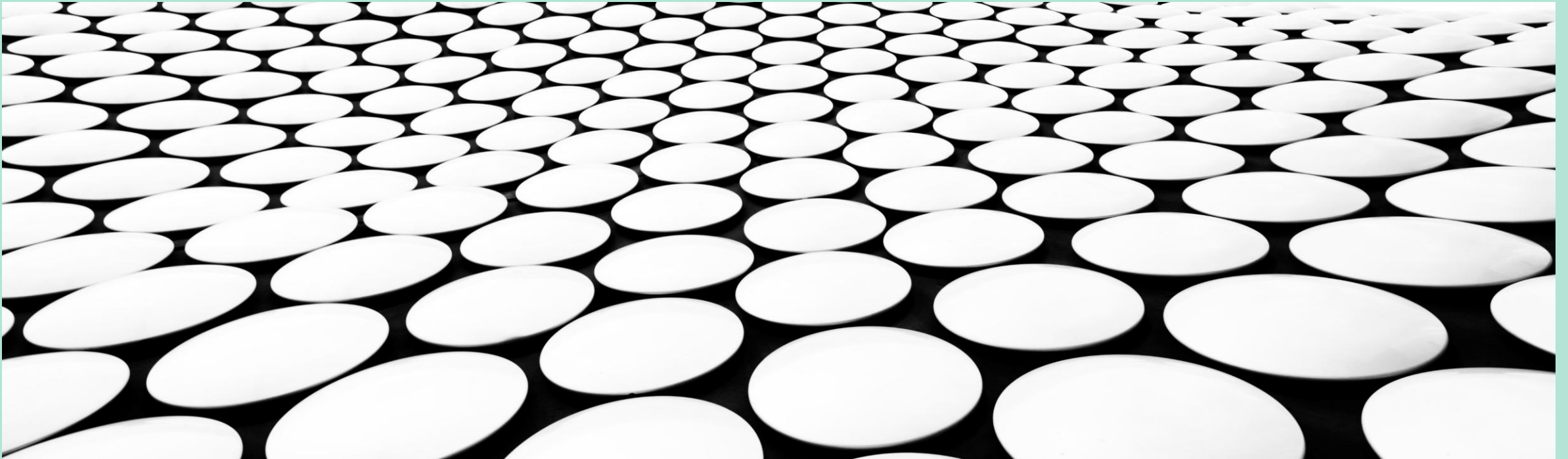


---

# LE TEORIE DELLE EMOZIONI

PRINCIPALI TEORIE A CONFRONTO



# TEORIA DI JAMES-LANGE

- Autori: William James e Carl Lange
- Emozione = **percezione delle reazioni corporee**
- Esempio: vedi un serpente → il cuore accelera → provi paura
- Critica: il corpo da solo non spiega tutte le emozioni

# TEORIA DI CANNON- BARD

- Autori: Walter Cannon e Philip Bard
- Emozione e reazione corporea **avvengono simultaneamente**
- Esempio: vedi un serpente → cuore accelera **e** paura allo stesso tempo
- Importanza: il corpo da solo non basta

# TEORIA DI SCACHTER- SINGER

- Autori: Stanley Schachter e Jerome Singer
- Emozione = attivazione corporea + interpretazione cognitiva
- Esempio: cuore accelera → interpreti contesto → emozione risultante
- Sottolinea il ruolo del **pensiero**

# TEORIA EVOLUZIONISTICA DI DARWIN

- Autore: Charles Darwin
- Emozioni innate, universali e **adattive**
- Funzione: sopravvivenza
- Esempio: paura → fuga, rabbia → difesa

# TEORIA DI LAZARUS

- Autore: Richard Lazarus
- Emozione nasce dalla **valutazione cognitiva dello stimolo**
- Esempio: vedi serpente → valuti se pericoloso → paura o curiosità
- Ruolo del **pensiero e valutazione**



# TEORIA PSICODINAMICA

- Autore: Sigmund Freud
- Emozioni derivano da **conflitti interni, desideri e bisogni inconsci**
- Esempio: rabbia = frustrazione o desiderio inappagato

