

Procesarea emoțiilor

Nicolae Sfetcu

26.12.2019

Sfetcu, Nicolae, "Procesarea emoțiilor ", SetThings (26 decembrie 2019), DOI: 10.13140/RG.2.2.21890.22723, URL = <https://www.setthings.com/ro/procesarea-emoțiilor/>

Email: nicolae@sfetcu.com



Acest articol este licențiat sub Creative Commons Attribution-NoDerivatives 4.0 International. Pentru a vedea o copie a acestei licențe, vizitați <http://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/>.

Modelul Scherer de procesare a emoției (Scherer 2016) include cinci componente de bază, coordonate și sincronizate. Includerea evaluării cognitive este contestată de teoreticienii care consideră emoția și cogniția ca sisteme separate :

- Evaluarea cognitivă a evenimentelor și obiectelor
- Simptomele corporale, fiziologice
- Tendințele de acțiune, motivaționale
- Expresiile faciale și vocale
- Sentimentele (experiența subiectivă a stării emoționale).

(Tripathy 2018) descrie astfel acest proces: centrul emoțional al creierului dă naștere la sentimente și emoții, în timp ce neocortexul este responsabil de gândire și raționament. În procesul de elaborare a emoției, un semnal vizual merge mai întâi de la retină la talamus, unde este tradus în limbajul creierului. Mesajele ajung apoi la cortexul vizual, unde sunt analizate și evaluate pentru

semnificație și răspuns adecvat. Dacă răspunsul respectiv este emoțional, un semnal merge la amigdală pentru a activa centrele emoționale. Dar o porțiune mai mică din semnalul inițial merge direct de la talamus la amigdală într-o transmisie mai rapidă permițând un răspuns mai rapid. Prin urmare, amigdala poate declanșa un răspuns emoțional înainte ca centrii corticali să înțeleagă pe deplin ce se întâmplă.

Conform lui (Damasio 2005), procesul emoțional începe cu considerațiile conștiente despre obiectul sub formă de imagini mentale. Acestor imagini le corespunde un substrat neuronal (reprezentări topografice) influențat de reprezentările dispoziționale. La nivel inconștient, rețelele din cortexul prefrontal răspund automat și involuntar la semnalele provenite din procesarea imaginilor de mai sus, în funcție de reprezentările dispoziționale, dobândite pe baza experienței personale mai degrabă decât înnăscute. Răspunsul este semnalat către amigdală și cingulatul anterior, prin activarea nucleelor sistemului nervos autonom și semnalizarea către organism prin nervii periferici; trimiterea de semnale către sistemul motor; activarea sistemelor endocrine și peptidice, și prin activarea, cu tipare particulare, a nucleelor nespecifice de neurotransmițător din tulpina creierului și a creierului bazal. Primele trei modalități de răspunsuri provoacă o „stare emoțională a corpului” și sunt semnalate ulterior către sistemele limbic și somatosenzorial. Ultimul tip de răspuns „nu apare în corpul propriu-zis, ci mai degrabă într-un grup de structuri stem ale creierului responsabil de reglarea corpului, cu un impact major în stilul și eficiența proceselor cognitive, și constituie o cale paralelă pentru răspuns emoțional.

Un punct de vedere comun este că există emoții primare, înnăscute, care apar în mod firesc când sunt percepute anumite caracteristici ale stimulilor interni sau precum dimensiunea, mișcarea, sunetele, anumite stări ale corpului, etc. Aceste caracteristici sunt procesate și detectate de o componentă a sistemului limbic al creierului, amigdala, care declanșează adoptarea unei stări

corporale caracteristice și modifică procesarea cognitivă într-o manieră adecvată. Răspunsul emoțional poate îndeplini câteva obiective utile prin modificări corporale, dar procesul continuă prin declanșarea emoției față de excitant, și realizarea legăturii dintre excitant și starea corporală emoțională. Emoțiile primare (înnăscute, preorganizate, jamesiene) depind de circuitele sistemului limbic, amigdala și cingulatul anterior fiind factorii primari. Dar mecanismul emoțiilor primare este urmat de mecanisme ale emoțiilor secundare, care apar după forțarea de legături între sentimentele experimentate, categorii de obiecte și situații, și emoțiile primare. Procesul emoțiilor secundare este susținut de o rețea extinsă, care include cortexul prefrontal și agenți somatosenzoriali.

