

ELS PROCESSOS PSICOLÒGICS AFECTIUS

ELS PROCESSOS PSICOLÒGICS AFECTIUS: MOTIVACIÓ I AFECTIVITAT

A més de tenir capacitats cognitives, com ara la percepció, la memòria i el pensament, que ens permeten conèixer la realitat, l'ésser humà és un ésser que també actua i té una vida afectiva. La motivació ens explica per què fem alguna cosa, l'afectivitat fa referència a com ens afecten els fets o les situacions.

1. LA MOTIVACIÓ



1.1. Definició de motivació

Podem definir la motivació com els estímuls, els mòbils o els al·licients que inciten, mantenen i dirigeixen l'acció d'un individu fins la seva culminació. Això vol dir que la nostra conducta està orientada a assolir objectius o fites i que els motius són allò que ens porta a fer alguna cosa. La motivació integra tant elements cognitius (percepció, memòria i pensament) com afectius (sentiments i emocions).

1.2. Principals tipus de motius:

Hi ha diferents tipus de motius generadors de conductes humanes. Es poden classificar d'acord a certs criteris:

- Segons Clark Hull, d'acord al seu **origen**, els motius poden ser:

a) **biològics, primaris o innats**: són mancances o estats de privació d'un organisme que generen un estat d'excitació que provoca malestar, la qual cosa activa l'impuls de resoldre'l. Aquests motius tenen base orgànica i estan lligats a les necessitats essencials per a la supervivència de l'individu o de l'espècie: gana, set, son, respiració, impuls sexual, temperatura agradable, evitació del dolor, impuls maternal, etc..

b) ***socials, secundaris o apresos***: són els motius deguts a l'aprenentatge social i la satisfacció dels quals no afecta estrictament la supervivència de l'individu, encara que sí afecten el seu estat emocional. Els motius socials o secundaris responen a necessitats apreses i es desenvolupen en contacte amb els altres i estan influenciats per l'entorn cultural (pares, escola, ambient social). Aquests motius ens permeten ajustar-nos a l'entorn social. D'altra banda, poden ser manipulats amb certa facilitat, creant noves necessitats socials, per publicitat, per exemple. Els principals motius socials són els següents:

- *motivació d'èxit*: si el motiu de la nostra acció cerca l'assoliment de fites, com ara la consecució d'una nota elevada en un examen. Així, si una persona té el convenciment que pot ser capaç d'assolir una fita, estarà més motivada per tal d'aconseguir-la, com succeeix als esports.
- *motivació d'aprovació*: si el motiu de la nostra acció és trobar l'aprovació i estima dels altres o evitar la seva desaprovació, com ara el nen que fa el que volen els pares per rebre la seva aprovació.
- *motivació d'afiliació* o pertinença a un grup: si el motiu de la nostra acció cerca la generació de relacions interpersonals plaents, com ara, si participo en una trobada d'exalumnes o si jugo a un esport "sentint la samarreta del meu club".
- *motivació de poder*: si el motiu de la nostra acció cerca el domini dels altres o de les circumstàncies, com dirigir un grup de bàsquet.

- D'acord a la ***localització*** del motiu, poden ser:

a) ***extrínsecs***: quan el motiu que genera una acció es troba fora del subjecte. S'acostumen a anomenar incentius. Per exemple, quan estudiem per una recompensa que se'ns donarà si aprovem.

b) ***intrínsecs***: quan és el subjecte qui s'automotiva perquè la conducta li resulta interessant o plaent. Per exemple, quan estudiem un tema perquè ens agrada molt.

- D'acord a l'***accessibilitat*** del motiu, poden ser:

a) ***conscients***: si és possible autoreconèixer-los per introspecció.

b) ***inconscients***: si els tenim, però no és fàcil per nosaltres mateixos reconèixer-los com a motivadors de les nostres conductes. De fet, per a Sigmund Freud, pare de la Psicoanàlisi, la major part de les nostres motivacions són inconscients.

1.3. Diferents teories sobre la motivació

En l'explicació de la motivació de la conducta humana no hi ha unanimitat entre els psicòlegs, més aviat hi ha una pluralitat de teories. D'entre les existents, aquestes són algunes de les més importants:

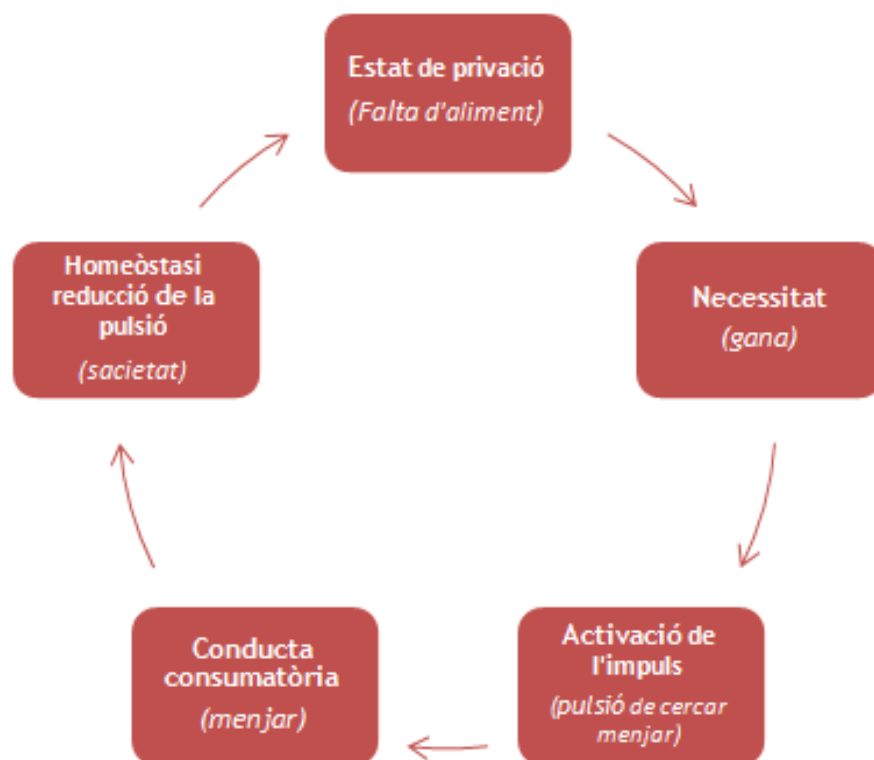
1.3.1. La teoria homeostàtica de Hull (reducció de l'impuls)



