Le emozioni nelle relazioni. Intersoggettività, attaccamento e competenza emotiva

Dott.ssa Laura E. Prino

21 gennaio 2023

Emozioni

Natura o ambiente/cultura????

Tante teorie sulle emozioni …

TEORIA PSICO-EVOLUZIONISTICA

- Espressioni facciali delle emozioni:
  - innate
  - considerate universali
- Universali anche gli antecedenti emozionali
- Ekman (1972, 1989, 1992) e Izard (1978, 1989, 1992)

TEORIA COSTRUTTIVISTA

- Emozioni: prodotti culturali e sociali
  - risposte apprese utili per regolare le interazioni sociali fra gli individui
    - → Ogni cultura ha proprie configurazioni di emozioni (derivano dalle pratiche sociali e dalla condivisione di specifici sistemi di credenze e valori)
- Averill (1980, 1985), Harrè (1986), Lutz (1988) e Mandler (1990)

La teoria costruttivista

- Emozioni: codici, script che guidano l'organizzazione del comportamento acquisiti tramite la socializzazione e le pratiche di acculturamento
- Regole delle emozioni, in base a cui sappiamo gestire le nostre esperienze emotive acquisite
- Sistemi di valutazione:
  - appresi sin dall'infanzia
  - consistono nell'attribuire a specifiche situazioni determinati significati basati sui valori e le credenze della comunità di appartenenza
- Espressioni facciali:
  - codici comunicativi convenzionali appresi durante l'infanzia
  - possono variare da cultura a cultura
- Le emozioni svolgono fondamentali funzioni socioculturali

Le emozioni come processi relazionali

21 gennaio 2023

Emozioni: un fenomeno complesso

- «L’emozione è una **reazione soggettiva** ad un **evento saliente**, caratterizzata da **modificazioni fisiologiche**, **esperienziali** e a livello di **comportamento** esplicito che hanno la funzione di **promuovere la sicurezza e il controllo sull’ambiente**» (Sroufe, 2000, 24)
- Esperienza complessa, multidimensionale e processuale, che svolge un ruolo di organizzatore cognitivo-affettivo e che media il rapporto tra l’organismo e l’ambiente

La natura comunicativa delle emozioni (James, 1884)

- Emozioni: processi relazionali tra persona e ambiente circostante:

"processi attraverso i quali una persona, in un particolare momento, cerca di stabilire, cambiare o mantenere la sua relazione con l'ambiente su questioni di particolare importanza per la persona stessa" (Whiterington et al., 2001)

- "Le emozioni sono segnali sullo stato del mondo e sul posto che occupiamo in esso" (Bargh, Williams, 2007)

Emozioni come forma comunicativa

preverbale e prelinguistica (comunicazione non verbale, mimica, postura, prossemica, ...)

verbale – linguaggio e lessico emotivo

Intersoggettività e competenze del neonato nella relazione con il *caregiver*

21 gennaio 2023

Lo sviluppo del bambino nelle relazioni

- Lo sviluppo del bambino avviene all’interno di contesti sociali
- Le relazioni forniscono il contesto in cui si sviluppano le funzioni psicologiche
- Instaurare relazioni è uno dei compiti più importanti dell’infanzia

Il neonato competente

- Madre e bambino: sistema aperto capace di autoregolazione
  - Oggetto di osservazione è l'interazione, non il bambino
- Interazioni madre-bambino: alla base dello sviluppo mentale
- Importanza della ricerca osservativa

Si modifica la concezione del neonato. Spinta a creare e a mantenere le relazioni: centrale nel bambino, organizza l'esperienza psicologica (Sameroff, Emde 1989; Stern 1985)

Colwyn Trevarthen

- Ricerche sulle prime forme di intersoggettività: presuppongono una precoce relazionalità del neonato
  - esistenza di intenzioni e di **forme comunicative** rivolte agli adulti nei bambini piccoli
  - **Bisogno di comunicazione interpersonale**
- Precoce e comune intento di comunicazione affettiva tra madre e bambino

L’intersoggettività

Primaria

- forme di interazione diadica che emergono dal secondo mese di vita fino all’incirca al quinto

