

# Emozioni

*il cuore che pulsa, le mani sudate, il respiro affannato, il tremore degli arti che accompagna, ad esempio, sensazioni di intensa paura, sono correlati fisiologici molto evidenti dell'emozione.*

Le **emozioni** sono stati mentali e fisiologici associati a modificazioni psicofisiologiche, a stimoli interni o esterni, naturali o appresi.

Le emozioni sono il *nocciolo duro* del nostro essere. Coltivarle, controllarle, conoscerle, significa darci la possibilità di vivere (felici).

In termini evolutivi, o darwiniani, la loro principale funzione consiste nel rendere più efficace la reazione dell'individuo a situazioni in cui si rende necessaria una risposta immediata ai fini della sopravvivenza, reazione che non utilizzi cioè processi cognitivi ed elaborazione cosciente.

Le emozioni rivestono anche una funzione relazionale (comunicazione agli altri delle proprie reazioni psicofisiologiche) e una funzione autoregolativa (comprensione delle proprie modificazioni psicofisiologiche). Si differenziano quindi dai sentimenti e dagli stati d'animo.

## Reazioni psicofisiologiche

Secondo la teoria centrale di Cannon-Bard, lo stimolo emotigeno, che può essere un evento, una scena, un'espressione del volto o un particolare tono di voce, viene elaborato in prima istanza dai centri sottocorticali dell'encefalo, in particolare l'amigdala (è una parte del cervello, di struttura ovoidale, simile a una mandorla, che gestisce le emozioni) che riceve l'informazione direttamente dal talamo (una struttura di sostanza grigia del sistema nervoso centrale) e provoca una prima reazione neuroendocrina con la funzione di mettere in allerta l'organismo. In questa fase l'emozione determina quindi diverse modificazioni somatiche, come ad esempio la variazione delle pulsazioni cardiache, l'aumento o la diminuzione della sudorazione, l'accelerazione del ritmo respiratorio, l'aumento o il rilassamento della tensione muscolare.

Lo stimolo emotigeno viene contemporaneamente inviato dal talamo alle corteccie associative (strutture che hanno la funzione di soppesare le conseguenze di azioni future e di pianificare in conseguenza il proprio comportamento), dove viene elaborato in maniera più lenta ma più raffinata; a questo punto, secondo la valutazione, viene emessa un tipo di risposta considerata più adeguata alla situazione, soprattutto in riferimento alle "regole di esibizione" che appartengono al proprio ambiente culturale. Le emozioni, quindi, inizialmente sono inconsapevoli; solo in un secondo momento noi "proviamo" l'emozione, abbiamo cioè un sentimento. Normalmente l'individuo che prova una emozione diventa consapevole delle proprie modificazioni somatiche (si rende conto di avere le mani sudate, il battito cardiaco accelerato, etc.) ed applica un nome a queste variazioni psicofisiologiche ("paura", "gioia", "disgusto", ecc.).

Si possono tuttavia avere delle reazioni emotive, delle quali però si è inconsapevoli, anche in assenza di modificazioni psicofisiologiche, come è stato proposto dal neuropsicologo Antonio Damasio, attraverso i circuiti del "come se". Si può inoltre avere una reazione psicofisiologica ma non essere in grado di connotarla con una etichetta cognitiva, come nel caso dell'alesitimia o alexitimia, l'incapacità o l'impossibilità di percepire, descrivere e verbalizzare le proprie o le altrui emozioni

# Caratteristiche delle emozioni

Lo psicologo canadese Paul Ekman afferma che una caratteristica importante delle emozioni fondamentali è data dal fatto che vengono espresse universalmente, cioè da tutti in qualsiasi luogo, tempo e cultura attraverso modalità simili. Anche gli animali provano emozioni: hanno circuiti neurali simili, hanno reazioni comportamentali simili e le modificazioni psicofisiologiche da essi sperimentate svolgono le stesse funzioni. Allo stato attuale non è possibile affermare che gli animali provino anche i sentimenti, perché ciò richiederebbe che abbiano una forma di coscienza. Ekman, ha analizzato come le espressioni facciali corrispondenti ad ogni singola emozione interessino gli stessi tipi di muscoli facciali e allo stesso modo, indipendentemente da fattori quali latitudine, cultura e etnia. Tale indagine è stata suffragata da esperimenti condotti anche con soggetti appartenenti a popolazioni che ancora vivono in modo "primitivo".