# IN SINTESI

## Teoria

James-Lange

Cannon-Bard

Schachter-Singer

Darwin

Lazarus

Freud

## Idea principale

Emozione = percezione corpo

Emozione e corpo simultanei

Corpo + interpretazione cognitiva

Emozioni innate e adattive

Valutazione cognitiva dello stimolo

Emozioni da conflitti interni

## Esempio

Cuore accelera → paura

Cuore accelera + paura contemporaneamente

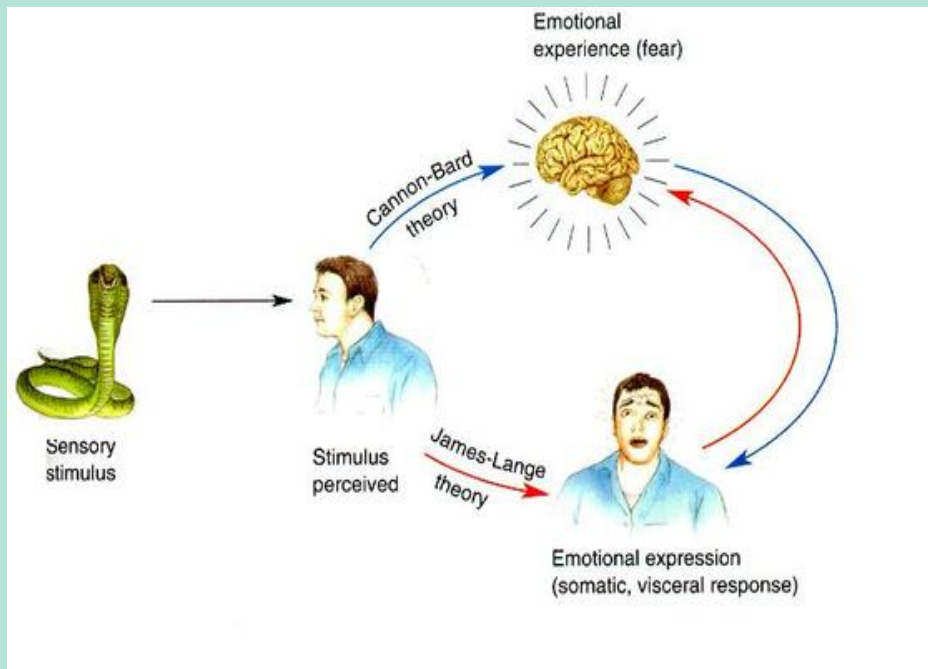
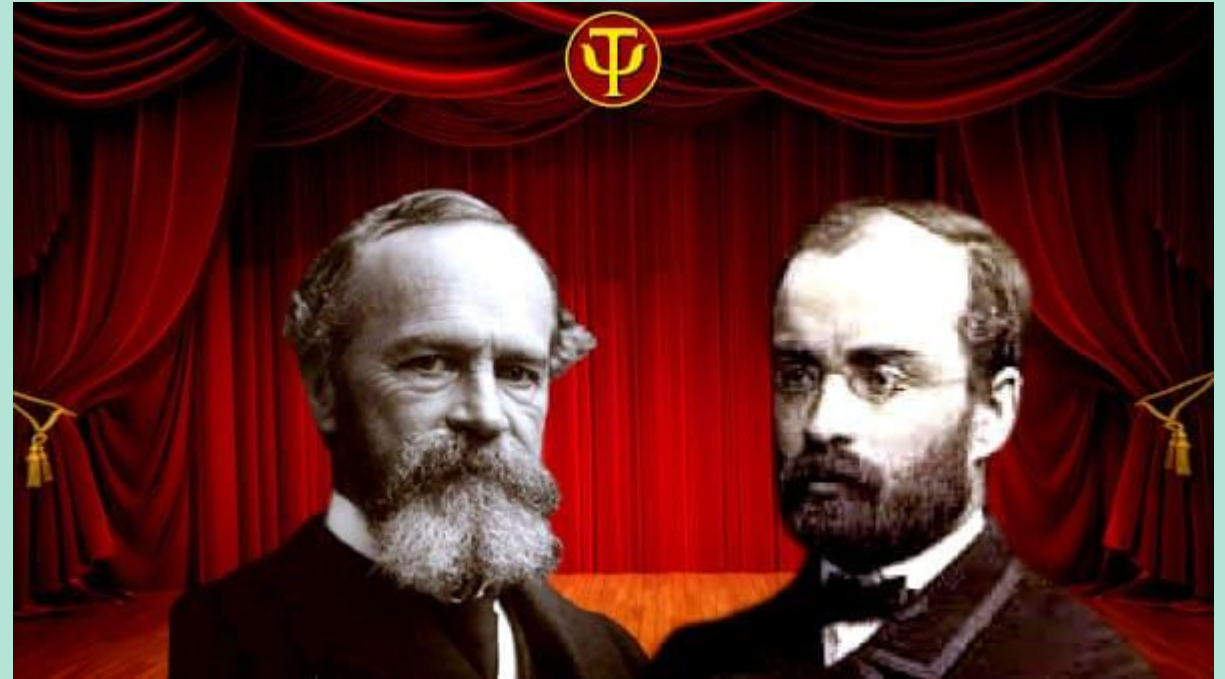
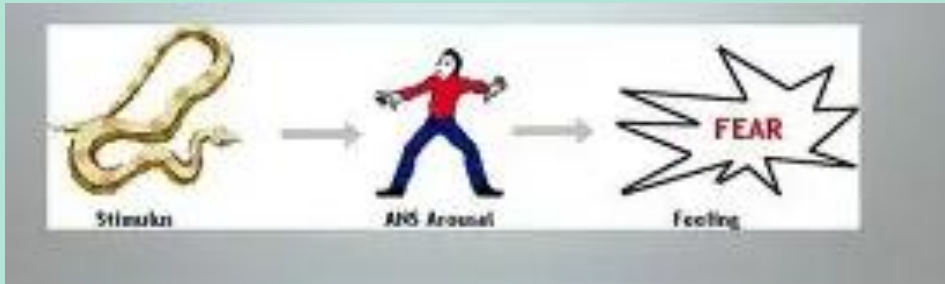
Cuore accelera → contesto determina emozione