Secondaria

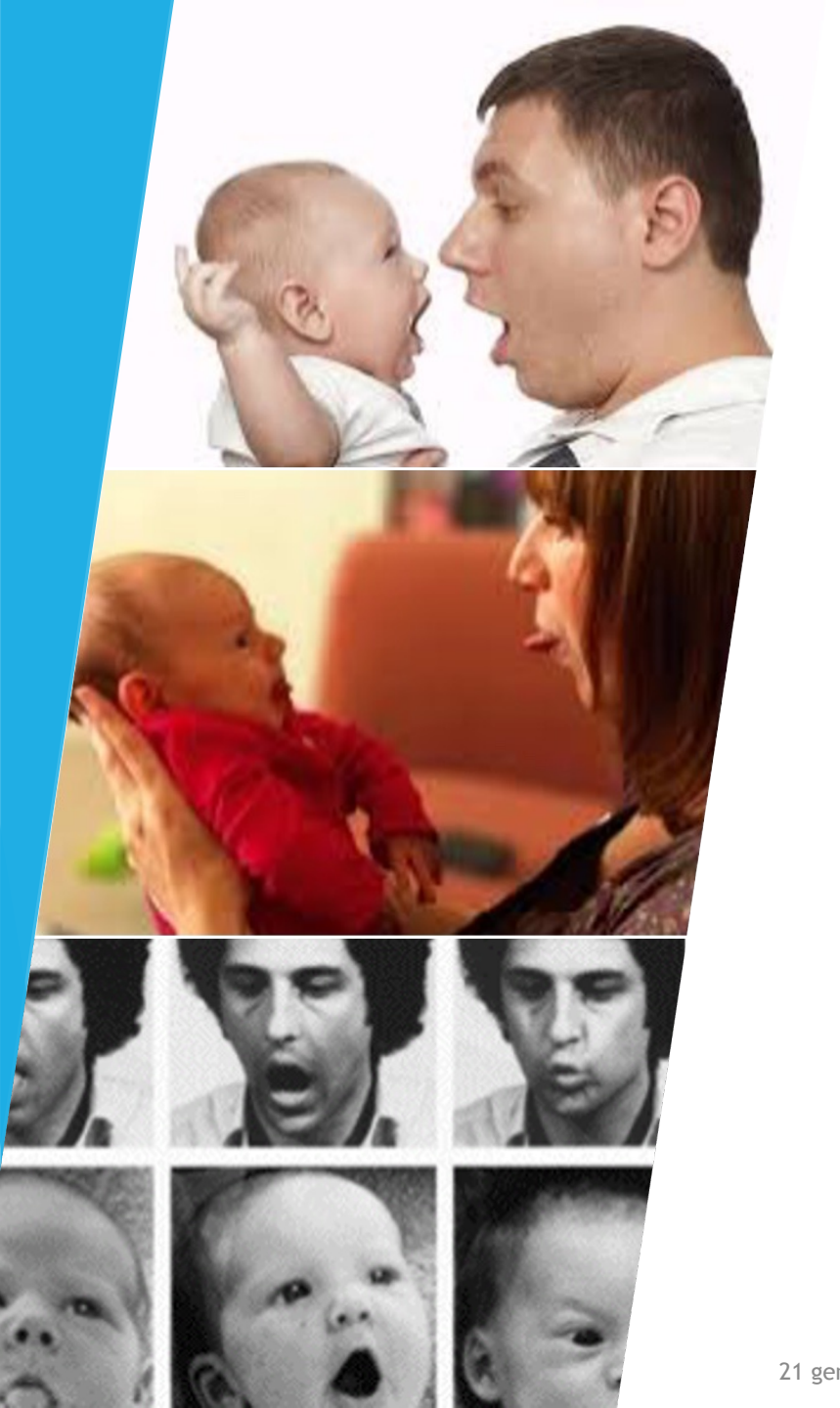
- Inclusione dell’oggetto nella relazione tra madre e bambino

Intersoggettività primaria

- Tendenza innata a entrare in connessione con l'altro al fine di condividere stati emotivi
- Neonato: emotivamente orientato verso un oggetto animato
- Madre: predisposta al rispecchiamento degli stati emotivi del piccolo, marcatura espressiva
- Interazioni sociali con caratteristiche di intimità emotiva
- Forte interesse del bambino alla comunicazione sociale
- Comprende **imitazioni** e **protoconversazioni**