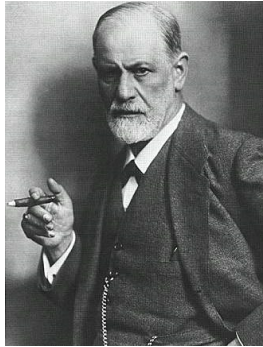
Partint del concepte d'*homeòstasi fisiològica* (la tendència de tots els organismes a mantenir l'equilibri intern i corregir les desviacions o desequilibris), Clark Hull va elaborar una teoria de la motivació segons la qual els desequilibris interns, ja siguin biològics o psíquics (també l'atractiu psíquic de la meta és important) produeixen estats de necessitat i de tensió que generen un **impuls o pulsio** que l'individu tendeix a **reduir** o fer desaparèixer. L'objectiu dels motius de la nostra conducta serien restablir el nostre equilibri intern, eliminant els impulsos generats pels desequilibris, és a dir, els motius serien els instruments mitjançant els quals l'individu resol les seves necessitats i aconsegueix l'estabilitat o la homeòstasi.

Sovint s'ha fet notar l'analogia entre els processos homeostàtics i els mecanismes autoregulators, com ara un **termòstat**, que és un aparell que manté la mateixa temperatura gràcies al fet que es posa en funcionament per si mateix en baixar la temperatura per sota d'un grau determinat i es deté quan el sobrepassa.

Esquema del cercle de necessitats de Hull



1.3.2. La teoria psicoanalítica de Freud



Sigmund Freud, pare de la Psicoanàlisi, va denominar **pulsions** [*Trieb*] o impulsos instintius les forces i els motius que mouen el psiquisme humà. Com ja sabem, Freud va mantenir que, en gran mesura, les forces que ens mouen són inconscients. Freud postula dos grans poders pulsionals, la interacció i antagonisme dels quals permeten explicar els fenòmens psíquics en tota la seva varietat:

- a) **Eros o pulsions de vida:** tendeixen a constituir i mantenir unificacions cada vegada més àmplies i riques. Engloben dos tipus de pulsions, les d'autoconservació o de subsistència i les pulsions sexuals.
- **pulsions del jo o de conservació:** aquelles que es refereixen a l'autoconservació de l'individu, com, per l'exemple, la gana com a necessitat psíquica. La seva energia, allò que les mou, és l'interès del *jo*. Malgrat Freud les considera importants, no creu que siguin crucials en l'explicació de la conducta humana, perquè tal com ell afirma, a diferència de les pulsions sexuals, les pulsions del jo mai són font de malalties mentals com les neurosis.
 - **pulsions sexuals:** aquelles pulsions que s'originen a les zones erògenes que busquen una satisfacció. No són pulsions necessàriament genitals. Són les pulsions més estudiades per Freud, que afirmava que aquestes pulsions no comencen amb la pubertat, sinó en els primers anys de la infància. L'energia que mou l'individu en aquestes pulsions sexuals és anomenada per Freud **libido**. Si bé Freud admet que no és l'única energia motora de la conducta de l'individu, perquè també hi ha l'interès com a energia de les pulsions del *jo*, Freud sempre va tendir a fer de la libido el factor principal de la seva explicació del comportament humà, així com dels conflictes que acaben per produir malalties mentals.
- b) **Tanatos o pulsions de mort:** oposades a les pulsions de vida, tendeixen a desunir i a conduir un ésser viu fins al seu anterior estat inorgànic, reduint tota tensió a zero. Aquestes pulsions focalitzades primàriament cap al propi subjecte tendeixen a l'autodestrucció, i focalitzades secundàriament cap a l'exterior, es manifesten com a impulsos d'agressió més o menys destructors i mortals. Sota aquestes pulsions es pot explicar el fenomen del sadomasoquisme, estudiat profusament per Freud.

