

Il ruolo del Ragionamento Emozionale come fattore di mantenimento degli stati depressivi: la tristezza come informazione di perdita

The role of Emotional Reasoning on the maintenance of depressive state: sadness as information of loss

CARLO BUONANNO^{*}, PAOLA FREZZA^{*}, GIUSEPPE ROMANO^{*},
AMELIA GANGEMI^{**}

Summary *The aim of this paper is to describe the influence of Emotional Reasoning (ER) on the development and maintenance of negative affect in children and adolescents. The literature on this argument explained the mechanism characterized by depressive mood which is caused by the perception of irretrievable and irreversible loss and becomes an authoritative information source regarding the importance and seriousness of loss. We'll try to show that people with depressive affect consider negative affect a source of information about events that are independent from mood and tend to use the mood to confirm depressive valuations. Finally, the subject with depressive traits estimates loss as being more serious doing so not only on the basis of information about objective loss, but also on the basis of emotional depressive response.*

Key words *Emotional reasoning – depression – loss – children and adolescents.*

Introduzione

Nel corso degli ultimi vent'anni, sono stati numerosi i contributi delle teorie cognitive alla spiegazione dei fattori di genesi e mantenimento della Depressione. Dalle originarie formulazioni di Beck con il richiamo al ruolo degli schemi e della "triade cognitiva" (1967), alle teorie stress-diatesi di Abramson (1989) sullo stile attributivo depressogeno, fino alle ultime sistematizzazioni di Beck (1996) relative al ruolo dei *mode* di perdita¹, tutte hanno messo in luce il contributo che gli *eventi di perdita* perpetrerebbero nell'insorgenza del disturbo.

I contenuti cognitivi negativi, il richiamo reiterato ad esperienze di fallimento, il ricorso ad una costante autocritica, i sentimenti di inaiutabilità e scarsa amabili-

^{*} Associazione di Psicologia Cognitiva – Scuola di Psicoterapia Cognitiva s.r.l.

^{**} Università Degli Studi di Cagliari.

¹ L'organizzazione cognitiva di soggetti inclini alla depressione è caratterizzata da una relativa inattività dei *mode costruttivi di pensiero* e da un'iperprevalenza ed un'ipergeneralizzazione del *mode primario di perdita*. Per un approfondimento sui *mode* di perdita vedi Rainone e Mancini 2004.

tà rappresenterebbero l'esito di quella *vulnerabilità cognitiva* che si esprime solo se concomitante ad eventi che risiedono nel dominio della *perdita*, una perdita *valutata* come irreversibile, inaccettabile, irrecuperabile, tale da interferire con l'acquisizione di scopi importanti attivi nella mente del soggetto (Castelfranchi, 2005; Mancini e Gangemi, 2002 a; Mancini e Gangemi, 2002b; Mancini e Buonanno, 2005; Rainone e Mancini, 2004). In quest'ottica, le spiegazioni fornite al disturbo e al persistere dello stato dell'umore depresso esaltano il ruolo che i contenuti cognitivi e gli *stati mentali* giocherebbero nella produzione della Depressione.

Ma a quali condizioni si stabilizza l'umore depresso? E che tipo di informazione è veicolata dagli stati di tristezza rispetto alla perdita? Il processo è unidirezionale o c'è reciprocità d'influenza?

Per rispondere a questa domanda, è opportuno passare in rassegna il punto di vista che la psicologia cognitiva propone rispetto ai fattori di mantenimento ed aggravamento delle condotte sintomatiche, in altre parole ai circoli ricorsivi.