La marcatura espressiva

- Il genitore non si limita al rispecchiamento
- Vocalizzazioni ed espressioni facciali chiare
  - sottolineano che è avvenuto qualcosa di importante
  - Apprezzamento per azioni del bambino
- → Il bambino inizia a costruirsi un'idea di importanza e significato del suo comportamento



Intersoggettività primaria

- Imitazione:
  - Condotte imitative in risposta all'azione dell'altro → suscitano nuove risposte
  - Capacità di imitare espressioni e movimenti facciali
    - Dipende dalla capacità di abbinare ciò che vede fare alla percezione dei propri movimenti
    - Studi di Andrew Meltzoff:
      - Innata percezione transmodale
      - consonanza fra quel che "vede" sul volto dell'altro e quel che "sente" in modo propriocettivo

Intersoggettività primaria

- Protoconversazioni
  - Movimenti coordinati tra il bambino e il *caregiver*
  - Alternanza ritmica dei turni
  - «A partire dalla sesta settimana dopo la nascita a termine, hanno luogo delle *protoconversazioni* faccia-a-faccia con la madre: il neonato e la madre si orientano l'uno verso l'altro e si guardano negli occhi; in questi scambi comportamentali straordinariamente complessi, le emozioni sono trasmesse nei due sensi per stabilire e regolare uno stretto contatto mentale.» (Trevarthen, 1990)

Intersoggettività primaria

- Risponde alle espressioni del genitore e le ricambia con gesti della mano, sorrisi, vocalizzi e movimenti attivi della bocca e della lingua (movimenti prelinguistici)

Dall’intersoggettività primaria alla secondaria

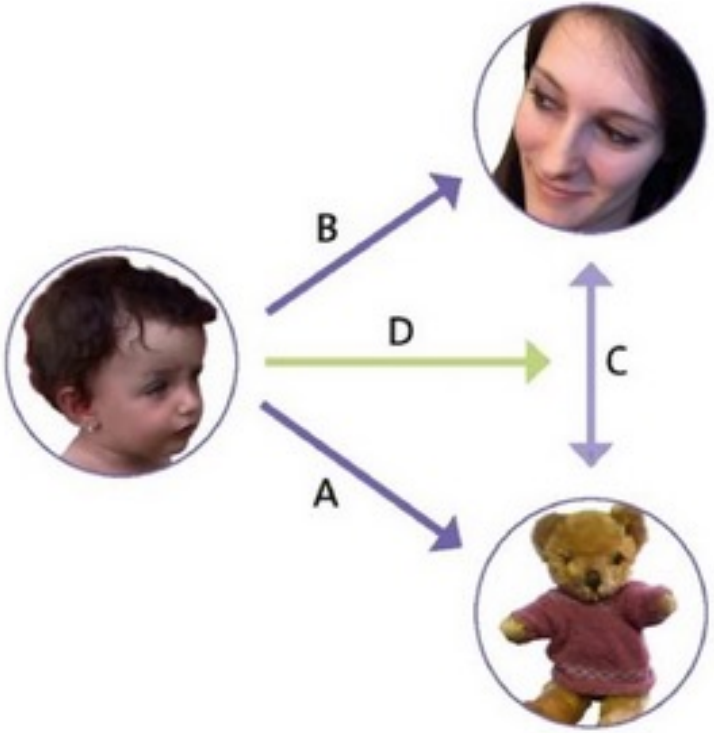
- Dai 5 mesi:
  - interesse a esplorare l’ambiente circostante
  - diminuisce l’interesse per la comunicazione diadica
  - → frattura nella relazione diadica madre-bambino fondata sulla comunicazione faccia-a-faccia
- Fino ai nove mesi: non è in grado di coordinare la sua interazione con la madre e quella con gli oggetti

Dall’intersoggettività primaria alla secondaria

- In parallelo anche il caregiver modifica sua modalità di interazione:
  - Attività ludiche che di solito hanno un tema (giocattolo, suono prodotto dal genitore, filastrocche o giochi corporei)

Intersoggettività secondaria

- Attenzione congiunta o condivisa
- Iniziative per attrarre l'attenzione dell'altro verso di sé e le proprie azioni
- Gesto di indicare con **funzione dichiarativa**



Connected-up relatedness. At around 9–10 months, babies start to integrate their different experiences in new ways: thus, their interest in the world (path A), their ability to communicate (path B), and their knowledge of others' experience of the world (path C) all become connected up (path D). Having done this, the baby can then, for example, deliberately signal to his parent that he wants them to get him the teddy that is out of reach.

