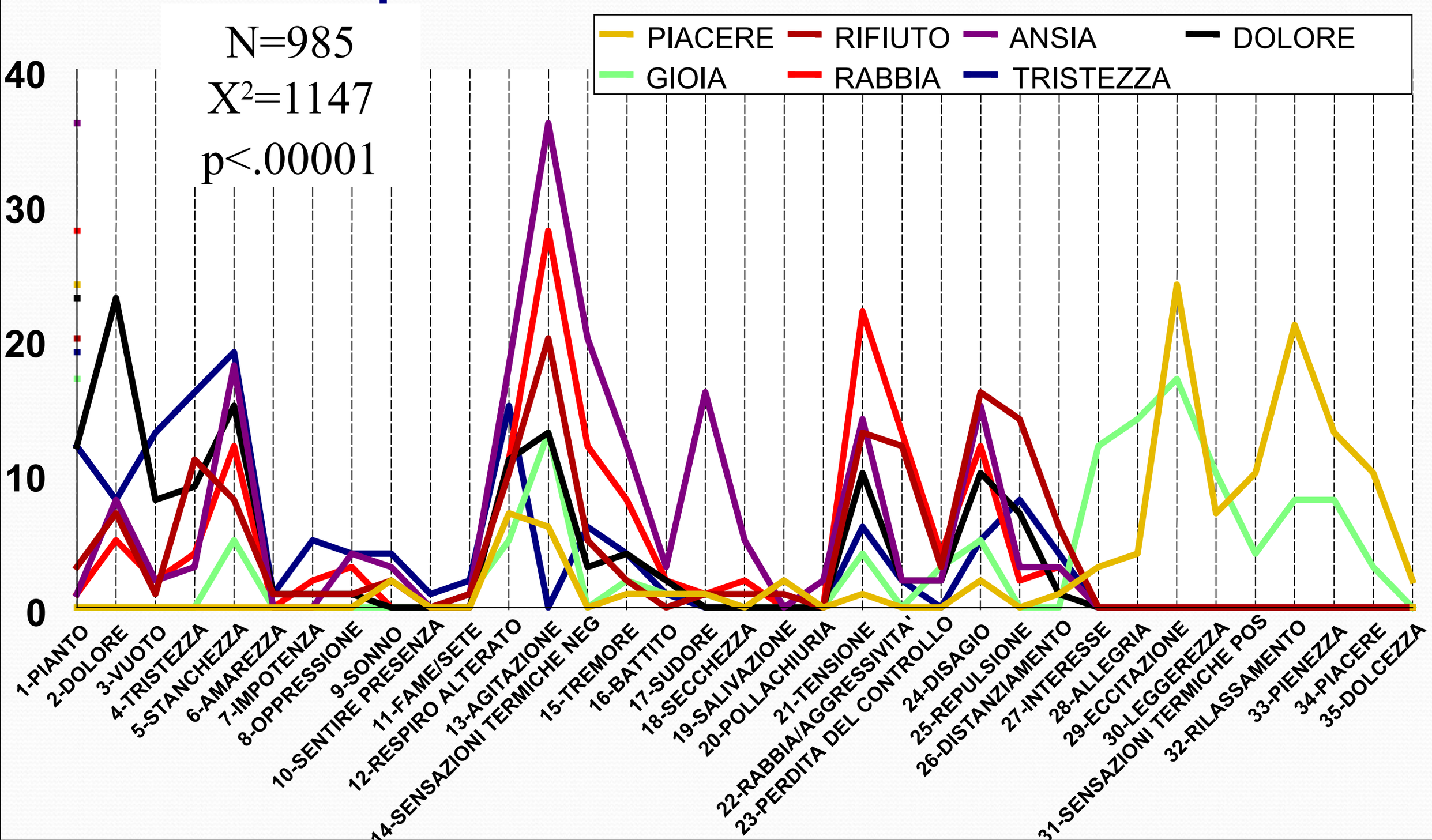
Emozioni positive e negative

Inoltre, sono identificabili due distinti gruppi di emozioni in quanto gli eventi e le sensazioni legate alle emozioni “negative” (spiacevoli) in genere non si sovrappongono a quelle delle emozioni “positive”(piacevoli)