Lo sviluppo di psicopatologia in età evolutiva è caratterizzato dall'azione di due ampie categorie di disfunzioni cognitive, i deficit e le distorsioni cognitive. I deficit si riferiscono ad inabilità che emergono nell'elaborazione dell'informazione; le distorsioni, invece, implicano rappresentazioni della realtà e di se stessi disfunzionali rispetto agli scopi del soggetto. Queste ultime producono conseguenze tali da aggravare ed estendere le disfunzioni stesse (Isola e Mancini, 2007), dando luogo a meccanismi ricorsivi che generano un percorso esistenziale patologico caratterizzato dalla reiterazione delle condotte sintomatiche. Esempi di meccanismi ricorsivi sono i *circuiti interpersonali problematici* (Semerari, 1999), in cui le distorsioni cognitive producono effetti relazionali che aggravano la disfunzione stessa, o i *comportamenti di ricerca di sicurezza* (Salkovskis, 1996), con i quali i tentativi di prevenire particolari conseguenze si traducono nella comparsa degli esiti temuti². O, ancora, i *comportamenti di evitamento e fuga*, comportamenti che contribuiscono in maniera potente a mantenere le credenze problematiche, impedendo al soggetto esperienze potenzialmente disconfermanti (Ollendick, Vasey, King, 2001).

Fin qui, dunque, esempi di come la presenza di distorsioni cognitive o di stati mentali problematici producano emozioni negative.

È possibile tracciare un percorso inverso, tale da far emergere gli effetti prodotti dalle emozioni sugli stati mentali problematici?

² Ad esempio, è noto che i soggetti depressi tendano ad evitare gli altri e a non rivolgersi a familiari ed amici per chiedere aiuto e supporto per il timore di ricevere un rifiuto o una critica, in qualche modo riconducibile alla propria situazione psicologica (umore abbattuto, demotivazione, ecc.). Tale atteggiamento sovente induce gli interlocutori ad interpretare il distanziamento come segno di disinteresse o freddezza e, quindi, favorisce un ulteriore allontanamento, che a sua volta può essere interpretato dal soggetto depresso come conferma della propria condizione di solitudine, disperazione ed inaiutabilità.

- CAPRARA G.V., CERVONE D. (2000), *Personality: Determinants, Dynamics, and Potentials*, New York, Cambridge University Press.
- CASTELFRANCHI C. (1988), *Che figura. Emozioni e immagine sociale*, Bologna, Il Mulino.
- CASTELFRANCHI C. (1999), La fallacia dello psicologo. Per una teoria degli atti finalistici non intenzionali, *Sistemi Intelligenti*, 3: 435-468.
- FERGUSON T.J., STEGGE H., MILLER E.R., OLSEN M.E. (1999), Guilt, shame, and symptoms in children, *Developmental Psychology*, 35: 347-357.
- GASPER K., CLORE G.L. (1998), The Persistent Use of Negative Affect by Anxious Individuals to Estimate Risk, *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 5: 1350-1363.
- ISOLA L., MANCINI M. (2007), *Psicoterapia cognitiva dell'infanzia e dell'adolescenza*, Milano, Franco Angeli.
- KOVACS M. (1992), *Children's Depression Inventory. CDI. Manual*, Multy-Health Systems, Inc., Toronto, Ontario, Canada.
- MANCINI F. (1998), La mente ipocondriaca e i suoi paradossi, *Sistemi Intelligenti*, X, 1: 85-108.
- MANCINI F., GANGEMI A. (2002 a), Ragionamento e irrazionalità, in C. Castelfranchi, F. Mancini, M. Miceli (a cura di), *Fondamenti di Cognitivismo Clinico*, Torino, Bollati Boringhieri.
- MANCINI F., GANGEMI A. (2002 b), Il paradosso nevrotico ovvero della resistenza al cambiamento, in C. Castelfranchi, F. Mancini, M. Miceli (a cura di), *Fondamenti di Cognitivismo Clinico*, Torino, Bollati Boringhieri.
- MANCINI F., GANGEMI A. (2004), Il ragionamento emozionale come fattore di mantenimento della patologia, *Sistemi Intelligenti*, XVI, 2: 237-254.
- MANCINI F., GANGEMI A., VAN DEN HOUT M. (2004), Guilt as Information Mechanism, *X° Congresso Internazionale Earli*, Agosto, 26 - 30, Padova.
- MANCINI F., BUONANNO C. (2005), La terapia cognitivo-comportamentale nel disturbo depressivo, *Giornale di Neuropsichiatria dell'Età Evolutiva*, 25: 258-266
- MANCINI F., PERDIGHE C. (2008), *Elementi di psicoterapia cognitiva*, Roma, Giovanni Fioriti Editore.
- MICELI M., CASTELFRANCHI C. (2002), *Emozioni*, in C. Castelfranchi, F. Mancini, M. Miceli (a cura di), *Fondamenti di Cognitivismo Clinico*, Torino, Bollati Boringhieri.
- MURIS P., MERCKELBACH H., VAN SPAUWEN I. (2003), The emotional reasoning heuristic in children, *Behaviour Research and Therapy*, 41: 261-272.
- OLLENDICK T.H., VASEY M.W., KING N.J. (2001), Operant conditioning influences in childhood anxiety, in M. W. Vasey, M. R. Dadds (Eds), *The developmental psychopathology of anxiety* (pp.231-252), New York, Oxford University Press.
- RAINONE A., MANCINI F. (2004), *Gli approcci cognitivi alla depressione*, Milano, Franco Angeli.
- SALKOVSKIS P.M. (1996), The cognitive approach to anxiety: threat beliefs, safety-seeking behavior, and the special case of health anxiety and obsession, in P.M. Salkovskis (Ed.), *Frontiers of cognitive therapy*, New York, Guilford.
- SCOTT W.D., CERVONE D. (2002), The Impact of Negative Affect on Performance Standards: Evidence for an Affect -- as -- Information Mechanism, *Cognitive Therapy and Research*, 26: 19-37.
- SEMERARI A. (Ed.) (1999), *Psicoterapia cognitiva del paziente grave: Metacognizione e relazione terapeutica*, Milano, Cortina.