La sensibilità del caregiver e il ruolo del genitore nello sviluppo della competenza emotiva del bambino

21 gennaio 2023

La competenza emotiva

- Capacità di affrontare le sfide del proprio contesto ambientale, in modo consono sia alle richieste dell’ambiente stesso, sia ai propri bisogni e obiettivi
  - Acquisire diverse abilità per imparare a conoscere e gestire le proprie emozioni in modo appropriato e per riconoscere le emozioni degli altri
- È un fattore di protezione lungo lo sviluppo
  - può influenzare le possibilità di sviluppo affettivo, sociale e cognitivo del bambino

La teoria di S. Denham

Espressione delle emozioni

- Manifestazione esterna delle emozioni principalmente attraverso la comunicazione non verbale (sguardo, volto, voce, postura ecc.)

Comprensione delle emozioni

- Conoscenza della natura delle emozioni, delle loro cause e delle strategie per regolarle

Regolazione delle emozioni

- Processi coinvolti nel monitoraggio e nella modifica delle reazioni emotive in funzione del contesto

Espressione delle emozioni

- Capacità innata di manifestare emozioni
  - Fin dalla nascita i bambini sono in grado di esprimere emozioni attraverso il canale non verbale e di farlo in modo contingente rispetto al contesto relazionale
- Nelle interazioni genitore/bambino funzionali, il *caregiver* si sintonizza con lo stato emotivo del bambino
- Fin dalle prime settimane di vita, il bambino è anche in grado di rispondere in modo appropriato alle emozioni altrui

Il lessico emotivo

- Alla fine del secondo anno di vita i bambini cominciano ad utilizzare le parole per definire le emozioni
- Rappresentare l’esperienza emotiva attraverso parole permette:
  - la comunicazione ad altri del proprio vissuto
  - la rielaborazione del vissuto stesso, grazie all’uso di rappresentazioni mentali

L’influenza della cultura: le regole di esibizione o display rules 1/2

- Norme sociali e culturali
- Indicano quando e come esprimere/non esprimere specifiche emozioni nelle diverse situazioni
- Verso i due anni e mezzo-tre, i bambini imparano a gestire intenzionalmente la propria espressione emotiva per rispettare tali norme
- Facilitano le relazioni e la comunicazione tra i membri di un gruppo

Le regole di esibizione

Massimizzazione

Mascheramento

Minimizzazione

Sostituzione

La comprensione delle emozioni

- Riconoscere le emozioni e comprendere le cause e le conseguenze delle emozioni
  - fondamentale per la regolazione emotiva e per l’adattamento
- Entro il primo anno: riconosce le espressioni emotive fondamentali e ne è influenzato

Il riconoscimento delle emozioni dell’altro

- Favorito da precoce preferenza percettiva per il volto umano e attenzione selettiva verso di esso
  - fissa più a lungo volti sorridenti e gioiosi rispetto a volti arrabbiati e corrucciati
    - → discrimina e riconosce le espressioni facciali
- Intorno alle dieci settimane risponde coerentemente alle emozioni della madre
- Nel primo anno di vita l’emozione della madre influenza anche l’esplorazione dell’ambiente

Esprimere, comprendere e regolare emozioni nel primo anno di vita

- Il neonato sa esprimere precocemente le emozioni. E lo fa in accordo con quelle del proprio partner relazionale
- Gli studi Still Face di Tronick