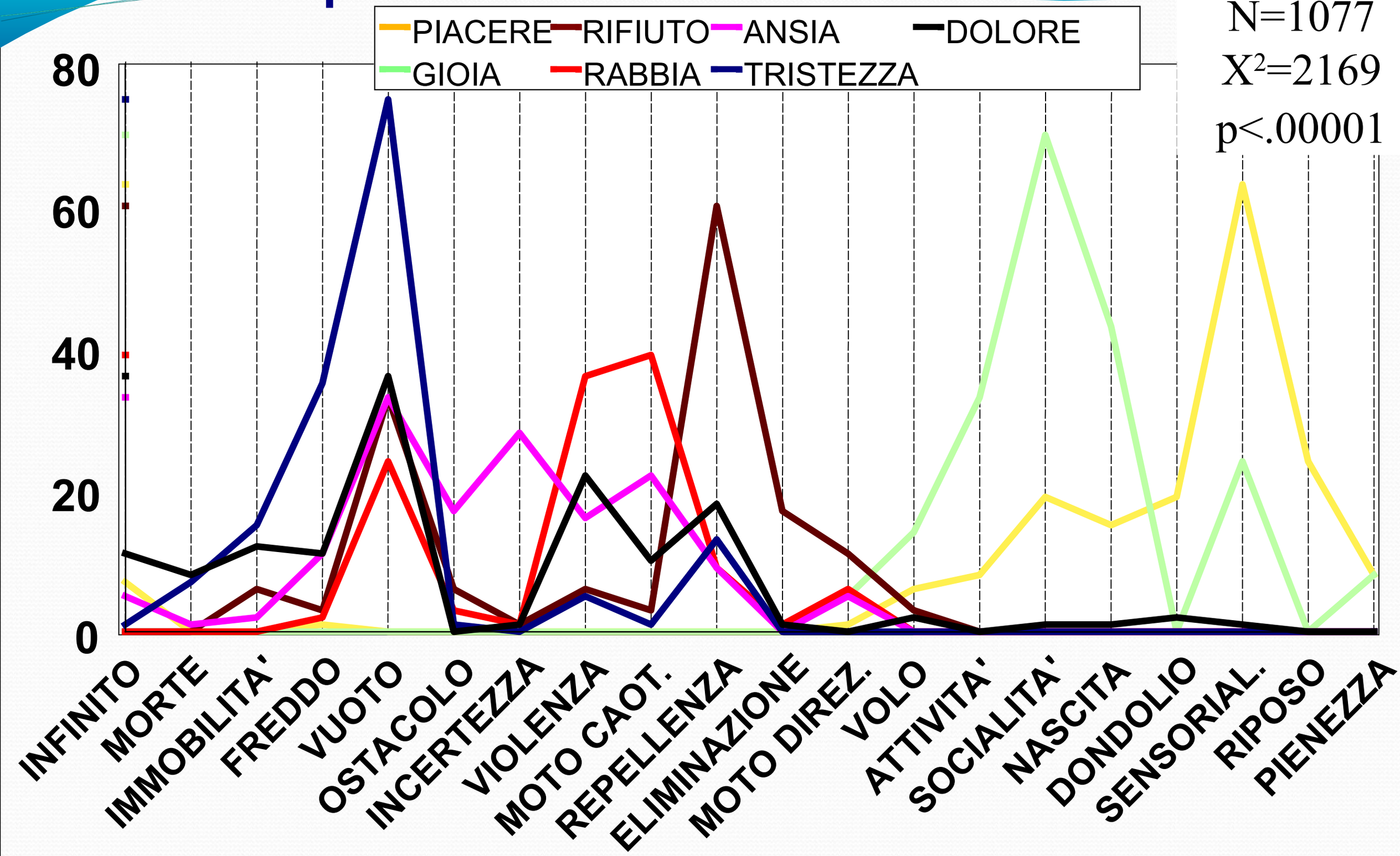
Spettro delle situazioni



Spettro delle sensazioni



Spettro dei set semantici



Ipotesi

Si può ipotizzare un effetto protettivo delle emozioni positive? (psicologia positiva)

Ma potrebbe verificarsi anche il viceversa, e cioè che le emozioni negative inibiscano quelle positive

[Borgo S. (2010). Il piacere ed il corpo, *Idee in psicoterapia,* 3, 1, 103-118]

Altri risultati

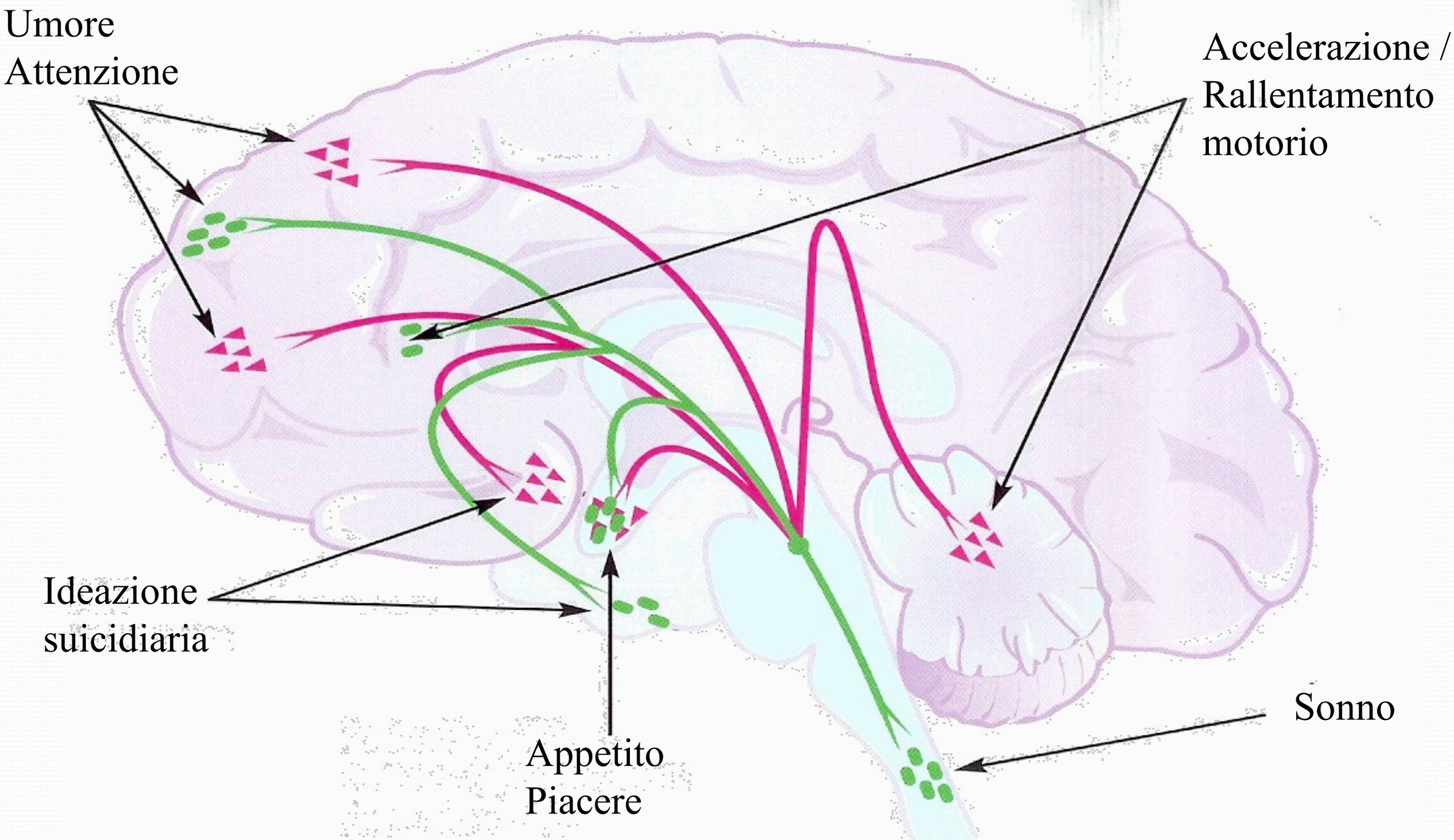
Piacere e dolore-sofferenza

Questo effetto è ancora più vistoso per il piacere e il dolore: le sensazioni positive del piacere si contrappongono alle sensazioni negative del dolore come se fossero programmate per neutralizzarle

Sensazioni somatiche nel dolore e nel piacere

3 – Senso di vuoto	33 - Pienezza
4 - Tristezza	28 - Allegria
5 - Stanchezza	29 - Eccitazione
6 - Amarezza	35 - Dolcezza
8 - Oppressione	30 - Leggerezza
14 – Sensazioni termiche negative	31 – Sensazioni termiche positive
21 - Tensione	32 - Rilassamento
25 - Repulsione	27 - Interesse

Vie: serotonergiche ---- noradrenergiche ----



Da: Stahl S., Briley M., 2004 (modificato e trad. da S. Borgo)