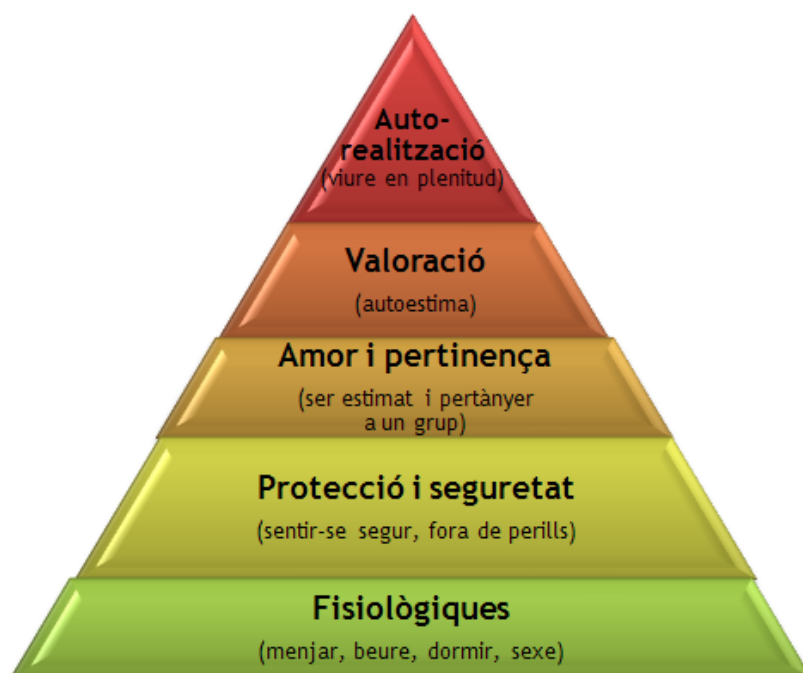
Certes malalties mentals, com les neurosis i les psicosis, serien el resultat de l'excessiva repressió de les pulsions o la seva no adequada canalització cap a activitats socialment acceptades. Les energies pulsionals poden, segons Freud, ser canalitzades, però no poden ser totalment reprimides.

1.3.3. La teoria humanista de Maslow



Abraham Maslow va elaborar una teoria sobre la motivació de caire humanista, segons la qual l'ésser humà sobrepassa habitualment les motivacions de caire fisiològic i pulsional, com havien descrit Hull i Freud, i aspira a objectius més elevats, més espirituals, que depassen aquestes necessitats bàsiques. Maslow va jerarquitzar els dos tipus principals de motius o de necessitats jerarquitzades: d'una banda, les necessitats de manca i, d'altra, les necessitats de creixement. Segons Maslow hi ha una disposició innata cap al desenvolupament de la maduració personal, de forma que les necessitats superiors neixen normalment quan les inferiors estan satisfetes; el cim és l'autorealització: la motivació de més alt nivell, a la qual tendim quan la resta de necessitats estan resoltes.

- **Motivacions de manca o deficitàries:** orientades a la supervivència i a "omplir deficiències o carències"
 - necessitats fisiològiques o bàsiques: gana, set, son, impuls sexual.
 - necessitats de protecció i seguretat: sentir-se segur, fora de perill, evitar el dolor i el malestar.
 - necessitats socials d'amor i pertinença: aconseguir l'afecte dels altres, amor, intimitat, així com de sentir-se pertanyent a un grup.
 - necessitats de valoració: recerca de l'autoestima, d'un autoconcepte positiu i de reconeixement per part dels altres.
- **Motivacions de creixement:** l'ésser humà, una vegada resoltes les necessitats de manca o de carència, aspira a objectius més elevats, a desenvolupar les potencialitats que li són pròpies. Aquestes necessitats són anomenades per ell:
 - **necessitats d'autorealització:** desig de desenvolupar amb total plenitud les potencialitats inherents a l'ésser humà, com ara ser més creatiu, conèixer cada cop més els altres, ser un bon ésser humà.
 - Encara que la necessitat d'autorealització és un desig inherent a la condició humana i està a les nostres mans decidir el nostre destí, no tots els individus aconseguixen aquest tipus d'estat per diferents raons (estats de necessitat no resolts, pressió social, incapacitat de comprendre el sentit de l'existència...). Cauen, així, en la alienació, l'apatia i el cinisme.
 - Quan es dona un progrés constant en l'autorealització, arribem al que Maslow anomena **metanecessitats o metavalors:** es tracta de les més altes motivacions que empenyen l'ésser humà, de forma cada cop més poderosa, cap a un sentiment de plenitud: veritat, bondat, bellesa, vida, transcendència, perfecció, justícia, valors que arriben a copsar-se, de vegades, en allò que ell anomena "experiències cimeres", de caràcter místic.



Piràmide de les necessitats de Maslow

1.4..La frustració: quan no assolim allò que volem

Quan les nostres motivacions no es resolen com esperàvem, quan no assolim allò que volíem es pot produir el que s'anomena **frustració**. La frustració és una experiència emocional desagradable de decepció i de fracàs que produeix tristesa i ràbia, així com una desorganització del comportament. La frustració pot estar causada per moltes circumstàncies, com ara deficiències personals, obstacles, decepcions, demores, interrupcions o conflictes, però, en qualsevol cas, queda clar que no totes les persones es frustren davant les mateixes situacions.

La capacitat d'enfrontar-se de forma no traumàtica als fets causants de la frustració (molèsties, contratemps, demora en la satisfacció dels desigs, circumstàncies desagradables) s'anomena tolerància a la frustració, i tenir-ne poca (allò que s'anomena **intolerància la frustració**) pot arribar a produir alguns desajusts de la personalitat, com les addicions a les drogues.

