

Comando emozionale e orientamento emozionale al piacere e al successo o alla sofferenza e al fallimento

Tutti sanno che a scuola ci sono studenti che hanno voglia di studiare e studenti che non studierebbero nemmeno sotto tortura. Sul lavoro è lo stesso: c'è chi ci mette passione e chi si impegna solo per fare il meno possibile. Questo avvalorata la tesi dell'analisi della domanda che ci sono due tipi di relazioni opposte tra loro, dopo di che sarà interessante capire perché non sono conosciuti due tipi di amore opposti tra loro e se l'amore mancante è quello buono o quello cattivo

PREMESSO che secondo l'analisi della domanda l'emozione provata (ad un dato istante) ha una componente prodotta dalla situazione esterna (che chiamerò **emozione per necessità** perché non si può non provarla) e una componente prodotta dallo stesso soggetto per libera scelta del suo sistema emozionale (che per questo chiamerò **emozione per scelta**). Trattandosi di una scelta del sistema emozionale il soggetto che ha attivato un'emozione per scelta non è cosciente che quell'emozione è stata voluta da una parte di lui e attribuisce la sua comparsa alla situazione esterna presente in quel momento.

Per una larga parte della psicologia tutta l'emozione provata è emozione per necessità e il soggetto non è responsabile di ogni azione fatta su sollecitazione delle emozioni perché non poteva non farla (in pratica non è responsabile di nessuna azione se accettiamo che l'emozione è il motore primo dell'azione).

Se esistono le emozioni per scelta, però, esiste anche il **piacere per scelta**, perché quando il sistema emozionale di un soggetto sceglie di produrre un'emozione positiva di qualsivoglia natura egli si regala un piacere. Inoltre esiste una **sofferenza per scelta**, perché se il sistema emozionale di un soggetto produce un'emozione per scelta spiacevole (es. se una madre sceglie di preoccuparsi per la salute del figlio senza motivi) il soggetto si regala sofferenza. Può essere difficile accettare l'eventualità che si procuri da solo sofferenza per scelta, ma lo fa e anche continuamente se accettiamo l'ipotesi che piacere e sofferenza per scelta siano i due strumenti usati dal sistema emozionale per guidare l'azione del soggetto verso il fine A che vuol raggiungere senza farsi distrarre dai fini B e C.

La sofferenza per scelta non è una cosa stupida ma uno strumento indispensabile per andare da qualche parte bloccando con essa tutte le strade che portano altrove. Se riuscite a non desiderare di andare da nessuna parte allora non avete bisogno di creare sofferenza per scelta per non fare nulla e avete raggiunto il nirvana del buddismo.

Una relazione o è di **scambio** (terminologia ufficiale ma io preferisco chiamarla **emozionalmente positiva** o semplicemente **positiva**) o è **possessiva** (terminologia ufficiale ma io la chiamerò spesso **emozionalmente negativa** o semplicemente **negativa**).

Attenzione: può essere di scambio o possessiva una relazione e non una persona, perché una persona può essere possessiva in una relazione e non esserlo in un'altra e perché come vedremo l'impostazione possessiva ha una sua utilità solo all'interno di una relazione. Una relazione o è di scambio o è possessiva e non può essere una via di mezzo

Assodato che l'inizio di una relazione deve avere uno dei due segni possibili, **positivo** o **negativo** che sia, la continuazione può essere dello stesso segno ma anche di segno contrario. Questa continuazione **positiva** dopo un inizio **negativo** non modifica il tipo di relazione se poi si torna al segno iniziale e per questo chiamerò **pseudo-positività** una fase positiva racchiusa tra due fasi negative, che serve a nascondere le intenzioni negative. Chiamerò **pseudo-negatività** una fase negativa racchiusa tra due fasi positive, che non serve a ingannare l'altra persona sulle proprie intenzioni, ma terze persone.

Stiamo parlando del ruolo del sistema emozionale nella gestione di una relazione, sistema che sa fare una sola cosa (creare emozioni) e può solo scegliere tra 2 possibilità: creare **emozioni positive** ogni volta che può scegliere, o creare **emozioni negative** ogni volta che può scegliere (non perché al soggetto piace di soffrire ma perché così facendo si regala un'altra persona costretta a lavorare per il suo piacere fino a che lui si fa del male da solo).

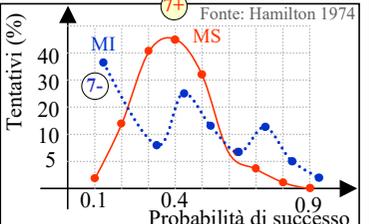
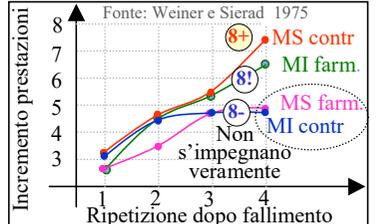
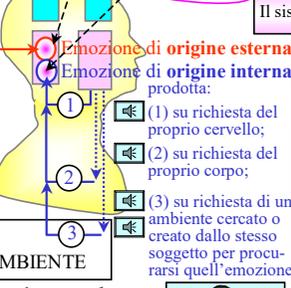
La psicologia della motivazione ammette da tempo che una persona può essere motivata al successo o all'insuccesso. I **motivati al successo (MS)** concentrano i loro tentativi su compiti con **probabilità soggettiva di successo media** evitando quelli troppo banali o troppo difficili. I **motivati all'insuccesso (MI)** preferiscono invece i compiti impossibili (probabilità di successo quasi zero) o disperdono i loro sforzi su tutta la scala