L'emozione ha anche effetto sugli aspetti cognitivi: può causare diminuzioni o miglioramenti nella capacità di concentrazione, confusione, smarrimento, allerta e così via. Il volto e il linguaggio verbale possono quindi riflettere all'esterno le emozioni più profonde: una voce tremolante, un tono alterato, un sorriso solare, la fronte corrugata indicano la presenza di uno specifico stato emotivo.

## Lo sviluppo delle emozioni

Il neonato evidenzia tre emozioni fondamentali che vengono definite "innate": paura, amore, ira. Entro i primi cinque anni di vita manifesta altre emozioni fondamentali quali vergogna, ansia, gelosia, invidia. L'evoluzione delle emozioni consente al bambino di comprendere la differenza tra il mondo interno ed esterno, oltre a conoscere meglio se stesso. Dopo il sesto anno di età, il bambino è capace di mascherare le sue emozioni e di manifestare quelle che si aspettano gli altri da lui.

A questo punto dello sviluppo il bambino deve imparare a controllare le emozioni, soprattutto quelle ritenute socialmente non convenienti, senza per questo indurre condizioni di disagio psicofisico.

## Classificazione delle emozioni

Le emozioni primarie, secondo una recente definizione di Robert Plutchik sono otto, divise in quattro coppie:

- la rabbia e la paura
- la tristezza e la gioia
- la sorpresa e l'attesa
- il disgusto e l'accettazione

Altri autori hanno tuttavia proposto una diversa suddivisione.

Secondo vari autori, dalla combinazione delle emozioni primarie derivano le altre (secondarie o complesse):

- l'allegria
- la vergogna
- l'ansia
- la rassegnazione
- la gelosia
- la speranza
- il perdono

- l'offesa
- la nostalgia
- il rimorso
- la delusione

## Emozioni, sentimenti e motivazioni

Le emozioni sono state definite come delle reazioni affettive, in genere brevi ma intense, che insorgono all'improvviso in risposta a degli stimoli ambientali che per un qualunque motivo ci colpiscono.

La differenza che le contraddistingue dai sentimenti è che questi ultimi non dipendono da uno stimolo esterno ma dai nostri interessi, dai nostri valori, dalle influenze del nostro contesto culturale, persistono nel tempo, indipendentemente dalla presenza vicino a noi di ciò che ci attira.

Ad esempio, possiamo considerare emozione l'attrazione che proviamo alla vista di un bell'uomo o di una bella donna, ma appena la persona si allontana da noi, la nostra reazione emotiva si attenua.

Questa attrazione si trasforma in sentimento nel momento in cui iniziamo a pensare a qualcuno anche quando non è vicino a noi, desideriamo incontrarlo, trascorrere del tempo insieme, valutiamo che potremmo essere in sintonia perché condividiamo delle idee, delle abitudini: quella persona ci interessa!

Gli psicologi hanno diviso le emozioni in primarie e complesse.

Le emozioni primarie sono otto: la paura, la rabbia, la tristezza, l'accettazione, il disgusto, l'attesa, la gioia e la sorpresa. Dalle combinazioni di queste emozioni derivano tutte le altre. L'utilità delle emozioni consiste nel permetterci di valutare nell'immediato se uno stimolo ci sorprende, ci piace oppure no, se può esserci utile o dannoso ed infine, se siamo in grado di affrontarlo o è meglio allontanarsi da esso.

Le emozioni, quando compaiono in noi, provocano una serie di reazioni a livello somatico, vegetativo e psichico.

Le risposte somatiche possono essere direttamente osservate e consistono nell'arrossire, tremare, sudare, respirare più velocemente, la pupilla può cambiare le sue dimensioni.

Le risposte vegetative, al contrario, possono essere misurate solo con apparecchiature speciali e consistono in accelerazioni del battito cardiaco, aumento della pressione, alterazioni nella salivazione, nella secrezione da parte delle ghiandole, della conduttanza cutanea (variazione della resistenza della cute in seguito a stimoli). Le risposte vegetative non sono controllabili ed è proprio su questo principio che si basa l'affidabilità della famosa "macchina della verità".

A livello psicologico, una persona molto emozionata riduce la capacità di autocontrollo, di ragionare in modo logico e critico. Le persone esprimono inoltre le emozioni attraverso la mimica del volto, la postura del corpo ed il linguaggio.

Immaginiamo un adolescente piuttosto timido che per la prima volta viene salutato dalla ragazza più carina della scuola. Come potrebbe essere la sua reazione?