Conclusioni

La letteratura cognitivista ha ampiamente dimostrato come lo stato affettivo dominante venga utilizzato come fonte di informazione rilevante in fase di formulazione di giudizi e valutazioni ed ha individuato nel ragionamento emozionale un importante fattore di mantenimento ed aggravamento delle condotte sintomatiche (Arnt et al., 1995; Mancini e Gangemi, 2004; Scott e Cevone, 2002).

L'azione di tale meccanismo è visibile anche nei casi di soggetti in età evolutiva con umore depresso. In questi casi, nella considerazione che la depressione dipenda dal riconoscimento di una perdita valutata come irreparabile ed insostituibile, nei soggetti con tono dell'umore depresso la presenza di uno stato d'animo negativo rappresenta un'informazione che conferma e rafforza l'idea che la privazione subita sia irrecoverabile e non sostituibile e che, al contrario, la presenza di uno stato affettivo positivo sia considerata una prova che la perdita sia recuperabile.

Riassunto Scopo del lavoro è descrivere l'influenza del Ragionamento Emozionale nelle fasi di genesi e mantenimento degli stati depressivi in età evolutiva. Dall'esame della letteratura sull'argomento, emerge con chiarezza come l'umore depresso conseguente alla percezione di una perdita valutata come irrecoverabile ed insostituibile rappresenti per i soggetti una fonte di informazione particolarmente autorevole, che informa gli stessi circa la gravità della perdita subita. Proveremo a mostrare come nei soggetti con una tendenza all'umore negativo, lo stato affettivo-emotivo sarà considerato come fonte d'informazione anche su fatti oggettivamente indipendenti dal tono dell'umore stesso e, in particolare, come indicazione a conferma delle valutazioni depressive. In definitiva, i soggetti con tratti depressivi valutano la perdita come più grave, non solo sulla base di informazioni relative ad una perdita oggettiva, ma anche sulla base della *risposta emozionale* di depressione.

Parole chiave Ragionamento emozionale – depressione – perdita – bambini e adolescenti.