1.4.1. La teoria dels conflictes de Kurt Lewin

El psicòleg Kurt Lewin va teoritzar sobre els conflictes com a font de tensió i ansietat quan alguna situació ens impedeix de realitzar les nostres fites i donar satisfacció a les nostres motivacions. Segons Kurt Lewin hi ha diferents tipus de conflictes, en aquest sentit:



- **conflicte d'atracció-atracció**: tensió experimentada quan ens sentim atrets per dos objectius desitjables que s'exclouen mútuament, com ara decidir quina de les dues pel·lícules que ens agraden i fan a la mateixa hora anirem a veure.
- **conflicte d'evitació-evitació**: tensió experimentada quan hem d'escollir entre dues alternatives les conseqüències de les quals ens són igualment indesitjables, com haver d'escollir entre anar caminant o anar en moto quan plou.
- **conflicte d'atracció-evitació**: tensió experimentada quan un mateix objectiu presenta alhora conseqüències positives i negatives, com una operació.

1.4.2. Els mecanismes de defensa davant de la frustració

La frustració és molt freqüent a les nostres vides i no sempre és fàcil assumir la impossibilitat de realitzar els nostres desigs, veure fracassades les nostres expectatives o frustrats els nostres anhels. Acceptar de forma directa la frustració pot ferir de forma important la nostra autoimatge. És per això que, molt sovint, donem sortida a les nostres frustracions, autoenganyant-nos o desviant l'agressivitat generada cap a fora. Els anomenats **mecanismes de defensa del jo** són aquestes estratègies habitualment inconscients que utilitzem de forma quotidiana per a negar o evitar i distorsionar les fonts d'amenaça i d'ansietat.

Va ser la Psicoanàlisi, iniciada per Sigmund Freud, qui va fer una anàlisi més detallada dels diferents mecanismes de defensa que fem per no ferir el nostre "narcisme". Els principals són aquests:

- **repressió**: mecanisme consistent a rebutjar fora de la consciència tot allò que resulta dolorós o inacceptable per al subjecte; com quan ens neguem a reconèixer com a existents alguns desigs la realització dels quals ens seria problemàtica en la vida quotidiana.



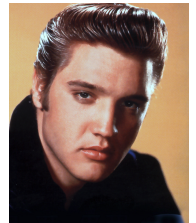
- **racionalització**: justificació racional enganyosa d'un fracàs o d'una conducta reprovable, per la qual el jo queda absolt de culpa i s'allibera de la seva ansietat o del seu sentiment de culpabilitat; com, per exemple, quan davant de la frustració de no haver aconseguit quelcom de desitjat diem: "va, total, no valia la pena". La falla de la guineu i el raïm és un bon exemple de racionalització:

"Una guineu **famolencia** va veure uns raïms que penjaven d'una parra i els va voler abastar, però no va poder. Allunyant-se'n, es va dir a si mateixa: "Són verds". Semblantment, hi ha persones que, quan no poden aconseguir el seus propòsits per manca de capacitat, prenen per pretext les circumstàncies". (Isop, fable de *La guineu i el raïm*)



- **identificació:** mecanisme pel qual un subjecte tendeix a comportar-se, pensar i sentir com un altre que és el seu model; com, per exemple, quan algú no té un elevat concepte de si mateix i tendeix a vestir-se com algú a qui admira.

Els psicòlegs han observat que es tracta d'una tendència molt comuna, especialment a l'adolescència, el fet de vestir-se, gestualitzar, parlar i, fins i tot, escriure com la persona admirada. D'alguna manera, fa que el subjecte se senti "agraciat" per les propietats (suposadament superiors) de la persona amb la qual es produeix aquest mecanisme d'identificació. En casos més extrems pot arribar-se a la identificació esquizoide amb altres personatges (Elvis, Napoleó).

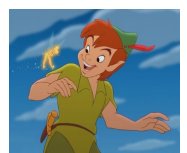


- **projecció:** mecanisme consistent a projectar qualitats, desigs o sentiments que produeixen ansietat fora d'un mateix, dirigint-los cap a quelcom o cap a algú a qui s'atribueixen totalment; com quan, per exemple, tendim a criticar en altres els aspectes que més ens molesten en nosaltres.

La tendència a projectar en altres els nostres defectes, com a mecanisme de defensa (seria massa humiliant per a la nostra autoimatge reconèixer obertament faltes nostres), ha fet famoses l'expressió "veure la palla en l'ull aliè i no veure la biga en el propi". En situacions extremes és una conducta pròpia dels paranoics, que culpabilitzen als altres dels seus propis fracassos.

- **regressió:** tornada psíquica, en moments de certa tensió, a períodes anteriors del desenvolupament o a comportaments antics, que eren més satisfactoris; com quan alguns adults adopten actituds pròpies de nens, o quan alguns nens tornen a etapes ja superades (llepar-se el dit o fer-se pipí al llit) quan ha nascut un nou germà que els hi treu protagonisme.

En certes circumstàncies extremes, en Psicologia s'arriba a parlar de la síndrome "de Peter Pan", com la tendència malaltissa a no acceptar les responsabilitats i les frustracions pròpies de la vida adulta, refugiant-se en actituds infantils més agradables i menys carregades de responsabilitat.



- **introjecció**: mecanisme pel qual un subjecte tendeix a atribuir-se a si mateix les qualitats valuoses d'un altre; com quan, per exemple, algú tendeix a atribuir-se mèrits d'altres persones amb les quals es relaciona d'alguna manera només pel fet que té alguna relació amb elles.

Els psicòlegs han observat que es tracta d'una tendència molt comuna en tots nosaltres el fet de sentir-nos importants pel fet de conèixer (cosa que en si mateixa no parla de cap mèrit intrínsec nostre) a persones reconegudes o bé que algun familiar nostre sigui famós.