Paura → fuga, rabbia → difesa

Valuti serpente → paura o curiosità

Rabbia = frustrazione

# JAMES-LANGE (1850-1900)



JAMES-LANGE vs  
CANNON-BARD

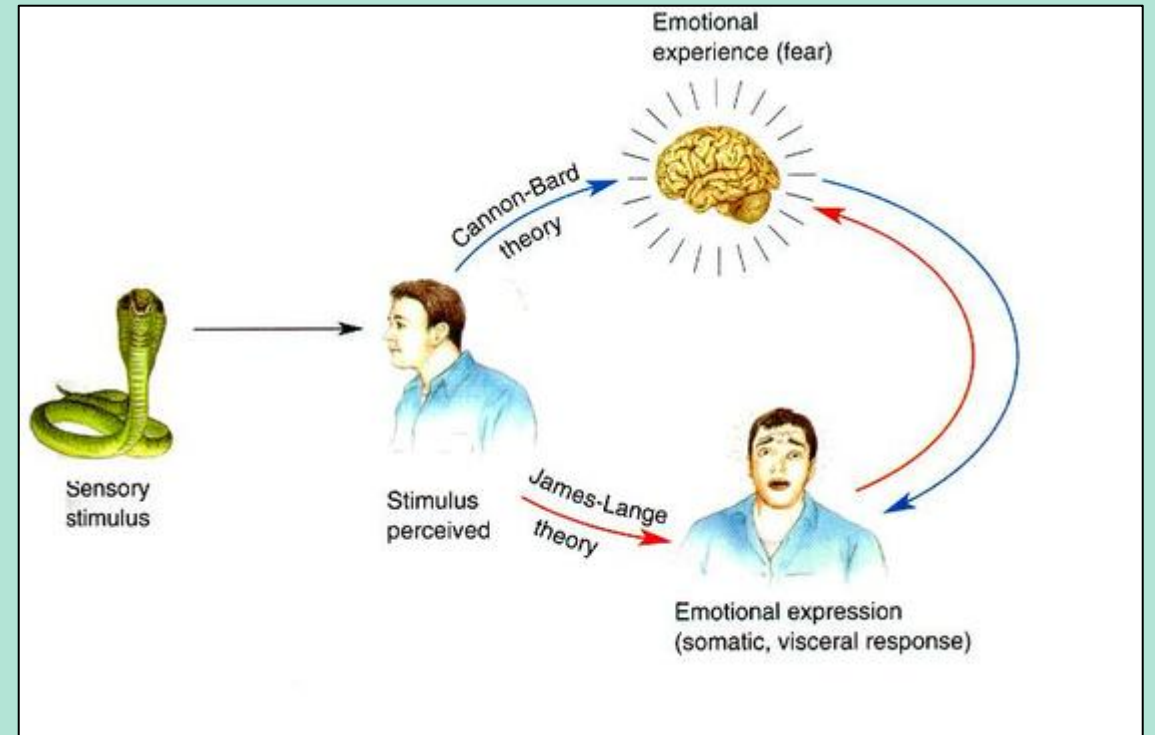
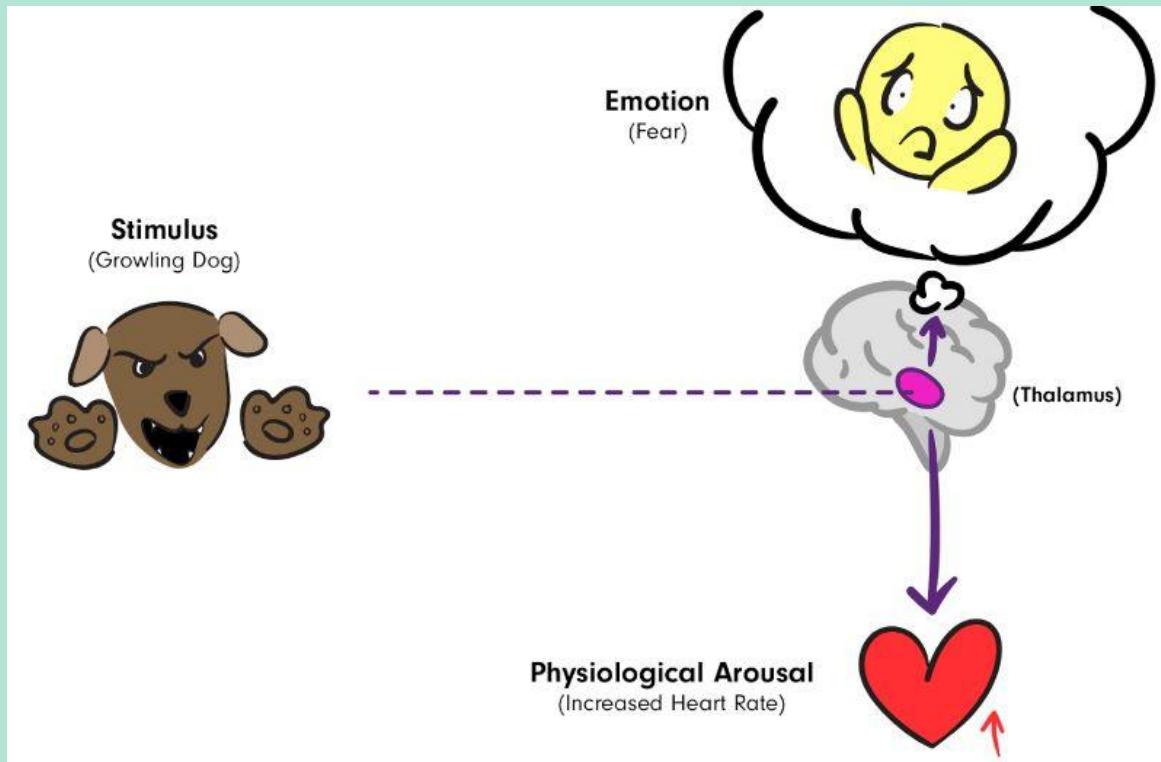
# APPLICAZIONI NELLA REALTA'