Bibliografia

- ABRAMSON L.Y., METALSKY G.I., ALLOY L.B. (1989), Hopelessness depression: A theory-based subtype of depression, *Psychological Review*, 96: 358-372.
- ARNTZ A., RAUNER M., VAN DEN HOUT M. (1995), "If I feel anxious, there must be danger": ex-consequentia reasoning in inferring danger in anxiety disorders, *Behaviour Research and Therapy*, 33: 917-925.
- BECK A.T. (1967), *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*, New York, Harper & Row.
- BECK A.T. (1996), Beyond belief: A theory of modes, personality, and psychopathology, in P.M. Salkovskis (a cura di), *Frontiers of cognitive therapy*, New York, Guilford Press.

stituibilità e recuperabilità della *perdita di amicizia*⁷, oltre che per la connotazione della risposta emozionale (positiva vs negativa)⁸, e veniva chiesto loro di fornire una valutazione della *gravità*⁹ della perdita stessa. Dall'analisi dei risultati, è emerso che tutti i soggetti hanno utilizzato l'informazione oggettiva, relativa alla recuperabilità della perdita, per valutare come più grave la perdita *hard* (difficilmente recuperabile-sostituibile) rispetto a quella *soft* (facilmente recuperabile-sostituibile).

Inoltre, i soggetti con tratti depressivi significativi sembravano discriminare con più difficoltà tra perdita *hard* e perdita *soft* rispetto ai soggetti appartenenti all'altro gruppo. Tra i dati di maggiore rilevanza c'è quello relativo alla Risposta Emozionale, variabile che singolarmente non compare come fattore significativo, diversamente da quanto accade se considerata in interazione col fattore CDI. In questo caso, la risposta emozionale negativa incrementava la valutazione della gravità della perdita, ma solo nei soggetti con una tendenza depressiva (gruppo CDI alto).

Un'ulteriore conferma della differenza tra i gruppi emerge dal dato relativo all'interazione fra i fattori CDI (alto/basso), tipo di Perdita (*hard/soft*) e Risposta Emozionale (positiva/negativa), interazione non significativa. In altre parole, nei soggetti del gruppo CDI alto, l'effetto della risposta emozionale di depressione (negativa) non è contenuto-specifico, proprio perché tali soggetti non sembrano percepire in modo chiaro la differenza tra perdita facilmente recuperabile e perdita difficilmente recuperabile.

Infine, in linea con quanto ipotizzato, in presenza di una risposta emozionale negativa, i soggetti con CDI alto e quindi con tono dell'umore depresso tendevano a valutare la perdita di amicizia come più grave rispetto ai soggetti con CDI basso e ciò avveniva indipendentemente dal livello di sostituibilità-recuperabilità della perdita stessa.

La differenza tra i soggetti con Alto CDI e Basso CDI potrebbe essere attribuita alla diversa fiducia riposta dai due gruppi nelle informazioni veicolate dall'emozione esperita. Secondo questo punto di vista, i soggetti con tratti depressivi darebbero maggior peso all'informazione contenuta nello stato emozionale e quindi vivrebbero gli eventi negativi con un maggior senso di gravità.

⁷ Perdita *hard* difficilmente sostituibile/recuperabile vs perdita *soft* facilmente sostituibile/recuperabile. Ciascuna versione è stata adattata al maschile e al femminile. Esempio di scenario al femminile, caratterizzato da perdita irrecuperabile: "la tua migliore amica parte per l'Australia con la sua famiglia e non tornerà più in Italia". Esempio di scenario al maschile, caratterizzato da perdita recuperabile: "il tuo migliore amico parte per le vacanze con la sua famiglia e tornerà tra un mese".

⁸ Esempio di Risposta Emozionale *negativa* contenuta nel finale della storia: "Ti senti molto triste"; esempio di Risposta Emozionale *positiva*, contenuta nel finale della storia per maschi: "mentre vi salutate, ti viene comunque in mente che in serata gioca la tua squadra del cuore e ti senti contento".