Probabilmente arrossirà, il cuore inizierà a battere forte e per qualche istante, cercherà di valutare qual è la cosa migliore da dire, per poi farsi uscire un "ciao" di una tonalità piuttosto lontana da quella abituale.

Ognuno di noi ha un modo del tutto personale di reagire agli eventi, anche in relazione alla personalità ed alle esperienze di vita. Studi sempre più numerosi evidenziano l'importanza di riuscire a comunicare le proprie emozioni, sia verbalmente che attraverso la gestualità

del corpo. L'incapacità nel farlo costituisce un vero e proprio disturbo (l'alessitimia), responsabile dell'origine di patologie psicosomatiche, tra le quali l'ansia, le malattie della pelle, alcuni disturbi gastrointestinali, alcune forme di diabete, di asma, i disturbi alimentari... E' stato inoltre dimostrato che il non rendersi conto di provare emozioni porta le persone ad assumere comportamenti nocivi per la salute, ad esempio l'abuso di sigarette, alcool o psicofarmaci che rappresentano tentativi di tenere sotto controllo la propria tensione o disagio quando non si riesce ad alleviarli diversamente.

La motivazione è la forza che spinge l'uomo ad agire per soddisfare le proprie esigenze. Una persona manifesta molteplici necessità che possono essere differenziate in base all'importanza che hanno per le funzioni vitali. Per questo i bisogni sono stati classificati prendendo in considerazione la loro rilevanza in funzione della nostra sopravvivenza. Una condizione indispensabile per riuscire a soddisfare i bisogni collocati ai livelli superiori è che tutti quelli di ordine inferiore siano stati soddisfatti.

I bisogni posti ad un livello più alto richiedono maggiori capacità per essere realizzati, capacità che si sviluppano nel processo di crescita. Un bambino imparerà prima di tutto a mangiare, a cercare i genitori. Solo quando sarà più grande sentirà il bisogno di avere degli amici e ancora dopo vorrà ricevere i complimenti per un bel voto a scuola. Nella prima età adulta si inizierà a sentire l'esigenza di essere orgogliosi di sé, magari attraverso un lavoro impegnativo che gode di buona considerazione a livello sociale. C'è un forte legame tra l'emozione e la motivazione. Le emozioni mettono in luce come si reagisce ad uno stimolo, sia a livello psicologico che fisico, mentre la motivazione ci dà informazioni sul perché la persona sia spinta ad agire in un determinato modo.

È importante sottolineare che non tutti sentiamo gli stessi bisogni, che sono legati alla nostra individualità, all'appartenenza ad un gruppo, ad una cultura. Ad esempio, la psicologia dei consumi presta grande attenzione allo studio di questi fattori per comprendere quali siano le motivazioni inconsce del consumatore.

Questa branca della psicologia ha contribuito a mettere in luce l'importanza delle emozioni nella motivazione, contraddicendo la credenza secondo cui le persone motivate agiscono secondo i criteri della razionalità. Si è visto che le scelte del consumatore sono spesso dettate dai bisogni di prestigio, di conformarsi ad un gruppo per sentirsi parte di esso, di dipendenza, di identificarsi con il leader, oppure dalla necessità di differenziarsi, di resistere alle pressioni sociali. Per soddisfare queste esigenze le persone si comportano secondo modalità difficilmente spiegabili con la logica ed acquistano oggetti per ciò che essi rappresentano e non per la loro effettiva utilità.

Ad esempio, la scelta di abiti, di oggetti o di stili di vita sono rappresentativi, da un lato, dei gusti personali, ma dall'altro raccontano molto dell'ambiente di provenienza, della voglia di trasgressione o di dipendenza.

Per molto tempo le emozioni sono state assimilate alla parte irrazionale dell'essere umano, a quel lato della persona difficile da controllare, che improvvisamente prende il sopravvento impedendoci di valutare secondo logica gli eventi e di perseguire in modo pianificato i nostri obiettivi. In realtà le emozioni sono costantemente presenti nella nostra vita ed in genere le sappiamo usare in modo costruttivo. Innanzi tutto è necessario prendere in considerazione l'intensità dell'emozione.

Quotidianamente, ognuno di noi prova un'ampia gamma di affetti che hanno una lieve intensità, pensiamo alla gioia di vedere una persona amata, all'ansia di guidare in mezzo al traffico, alla curiosità di sapere le novità della vita sentimentale di un amico o parente. Queste emozioni non sono degli ostacoli ma, al contrario, forniscono degli stimoli per vivere, ci invogliano a mettere a punto delle strategie più adeguate per raggiungere degli obiettivi.