Esprimere, comprendere e regolare emozioni nel primo anno di vita

- Gli studi *Still Face* di Tronick:
  - già a tre mesi sono sensibili e riconoscono il significato emotivo delle espressioni materne; inoltre, nutrono chiare aspettative sul comportamento del *caregiver* nei loro confronti
    - rispondono con evidente disagio quando il partner delude tali aspettative e mostra, anche solo per pochi minuti, un volto immobile e inespressivo, invece di interagire con loro in modo responsivo e contingente
    - intensifica inizialmente i suoi sforzi comunicativi (vocalizzazioni, sorriso, intensità dello sguardo)
    - Con il persistere dell'inespressività del volto materno: ricorre a condotte di autoregolazione volte a modificare il suo disagio (evita il contatto, rivolge lo sguardo altrove, assume a sua volta una mimica inespressiva, stimola parti del suo corpo, manipola i suoi indumenti…)

EDWARD TRONICK – la mutua regolazione

Il neonato è in grado di esprimere configurazioni emotive specifiche nei confronti dell'ambiente: → comunica al *caregiver* il suo stato affettivo

Il *caregiver* tende ad adattarsi al comportamento affettivo del bambino → sintonizzazione con gli stati affettivi che esprime

Si crea un sistema di mutua regolazione: bambino e caregiver si adattano l'uno all'altro, sincronizzandosi reciprocamente sui medesimi stati affettivi

La mutua regolazione

- Il sistema di regolazione madre-bambino procede attraverso **stati affettivi coordinati** e **stati non coordinati**, in cui possono emergere errori interattivi
- Sperimentare **riparazioni riuscite**: processo socio-interattivo fondamentale → permette al bambino di costruire
  - una rappresentazione di sé efficace dal punto di vista comunicativo
  - delle sue interazioni come positive e riparabili
  - del *caregiver* come affidabile e disponibile

Nell’arco di vita…

- La tendenza alla condivisione di stati emotivi è riconoscibile in tutta la vita e determina nei bambini più grandi (e anche negli adulti) la spinta a narrare a genitori, fratelli ed amici esperienze e stati emotivi salienti (positivi e negativi) (Fivush, 1994; Rimè, 2005)
  - La grande maggioranza dei soggetti adulti tende a condividere con interlocutori privilegiati episodi salienti della propria vita sia a valenza emotiva positiva che negativa, immediatamente dopo l’evento
  - Tendenza definita condivisione sociale primaria dovuta al bisogno di parlare provato da chi ha vissuto un episodio emozionalmente intenso

La comprensione delle emozioni: il riferimento sociale

- Dai 9 mesi circa
- Capacità di avvalersi delle emozioni altrui per orientare il proprio comportamento
- Ha carattere selettivo: soprattutto le espressioni di persone di riferimento (es. la madre) diventano risorse per interpretare e valutare la situazione
- Adulto come informatore affettivo d'elezione per interpretare stimoli nuovi o ambigui
- Studi sul precipizio visivo

La regolazione delle emozioni

- Capacità di far fronte, monitorare e gestire efficacemente le proprie esperienze emotive
- Fondamentale per garantire l’adattamento e lo sviluppo sociale
- Concerne i processi in base ai quali i soggetti influenzano quali emozioni provano, come le provano, quando, e in quale modo le manifestano
- Le strategie possono implicare processi percettivi, cognitivi e comportamentali
- Trend evolutivo: da strategie comportamentali a strategie di tipo mentalistico