- Modello applicato alla quotidianità (senza però avere dei fondamenti scientifici a riguardo):  
assumere un determinato atteggiamento fisiologico-postrurale = determinata risposta psicologica in chi ha assunto quell'atteggiamento fisico

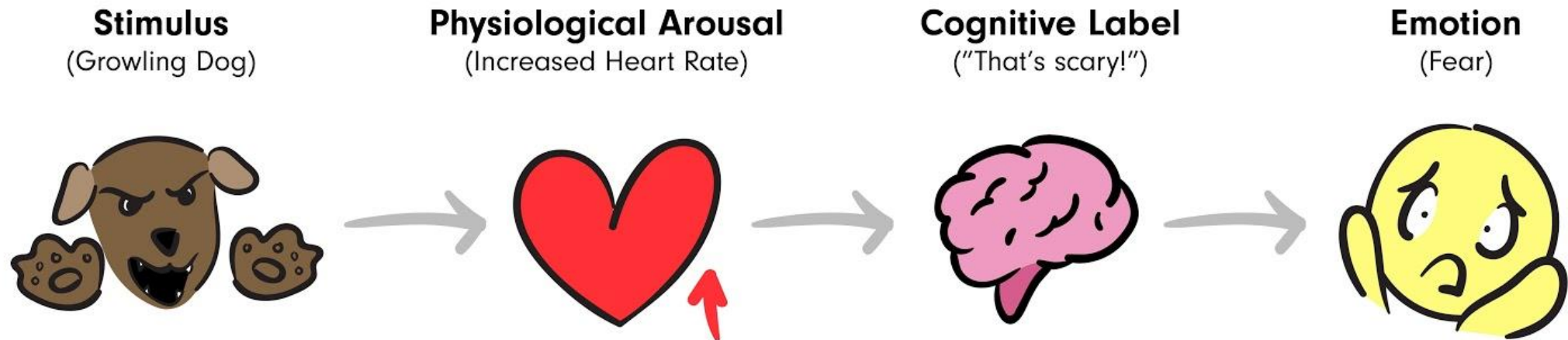
[Bing Video](#)



# CANNON-BARD (1921)



# SCACHTER E SINGER (1950-2000): TEORIA SOCIO COGNITIVA



Volevano dimostrare quella che hanno chiamato teoria dell'emozione a due fattori: biologico e cognitivo

ESPERIMENTO (1962): INIEZIONE DI ADRENALINA

RISULTATI: chi non sa a cosa attribuire il suo stato di eccitazione fisiologica, cercherà la risposta nell'ambiente

## L'ESPERIMENTO NELLO SPECIFICO



- TRE GRUPPI DI PARTECIPANTI: INIEZIONE DI ADRENALINA. AD UN GRUPPO SI ELENCA I POSSIBILI EFFETTI, ALL'ALTRO GRUPPO SI AFFERMA L'ASSENZA DI EFFETTI COLLATERALI, AL TERZO GRUPPO SI DESCRIVONO EFFETTI COLLATERALI ERRATI (ES: PRURITO E MAL DI TESTA)

