

IL MONDO DEGLI AFFETTI

2.1. L'interesse per le emozioni

La centralità degli affetti nella vita di tutti i giorni spesso è sottostimata. L'uomo comune si accorge di essi quando raggiungono un certo livello di intensità, come dire che il flusso "normale" dei sentimenti non fa storia. Ma è proprio l'opposto per lo studioso del comportamento umano: sono gli affetti, con il loro compito di metterci in relazione con il mondo interno ed esterno, a fare la nostra storia personale e sociale. La nostra personalità, la nostra identità, è costruita sulle esperienze passate e ciascuna esperienza assume un peso e una connotazione diversi a seconda di quali emozioni o sentimenti la accompagnano.

Le emozioni, un tempo ritenute elemento disorganizzante il comportamento, negli ultimi cento anni, e in questo ultimo mezzo secolo in particolare, sono state ri-considerate sotto una luce diversa: oggi gli studiosi sono consapevoli che tutte le emozioni di per sé hanno una funzione adattiva, sono semmai i loro squilibri (in eccesso o difetto) a creare problemi. Si tratta di una prospettiva di analisi del fenomeno ben diversa da quella considerata precedentemente che porta anche ad un approccio di studio diverso, in quanto a partire dagli anni Sessanta del Novecento le emozioni vengono studiate non solo nelle loro manifestazioni disforiche, ma anche nei casi in cui favoriscono una buona relazione con l'ambiente, e quindi come sistema funzionale. Ciascuna emozione, in quest'ottica, è esprimibile lungo un *continuum* di intensità entro il quale è possibile attribuire la disfunzionalità agli eccessi o alle carenze.

Ma partiamo dal principio. L'opera di Darwin *L'espressione delle emozioni*

nell'uomo e negli animali (1872) viene da molti considerata il punto di partenza per lo studio moderno dell'emozione: in precedenza i sentimenti erano oggetto di trattazione di filosofi e letterati.

In seguito all'interesse suscitato a fine Ottocento dall'opera del padre dell'evoluzionismo e dai lavori di altri scienziati come James (1884), la storia dello studio delle emozioni ha incontrato un "periodo nero". Negli anni in cui la psicologia fu dominata dall'orientamento comportamentista⁸, per nulla interessato ai vissuti soggettivi, gli aspetti mentali, finalistici e istintivi attribuiti alle emozioni vennero messi in ombra per dare rilievo solo a quanto direttamente osservabile, e le emozioni furono declassate a semplici riflessi condizionati (Galati, 2002).

Ma un nuovo e ancor più vivo interesse scientifico per le emozioni si riaccese e prese forza dagli anni Sessanta del Novecento⁹: da allora si è assistito non solo ad un aumento esponenziale di trattazioni scientifiche sull'argomento, ma anche ad un mutato atteggiamento nei loro confronti, sia da parte della scienza che del senso comune. Le emozioni, dall'essere considerate in senso negativo come elemento disorganizzante del comportamento, sono state ampiamente rivalutate e ne è stata evidenziata la funzione adattiva.

La prospettiva di funzione adattiva propria di tutte le emozioni suggerisce che sia concettualmente scorretto categorizzarle in positive e negative: chi scrive, infatti, condivide pienamente la posizione di molti autori che sostengono il carattere adattivo di tutte le emozioni, indipendentemente dal tipo di vissuto che le accompagna. Ne consegue che la dicitura "emozioni con vissuto piacevole" e "emozioni con vissuto spiacevole" è un modo più appropriato per indicare la tonalità edonica che le accompagna, andando a sostituire il tanto diffuso uso di suddividere le emozioni in positive e negative. Ciò equivale a dire che le emozioni sono sempre positive in quanto hanno un'intrinseca funzione motivazionale e organizzatrice del comportamento. Solo quando l'emozione non assolve più la sua funzione adattiva rispetto alla relazione tra il soggetto e il suo ambiente diviene negativa: ma in questo caso siamo nell'ambito dei disturbi affettivi.

Le resistenze ad un decollo dello studio sperimentale delle emozioni, secondo Galati (2002), è attribuibile anche ad un altro fattore: fenomeni psicologici come i processi cognitivi e percettivi sono sempre stati considerati come meno "intimi" e pertanto la loro sperimentazione meno intrusiva.