⁹ Per ciascuna storia, la valutazione della gravità veniva effettuata con l'ausilio di tre Scale Visuo-Analogiche VAS da 10 cm per la valutazione della perdita sotto diversi aspetti. In realtà solo una delle tre VAS, relativa alla valutazione della gravità della perdita è stata utilizzata come variabile dipendente ("Quanto è grave per te la partenza del tuo amico?"; 0= per nulla grave; 10= del tutto grave).; le altre due VAS sono state aggiunte come filler items ("Quanto ti dispiace che il tuo amico parta?"; "Quanto speri di rivedere la tua amica?"; 0= per nulla; 10= tantissimo), per ridurre la possibilità che i soggetti potessero comprendere l'obiettivo della ricerca e ricordare le valutazioni precedenti.

optano per strategie passive ed evitanti, piuttosto che impiegare strategie di *coping* attivo e focalizzato sul problema;

3. Sono molto pessimisti circa la possibilità di modificare il proprio stato d'animo.

In definitiva, potremmo affermare che gli individui depressi tendono a considerare lo stato emotivo negativo come fonte di informazione attendibile sullo stato del mondo, piuttosto che come rappresentazione soggettiva, e che tale risultato sarebbe ascrivibile ad un insufficiente sviluppo della concezione rappresentazionale delle emozioni⁴. Il loro comportamento sarà congruo con la percezione negativa di sé, degli altri e del futuro che lo stato dell'umore suggerisce e sarà caratterizzato da passività sia nei confronti delle situazioni problematiche all'origine dell'umor nero, sia dell'umore stesso. La passività, inoltre, è direttamente correlata con il peggioramento della disforia.

6. L'influenza della tristezza sulla valutazione della perdita⁵

In linea con le ricerche sull'affect-as-information, sono stati condotti due esperimenti con 82 soggetti⁶ in età compresa tra i 10 ed i 14 anni (pre-adolescenti ed adolescenti). In entrambi gli esperimenti, il campione è stato suddiviso in due raggruppamenti (soggetti con tratti depressivi e soggetti di controllo) ottenuti sulla base dei punteggi ricevuti al CDI – Children's Depression Inventory (Kovacs, 1992) – un questionario di autovalutazione della depressione in età evolutiva.

Assumendo che la depressione dipenda dal riconoscimento di una perdita valutata come irreparabile ed insostituibile, la tesi degli autori è che nei soggetti con tono dell'umore depresso la presenza di uno stato d'animo depressivo rappresenti un'informazione che conferma e rafforza l'idea che la privazione subita sia irrecuperabile e non sostituibile e che, al contrario, la presenza di uno stato affettivo positivo sia considerata una prova che la perdita sia recuperabile.

Gli autori hanno ipotizzato che nei soggetti con una tendenza all'umore negativo, vulnerabili ad episodi depressivi, lo stato affettivo-emotivo sarà considerato come fonte d'informazione anche su fatti oggettivamente indipendenti dal tono dell'umore stesso e, più specificatamente, come indicazione a conferma delle valutazioni depressive. In altre parole, i soggetti con tratti depressivi tenderanno a valutare la perdita come più grave, non solo sulla base di informazioni relative ad una perdita oggettiva, ma anche sulla base della *risposta emozionale* di depressione.

Ricorrendo alla stessa metodologia utilizzata da Arntz et al. (1995), ai soggetti venivano presentate quattro storie che si differenziavano sulla base dei livelli di so-

⁴ Secondo Teasdale (1997), i soggetti depressi avrebbero bisogno di considerare le emozioni come "eventi mentali che possono cambiare" piuttosto che identificarsi con essi e considerarle come "dati di fatto".

⁵ L'esperimento descritto nel paragrafo è tratto dalla tesi di laurea (2006, non pubblicata) della Dr.ssa Paola Frezza, dal titolo "Il ragionamento emozionale nei ragazzi con tono dell'umore depresso: l'influenza degli stati affettivo-emozionali sulla valutazione della perdita".

⁶ Nel primo esperimento sono stati coinvolti 38 soggetti di prima media, in età compresa tra i 10 e i 12 anni; nel secondo, invece, 44 soggetti di terza media in età compresa tra i 13 e i 14 anni.

reagiva con ansia. Come Gasper e Clore (1998), anche Muris et al. (2003) hanno riscontrato un uso più marcato del Ragionamento Emozionale nei bambini che avevano ottenuto alti punteggi al questionario per la valutazione dell'ansia di tratto, somministrato due settimane prima dell'esperimento. Tali risultati confermerebbero l'idea che per i bambini, ed in modo particolare per i bambini con tratti d'ansia, l'ER giochi un ruolo cruciale nella stima del pericolo.