Piacere e dolore

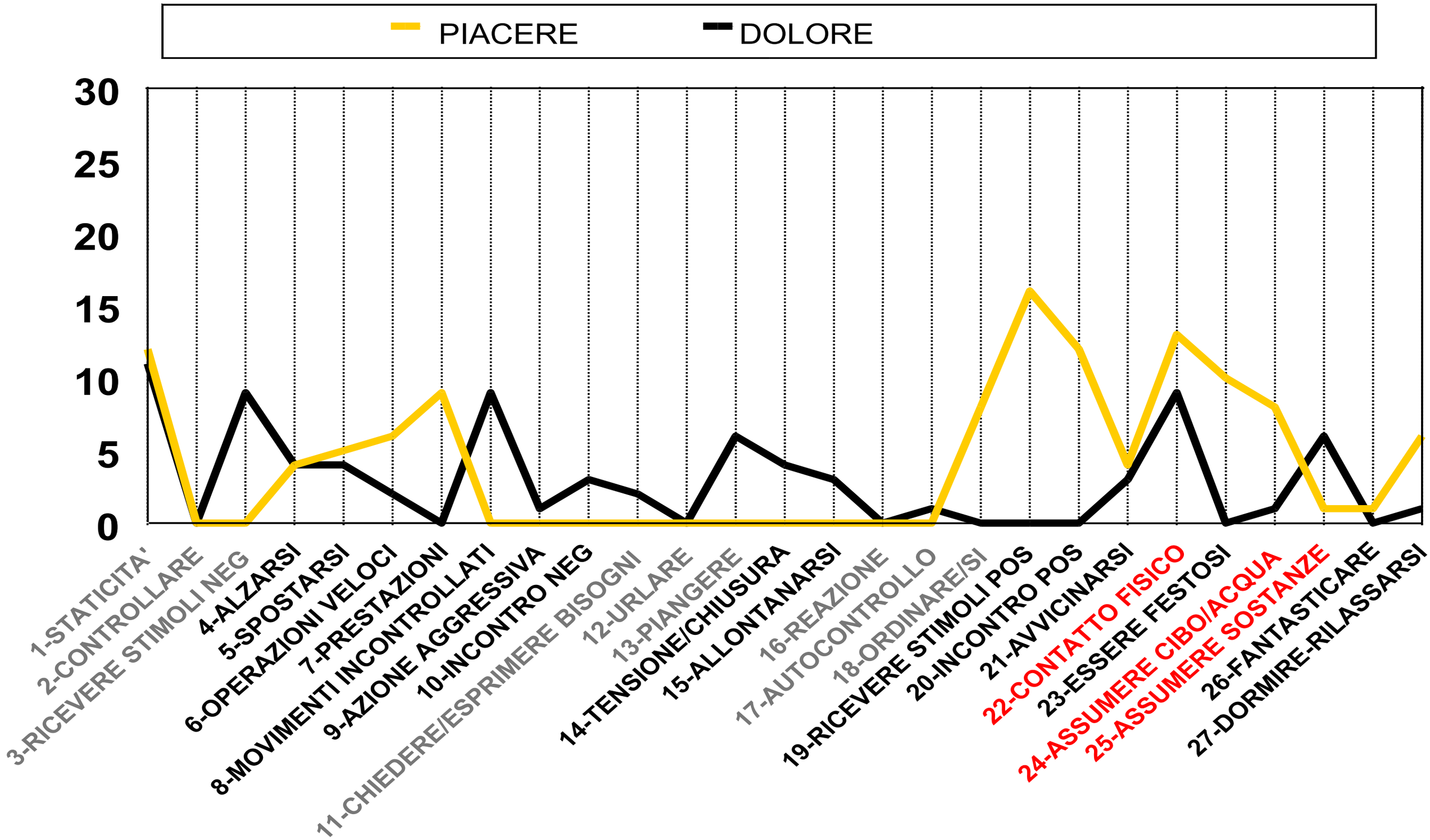
Leknes S., Tracey I. (2008). A common neurobiology for pain and pleasure. *Perspectives*, Vol. 9, 314-320.

Altri risultati

Piacere e dolore-sofferenza

E a livello comportamentale troviamo categorie comuni sia al dolore che al piacere come mangiare (24), assumere sostanze psicoattive (25) e ricercare il contatto fisico (22)

SPETTRO DEI COMPORTAMENTI



Ipotesi

Questi comportamenti (ed altri) che appaiono come strategie di *coping* del dolore tramite il piacere potrebbero, se praticati in forma compulsiva, portare ad alcune forme di “dipendenza”?

[Esch T., Stefano G.B., (2004). The neurobiology of pleasure, reward processes, addiction and their health implications, *Neuroendocrinology Letters*, Vol.25 No.4 August, 235-251.]

Altri risultati

Dolore-sofferenza e tristezza

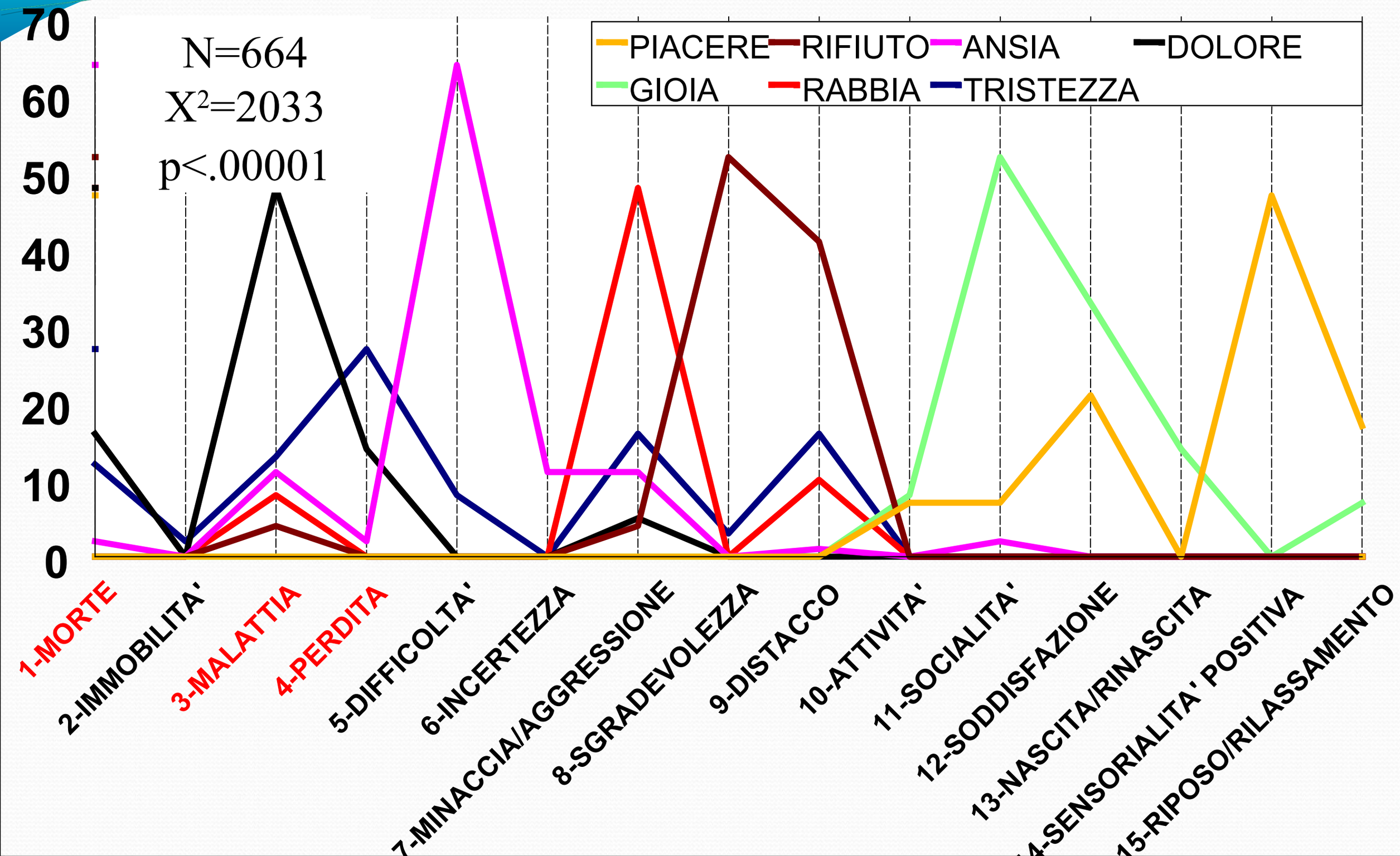
Il dolore (come sofferenza) è considerato come la condizione emozionale più correlata alla psicopatologia: interagendo con altre emozioni, appare alla base di numerose disturbi emozionali