- **desplaçament**: Substitució de l'objecte al qual s'adreça una conducta agressiva. Com que la realització d'una conducta agressiva dirigida contra la persona que ens ha generat frustració pot ser poc adequada per les conseqüències negatives que pot comportar, sovint desplaçem aquesta agressivitat cap a objectes (o persones) que no ens generaran problemes, com, per exemple, quan davant d'una determinada frustració produïda per una persona el subjecte descarrega la seva agressivitat sobre algun objecte, donant, per exemple, un cop de puny a la paret o trencant un vidre d'un cop de puny, com en el cas de la imatge (en comptes d'agredir la persona).

El "cap de turc": molt sovint, els germans mitjans acaben descarregant la seva ira causada pel seu germà gran, contra el germà petit (en comptes de descarregar-la amb el germà gran, la qual cosa tindria conseqüències menys "avantatjoses"), o certes persones acaben fent pagar als de casa les frustracions que els ha generat la feina. És també molt freqüent que nens frustrats i furiosos als quals no se'ls deixa expressar els seus sentiments es comportin agressivament amb objectes. Això els ajuda a alleugerir el seu sentiment d'ira.



- **sublimació**: canalització de l'energia pulsional i dels desigs de difícil realització social (sobretot, sexuals), emprant-la en activitats considerades de caràcter superior o cultural, que socialment estan més ben acceptades; com, per exemple, quan les energies pulsionals es desvien cap a la realització de tasques acceptades socialment: col·leccionisme, excessiva dedicació al treball o a l'estudi, etc.

A més de les realitzacions artístiques i del seu gaudi (substitutori del sexual, per a Freud), l'esport és considerat freqüentment com un mecanisme sublimatori de l'energia pulsional, que, a través del desgast físic, molt ben considerat a la nostra societat, permet donar sortida a aquestes energies pulsionals (ja siguin agressives o eròtiques) que, d'altra forma, estarien reprovades o no ben considerades socialment.

2. L'AFECTIVITAT I LES EMOCIONS



2.1. Definició d'afectivitat

A més de les funcions intel·lectuals, els humans tenen altres capacitats, com ara les afectives. L'**afectivitat** és el *conjunt de sentiments, emocions i passions que els individus experimenten interiorment, de forma involuntària, davant successos o pensaments al llarg de la vida*. En l'ésser humà l'afectivitat està lligada tant a les seves facultats representatives (percepció, memòria i intel·ligència), com a factors culturals.

Totes les persones naixem amb la capacitat de sentir emocions. D'altra banda, l'expressió de les emocions mitjançant les veus, els gestos o les postures és molt similar en totes les cultures. Tot i així, l'aprenentatge cultural modela en gran mesura l'expressió emocional, que és el que explica les diferències interculturals.

Com veurem a l'apartat sobre la intel·ligència, un coneixement i control adequat de les emocions és fonamental per a la salut psíquica. És per això que avui dia es parla d'**intel·ligència emocional**, és a dir, *la capacitat de reconèixer els nostres propis sentiments i els dels altres, i d'automotivar-nos i manegar bé les emocions respecte a nosaltres i els altres*.

2.2. Diferents estats afectius

Encara que tots els estats afectius tenen elements comuns, la seva intensitat i la seva duració, així com la combinació d'ambdues, pot donar lloc a diferents tipus:

- **sentiments:** estats afectius complexos de caràcter difús, estables, duradors i persistents i menys intensos que les emocions: orgull, vergonya, admiració, simpatia, estimació...
- **emocions:** estats afectius que sorgeixen de forma brusca i produeixen cert trasbalsament psíquic i que acostumen a comportar certa commoció somàtica: ira, por, rialla, plor, excitació sexual... Com que comporten reaccions corporals observables, són els estats afectius més estudiats. Algunes de les principals respostes fisiològiques associades a les emocions poden ser les següents:

- respiració ràpida i entretallada
- augment de la tensió arterial
- acceleració del ritme cardíac
- tensió muscular
- sudoració i augment de la temperatura de la pell
- sequedat de boca
- formigueigs a l'estómac
- llàgrimes
- necessitat d'orinar o excretar

Pilots de combat a la Segona Guerra Mundial relataven que les principals expressions corporals de la por que passaven en combat eren les següents (en ordre d'importància): palpitations del cor i pols ràpid, músculs molt tensos, màxima irritabilitat, sequedat e la boca, suor freda, formigueigs a l'estómac, necessitat d'orinar.

D'altra banda, el detector de mentides es fonamenta també en l'expressió somàtica i fisiològica de les emocions. Unes bandes al voltant del pit i dels canells detecten canvis en la respiració, en la freqüència del pols i la tensió arterial i la resistència elèctrica de la pell (reflex psicogalvànic), que depèn de la secreció sudoral. Aquests canvis es registren mitjançant un polígraf, que l'examinador interpreta. A finals del segle XX prop de dos milions de nord-americans eren sotmesos a aquestes proves en processos de selecció de personal per part de les empreses.

- **passions:** estats afectius intensos i duradors. Absorbeixen gran part de l'energia psíquica d'un individu: avarícia o passió pels diners, amor, gelosia, ambició de poder, odi... Acostumen a tenir tal grau d'intensitat que costen de ser controlades voluntàriament i racionalment i arrossegueu el conjunt de la personalitat i, fins i tot, poden arribar a produir alteracions psicològiques.