Ma veramente il fenomeno emozione è un fenomeno che rimane chiuso nella sfera più intima e privata delle persone che gli altri non possono comprendere e condividere? Già nel precedente capitolo si è considerata la possibilità che siano proprio le emozioni e gli affetti, e la loro condivisione in particolare, a fornire gli

⁸ In realtà nemmeno i comportamentisti poterono fare a meno di "incappare" nelle emozioni. Per tale ragione essi da un lato le resero bersaglio privilegiato della loro crociata volta a sostenere che la psicologia doveva prendere in considerazione solo l'osservabile, dall'altro tentarono di ridurle a mere risposte fisiologiche, prive di funzione adattiva in quanto fenomeni disorganizzanti per il comportamento (Rimè, 2008).

⁹ Un'esauriente analisi delle possibili cause che giustificano questa ripresa dell'interesse scientifico e non per le emozioni è esposta nel lavoro di Galati (2002).

elementi essenziali per l'intersoggettività e le relazioni sociali. Questo capitolo si propone di chiarire alcuni concetti base del mondo delle emozioni e dei sentimenti umani, cominciando con il tentativo di precisare che cos'è un'emozione e distinguendola da altri fenomeni ad essa legati come l'umore, il temperamento, ecc. Ciò aiuterà a capire se condividere questo vissuto privato è possibile e come avviene.

2.2. Che cosa è un'emozione?

Dal punto di vista esperienziale possiamo dire che tutti sappiamo cos'è un'emozione, in quanto tutti sperimentiamo rabbia, paura, gioia, dolore, ecc. Le cose si complicano se tentiamo di darne una definizione. Ciò vale non solo per la persona comune¹⁰ ma anche per gli studiosi (Fehr e Russell, 1984; Galati, 2002).

Innanzitutto, bisogna tenere presente che ogni emozione è un insieme dinamico, un processo «che si dispiega nella continua interazione tra organismo e ambiente e che è suscettibile di continue modifiche in accordo con le istanze provenienti dalle diverse componenti» (Caterina, Brighetti, Garotti et al., 1998, p. 82-83). L'emozione ha quindi un carattere processuale (Scherer, 1984), anche se, in genere, è caratterizzata da breve durata. Il processo emozionale, che media il rapporto tra la situazione-stimolo e la risposta comportamentale, ha un inizio (fase di attivazione), una durata e una fase di attenuazione.

Ulteriori elementi che caratterizzano l'emozione, rispetto agli altri fenomeni affettivi, sono: una causa, sia essa esterna o interna; una funzione di ri-orientamento dell'attenzione¹¹; una tendenza comportamentale. Prendiamo ad esempio la rabbia: c'è sempre un antecedente o causa che la scatena¹², che nel caso della rabbia, appunto, spesso è un'offesa subita; mentre siamo in preda alla rabbia la nostra attenzione è concentrata su ciò che l'ha provocata, la persona che ci ha offeso, e tendiamo a mettere in atto verso questa persona un comportamento aggressivo fisico e/o verbale; ma dopo un po' la rabbia "sbollisce", magari lasciando il posto ad altri stati d'animo più duraturi come il rancore¹³.

L'emozione è anche un fenomeno pluricomponenziale, nel senso che entrano in gioco più fattori tra loro strettamente connessi:

¹⁰ Galati (2002) precisa come le opinioni degli "uomini comuni" abbiano contribuito e contribuiscano tuttora a costruire una sorta di psicologia del senso comune, attorno alla quale si strutturano conoscenze e credenze ampiamente condivise. Nell'ambito della psicologia delle emozioni, in particolare, queste concezioni contribuiscono a creare uno «sfondo extra-empirico» (p. 94) cui parte della psicologia scientifica delle emozioni fa riferimento.

¹¹ Una recente teoria di Barbara Fredrickson (2004) mette in crisi questa affermazione per quanto riguarda le emozioni con vissuto piacevole, come la gioia, ad esempio. Il modello teorico, denominato *Broaden-and-build Model* sarà ripreso e spiegato più avanti (capitolo 8).

¹² Il fatto che a monte dell'emozione ci sia sempre un fattore scatenante non implica che sia lo stesso in tutte le situazioni e nemmeno che l'individuo ne sia pienamente consapevole.

¹³ Un'analisi di questa emozione, da diversi punti di vista, si può trovare in Rizzi (2007).

1. a livello fisiologico l'emozione presenta modificazioni del sistema nervoso (centrale e periferico) e del sistema endocrino;
2. a livello muscolo-scheletrico essa implica l'assunzione di espressioni facciali, posture e tendenze comportamentali che nelle emozioni più elementari hanno un certo grado di tipicità;
3. a livello esperienziale vi è la presenza di un vissuto (*feeling*).