Altri risultati

Dolore-sofferenza e tristezza

Il dolore insieme alla tristezza si presenta come il nucleo della depressione, condividendone gli antecedenti più tipici: morte, malattia, perdita

Spettro delle situazioni



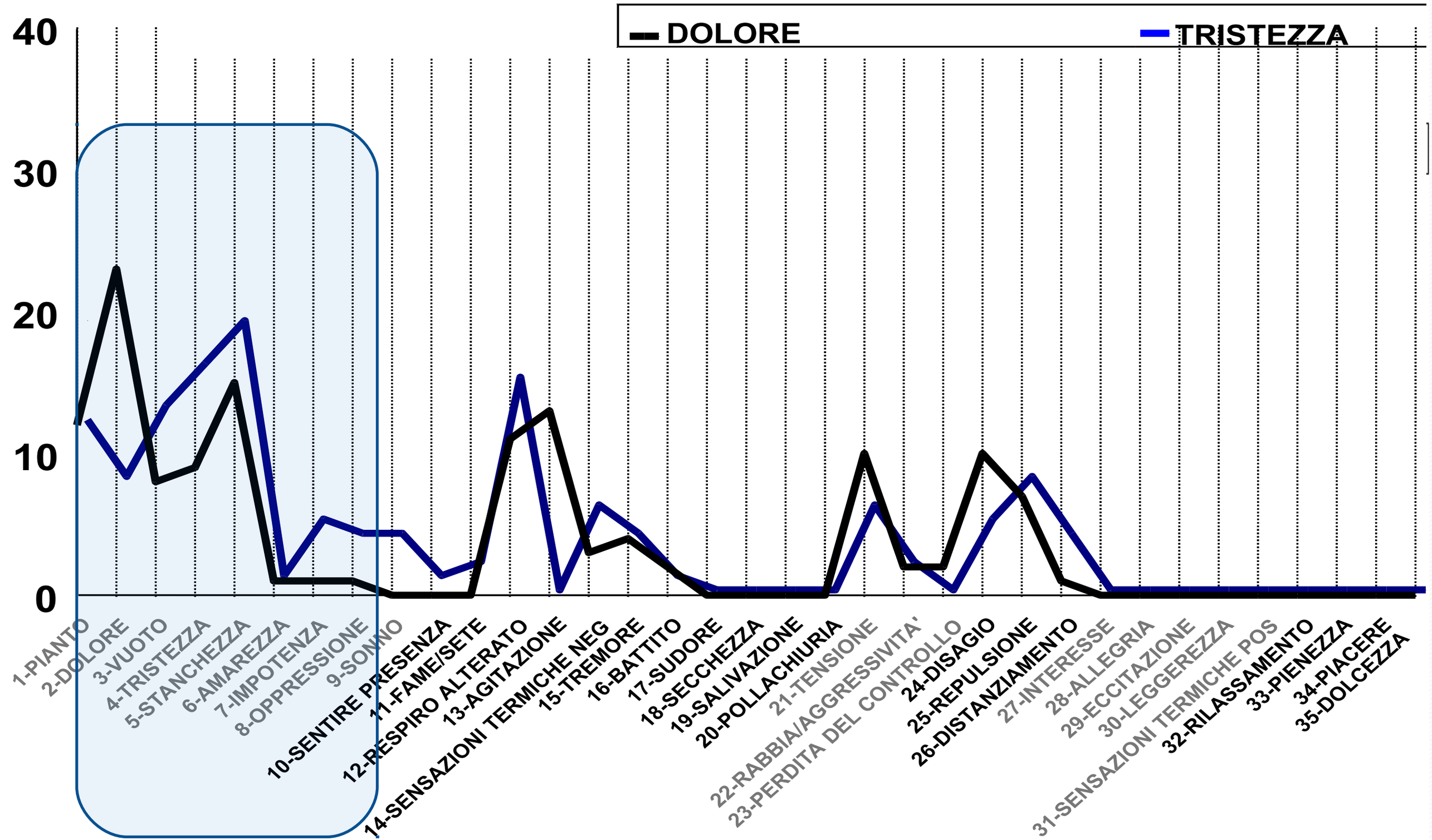
Altri risultati

Dolore-soffrerenza e tristezza

Troviamo nella depressione le espressioni più tipiche di queste due emozioni:

- pianto
- dolore
- senso di vuoto
- tristezza
- stanchezza
- amarezza
- impotenza
- oppressione