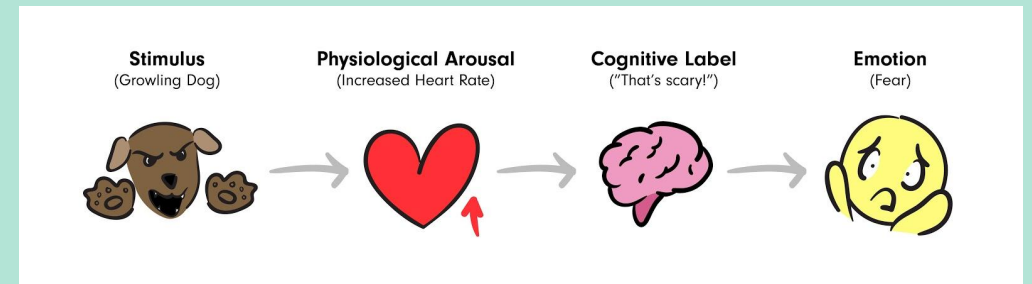
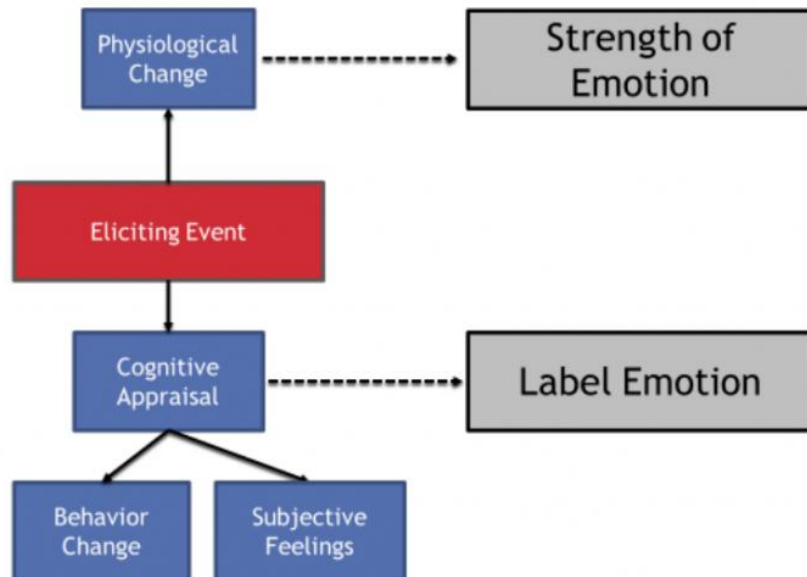
Tutti i partecipanti allo studio ricevettero un'iniezione di adrenalina, sebbene fosse stato detto loro che si trattava di una vitamina o di un placebo; questa parte dell'esperimento è stata messa in discussione da un punto di vista etico



Sebbene alla fine i risultati non possano essere replicati esattamente allo stesso modo, i loro contributi hanno aperto un intero dibattito sulla capacità cognitiva degli esseri umani di interpretare le emozioni.

# SCACHTER E SINGER (1950-2000): TEORIA SOCIO COGNITIVA

## SCHACHTER-SINGER



- Una nuova comprensione e una nuova spiegazione delle emozioni.
- La natura delle stesse. Hanno origine meramente fisico-chimica? Le idee che abbiamo su una situazione possono portare a un'esperienza emotiva diversa?

# TEORIA EVOLUZIONISTICA: DARWIN (1872)

Libro «The expression of Emotion»  
Spiega il motivo per cui animali e uomini  
hanno emozioni



Stesse emozioni, ma nell'uomo più  
s sofisticate

## Importanza della teoria di Darwin

Ha inaugurato lo studio **scientifico ed evolucionista** delle emozioni.  
Ha influenzato psicologia, antropologia e neuroscienze.  
È alla base della ricerca moderna sulle emozioni universali



# TEORIA EVOLUZIONISTICA: DARWIN (1872)

Le emozioni hanno un'origine evolutiva

Le espressioni emotive sono universali

Il principio dell'abitudine utile (o *servizio funzionale*) ad esempio mostrare i denti per la rabbia per preparare un attacco

Principio dell'azione antitetica (emozioni nate in contrasto ad altre)

Principio dell'attivazione nervosa diretta (certi movimenti sono causati non da utilità, ma da un **surplus di energia nervosa** liberata dal sistema nervoso): ad esempio tremare di paura



# RICHARD LAZARUS (1922-2002)



- ★ Le emozioni nascono dal modo in cui valutiamo cognitivamente una situazione.
- Secondo Richard Lazarus (1922-2002), non è l'evento in sé a generare un'emozione, ma il significato che gli attribuiamo.
- Due aspetti fondamentali

1) Valutazione cognitiva  
(appraisal)  
2) Coping

# RICHARD LAZARUS (1922-2002)

Tre tipologie di APPRAISAL

*Primary appraisal* (valutazione primaria)

Questa situazione è rilevante per me?(ESITI: minaccia, perdita,/danno, sfida, irrilevanza)

*Secondary appraisal* (valutazione secondaria)