Altre ricerche (Mancini, Gangemi e Van den Hout, 2003) hanno evidenziato che l'induzione di senso di colpa in adolescenti normali, attraverso il ricordo di azioni reputate riprovevoli, implichi che:

1. Si attribuisca ad un possibile evento negativo una probabilità ed una gravità maggiori.
2. Si elevino gli standard di valutazione che i soggetti adottano per valutare le proprie performance.
3. Si preferiscano scelte certe.

Le conseguenze cognitive del senso di colpa consisterebbero quindi nell'aumentare la probabilità e l'intensità di nuovi ulteriori sensi di colpa.

5. Il ruolo del Ragionamento Emozionale nel mantenimento degli stati depressivi

Un importante contributo allo studio del Ragionamento Emozionale come fattore di mantenimento ed aggravamento degli stati depressivi in età evolutiva è rappresentato dal lavoro di Ferguson et al. (1999).

In una prospettiva cognitivista che vede le emozioni sia come processi regolatori, sia come processi regolati, gli autori hanno rilevato come, nella depressione, i processi adattivi basici legati alle emozioni agiscono in maniera progressivamente disfunzionale. Dalle valutazioni sul ragionamento sulle emozioni e sui comportamenti di autoregolazione in condizioni emotivamente attivanti, Ferguson e collaboratori (1999) hanno dimostrato l'esistenza di due fondamentali fasi di transizione nello sviluppo del ragionamento dei bambini sui processi emotivi. Grazie allo studio condotto con campioni clinici e non, inizialmente gli autori hanno rilevato l'importanza delle fasi di progressivo sviluppo delle strategie di regolazione delle emozioni, in particolar modo di quelle che si riferiscono alla natura *rappresentazionale* dei processi cognitivi. Nella seconda fase, come conseguenza di questa sopravvenuta consapevolezza, essi cominciano a comprendere l'utilità di affrontare direttamente le situazioni che elicitano emozioni sgradevoli, piuttosto che evitarle.

Dai risultati della ricerca, emergerebbe una sostanziale differenza tra i due gruppi. Rispetto al gruppo di controllo, i soggetti appartenenti al campione clinico si comporterebbero in maniera peculiare:

1. Nelle loro reazioni ad eventi negativi, essi esprimono maggiori pensieri negativi e sono meno inclini a formulare spontaneamente strategie per migliorare il loro umore;
2. Quando viene loro chiesto in che modo potrebbero ridurre la tristezza, essi

Analogamente, Gasper e Clore (1998) hanno dimostrato come in soggetti normali lo stato affettivo negativo influenzi la percezione del pericolo ed in particolare la stima della probabilità che si realizzino eventi negativi.

3. Emozioni di stato ed emozioni di tratto: le differenze individuali

Perché solo in alcuni individui lo stato affettivo diventa *fonte autorevole* di informazione sulla realtà, al punto da alimentare circoli viziosi che rinforzano le credenze alla base dello stato affettivo stesso e dunque della patologia?

La risposta può essere dedotta direttamente da diversi studi.

Nell'ambito della letteratura relativa ai processi di formazione di giudizi e valutazioni, Gasper e Clore (1998), Scott e Cervone (2002), Mancini, Gangemi e Van den Hout (2004) hanno indagato il ruolo che l'emozione sperimentata cronicamente (ansia di tratto; colpa di tratto; ecc.) gioca nell'uso dell'emozione di stato esperita invece transitoriamente ed hanno chiaramente dimostrato che:

1. L'emozione di *stato* e l'emozione di *tratto* rappresentano due distinte fonti di informazioni.
2. L'emozione di stato e di tratto interagiscono.
3. L'emozione esperita cronicamente appare più influente nell'orientare valutazioni e giudizi.