Spettro delle sensazioni



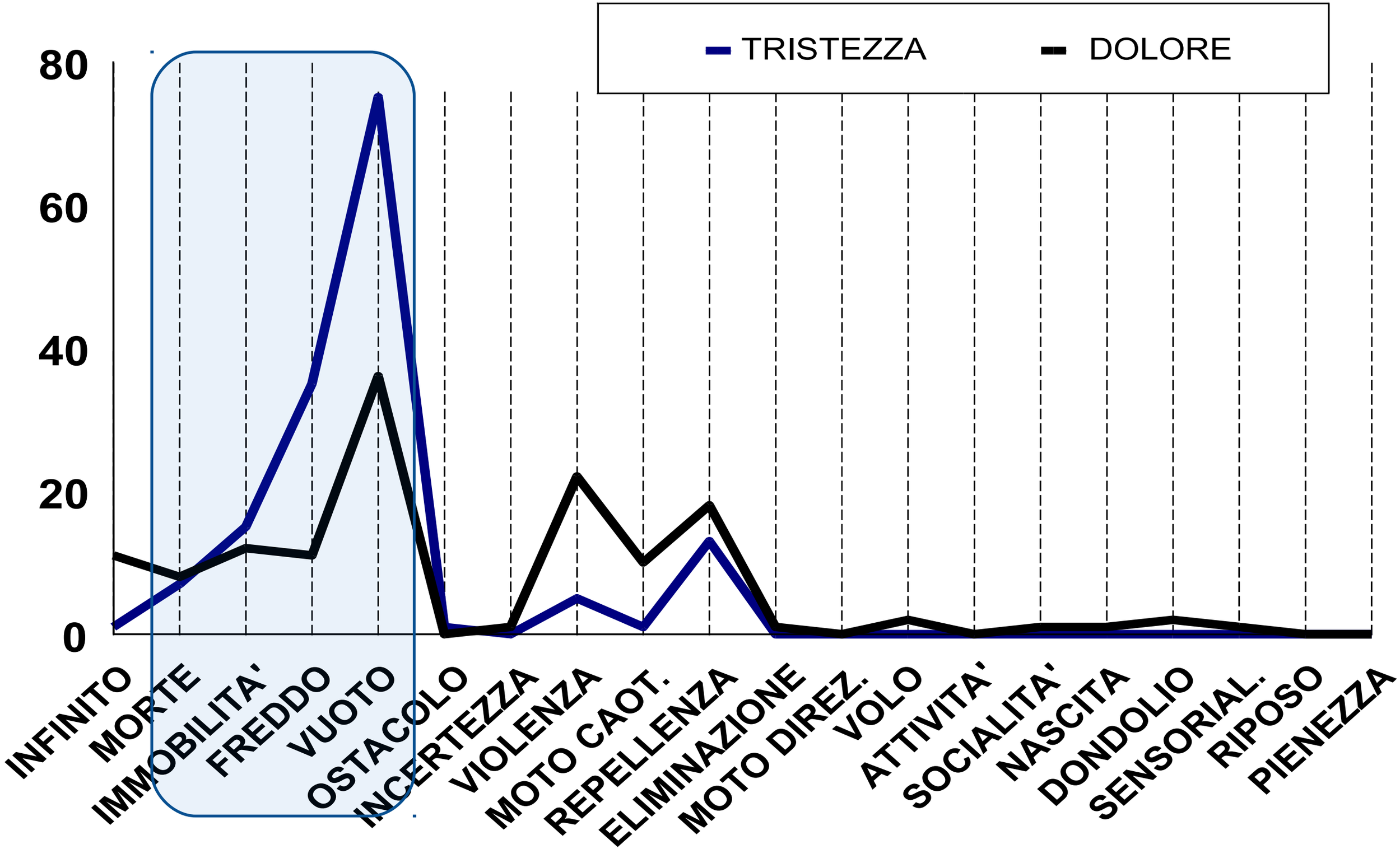
Altri risultati

Dolore-soffrenza e tristezza

Nelle immagini mentali più tipiche della tristezza e del dolore troviamo contenuti mentali frequenti nella depressione:

- Morte
- Immobilità
- Freddo
- Vuoto

Spettro dei set semantici



Per una analisi più approfondita
dei rapporti tra dolore e depressione :

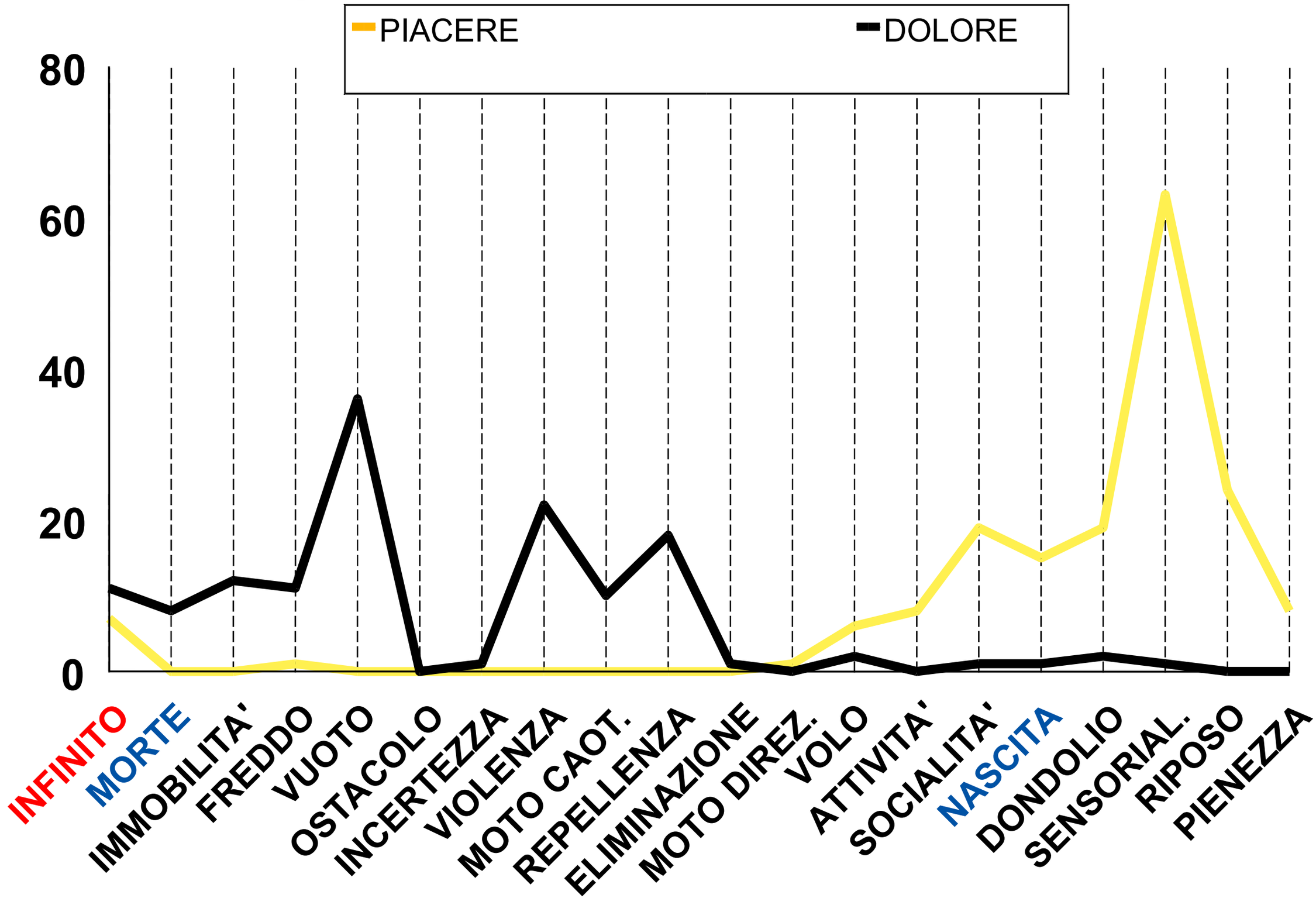
- Borgo S. (2008). Modelli della depressione, *Psychomed,* 3, 3, 5-15.
- Borgo S. (2009). Dolore fisico e dolore psichico: uno studio comparativo, *Idee in psicoterapia*, 2, 3.