Rezultă că emoția este combinația dintre un proces de evaluare mentală și răspunsuri la acest proces. Dar nu toate emoțiile generează sentimente, și nu toate sentimentele își au originea în emoții. Emoția și sentimentul se bazează astfel pe două procese de bază, vizualizarea unei anumite stări corporale juxtapuse la colectarea semnalelor de declanșare și de stimulare a mușchilor, și un proces cognitiv care însoțește evenimentele respective dar care funcționează în paralel.

Fericirea

„Conceptul de fericire este un concept atât de vag încât, în ciuda dorinței fiecărui om de a fi fericit, nimeni nu poate spune niciodată în termeni preciși și coerent ce vrea și dorește cu adevărat. Motivul este că elementele care fac parte din conceptul de fericire sunt în totalitate empirice, adică trebuie împrumutate din experiență, și că în același timp, pentru ideea fericirii, un întreg absolut, este necesar un maxim de bunăstare în starea actuală și cea viitoare. Ori, este imposibil ca o persoană finită să fie atât de perspicace și, în același timp, atât de puternică încât să se presupună că poate crea un concept cert despre ceea ce își dorește cu adevărat. Bogăție? ... Cunoaștere? ... Viață lungă? .. Sănătate? Prin urmare, nu există, în acest sens, un imperativ care să ne impună în sensul strict al cuvântului ce să facem pentru a fi fericiți, deoarece fericirea este un ideal nu al rațiunii, ci al imaginației.” (Kant, Walker, și Meredith 2008)

În filosofie, fericirea traduce conceptul grecesc de *eudaimonia*, (Kashdan, Biswas-Diener, și King 2008) Utilitariștii, precum John Stuart Mill și Jeremy Bentham, au susținut principii

fericirii maxime ca ghid pentru comportamentul etic. Fericirea, în sens larg psihologic, este eticheta unei familii de stări emoționale plăcute. În ultimele decenii, domeniul psihologiei pozitive a generat multe opinii diferite asupra cauzelor fericirii și asupra factorilor care se corelează cu fericirea. Seligman rezumă cinci factori corelați cu bunăstarea: (Seligman și Csikszentmihalyi 2000)

1. Plăcere (corporală)
2. Angajament (activități antrenante)
3. Relații (sociale);
4. Semnificație (scop, ideal) și
5. Realizări (atingerea obiectivelor).

S-au dezvoltat mai multe scale pentru a măsura fericirea, precum Scala de fericire subiectivă (Subjective Happiness Scale, SHS), Programul de afectare pozitivă și negativă (Positive and Negative Affect Schedule, PANAS), și Satisfacția pe scala vieții (Satisfaction with Life Scale, SWLS).

Ānanda din Vedele hinduse, Upanișade și Bhagavad gita, semnifică fericirea veșnică, cea care însoțește sfârșitul ciclului de renaștere. Potrivit școlii Vedanta a filozofiei hinduse, *ānanda* apare când *jiva* (sufletul individual) devine liber de toate păcatele, toate îndoielile, toate dorințele, toate acțiunile, toate durerile, toate suferințele și toate plăcerile fizice și mentale obișnuite. Dvaita vedanta interpretează *ānanda* ca fericire la care se ajunge prin gânduri bune și fapte bune care depind de starea și de controlul minții. Ramana Maharshi propune ca *ānanda* să poată fi atinsă prin introspecție, folosind gândirea "Cine sunt eu?" (Maharshi și Godman 1988)

Ataraxia este un termen grecesc folosit de Pyrrho și apoi de Epicur pentru o stare lucidă de echilibru robust, caracterizată de eliberarea continuă de emoții negative. Realizarea ataraxiei este

un obiectiv pentru pironism, epicureism și stoicism. În stoicism spre deosebire de ataraxie, *apateia* este absența pasiunilor nesănătoase, eliberarea de tulburarea emoțiilor, nu liniștea minții, fiind o stare intermediară prin care se poate ajunge la stadiul de liniște mentală (*ataraxie*).