L'emozione di stato assume maggiore rilevanza se sostenuta da informazioni pregresse fornite dall'emozione di tratto, mentre può non assumere alcuna rilevanza se le informazioni da essa prodotte risultano incoerenti con quelle generate dall'emozione di tratto. In definitiva, l'emozione di tratto può essere considerata alla base delle differenze individuali nell'utilizzo dell'emozione di stato quale fonte di informazione: i soggetti con alta emozione di tratto tendono ad avere maggiore fiducia nelle informazioni fornite dal loro stato emozionale temporaneo (Mancini e Gangemi, 2004).

4. Il Ragionamento Emozionale in età evolutiva

L'esistenza del Ragionamento emozionale ed il ruolo da esso giocato nei processi decisionali è stata dimostrata anche in soggetti in età evolutiva.

Muris, Merckelbach e Van Spauwen (2003) hanno verificato che i bambini, così come accade negli adulti, tendono ad inferire la presenza di un pericolo a partire dallo stato emozionale attivo in quel momento.

In questo studio, gli autori descrivevano ai bambini quattro situazioni distinte in virtù della presenza/assenza di una minaccia oggettiva e di una risposta d'ansia del protagonista, e chiedevano loro di stimare la pericolosità di ogni scenetta.

Gli autori hanno notato che la stima del pericolo è influenzata non solo dalla presenza/assenza di una minaccia oggettiva, ma anche dalla presenza/assenza della risposta emotiva. Infatti, in un significativo numero di casi i soggetti stimavano come pericolose situazioni oggettivamente innocue, ma in cui il protagonista della vignetta

di informazione particolarmente autorevole soprattutto nelle persone che tendono a sperimentarlo in maniera intensa e sistematica (Perdigne e Mancini, 2008).

In quest'ottica, Arntz e collaboratori (1995) hanno condotto ricerche con soggetti affetti da disturbi d'ansia, dimostrando che gli individui tendono ad *inferire* la presenza di un pericolo, a partire dal proprio stato emotivo negativo. Il ragionamento che ne risulta sarà del tipo "*If I feel anxious, then there must be a danger*" (Arnt et al., 1995), definito dagli autori *ex-consequentia reasoning*, un modo di procedere capace di attivare un circolo vizioso lungo il quale lo stato emotivo sarà erroneamente utilizzato per validare pensieri e credenze relative alla presenza di pericoli o impedimenti.

Un'ulteriore, importante caratteristica è che nel caso del ER l'influenza delle emozioni sulle valutazioni dei soggetti sarebbe *diretta* e gli stati affettivo-emozionali funzionerebbero dunque come informazione che orienta senza mediazioni le valutazioni espresse su eventi ed argomenti non correlati in alcun modo con l'emozione esperita³. In questi casi, nell'esprimere giudizi, i soggetti possono chiedersi semplicemente come si sentono rispetto all'evento da valutare.

I risultati delle ricerche condotte in questo ambito hanno dimostrato sperimentalmente l'azione che il ragionamento emozionale produrrebbe nell'alimentare i circoli viziosi responsabili del rafforzamento delle credenze che sostengono gli stati affettivi. Ad esempio, Scott e Cervone (2002) hanno rivelato come l'induzione di uno stato negativo aumenti gli standard di valutazione delle proprie *performance*. Nel corso dell'esperimento, dopo l'induzione di uno stato negativo attraverso l'ascolto di brani audio registrati che proponevano la descrizione di scenari fortemente negativi (descrizione della morte di cancro del migliore amico), i soggetti del gruppo sperimentale tendevano ad emettere un numero maggiore di giudizi negativi sulle proprie performance, rispetto al gruppo di controllo esposto all'ascolto della descrizione di uno scenario neutro. Inoltre, nel confronto tra i due gruppi, interrogati sul livello minimo di performance ritenuto accettabile per la realizzazione del compito, il gruppo sperimentale manifestava una tendenza significativamente maggiore ad innalzare gli standard minimi. In altre parole ed in linea con le ipotesi degli autori, il gruppo cui veniva indotto lo stato negativo tendeva ad utilizzare l'affetto come fonte di informazione per esprimere valutazioni più severe sulle proprie prestazioni, oltre che per innalzare gli standard minimi di performance.