Altri risultati

Piacere e dolore-sofferenza

A livello cognitivo, il dolore non sembra solo contrapporsi al piacere ma anche essere in sinergia: nelle immagini mentali non troviamo solo categorie opposte, morte (cat. 2 dolore) e nascita (cat. 16 piacere), ma anche una categoria comune, molto particolare: infinito (cat.1)

Spettro dei set semantici



Infinito

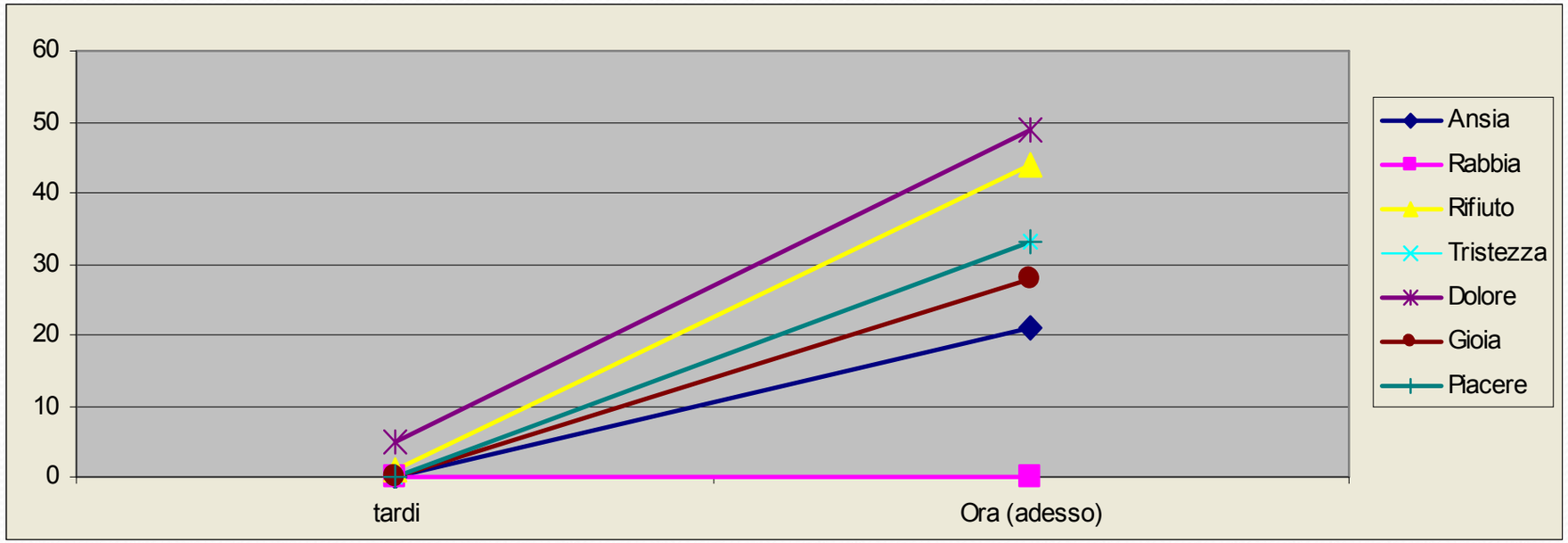
Una rappresentazione,
e forse una esperienza,
che non può essere espressa
con le parole

Altri risultati

La percezione del tempo nel dolore

Nei dialoghi interni di dolore una analisi computerizzata sui *marker* temporali (ora, oggi, tardi…) ha evidenziato una particolare dinamica: una oscillazione tra il presente e il passato

Dolore



“I Dialoghi Interni presentano *marker* che esprimono una attenzione del soggetto che oscilla tra il presente ed il passato, perso ed irrecuperabile

Nel dolore si può intravedere la strategia di *coping* collegata alla sofferenza: richiamare il passato perduto per sentirlo può vicino al momento presente e, allo stesso tempo, avvertirne la mancanza e l’irrecuperabilità”.

[Da: Ambrosi M., Busso F., Kakaraki D., Martello A., Pagliariccio C., Borgo S. (2007). Tempo soggettivo ed emozioni, *Psychomed*, 2, 4-6, 23-28]

Una osservazione molto simile è stata fatta relativamente alle immagini riportate nelle schede autosservative di momenti di dolore molto intensi: scene che rappresentano la miseria di un presente (inaccettabile) e memorie di un passato felice (perso per sempre) si alternano senza sosta,

Si ha l'impressione che
percezione e immaginazione si confondano,
che il senso di realtà si stia perdendo.

Questo stato mentale, simile a quello che si determina con l'assuzione di droghe allocinogene, potrebbe essere rilevante per la comprensione di stati di coscienza particolari come le estasi mistiche e le psicosi.

Borgo S. (2011). Il tormento e l'estasi. In P. Petrini, A. Zucconi (a cura di) *Psicoterapia e Neuroscienze*. Roma: Alpes Ed.
Malizia E., Borgo S. (2006). *Le droghe.* Roma: Newton-Compton.
Malizia E., Borgo S., Smeriglio M. (1993). *Estasi: aspetti tossicologici clinici e sociali dell'ecstasy o metilendiossimetamfetamina*. Roma: CIC Ed. Intern.

Anche nell'ambito di altre emozioni è stato ipotizzato che molte condizioni psicopatologiche possano essere sostenute da un disturbo emozionale e/o da strategie di *coping* disfunzionali

[Power M., Dalgleish T. (1997). *Cognition and Emotion*. Hove: Psychology Press.]

Disturbi emozionali legati alle emozioni di base (1, 2 se più emozioni di base concorrono)

(da Power e Dalgleish, 1997, trad. di S. Borgo)

Emozione di base	Emozione accoppiata	"Disturbo" emozionale
Paura		**Panico** **Fobie (1)** **Disturbo ossessivo – compulsivo (1)** **Disturbo d'ansia generalizzata**
	Rifiuto – Disgusto (?)	**Disturbo post-traumatico da stress**
Tristezza	**Rabbia**	**Lutto patologico**
	Rifiuto – Disgusto	**Depressione**
Rabbia		**Rabbia patologica** **Gelosia morbosa**
Gioia		**Ottimismo patologico** **Ipomania/Mania** **Follia d'amore** **Sindrome di Clerambault**
Rifiuto – Disgusto	**Paura (?)**	**Fobie (2)**
	Paura (?)	**Disturbo ossessivo – compulsivo** **Suicidio** **Disturbi alimentari**

Disturbi emozionali/cognitivi/comportamentali legati alle emozioni di base

(emozioni aggiunte da S. Borgo)

Emozione di base	Emozione accoppiata	Disturbo
Dolore	**Tristezza**	**Depressione**
	Rabbia (2)	**Disturbo di personalità *borderline***
	Rifiuto – Disgusto (2) **Rabbia (3)**	**Suicidio**
	Piacere (2) **Rabbia (3)**	**Psicosi**
Piacere	**Dolore (2)**	***Emotional eating***
	Dolore (2)	**Dipendenze comportamentali** **- droghe** **- gioco d'azzardo** **- acquisto compulsivo** **- internet** **- dipendenza sessuale**
	Dolore (2)	**Rituali religiosi** **Sado-masochismo**

Dalle emozioni fisiologiche alle emozioni patologiche

Quando le emozioni, che hanno un elevato valore funzionale, diventano invece disfunzionali (per intensità, frequenza, durata, inappropriatezza degli stimoli e delle risposte)

e portano al disturbo emozionale rompendo lo stato di equilibrio dinamico della persona?