El fet passional ha generat anàlisis molt detallades i profundes en la literatura, com és el cas de l'avarícia a L'avar, de Molière; la gelosia a Otel·lo, de Shakespeare; l'ambició a Macbeth, de Shakespeare; l'amor passional a Romeu i Julieta, de Shakespeare, etc.

D'altra banda, es pot dir que el món judicial reconeix l'efecte trasbalsador de les passions en la mesura que entén com a atenuants de les penes certs efectes de l'apassionament (com si el subjecte no fos capaç de controlar la seva conducta).

2.3. Funcions de les emocions

Les emocions aconsegueixen una important funció en l'adaptació humana al medi, tant natural com social:

- **funció adaptativa biològica:** moltes emocions permeten adaptar-se al medi i afavoreixen la supervivència.

Per exemple, la ira genera energia per a l'atac defensiu davant una amenaça; la por, fixa l'atenció en l'amenaça i afavoreix la fugida dels perills; el fàstic, ens allunya del que pot ser perjudicial per a la salut...

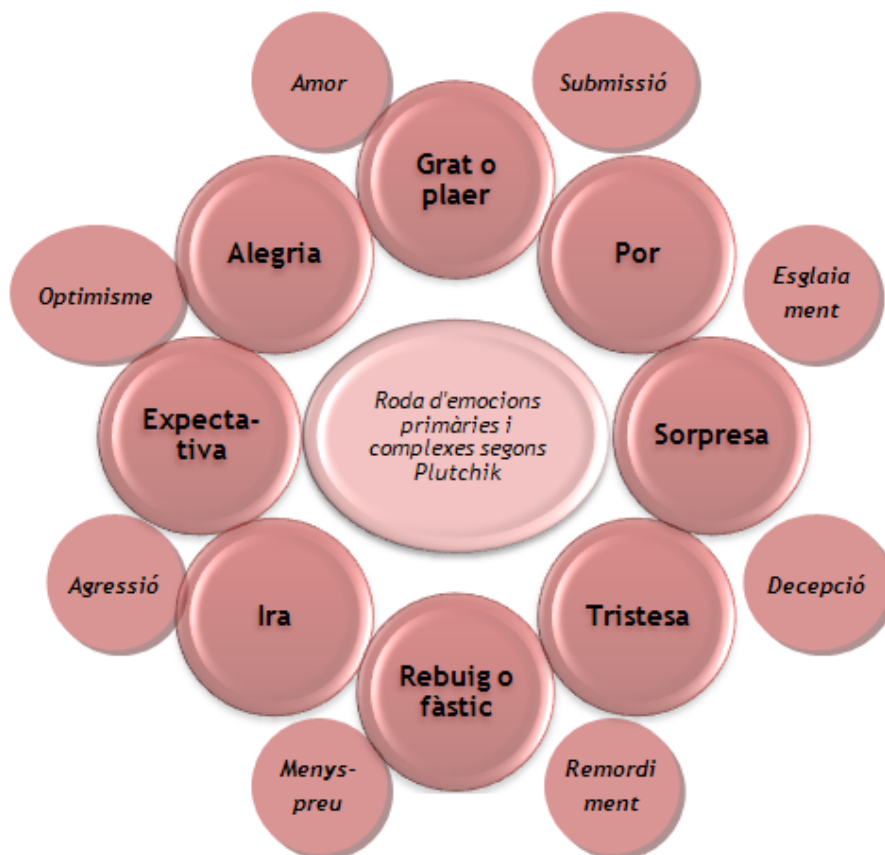
- **funcions socials:** també serveixen per adaptar-se al medi social al qual es viu, perquè comuniquen el nostre estat d'ànim als altres i permeten una interacció més adequada amb ells.

Per exemple, la culpa, ajuda a la introjecció de les normes socials i morals; l'alegria, afavoreix la convivència grupal i les conductes altruistes; la vergonya pot afavorir el respecte entre els membres del grup; l'amor facilita la unió interpersonal...

2.4. Classificació de les emocions

Les emocions es poden classificar d'acord a diferents criteris. Així:

- D'acord a la seva **complexitat**:
 - **emocions primàries:** derivades de l'apreciació d'una situació sota un sol aspecte:
 - alegria – tristesa
 - ira – por
 - expectativa – sorpresa
 - grat o plaer – rebuig o fàstic
 - **emocions secundàries o complexes:** sorgides a partir de la combinació de les primàries:
 - amor
 - eufòria
 - admiració
 - menyspreu
 - culpa
 - ressentiment
 - enveja

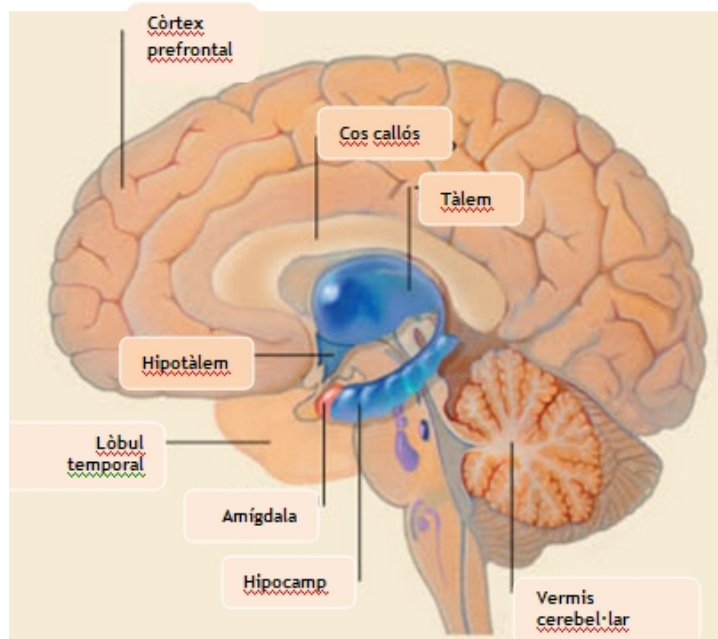


- D'acord al seu **valor vital**:
 - **positives**: amor, interès, alegria, eufòria, diversió, gaudi
 - **neutres**: sorpresa
 - **negatives**: odi, por, ràbia, ira, fàstic, angonya, ansietat, menyspreu, culpa, vergonya, aversió