Le implicazioni cliniche dei risultati delle ricerche condotte da Scott e Cervone riguardano in modo particolare il problema della spiegazione dei meccanismi di genesi e mantenimento della Depressione. Gli autori hanno ipotizzato che lo stato d'animo negativo attiverrebbe un ragionamento di questo tipo: *se sono depresso, allora aumento gli standard di valutazione delle mie azioni. Se non riuscirò a rispettare tali standard (cosa peraltro molto probabile), allora il mio umore negativo verrà ulteriormente alimentato con la conseguenza di un nuovo innalzamento dei miei standard di performance*, e così via (Mancini e Gangemi, 2004).

³ Questo meccanismo differisce dal *priming effect* poiché in quest'ultimo caso l'influenza delle emozioni sui processi cognitivi è indiretta: l'emozione attiva la rete di conoscenze ad essa direttamente connesse, ma sono queste conoscenze ad influenzare le modalità di processamento di contenuti cognitivi non correlati con l'emozione di partenza.

1. L'influenza delle emozioni sui processi cognitivi

Le attuali teorie delle emozioni sottolineano il ruolo delle variabili cognitive sulla generazione degli stati emotivi. La dimensione cognitiva può essere coinvolta a diversi livelli, dal riconoscimento ed apprezzamento immediato dello stimolo (come le reazioni di paura all'improvviso apparire di una minaccia), fino a valutazioni complesse che impegnano le capacità di rappresentazione ed elaborazione più astratte ed articolate come nel caso della *vergogna*, emozione che presuppone la capacità di rappresentarsi la mente dell'altro e di compiere inferenze su di essa (Castelfranchi, 1988; Miceli e Castelfranchi, 2002).

Tuttavia, la psicologia cognitiva ha prodotto un filone di ricerche grazie al quale ha svelato le influenze che le emozioni hanno *sui* processi cognitivi e, in particolare, la natura del feedback che dall'esperienza emotiva conduce al rafforzamento degli scopi e delle credenze che sostengono l'esperienza emotiva stessa. In altre parole, la letteratura cognitivista sui fattori di mantenimento delle condotte sintomatiche ha dimostrato l'influenza che l'attivazione emotiva produce sui processi cognitivi.

Caprara e Cervone (2000) riconoscono cinque modi in cui lo *stato affettivo* influenza i processi cognitivi:

- aumenta la disponibilità di immagini pensieri e ricordi congrui con lo stato d'animo pregresso (*Priming Effect*), anche se lo stato d'animo dipende da eventi appartenenti ad un dominio completamente diverso (ad esempio, l'induzione di umore negativo attraverso l'ascolto di una musica triste, implica che si presentino facilmente pensieri ed immagini cupi);
- influenza le strategie cognitive di elaborazione delle informazioni (ad esempio, se ci si sente minacciati, allora le informazioni sono elaborate in maniera più sistematica);
- motiva le persone a regolare la propria esperienza consapevole, vale a dire cambiare i contenuti mentali;
- centra l'attenzione su se stessi;
- funziona come fonte di informazione, che diventa particolarmente autorevole nelle persone che provano cronicamente quello stato affettivo (*Ragionamento Emozionale*).

2. Il Ragionamento Emozionale

Il Ragionamento Emozionale è descritto come quel processo attraverso il quale le emozioni producono informazioni a conferma degli scopi e delle credenze alla base delle emozioni stesse, esercitando in tal modo un ruolo importante tra le occasioni che mantengono ricorsivamente i comportamenti psicopatologici. In altre parole, l'Emotional Reasoning (ER) o Ragionamento Emozionale è un meccanismo psicologico secondo il quale gli esseri umani tendono ad utilizzare il proprio stato affettivo, più che le evidenze oggettive, quale fonte d'informazione saliente per esprimere *valutazioni* e *giudizi* sul mondo. Inoltre, lo stato affettivo sembra funzionare come fonte