Ad esempio, possiamo organizzare meglio i nostri impegni per dedicare più tempo al

partner, possiamo scegliere la strada meno trafficata o orari più tranquilli per percorrere dei tragitti.

Un discorso diverso vale per le emozioni molto intense, quali l'angoscia, il terrore, che ci obbligano ad interrompere bruscamente i nostri piani. A volte questo può essere vantaggioso. Se, mentre stiamo uscendo, ci viene in mente di avere lasciato una finestra di casa aperta e ci assale la paura di subire un furto, è sicuramente meglio tornare indietro a chiudere la finestra che ignorare la paura e ritrovarci la casa svaligiata!

Ci sono dei casi, nella psicopatologia, in cui le persone si sentono impotenti nei confronti di emozioni molto intense, di paure che impediscono di vivere secondo i loro desideri.

Se un individuo ha il timore di non chiudere le finestre di casa ogni volta che esce e si sente obbligato a perdere molto tempo per accertarsi che tutte le finestre siano chiuse, una preoccupazione che in certi contesti è funzionale, si trasforma in un comportamento inadeguato, ciò che in psicologia viene chiamato disturbo ossessivo-compulsivo.

Per riuscire a controllare le emozioni, anziché vivere in balia di esse, è molto importante la valutazione che ne diamo. Il provare un'emozione è indicativo che qualcosa di importante, nell'ambiente o nei rapporti con gli altri, è cambiato.

1) Bisogna prima di tutto prendere in considerazione qual è l'evento che origina in noi un'emozione. Siamo spaventati, cos'è stato a farci paura? Siamo eccitati, cosa abbiamo in programma di fare?

2) In secondo luogo si deve pensare che tipo di persone siamo, cosa ci piace e cosa ci fa paura. Siamo molto timidi e detestiamo avviare una conversazione con uno sconosciuto? Siamo molto riservati e troviamo irritante il vicino di casa curioso? Siamo ansiosi e ci agitiamo quando i nostri familiari tardano a rientrare a casa?

3) Infine, si dovrebbe riflettere su qual è la nostra modalità di reagire agli stimoli, come le nostre emozioni sono ascoltate e controllate.

Questo è il compito più difficile perché richiede delle capacità introspettive, la sincera voglia di conoscerci e abbandonare la tendenza presente in ognuno di noi ad incolpare gli altri o le circostanze del nostro malessere. Osservandoci attentamente possiamo capire qual è il nostro stile nell'affrontare le varie situazioni della vita, come rispondiamo ad esse attraverso:

- i comportamenti: scappiamo o affrontiamo le cose? cerchiamo aiuto o facciamo da soli?
- le parole: condividiamo con gli altri gioie e preoccupazioni o ci teniamo tutto dentro? come cambia, quando siamo emozionati, il volume della voce? il tono? il lessico?
- i pensieri : ci fermiamo a riflettere o siamo impulsivi? siamo ottimisti o ci aspettiamo il peggio?

Ognuno di noi può imparare a conoscere e controllare le emozioni imparando ad ascoltarsi. Una volta comprese quali sono le reazioni inadeguate alle situazioni possiamo impegnarci per cambiarle. Solo se il malessere è molto grande da impedirci di vivere la nostra vita abbiamo bisogno di uno specialista, come uno psicologo, che ci aiuti a fare ciò che da soli è diventato troppo difficile.

La capacità di controllare le nostre emozioni e non vivere in balia di esse indica che siamo persone attive in grado di portare a compimento dei progetti, trarre vantaggi da ciò che ci circonda o, per lo meno, di subirne i danni minori.

Controllare le emozioni ci permette di manifestare agli altri come ci sentiamo dentro e di farlo in modo adeguato alla situazione e secondo le modalità previste dalla nostra cultura di appartenenza e dall'educazione.

Inoltre, non è solo con l'intelligenza e la razionalità che si ha successo nell'apprendimento: un ruolo altrettanto importante è svolto dalle emozioni. L'esito di un compito dipende innanzitutto da quale risultato ci aspettiamo di raggiungere.