In riferimento alla specificità di ciascuna emozione, cioè alla differenza tra singole emozioni (ad esempio riguardo alla differenza tra rabbia e paura), nessuna delle singole componenti è caratterizzante in sé: ciò significa che per definire una certa emozione (la rabbia), distinguendola da un'altra (la paura), dobbiamo ricorrere a più elementi: la presenza delle diverse componenti, insieme alla loro modalità di combinazione determina la specificità del fenomeno (D'Urso e Trentin, 2002). Così l'accelerazione del battito cardiaco è una modificazione fisiologica associata alla paura, ma anche alla rabbia; inoltre, può verificarsi quale conseguenza di uno sforzo fisico come una corsa (risposta fisiologica ad uno stato non connotato emotivamente in modo significativo). Quindi non è sufficiente rilevare un aumento della frequenza cardiaca per attribuire al soggetto un'emozione "in corso" e giungere alla conclusione che la persona in questione è arrabbiata. Per attestare la presenza di un certo stato emotivo si devono registrare anche altre variazioni, come l'assunzione di una certa espressione facciale (l'aggrottare violento delle sopracciglia, il digrignare e scoprire i denti o stringere forte le labbra, il lampeggiare degli occhi), per la realizzazione della quale intervengono specifici muscoli del volto (D'Urso e Trentin, 2002), e un vissuto soggettivo, di cui possiamo avere conoscenza solo attraverso l'introspezione.

2.2.1. COME SI RILEVA LA PRESENZA DI UN'EMOZIONE

Poiché l'emozione è un fenomeno pluricomponenziale, la cui specificità scaturisce da un combinarsi tra loro delle modificazioni delle diverse componenti coinvolte, quando lo studioso intende misurare empiricamente la presenza di una particolare emozione "in corso", affinché la rilevazione sia più attendibile e valida, è bene ricorra a più indici (approccio trisistemico):

1. registrare sia le variazioni fisiologiche indotte dal sistema nervoso autonomo e dal sistema endocrino (analisi dei fluidi organici, rilevazione della conduttanza cutanea, misurazione della frequenza cardiaca e/o respiratoria, ecc.), sia le variazioni a livello di sistema nervoso centrale attraverso le tecniche neurofisiologiche e di *neuroimaging* che permettono di registrare l'attivazione neurale;
2. rilevare indici delle variazioni muscolari correlate alle espressioni facciali e posturali e alle reazioni comportamentali;
3. raccogliere resoconti verbali o auto-valutazioni dell'esperienza soggettiva.

Risulta subito evidente come la registrazione delle modificazioni neurofisiologiche richieda strumentazioni adeguate, difficilmente reperibili al di fuori dei laboratori. Questi indici, perciò, in genere, vengono utilizzati all'interno di esperimenti dove l'emozione viene suscitata nei partecipanti attraverso stimoli rilevanti, costruiti a priori (tecnica dell'induzione): ad esempio si utilizzano filmati che producono reazioni emotive di una certa intensità¹⁴. In particolare il ricorso a registrazione dell'attività neurale, che si realizza con la Risonanza Magnetica Funzionale (fMRI) o con la Stimolazione Magnetica Transcranica (TMS)¹⁵, fornisce quel tipo di dati che le neuroscienze tentano di integrare con modelli comportamentali più complessi, scaturenti da dati di tipo osservazionale, e provenienti da studi psicologici.

Riguardo alla rilevazione delle modificazioni a livello muscolare, esse possono riferirsi al corpo o nello specifico al volto. Vista l'importanza di queste ultime all'interno della dinamica emotiva, si rimanda ai prossimi capitoli per un approfondimento sul ruolo da loro svolto nella costituzione e manifestazione dello stato emotivo: al momento è sufficiente sottolineare come la mimica facciale, la voce e la postura¹⁶ partecipino in maniera sinergica alla manifestazione del vissuto emotivo¹⁷. Per rilevare le variazioni muscolari è possibile utilizzare strumenti specifici come l'elettromiogramma che registra la tensione muscolare, la quale, tuttavia, è un tipo di informazione nel complesso poco discriminante (D'Urso e Trentin, 2002), o tecniche standardizzate e di eterovalutazione, per mezzo delle quali un osservatore può codificare i segnali emotivi. Un esempio è il *FACS (Facial Affect Coding System* di Ekman e Friesen, 1978), costituito da una serie di fotografie del volto di uomini e donne che fornisce una specie di catalogo analitico di espressioni facciali. È stato costruito sulla base di innumerevoli dati raccolti transculturalmente,