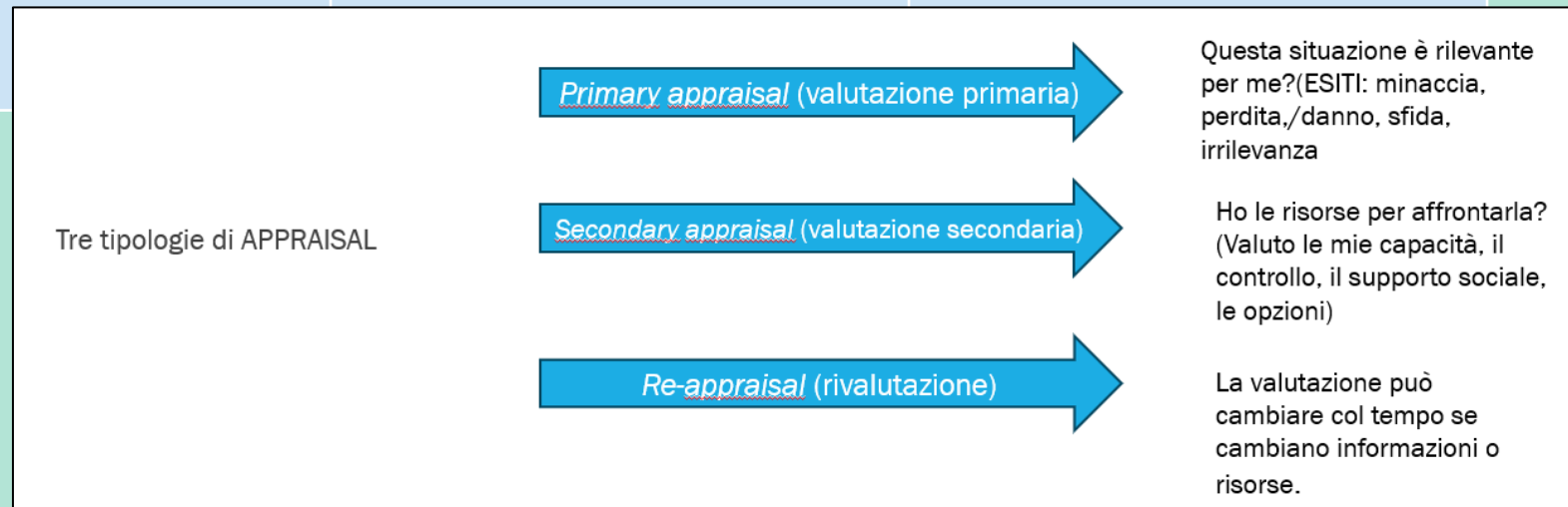
Ho le risorse per affrontarla? (Valuto le mie capacità, il controllo, il supporto sociale, le opzioni): ansia/paura o sfida/speranza

*Re-appraisal* (rivalutazione)

La valutazione può cambiare col tempo se cambiano informazioni o risorse.

# CAPIAMO MEGLIO LE TRE APPRAISAL: ESAME UNIVERSITARIO

PRIMARY APPRAISAL	SECONDARY APPRAISAL	RE-APPRAISAL	
Minaccia «Potrei non passare, rischio di rimandare la laurea»	Posso chiedere aiuto ad un compagno?»	Dopo aver ripassato bene: In realtà sono preparato.»	
Perdita «Non è il mio esame, non mi riguarda»			
Sfida È difficile, ma posso dimostrare quanto valgo			



# LAZARUS : COPING

## COME NASCE UN'EMOZIONE?

- Accade un evento (es.: un esame, un rimprovero, un incidente).
- **Valutazione primaria** → “È una minaccia?” “È una sfida?”
- **Valutazione secondaria** → “Posso farcela?”
- Dalla combinazione nasce l'emozione: paura, ansia, rabbia, sollievo, speranza...
- Metto in atto il **coping**.
- Eventualmente, **rivaluto** la situazione.

- È l'insieme delle strategie che usiamo per gestire una situazione emotivamente impegnativa.
- Lazarus distingue:

Coping focalizzato sul problema → agisco per risolvere la situazione

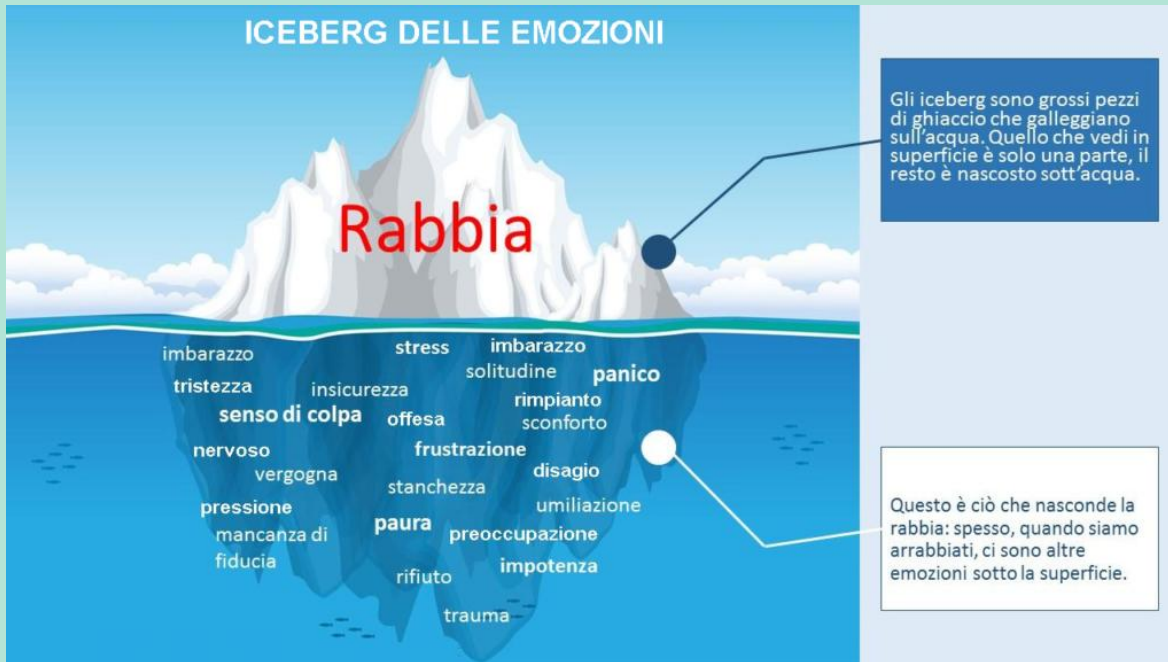
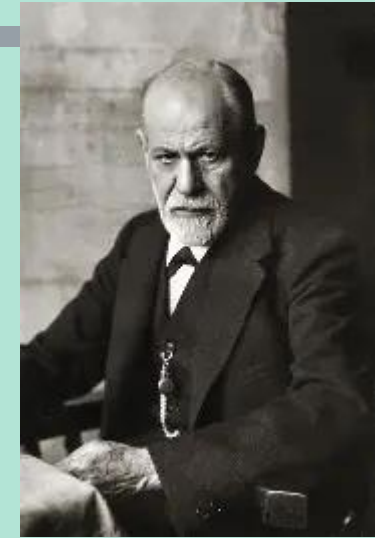
Coping focalizzato sull'emozione → gestisco la reazione emotiva