La regolazione emotiva

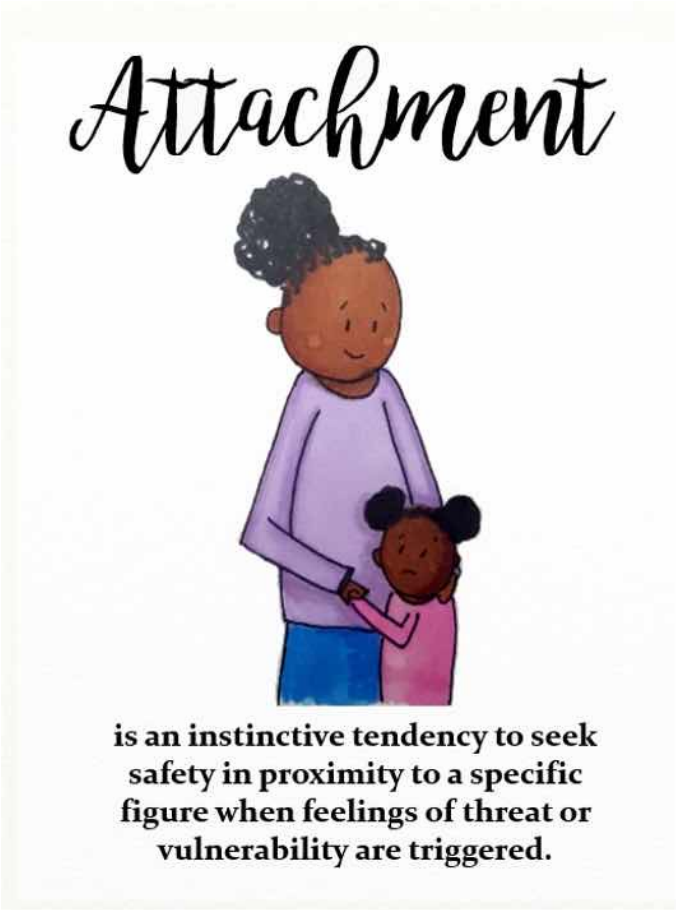
- La comunicazione affettiva che il bambino rivolge all'adulto nel primo anno di vita sembra finalizzata per un'ampia parte alla costruzione di un **sistema di regolazione emotivo diadico**
- Importanti differenze individuali nella capacità di regolazione emotiva, che dipendono sia da **fattori biologici innati** sia da **esperienze relazionali**

caratteristiche neurobiologiche e temperamentali

Prioritaria la **funzione del caregiver** nel guidare i processi di regolazione

Nell’arco di vita …

- Le competenze di autoregolazione emotiva che il soggetto acquisisce nel corso del suo sviluppo si alternano nella vita adulta con quelle di coregolazione attraverso le quali anche l’adulto ricorre all’aiuto e al sostegno dell’altro, sia esso il proprio partner, un amico o una rete sociale, per regolare le proprie emozioni (Diamond, Aspinwall, 2003)



La qualità della relazione di attaccamento e le ricadute sulla competenza emotiva

Attaccamento, espressione delle emozioni e regolazione emotiva

- Modalità di regolazione emotiva che si strutturano nel primo anno di vita:
  - influenzano la formazione della qualità sicura o insicura della relazione di attaccamento (Beebe, Jaffe, Lachman, Feldstein, Crown, Jasnow, 2000).
  - impatto sulle successive competenze di regolazione emotiva

Relazione di attaccamento sicura

- Caregiver sensibile e prevedibilmente disponibile
- Esperienza di poter manifestare e comunicare le emozioni (positive e negative) al caregiver percepito come emotivamente disponibile ed efficace nella regolazione emotiva (ottiene risposte adeguate)
  - Emozioni positive: si aspettano di essere contraccambiati
  - Emozioni di malessere: si aspettano comprensione e sostegno
- Migliori capacità di regolare le proprie emozioni
- Migliore comprensione delle emozioni altrui

Relazione di attaccamento insicuro evitante

- Inadeguata responsività del caregiver: prevedibilmente rifiutante
- Esperienza di rifiuti o svalutazioni di alcune emozioni (negative):
  - Altro non sensibile e non rispondente alle proprie richieste emotive ed affettive
- parziale deattivazione del sistema di attaccamento, con riduzione della comunicazione delle emozioni (soprattutto negative), percepite come rifiutate e non validate dal genitore e sul contemporaneo investimento dell'ambiente
- Minori capacità di dare un nome e discriminare emozioni, minori capacità di regolarle
- Minore livello di comprensione delle emozioni altrui

Relazione di attaccamento ansioso-resistente

- Inadeguata responsività del caregiver: imprevedibile ed incostante
- La figura di riferimento non è una base sicura
  - Altro come sensibile, ma imprevedibile
- Massimizza l'espressione emotiva, in modo da riuscire ad attirare l'attenzione intermittente del caregiver e riduce esplorazione
  - massimizzazione del sistema di attaccamento attraverso l'ipervigilanza e l'aumento delle richieste eteroregolatorie tramite comunicazioni emotive di tipo negativo
- Minore capacità di regolare le proprie emozioni (iperattivazione)
- Minore capacità di comprendere le emozioni altrui