Se in passato siamo stati bravi nel fare qualcosa di difficile, oggi affrontiamo un incarico simile con maggiore tranquillità ed ottimismo, perché ci aspettiamo di riuscirci

nuovamente. Il sentirsi bravi nel fare qualcosa e l'aspettarsi di farlo bene è sicuramente un buon punto di partenza per avere successo (sia formativo che professionale)

Una seconda cosa importante per avere successo è l'attribuire a sé stessi il merito del risultato. Se siamo convinti che i buoni risultati del passato siano dovuti a nostre qualità, quali l'intelligenza, la prontezza, la memoria, e non a cause indipendenti dalla nostra volontà, quali un colpo di fortuna, non solo affronteremo con maggiore sicurezza una situazione, ma otterremo anche dei buoni risultati.

Ad esempio, uno studente universitario che è convinto che per superare l'esame abbia bisogno di studiare molto, ma si considera una persona intelligente dotata di buona memoria, avrà maggiori possibilità di riuscire di un suo compagno che non possiede un valido metodo di studio e si affida all'indulgenza del professore.

Chi crede che la probabilità di successo sia legata alla fortuna o ad altre cause che non dipendono da lui tendenzialmente sarà scoraggiato quando affronta un nuovo compito, oppure proverà una forte ansia nel farlo per via dei sentimenti di impotenza.

Il sentirsi impotenti contribuisce ad alimentare pensieri illogici che giustificano comportamenti inadatti, i quali portano a risultati inadeguati dando origine ad una sorta di circolo vizioso. Un altro fattore, non di secondaria importanza, è dato dall'umore con cui si impara qualcosa.

In generale, è stato evidenziato che le persone allegre siano maggiormente facilitate ad apprendere rispetto a quelle con umore triste. In secondo luogo, è più facile imparare quando il materiale ed il soggetto hanno un umore congruente.

Ad esempio, una persona che in un dato momento è allegra registrerà con facilità una storia a lieto fine, mentre troverà più difficile impararne una triste.

Al contrario, chi è un po' giù di corda avrà più successo con un racconto strappalacrime.

Un discorso simile vale per il ricordo dell'informazione appresa precedentemente: è più facile ricordarsi qualcosa se si ha lo stesso tono dell'umore del momento dell'apprendimento. Se si è imparato un dato quando si era contenti, sarà rievocato con maggiore successo se si è felici, mentre la difficoltà sarà maggiore se si è tristi, e viceversa. Non è da sottovalutare l'importanza del contesto al momento del recupero dell'informazione. Lo sanno bene gli avvocati, che per agevolare i testimoni di un evento criminoso a ricordare i fatti, li aiutano a ricostruire mentalmente o concretamente i luoghi in cui è avvenuto l'episodio. A tutti noi sarà capitato di sforzarci di ricordare un pensiero, e di aiutarci a farlo tornando nella stanza in cui ci era venuta l'idea o di sederci sulla poltrona dove ci eravamo soffermati a meditare.

Le emozioni hanno un ruolo fondamentale per imparare più facilmente o a ricordare con meno sforzi

## **Aspetti fisiologici**

L'emozione, specialmente se intensa, come detto, può provocare alterazioni somatiche diffuse: il sistema nervoso centrale influenza le reazioni mimiche (l'espressione del viso), la tensione muscolare; il sistema vegetativo e le ghiandole endocrine, la secrezione di adrenalina, l'accelerazione del ritmo cardiaco, ecc.

L'approccio cognitivo-comportamentale può, forse, aiutare a comprendere in cosa consiste l'emozione. Secondo tale approccio, l'emozione rappresenta un comportamento di risposta profondamente legato alle motivazioni, che si manifesta a tre diversi livelli:

- psicologico
- comportamentale
- fisiologico

Ma quali sono le motivazioni del comportamento umano? che cos'è l'emozione? quante e quali sono le emozioni?

Occorre individuare l'insieme degli eventi che si succedono tra la comparsa dello stimolo scatenante e l'attivazione dei tre sistemi di risposta (sensazione soggettiva - comportamento - variazioni fisiologiche)

### **Che cosa sono le motivazioni?**

- Comunemente si pensa di dedurre le motivazioni dal comportamento; in realtà lo stesso comportamento può essere causato da motivazioni diverse. Uno studente può passare tre ore a studiare per interesse per la materia, per compiacere un genitore o per primeggiare sui compagni e sentirsi importante. Ci sono infatti vari tipi di disaccordo tra attività e obiettivo:
- lo stesso obiettivo può essere raggiunto con diversi comportamenti
- differenti obiettivi possono essere raggiunti con lo stesso comportamento
- un comportamento può essere strumentale al raggiungimento di differenti obiettivi

Per meglio definire le motivazioni profonde del comportamento umano sono state sviluppate molte teorie, tra cui: la teoria psicoanalitica, la teoria comportamentistica e la teoria cognitiva .