- Il tipo di coping dipende proprio da come abbiamo valutato la situazione

## IMPORTANTE PERCHE':

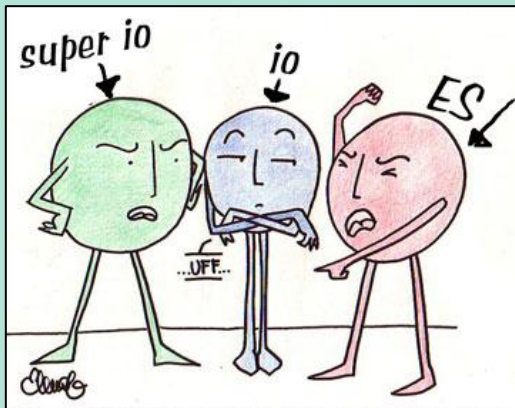
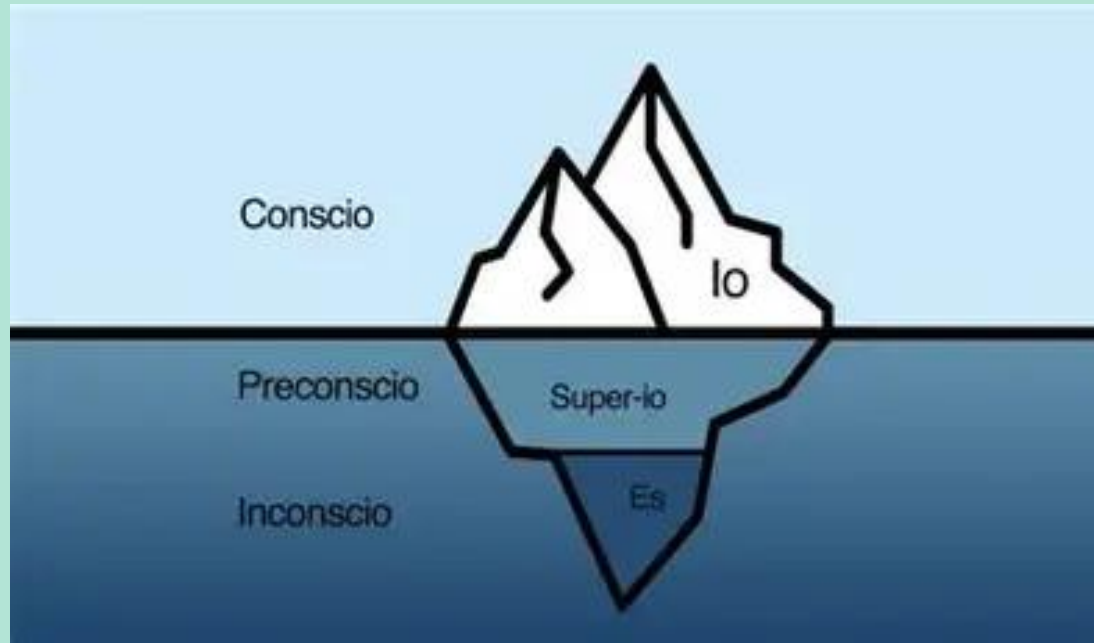
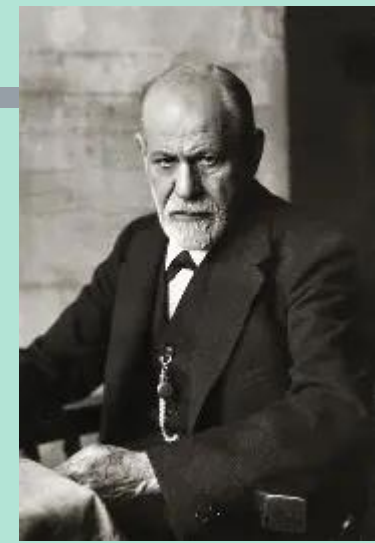
- Ha fondato il campo moderno dello **stress** e del coping.
- Mostra che **cognizione ed emozione** sono strettamente interconnesse.
- Spiega perché persone diverse reagiscono diversamente alla **stessa situazione**.