I soggetti dovevano ripetere 4 volte un compito su cui avevano fallito. Ad alcuni veniva dato un farmaco dicendo che avrebbe peggiorato le loro prestazioni e ad altri no, ma esso era un placebo senza effetti. Mentre i **MS** miglioravano la prestazione ad ogni ripetizione, i **MI** smettevano presto di migliorare. I **MI col farmaco**, non potendo dispiacersi dell'insuccesso che sarebbe stato attribuito al farmaco, **rendevano quasi quanto i MS**. Se erano le emozioni negative a peggiorare le prestazioni, perché peggiorano quelle dei **MS col farmaco**? O sono loro adesso a non impegnarsi, sapendo che un fallimento sarebbe scusato?

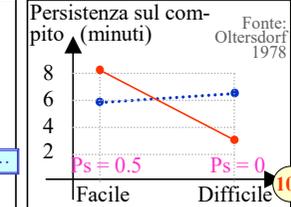
Il regalarsi sofferenza con le emozioni per scelta può risultare utile solo all'interno di una **relazione possessiva** del soggetto S, solo apparentemente autolesionista, con l'altro A. Se S si procura sofferenza, la sua sofferenza fa star male A. Se A non può rompere quella relazione sarà costretto a cercare lo star bene di S se vuole cercare il proprio star bene.

Il sintomo **5-**, quello più usato nell'analisi della domanda per diagnosticare un'impostazione possessiva, è che **in una relazione possessiva si pretende**, nel senso di chiedere qualcosa che non ci spetta usando la forza per ottenerlo lo stesso. Una pretesa è una richiesta impossibile il cui scopo è di mettere in crisi l'altro, facendolo fallire e minacciando di far sapere a tutti che è un fallito se non accetta di sottomettersi.

(29')



- Sintomi** Esperimenti citati in Schmalz D., H. (1989). *Psicologia della motivazione*. Il Mulino, p. 110-120
- 1+ Preferisce il proprio piacere
 - 2+ Preferisce il piacere altrui
 - 3+ Apprezza se stesso => l'altro
 - 4+ Parità e libertà di andarsene
 - 5+ Si chiede (per avere)
 - 6+ Motivato al successo proprio e anche altrui.
 - 7+ Si dà obiettivi di media diffic.
 - 8+ Migliora ripetendo il compito
 - 9+ Orientato a fare
 - 10+ emozioni contesto-dipendenti
 - 11+ Prova emozioni forti
 - 1- Preferisce la sofferenza altrui
 - 2- Preferisce la propria sofferenza
 - 3- Disprezza l'altro => se stesso
 - 4- Dominante e relazione obbligata
 - 5- Si pretende chiedendo l'impossibile (per far sentire l'altro un fallito)
 - 6- Motivato al fallimento altrui e anche al proprio fallimento per poi pretendere di avere senza fare/dare
 - 7- Una relaz. - finisce sempre male.
 - 8- Non migliora... a meno che...!
 - 9- Orientato a non fare
 - 10- Emozioni insensibili al contesto
 - 11- Prova emozioni smorzate
 - 12- Provoca continuamente, aggressivamente o spudatamente



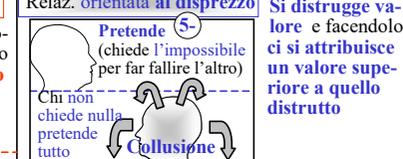
Il sistema emozionale sa solo creare emozioni e può solo scegliere tra:

Creare emozioni positive ogni volta che può scegliere (regalandosi una fonte di piacere, inesauribile finché restano spazi nei quali può scegliere)

Creare emozioni negative ogni volta che può scegliere (regalandosi un'altra persona costretta a lavorare per il suo piacere finché lui si fa del male da solo)

Una relazione **1+** di scambio se una persona **preferisce il proprio piacere e il piacere altrui** ogni volta che può

In una relazione **1-** possessiva la persona **preferisce far star male l'altro e per ottenere ciò preferisce dare a se stessa sofferenza e non piacere**



Una fase di scambio inizia con un atto d'apprezzamento arbitrario

Una fase possessiva inizia con un atto di disprezzo arbitrario



Si dà valore al prodotto e si punta ad ottenerlo, **riuscendoci immancabilmente (orientamento al successo proprio e altrui) (persona motivata al successo)**

Lavora attivamente per impedire di arrivare al prodotto all'altro e anche a se stesso, **riuscendoci (orientamento al fallimento altrui e proprio) (persona motivata all'insuccesso)**

IMPORTANTE: il segno lo determinano le emozioni di origine esterna (soggetto sensibile alla situazione esterna che prova "vere" emozioni, più forti delle em. autoprod) **11+**

Le emozioni per scelta invasive (= che determinano il segno rendendo ininfluente l'esterno) sono dette **neoeemozioni** e caratterizzano la relazione possessiva

L'isolamento emozionale è il pregio...