2.5. Definició de les principals emocions

- **alegria**: sentiment agradable davant una situació.
- **tristesa**: sentiment desagradable davant una situació.
- **ira**: reacció d'irritació i ràbia causada per la percepció d'una ofensa.
- **por**: reacció emocional davant del perill percebut.
- **sorpresa**: reacció emocional davant una situació inesperada.
- **fàstic o rebuig**: reacció emocional davant una situació desagradable o repugnant.
- **ansietat**: emoció anticipatòria.

2.6. Bases neurofisiològiques de les emocions:



Les emocions tenen una base neurofisiològica complexa. Tot i així, sembla que les estructures neuronals que més intervenen en els estats emocionals i afectius són les següents:

- **sistema límbic:** és una regió del cervell formada per un grup d'estructures com l'hipocamp, l'hipotàlem i l'amígdala, que estan relacionades amb el funcionament de les emocions i la motivació. Totes aquestes estructures estan interconnectades entre elles i tenen també connexió directa amb altres parts del sistema nerviós, com ara el còrtex prefrontal.
 - **amígdala:** la part del sistema límbic més directament relacionada amb les emocions. Determina la importància emocional de la informació sensible (reconeix en les cares les expressions emocionals) i les reaccions davant d'estímuls generadors de por, agressivitat i dolor. L'estimulació elèctrica de l'amígdala en els éssers humans pot produir sentiments de por, ràbia o aprensió.
 - **hipocamp:** modula les reaccions de l'amígdala d'acord a les experiències apreses. Està, per tant, molt vinculat a la memòria. Es pensa que és l'encarregat d'emmagatzemar estats afectius i relacionar-los amb el neocòrtex de cara al seu processament cognitiu.
 - **hipotàlem:** regula el sistema endocrí i també influeix en el sistema simpàtic i parasimpàtic. Si s'activa un elèctrode en l'hipotàlem es poden aconseguir sensacions de plaer intens, amb canvis del ritme cardíac, de la pressió sanguínia o de la tensió muscular.
- **còrtex prefrontal:** a més de regular els sistemes cognitius està també connectat en els humans amb el sistema límbic, de forma que podem dir que les emocions estan íntimament lligades en els humans amb el que anomenem raó i amb la consciència; gràcies al còrtex les emocions es fan conscients i són percebudes.

- **sistema endocrí:** regulat per l'Hipotàlem, té un paper molt important en la segregació de certes neurohormones i neurotransmissors, como ara la *feniletilamina* (present en processos d'enamorament), *dopamina* (responsable de mecanismes de desig i plaer), *serotonina* (relacionada amb l'estímul sexual i la sensació de benestar) u *oxitocina* (associada a la tendresa i a la confiança), molt relacionats amb els estats afectius i somàtics positius. D'altra banda, sembla que deficiències en aquests neurotransmissors poden estar relacionades amb estats depressius.

2.7. Diferents teories sobre les emocions:

Al marge de la teoria darwiniana segons la qual les emocions són elements claus per a la supervivència i estan al servei de les funcions vitals, hi ha hagut diverses visions al respecte:

- **La teoria fisiològica de James i Lange.**

Es tracta d'una concepció que trenca amb la idea tradicional segons la qual les emocions són estats mentals merament interns generats com a reacció a certes situacions. Segons James i Lange, les emocions no són estats mentals amb vida pròpia, sinó que són conseqüència directa de l'autopercepció dels canvis fisiològics (tensió muscular, tensió arterial, respiració, sudoració...) produïts fisiològicament davant el que ens succeeix.

- **La teoria psicofisiològica de Canon i Bard.**

Per a aquests autors, les emocions no són diferents dels fenòmens psicofisiològics amb els quals se les relaciona, és a dir, allò que anomenem una emoció és el mateix fenomen entès des d'una vessant fisiològica o corpòria (suor, respiració entretallada...) o des d'una vessant psíquica (ira, por...).

- **La teoria de la valoració cognitiva de Stanley Schachter i Arnold Singer.**

Per a Schachter i Singer les emocions no són un resultat només d'una mera activació psicològica. Per tal que hi hagi una emoció no és suficient que hi hagi un determinat canvi fisiològic (que aquest autor va provocar en un experiment amb substàncies químiques), sinó que és necessari que aquest s'interpreti cognitivament, és a dir, que es conegui i s'avalui el què ha passat i com ens afecta.

- **La teoria del procés oponent de Solomon.**

Per a aquest autor la majoria de les experiències emocionals segueixen un patró estàndard de la dinàmica afectiva: les experiències produeixen, en primer lloc, una reacció bàsica agradable o desagradable; en segon lloc hi ha una fase d'adaptació i, posteriorment, pot haver-hi un procés oponent que provoca una reacció contrària (el consum d'alcohol, per exemple, primer genera sensacions agradables, però després genera sensacions desagradables).