# FREUD: EMOZIONI COME PROCESSI INCONSCI



Per Freud, le emozioni non sono principalmente reazioni consapevoli, ma derivano dall'inconscio. Sono spesso la manifestazione di desideri, pulsioni o conflitti rimossi dalla coscienza.

# FREUD: EMOZIONI COME PROCESSI INCONSCI



Le emozioni sono strettamente collegate alle pulsioni (desideri primordiali dell'Es), in particolare:

- pulsioni sessuali (libido)
- pulsioni aggressive / distruttive

Le emozioni nascono quando queste pulsioni:

- vengono soddisfatte
- vengono frustrate
- vengono represses

# IN SINTESI

## Teoria

James-Lange

Cannon-Bard

Schachter-Singer

Darwin

Lazarus

Freud

## Idea principale

Emozione = percezione corpo

Emozione e corpo simultanei

Corpo + interpretazione cognitiva

Emozioni innate e adattive

Valutazione cognitiva dello stimolo

Emozioni da conflitti interni

## Esempio

Cuore accelera → paura

Cuore accelera + paura  
contemporaneamente

Cuore accelera → contesto  
determina emozione

Paura → fuga, rabbia → difesa

Valuti serpente → paura o curiosità

Rabbia = frustrazione



QUIZ FACILE

**1. Secondo James-Lange, che cosa genera l'emozione?**

- A. Prima provo l'emozione, poi il corpo reagisce
- B. Le reazioni corporee generano l'emozione
- C. Emozione e corpo reagiscono insieme
- D. L'emozione nasce solo dal pensiero

**2. Per James e Lange, cosa accade quando vedo uno stimolo emotivamente attivante (es. un serpente)?**

- A. Provo paura → accelera il cuore
- B. Il cuore accelera → provo paura
- C. Né emozione né cambiamento corporeo dipendono dallo stimolo
- D. Lo stimolo genera prima un pensiero, poi l'emozione e infine la risposta corporea

**3. La teoria Cannon-Bard sostiene che:**

- A. Prima c'è il corpo, poi l'emozione
- B. Prima c'è l'emozione, poi il corpo
- C. Emozione e risposta fisiologica avvengono insieme e in modo indipendente
- D. Le emozioni derivano da valutazioni cognitive

**4. Quale struttura cerebrale è centrale nella teoria Cannon-Bard?**

- A. Talamo
- B. Corteccia prefrontale
- C. Tronco encefalico
- D. Cervelletto

**5. Schachter e Singer sostengono che un'emozione nasce da:**

- A. Solo reazioni corporee
- B. Solo valutazioni cognitive
- C. Reazioni fisiologiche + interpretazione cognitiva del contesto
- D. Nessuna delle precedenti

**6. Nell'esperimento di Schachter-Singer, i partecipanti non informati sugli effetti dell'adrenalina tendevano a:**

- A. Non provare alcuna emozione
- B. Attribuire le proprie sensazioni corporee al comportamento del complice
- C. Sentirsi male e lasciare lo studio
- D. Attribuire tutto all'iniezione

**7. Quale studioso sostiene che molte espressioni emotive sono innate e universali?**

- A. Freud
- B. Lazarus
- C. Darwin
- D. Cannon

**8. Secondo Darwin, perché mostriamo i denti quando siamo arrabbiati?**

- A. È un'abitudine culturale
- B. Per confondere il nemico
- C. È un residuo evolutivo di comportamenti utili negli animali
- D. Per imitare gli altri

**9. Secondo Lazarus, l'emozione nasce principalmente da:**

- A. Una reazione corporea automatica
- B. La valutazione cognitiva della situazione
- C. L'attivazione del talamo
- D. Conflitti inconsci

**10. Lazarus chiama "primary appraisal":**

- A. La reinterpretazione di un evento dopo un po' di tempo
- B. La valutazione delle risorse a disposizione
- C. Il giudizio immediato sulla rilevanza e il significato dell'evento
- D. La scelta del coping emotivo

**11. Per Freud, le emozioni provengono soprattutto da:**

- A. Processi cognitivi consapevoli
- B. Reazioni automatiche del talamo
- C. Conflitti inconsci tra Es, Io e Super-Io
- D. Solo dalla fisiologia

**12. Qual è l'emozione più centrale per Freud?**

- A. Felicità
- B. Rabbia
- C. Ansia
- D. Sorpresa

**13. Secondo Freud, cosa sono i meccanismi di difesa?**

- A. Strategie di coping consapevole
- B. Processi dell'Io per ridurre l'ansia
- C. Reazioni fisiologiche allo stress
- D. Stimoli inconsci che generano piacere



SOLUZIONI

1B  
2B  
3C  
4A  
5C  
6B  
7C  
8C  
9B  
10C  
11C  
12C  
13B