Autoregolazione emozionale

La capacità di autoregolazione emozionale (CAR) sembra essere funzione di numerose variabili:

$$\mathrm{CAR} = f\,\frac{(CC,\ COP,\ RA)}{(SE,\ RE)}$$

CC = Capacità Cognitive
COP = Abilità di *Coping*
RA = Risorse Ambientali
RE = Reattività Emozionale
SE = Stress Emozionale

La reattività emozionale non è solo legata a caratteristiche innate ma dipende anche dallo stato fisiologico/patologico , dalla assunzione di farmaci o droghe

- Lo Stress Emozionale non è proporzionale alla intensità dello stressor
- Le esperienze di “frammentazione” non sempre portano alla rottura di un equilibrio
- La Teoria dell’informazione integrata: “la coscienza è collegata alla capacità di integrare l’informazione”*

G. Tononi (2004) An information integration theory of consciousness, *BMC Neuroscience*, 5, 42

Autoregolazione emozionale

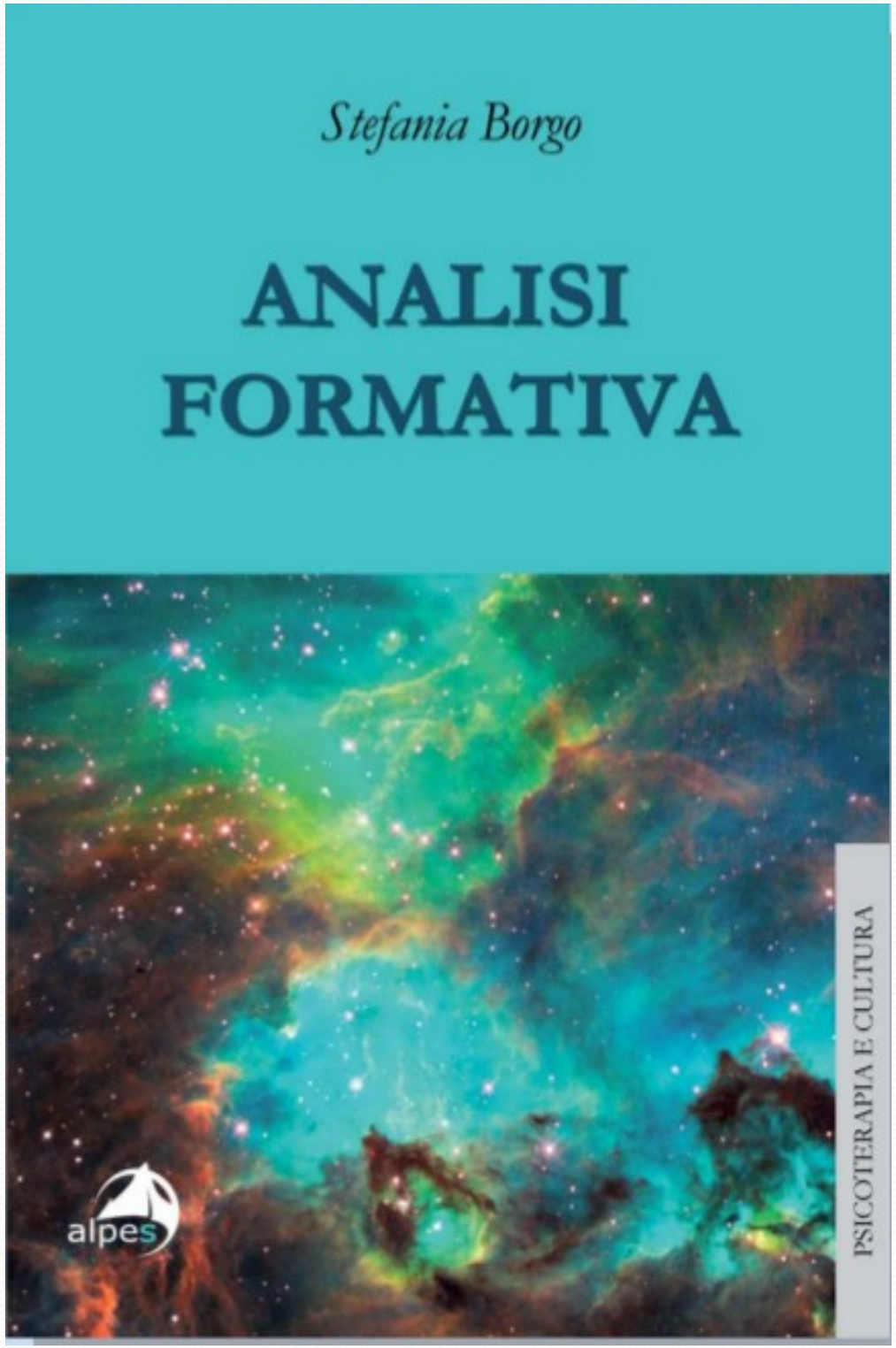
La capacità di autoregolazione emozionale (CAR) sembra essere funzione di numerose variabili:

$$\mathrm{CAR} = f\,\frac{(CC,\ COP,\ RA)}{(SE,\ RE)}$$

CC = Capacità Cognitive
COP = Abilità di *Coping*
RA = Risorse Ambientali
RE = Reattività Emozionale
SE = Stress Emozionale

Implicazioni per la psicoterapia

- **Riconoscimento delle emozioni**
- **Analisi delle emozioni: aspetto informativo delle sensazioni, interno e esterno**
- **Incentivazione delle emozioni (positive) ad effetto protettivo**
- ***Appraisal* corretto rispetto alla situazione**
- **Intervento cognitivo: rappresentazioni cognitive delle sensazioni (tecniche immaginative/modificazione del dialogo interno)**
- **Spostamento sul *coping* attivo**
- **Intervento comportamentale: modificazione delle strategie di *coping (*es. *coping* emozionale funzionale)**
- **Uso degli aspetti emozionali della relazione terapeutica**