Potrivit lui Al-Ghazali, teolog musulman, jurist, filozof și mistic al descendenței persane, există patru constituenți principali ai fericirii: cunoașterea de sine, cunoașterea lui Dumnezeu, cunoașterea acestei lumi așa cum este cu adevărat și cunoașterea lumii următoare. (Griffel 2019)

Emoțiile sunt conceptualizate în sociologie de obicei în termeni de caracteristici multidimensionale, precum etichete culturale sau emoționale, schimbări fiziologice, mișcări expresive ale feței și ale corpului, și aprecierile indicilor situaționali. (Thoits 1989) Jonathan Turner (Turner 2009) a analizat o gamă largă de teorii despre emoții, identificând patru emoții primare bazate pe neurologie umană care, atunci când se combină, produc experiențe emoționale mai elaborate și mai complexe (elaborări de prim ordin). În anii 90, sociologii s-au concentrat pe diferite aspecte ale emoțiilor specifice și modul în care aceste emoții erau relevante social. (Cooley 1992) (Retzinger 1991) Goffman și Cooley, Scheff (Scheff 1990) a dezvoltat o teorie micro sociologică a legăturii sociale conform căreia formarea sau întreruperea legăturilor sociale depinde de emoțiile pe care oamenii le experimentează în timpul interacțiunilor. Randall Collins (Collins 2004) a formulat teoria ritualului de interacțiune, conform căreia experimentăm diferite intensități ale energiei emoționale în timpul interacțiunilor directe.

Reglarea emoției se realizează de obicei în conformitate cu convențiile sociale și așteptările personale, (Blair 2018) (Jamison 2018) prin strategii proprii cognitive și comportamentale. (Schacter, Gilbert, și Wegner 2010)

Bibliografie

- Blair, Elaine. 2018. „The Power of Enraged Women - The New York Times”. 2018. <https://www.nytimes.com/2018/09/27/books/review/rebecca-traister-good-and-mad-soraya-chemaly-rage-becomes-her.html>.
- Collins, Randall. 2004. *Interaction ritual chains*. Interaction ritual chains. Princeton, NJ, US: Princeton University Press. <https://doi.org/10.1515/9781400851744>.
- Cooley, Charles Horton. 1992. *Human Nature and the Social Order*. Transaction Publishers.
- Damasio, Antonio R. 2005. *Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain*. Reprint edition. Penguin Books.
- Griffel, Frank. 2019. „al-Ghazali”. În *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*, ediție de Edward N. Zalta, Winter 2019. Metaphysics Research Lab, Stanford University. <https://plato.stanford.edu/archives/win2019/entries/al-ghazali/>.
- Jamison, Leslie. 2018. „I Used to Insist I Didn't Get Angry. Not Anymore. - The New York Times”. 2018. <https://www.nytimes.com/2018/01/17/magazine/i-used-to-insist-i-didnt-get-angry-not-anymore.html>.
- Kant, Immanuel, Nicholas Walker, și James Creed Meredith, ed. 2008. *Critique of Judgement*. Oxford World's Classics. Oxford, New York: Oxford University Press.
- Kashdan, Todd B., Robert Biswas-Diener, și Laura A. King. 2008. „Reconsidering happiness: the costs of distinguishing between hedonics and eudaimonia”. *The Journal of Positive Psychology* 3 (4): 219–33. <https://doi.org/10.1080/17439760802303044>.
- Maharshi, Sri Ramana, și David Godman. 1988. *Be As You Are: The Teachings of Sri Ramana Maharshi*. Reissue edition. Penguin UK.
- Retzinger, Suzanne M. 1991. *Violent Emotions: Shame and Rage in Marital Quarrels*. SAGE Publications.
- Schacter, Daniel L., Daniel T. Gilbert, și Daniel M. Wegner. 2010. *Psychology*. Worth Publishers.
- Scheff, Thomas J. 1990. „Microsociology: Discourse, Emotion, and Social Structure”. 1990. https://books.google.ro/books/about/Microsociology.html?id=JV_MZYmsDygC&redir_esc=y.
- Scherer, Klaus R. 2016. „What Are Emotions? And How Can They Be Measured?": *Social Science Information*, iunie. <https://doi.org/10.1177/0539018405058216>.
- Seligman, Martin E. P., și Mihaly Csikszentmihalyi. 2000. „Positive psychology: An introduction”. *American Psychologist* 55 (1): 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>.
- Thoits, Peggy A. 1989. „The sociology of emotions”. *Annual Review of Sociology* 15: 317–42. <https://doi.org/10.1146/annurev.so.15.080189.001533>.
- Tripathy, Manoranjan. 2018. „Emotional Intelligence - An Overview, Chapter II”. ResearchGate. 2018. https://www.researchgate.net/publication/335433492_EMOTIONAL_INTELLIGENCE_AN_OVERVIEW.
- Turner, Jonathan H. 2009. „The Sociology of Emotions: Basic Theoretical Arguments”: *Emotion Review*, septembrie. <https://doi.org/10.1177/1754073909338305>.