¹⁴ La tecnica dell'induzione di emozioni attraverso l'uso di filmati è molto frequente, ma si possono utilizzare anche vignette, storie, ecc. In ogni caso, questa tecnica implica che lo stimolo elicitatore dell'emozione che si vuole studiare sia precedentemente sottoposto alla valutazione di giudici o persone che non rientrano nel gruppo sperimentale per testarne l'efficacia sia nel senso del grado di rilevanza emozionale, sia per verificare il tipo di emozione che lo stimolo suscita. Inoltre, a maggior riscontro dell'aver indotto lo stato emotivo voluto, è bene, una volta concluse le misurazioni neurofisiologiche, introdurre delle scale di auto-valutazione o semplicemente verificare con i partecipanti all'esperimento la loro esperienza emotiva.

¹⁵ La Risonanza Magnetica Funzionale, abbreviata RMF o fMRI, è una tecnica di *imaging* biomedico che serve per valutare il coinvolgimento di specifiche strutture o circuiti cerebrali nella realizzazione di un compito. Essa visualizza la risposta emodinamica correlata all'attività neuronale del cervello o del midollo spinale nell'uomo o in altri animali. La Stimolazione Magnetica Transcranica (TMS) è una tecnica utilizzata nello studio delle funzioni corticali, in particolare quelle motorie. Il campo magnetico prodotto dallo strumento agisce sulle strutture della corteccia cerebrale registrandone il funzionamento oppure determinando una modificazione dell'attività elettrica, in modo da produrre una "falsa lesione".

¹⁶ Per postura si intende la posizione del corpo nello spazio e la relazione tra i vari segmenti corporei.

¹⁷ Nei casi di soppressione dell'emozione o di emozione falsa, questa sinergia tra le diverse modalità espressive può venire meno tanto che la sua mancanza viene utilizzata come indice che la persona sta mentendo o "coprendo" un'emozione in corso. C'è tuttavia da osservare che, secondo il punto di vista di alcuni autori (ad esempio Ekman e Friesen, 2003), la mimica corporea è meno specifica rispetto alla mimica facciale, in quanto le emozioni si manifestano soprattutto sul volto, mentre il corpo rivela come la persona fa fronte all'emozione. Nel caso di questa posizione teorica è evidente il ruolo primario della mimica facciale in contrasto con la risposta corporea, cui viene attribuito il ruolo di elemento conseguente all'emozione stessa.

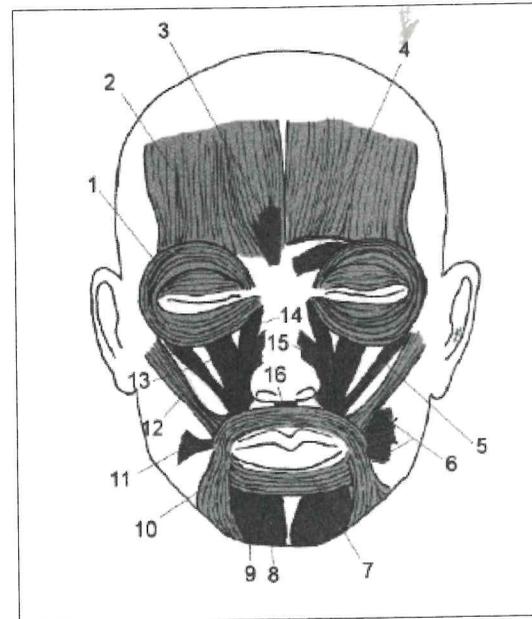


Figura 2.1. – L'importanza del ruolo dell'espressione del volto nella comprensione del fenomeno emotivo ha portato gli studiosi a sviluppare tecniche di rilevazione dei movimenti dei diversi muscoli facciali, come ad esempio il *Facial Affect Coding System* che permette di descrivere l'espressione attraverso i movimenti dei singoli muscoli espressi in unità di azione (AU). La figura mostra la struttura e localizzazione dei muscoli facciali, evidenziando in grigio chiaro quelli che vengono ritenuti necessari per le espressioni di emozioni universali (muscoli di base) e in grigio scuro tutti gli altri. 1: orbicularis oculi, 2: frontalis, 3: procerus, 4: corrugator supercilli, 5: zygomaticus minor, 6: buccinator, 7: orbicularis oris, 8: mentalis, 9: depressor labii inferioris, 10: depressor anguli oris, 11: risorius, 12: zygomaticus major, 13: levator labii superioris, 14: levator labii superioris alaeque nasi, 15: nasalis, 16: depressor septi. Fonte: Waller, Cray, Burrows, 2008.