- Secondo la teoria psicoanalitica di Freud le pulsioni fondamentali sono il sesso e l'aggressività. La teoria comportamentistica sottolinea l'importanza della relazione stimolo-risposta e dell'apprendimento nello sviluppo del comportamento. La teoria cognitiva può essere definita come la teoria della scelta preferenziale; cioè la decisione di impegnarsi in una certa attività piuttosto che in altre ed il grado di partecipazione si determinano sulla base di considerazioni di carattere cognitivo.

### **Che cos'è l'emozione?**

- Sebbene l'emozione si realizzi all'interno della complessa relazione tra l'individuo e l'ambiente, è utile, per certi aspetti, considerarla come indotta da una specifica condizione-stimolo. In altre parole, l'emozione è un esempio di comportamento rispondente, comportamento in cui può essere individuato uno stimolo scatenante, legato alle motivazioni profonde.
- L'emozione può essere definita come quella complessa catena di eventi compresa tra la comparsa dello stimolo scatenante (INPUT) e l'esecuzione del comportamento rispondente (OUTPUT).

Sono tre i diversi livelli o sistemi di risposta attraverso i quali si manifesta l'emozione:

- Il primo sistema, detto psicologico, comprende i resoconti verbali relativi all'esperienza soggettiva, come ad esempio: "ho provato una intensa sensazione di

rabbia quando .....

- Il secondo sistema, denominato comportamentale, riguarda invece le manifestazioni motorie dell'emozione, come ad esempio il comportamento di evitamento, di avvicinamento, di attacco e la fuga ecc., e le modificazioni dell'atteggiamento posturale e dell'espressione facciale.
- Infine, vi è il livello fisiologico, prevalentemente rappresentato delle modificazioni fisiche: ad esempio, alterazioni della frequenza cardiaca, della pressione arteriosa, dell'irrorazione vascolare facciale (l'arrossire), l'aumento della sudorazione delle mani o le modificazione del ritmo respiratorio. Tutte queste variazioni sono connesse con, e anche indotte da, modificazioni di tipo endocrino
- Nessuno di questi tre sistemi (psicologico, comportamentale e fisiologico) è prioritario rispetto agli altri, ma piuttosto ognuno risulta strettamente connesso agli altri in una globale risposta emozionale. I tre sistemi cioè interagiscono tra loro pur essendo parzialmente indipendenti. L'emozione risulta allora essere un "insieme di risposte".
- Quante e quali sono le emozioni? Si ipotizza che la moltitudine delle esperienze emotive sia spiegabile mediante una decina di emozioni fondamentali o primarie. Plutchik ha suggerito un modello efficace (parzialmente verificato sul piano empirico per la classificazione delle espressioni facciali). Tre sono le fondamentali dimensioni rappresentate in questo modello: intensità, polarità e somiglianza.
- Il cerchio rappresenta la somiglianza e la polarità delle otto emozioni primarie. L'intensità può variare su un asse ortogonale al cerchio, per esempio la paura aumentando può divenire terrore, diminuendo può divenire apprensione.
- Il modello sembra essere in grado di spiegare la maggior parte delle emozioni umane, ciascuna delle quali può essere considerata come una combinazione di queste emozioni primarie.

## Quante sono le emozioni?

Quante sono le emozioni? Non è facile determinarlo perché è difficile definirle, sono entità così complesse e sfaccettate da renderne difficile la classificazione. Il tentativo di contare e identificare le emozioni è stato più volte intrapreso. Non si è giunti ad una classificazione unanimemente accettata. Le differenze sono dovute non solo alla soggettività intrinseca dell'operazione ma anche dall'innumerabile numero di parametri che possono essere presi come base per la loro categorizzazione.

Quale potrebbe essere un parametro efficace per l'identificazione e la conta delle emozioni di base? Probabilmente, come suggerito da molti, l'espressione del viso.

In effetti sono partiti da lì Sylvan Tomkins, Paul Ekman, Nico Frijda, Robert Plutchik per ricordarne solo alcuni. L'espressione del volto non è però l'unico elemento che è stato preso in considerazione. Philip Johnson Laird Keith Oatley, ad esempio, hanno considerato le emozioni rivolgendo l'attenzione alle parole utilizzate per descriverle.