Stefania Borgo

Analisi formativa

Alpes Italia, 2011

Le emozioni dall’interno

SITUAZIONE: *FARE UN INTERVENTO A LEZIONE*

	COMPORTAMENTO	SENSAZIONI	DIALOGO INTERNO	IMMAGINI
PRIMA	ASCOLTARE	TACHICARDIA SENSAZIONE DI VUOTO DIFFICOLTA' DI RESPIRO DEPERSONALIZZAZIONE SENSAZIONE DI SVENIRE	DECIDO DI PARLARE *LAVAGNA BIANCA* PERCHE' QUESTO EFFETTO? MI SENTO MINACCIATA MI FA SCATTARE IL PANICO	
DURANTE	PARLARE	(Come sopra ma piu' forte) VOCE MALFERMA	ORA O MAI PIU' PARLARE IL MENO POSSIBILE <u>GUARDA LORO COME SONO AGGRESSIVI</u> NON HO IL CORAGGIO DI REPLICARE	*PRECIPITARE DENTRO UN IMMENSO TRITACARNE*
DOPO	NON PARLARE	TACHICARDIA SENSO DI SOFFOCAMENTO	*VASO DI COCCIO IN MEZZO AI VASI DI FERRO* NON RIESCO A COMPETERE L'HO APPRESO COSI' BENE QUALCOSA DI STRUTTURALE	

Modello SPAARS

Schematic
Propositional
Analogical
Associative
Representational
SYSTEMS

Power M. & Dalgleish T. (1997) *Cognition and Emotion*

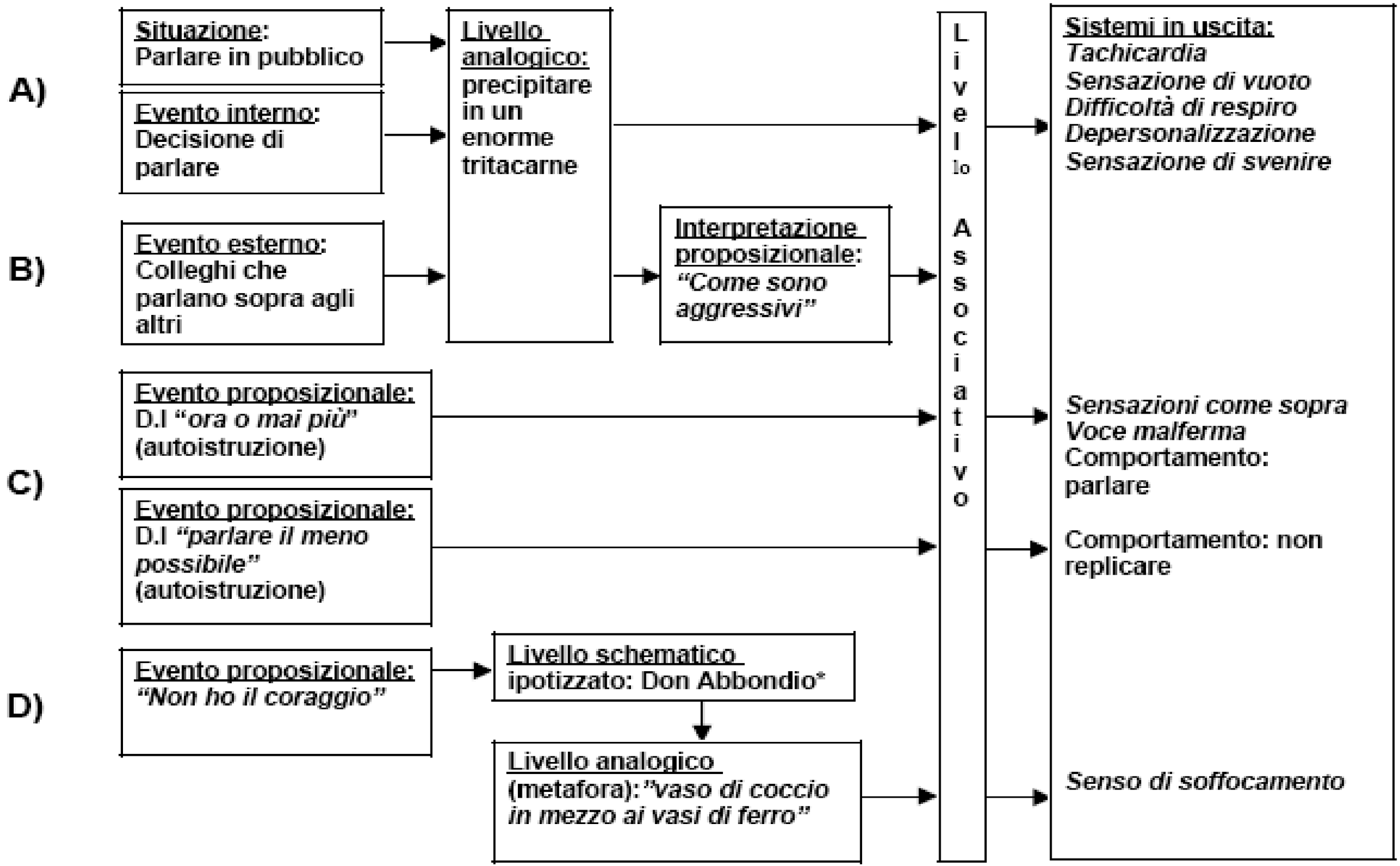


Fig. 6 - Modello SPAARS (Power and Dalgleish, 1997) modificato a 4 vie

*"Abbondio non nobile, non ricco, coraggioso ancora meno...come un vaso di terracotta costretto a viaggiare in compagnia di molti vasi di ferro" (Manzoni, I Promessi Sposi)

Analisi clinica

SITUAZIONE: *FARE UN INTERVENTO A LEZIONE*

	COMPORTAMENTO	SENSAZIONI	DIALOGO INTERNO	IMMAGINI
PRIMA	ASCOLTARE	TACHICARDIA SENSAZIONE DI VUOTO DIFFICOLTA' DI RESPIRO DEPERSONALIZZAZIONE SENSAZIONE DI SVENIRE	DECIDO DI PARLARE *LAVAGNA BIANCA* PERCHE' QUESTO EFFETTO? MI SENTO MINACCIATA MI FA SCATTARE IL PANICO	
DURANTE	PARLARE	(Come sopra ma piu' forte) VOCE MALFERMA	ORA O MAI PIU' PARLARE IL MENO POSSIBILE <u>GUARDA LORO COME SONO AGGRESSIVI</u> NON HO IL CORAGGIO DI REPLICARE	*PRECIPITARE DENTRO UN IMMENSO TRITACARNE*
DOPO	NON PARLARE	TACHICARDIA SENSO DI SOFFOCAMENTO	*VASO DI COCCIO IN MEZZO AI VASI DI FERRO* NON RIESCO A COMPETERE L'HO APPRESO COSI' BENE QUALCOSA DI STRUTTURALE	