2.8. L'estrès

Anomenem *estrès* l'estat psicossomàtic d'ansietat que sentim davant la pressió del món exterior o de l'interior d'un mateix.

L'estrès no és necessàriament negatiu, doncs és important per a un bon desenvolupament de la nostra vida, ja que ens permet atendre de forma eficient les exigències de l'ambient. Però si l'estrès és constant i l'individu arriba a tenir la sensació de no arribar de forma generalitzada a tots els fronts que té oberts, i es dona amb una certa intensitat, llavors es converteix en patògen i s'anomena SGA (síndrome general d'adaptació), pot resultar maligne i provocar malalties. Es diu que un nivell adequat d'estrès ens fa donar el millor de nosaltres mateixos i que un nivell inadequat (ja sigui per excés o per defecte) no permet expressar el nostre potencial.

2.8.1. Fases de l'estrès

- Anticipació
- Espera
- Resultat
- Avaluació cognitiva
- Resposta d'afrontament

2.8.2. Causes de l'estrès

L'estrès és un fenomen complex en el qual influeixen factors diferents: fisiològics, psicològics, socials i ambientals.

Algunes de les **situacions genèriques** que generen estrès serien els següents:

- incertesa sobre el que passarà
- canvis
- manca d'informació:
- excés d'informació
- manca d'habilitats per enfrontar imprevistos

Els psiquiatres Thomas Holmes i Richard Rahe van elaborar una coneguda llista de factors generadors d'estrès. Els deu **factors específics** més importants són els següents (en ordre d'importància):

- mort del cònjuge (100)
- divorci (73)
- separació matrimonial (65)
- empresonament (63)
- mort d'un membre de la família propera (63)

- accident personal o malaltia (53)
- casament (50)
- acomiadament a la feina (47)
- jubilació (45)
- malaltia sobtada d'un familiar (44)

2.8.3. Conseqüències de l'estrès

Les conseqüències de l'estrès també afecten diferents dimensions:

- **alteracions fisiològiques:** l'estrès suposa una hiperactivitat del sistema nerviós i està relacionat amb la producció de grans quantitats de cortisol (hormones). Pot donar lloc a esgotament físic constant, insomni, tremolors, problemes gàstrics i intestinals, irregularitats menstruals, falta d'apetit e inapetència sexual, contractures, lumbàlgies...
- **alteracions emocionals:** tristesa, irritabilitat, culpabilitat, sensació d'estar al límit, ansietat, por, apatia, hipervigilància, sensació d'inutilitat, depressió...
- **alteracions cognitives:** disminució de l'atenció i la concentració, pensaments intrusius, problemes de memòria, raonament confús, pensaments pessimistes...
- **alteracions conductuals:** paralització per ansietat.
- **alteracions relacionals:** problemes de relació amb els altres.

2.8.4. Com afrontar l'estrès?

En aquest sentit, el concepte de **control de l'estrès** fa referència a la capacitat de mantenir l'estrès en un grau d'intensitat acceptable, que permeti l'activació però no provoqui paralització o distorsions (cognitives, fisiològiques, emocionals...).

Les persones que controlen el seu estrès es caracteritzen per tenir elevada autoestima (capacitat d'una persona per establir la seva pròpia identitat i atribuir-li un valor), un estil de vida equilibrat, una vida social estimulante, així com valors morals sòlids i una actitud optimista davant la vida.

Des de la psicologia s'aconsella per afrontar l'estrès:

- una actitud psicològica realista: saber a què ens enfrontem, quines exigències ens imposa, quines són les nostres capacitats i quines les possibles conseqüències d'una situació.
- mantenir una vida sana: dieta equilibrada i completa, evitació de tabac, cafè i alcohol, realitzar exercici físic de forma regular, etc.
- utilitzar tècniques de relaxació: ja sigui la relaxació progressiva de Jacobson o la relaxació autògena de Schultz.

- mantenir una situació afectiva estable i satisfactòria: tenir suport afectiu, amics, bones relacions socials, etc.
- organitzar les nostres activitats, especialment a la feina, de forma que ens permetin la recuperació.

2.9. Alguns trastorns de l'afectivitat:

Tots els humans tenim afectivitat. De vegades, però, l'afectivitat manifesta certes distorsions. Les principals són les següents:

- **indiferència emocional:** inhibició dels afectes davant situacions carregades d'afectivitat.

La indiferència afectiva es dona de forma radical en els psicòpates, que no mostren ansietat ni tristesa, ni ploren ni demostren alegria, ni pateixen les seves expressions somàtiques, com rubor, pal·lidesa, tremolor, suor...

- **dependència afectiva:** ànsia incontrolable d'estimar i ser estimat: gelosia i obsessió.

- **trastorns maniacodepressius:** estat afectiu caracteritzat per una alternança cíclica entre fases d'hiperactivitat mental i períodes depressius.

- **descontrol emotiu:** desproporció, tant per poc com per molt, entre la resposta emotiva de l'individu i l'estímul causant de la mateixa.

- **d'altres trastorns més específics:**

- trastorn obsessiu-compulsiu (TOC)
- trastorn d'ansietat generalitzada (TAG)
- trastorn per Estrés posttraumàtic (TPET)
- trastorn de pànic
- fòbies
- gelotípia (gelosia malaltissa)
- trastorns alimentaris (bulímia, anorèxia)
- depressió
- suïcidi