Jaak Panksepp si basò addirittura su esperimenti basati sulla stimolazione elettrica del cervello e in particolare osservò i comportamenti che scaturivano da questa stimolazione.

Ma non c'è dubbio che l'espressione del viso sia l'indicatore più evidente delle emozioni provate da un individuo.

Verso la fine degli anni '60 Paul Ekman si recò presso una popolazione sperduta della Nuova Guinea, i Fore. Raccontò ad alcuni personaggi alcune storie legate a emozioni



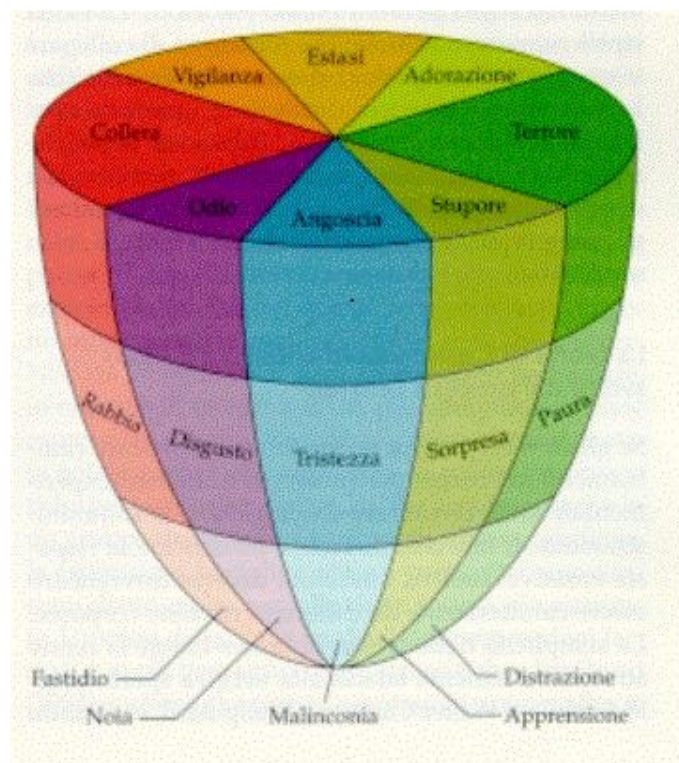
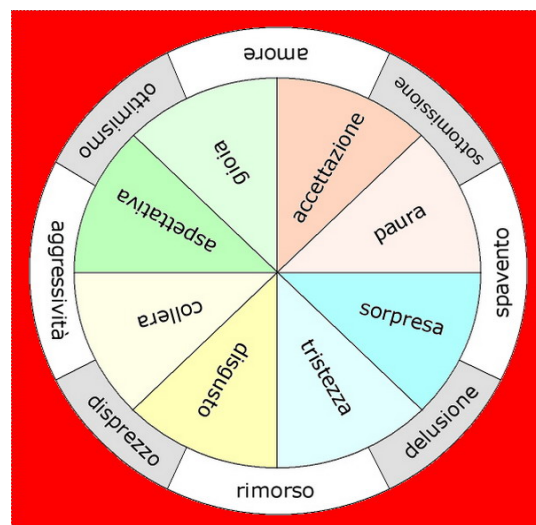
particolari, mostrò delle foto di individui americani e chiese ai soggetti di indicare l'immagine che associavano alla storia. Poi tornò in America e fece lo stesso con alcuni soggetti americani a cui però mostrò immagini di volti dei Fore. Le stesse storie venivano associate a visi che esprimevano la stessa emozione.

In conclusione: le emozioni, quelle fondamentali, sono indipendenti dalla cultura, sono innate o così antiche da discendere dai nostri progenitori comuni.

D'altronde, come è stato osservato, anche i neonati o i bimbi non vedenti dalla nascita, mostrano espressioni tipiche riconducibili a queste emozioni.

Robert Plutchik e Nico Frijda, basandosi, oltre alle espressioni del volto, anche su azioni più ampie e segnali del corpo arrivarono a identificare le emozioni fondamentali, quelle presenti anche agli scalini più bassi della scala evolutiva.

La classificazione di Plutchik è quella che ha avuto più successo, anche perchè non si basa solo sull'elenco delle emozioni fondamentali ma su un vero e proprio modello che rappresenta bene le osservazioni della realtà e quindi ha resistito a molte verifiche sul piano empirico.



Se si prende un'emozione e si guarda quella posizionata all'opposto, si nota che la loro sequenza non è casuale ma segue una logica "polare":

Angoscia -> Estasi

Odio->Adorazione.

Quindi la prima dimensione del modello è la polarità.

Cosa accade se ci si muove sopra o sotto l'emozione fondamentale? Troviamo delle etichette che identificano delle emozioni simili a quella fondamentale di partenza ma caratterizzate da una intensità minore (verso il basso) o maggiore (verso l'alto). Ad esempio togliendo intensità alla tristezza si arriva alla malinconia, mentre aggiungendone quello che si prova è angoscia.

La terza ed ultima dimensione è la somiglianza. Più vicine sono le emozioni più si assomigliano.

Mischiando emozioni diverse se ne producono delle altre. Ad esempio cosa si ottiene mischiando gioia e sorpresa? Un'emozione che potremmo definire delizia. E miscelando aspettativa e paura? Come si può definire quando si prova paura per qualcosa che ci si aspetta che accada? Mischiando aspettativa più paura si arriva all'ansia.

Plutchik definisce quelle descritte sopra diadi terziarie in quanto sono generate dal mescolamento di emozioni separate da tre gradi di somiglianza: *aspettativa* – 1) disgusto – 2) dispiacere – 3) paura

E le diadi secondarie? Sono quelle separate da due gradi di somiglianza.

Ad esempio:

Diadi secondarie

Gioia + paura = *senso di colpa*

Tristezza+ paura = *risentimento*

Diadi primarie

gioia + accettazione= *amicizia*

paura+ sorpresa = *allarme*

Le emozioni fondamentali hanno un'origine evolutiva: chi provava queste emozioni aveva più probabilità di sopravvivere (ad esempio la funzione *paura* di fronte ad un predatore)

Quelle che derivano dalla fusione fra le emozioni elementari, soprattutto quelle meno simili e quindi più distanti, sono tipiche delle specie più evolute. Richiedono infatti una componente cognitiva. Significa, cioè, che si provano laddove è presente una capacità di riflettere sulle proprie emozioni.

Da tutte le combinazioni possibili derivano le diverse sfumature degli stati d'animo che conosciamo. Come possiamo trarre beneficio da queste informazioni?

Intanto, sappiamo che ci sono emozioni che non nascono da un mero processo biologico, quelle dove l'amigdala e altri componenti del cosiddetto sistema limbico (serie di strutture cerebrali che supportano svariate funzioni psichiche come emotività, comportamento, memoria a lungo termine e olfatto) ci mettono lo zampino, ma pur basandosi su questo richiedono un processo cognitivo. Si può dire che sono create "grazie" al contributo dalla nostra mente.

Per prima cosa, se noi, con la nostra mente, con i nostri pensieri, siamo capaci di generarle perché con gli stessi strumenti non dovremmo essere altrettanto capaci di controllare

quelle che non giocano a nostro favore? E perchè non dovremmo essere altrettanto capaci di generare "a comando" quelle più produttive per noi in un dato momento?

Secondo, se conosciamo delle tecniche per ridurre l'intensità delle emozioni, possiamo utilizzarle per passare ad esempio dall'odio, alla noia o dall'angoscia alla malinconia. Sarebbe comunque un bel passo, no?

Quando procrastiniamo è perché associamo sofferenza a ciò che dobbiamo fare. La sofferenza può aver origine dalla paura di non riuscire, di perdere o dover rinunciare a qualcosa. Anche, ad esempio, solo per il fatto di dover sottrarre del tempo prezioso alle proprie passioni nel fare banalmente la coda per un documento, una bolletta. Come si supera? Vincendo l'inerzia iniziale e focalizzandosi sui benefici.

Occorre sottolineare il fatto che possiamo comandare alcune azioni del nostro organismo, che possono influenzare, in modo più o meno diretto, alcune azioni del sistema nervoso.

E' indispensabile controllare le emozioni se è vero che sono frutto di un processo evolutivo (Robert Plutchik)? Esempio: la gazzella vede il leone, ha paura, scappa, sopravvive. Tentare di controllarle potrebbe risultare deleterio o comunque contro produttivo.

Si rischierebbe di diventare "automi" in una società che ha monopolizzato gran parte del pensiero umano? E se le emozioni fossero davvero il modo per evadere dal sistema?