Figura 2.2. – Le due espressioni neutre riportate nella figura mostrano la suddivisione del volto utilizzata nella registrazione delle espressioni facciali delle emozioni. Negli studi su tali espressioni, infatti, si analizzano i movimenti muscolari (unità di azione) considerando il volto diviso in due aree, nelle quali si concentrano tali movimenti. Un'area include occhi, sopracciglia e fronte (area superiore), la seconda comprende guance, naso, bocca e mento (area inferiore). Fonte: Ekman e Friesen, 2003.

che hanno consentito di individuare nei movimenti mimici complessi di un volto esprimente emozioni, 44 unità di azione semplice (AU) (Figura 2.1.). Attraverso la registrazione di tali unità è possibile analizzare oltre 7000 combinazioni di movimenti facciali e così decodificare quale sia l'emozione che il volto esprime. Queste azioni si concentrano in due zone della faccia: quella superiore che include la fronte, le sopracciglia, gli occhi, e quella inferiore alla quale appartengono guance, naso, bocca, mento (Figura 2.2.). Il partecipante alla ricerca viene videoregistrato (in un contesto naturale o in laboratorio) mentre ha un'emozione "in corso" e in un momento successivo si registrano le singole unità di azione attivate.

Non bisogna dimenticare che proprio gli aspetti di misurabilità degli stati emotivi attraverso le espressioni corporea e facciale sono state le componenti che hanno stimolato lo studio scientifico delle emozioni, in quanto esse sono osservabili e valutabili da più giudici di cui è possibile poi rilevare il grado di concordanza.

Da alcuni anni si stanno studiando in modo sistematico, e di conseguenza mettendo a punto sistemi di rilevazione specifici, anche le proprietà vocali legate all'espressione delle emozioni¹⁸, proprietà a cui già gli antichi Greci e Romani avevano rivolto grande attenzione (pensiamo alle scuole di retorica). Nello specifico vengono analizzati e misurati i correlati acustici dell'espressione vocale: tra gli studiosi vi è una sostanziale convergenza nel ritenere che ciascuna emozione sia connotata da un profilo vocale preciso (Anolli, 2002).

Infine, la componente fenomenologica (esperienza soggettivamente percepita dell'attivazione e delle risposte emotive) è rilevabile con metodi di auto-valutazione come i questionari e le liste di aggettivi. A tale proposito esistono numerosi strumenti che sostanzialmente vanno a raccogliere informazioni circa la dimensione "intenzionale" delle emozioni (cioè all'individuo viene chiesto di valutare su una scala numerica l'intensità del vissuto emotivo) o la frequenza del vissuto in un certo arco temporale o nella quotidianità. Tra i più utilizzati vi sono la PANAS (*Positive Affects and Negative Affects Schedule* di Watson e Clark, 1994) e la DES (*Differential Emotions Scale* di Izard, 1991), strumenti carta-matita validati in lingua italiana. Molto utilizzate anche le liste di aggettivi. Tuttavia, gli psicologi delle emozioni sono consapevoli dei limiti di questi strumenti di misura: l'espressione dello stato interno non è diretta in questi casi, ma mediata dal linguaggio che spesso risulta poco adatto come modalità espressiva.

Ulteriore tecnica di rilevazione dell'esperienza soggettiva è quella delle narrazioni o del diario¹⁹. Il presupposto di partenza, in questo caso, è l'idea che

¹⁸ Gli studi sui correlati vocali delle emozioni sono partiti ben più tardi di quelli sulle espressioni facciali in quanto si tratta di un campo di indagine più complesso, anche a livello di strumenti necessari per le rilevazioni (Bellelli, 2008).

¹⁹ Concretamente si tratta di chiedere al partecipante alla ricerca di registrare quotidianamente, su un quaderno predisposto, uno o più episodi emotivi che gli sono occorsi nella giornata. Se il diario è del tipo "semi strutturato", oltre alla narrazione vengono richieste valutazioni con scale numeriche dell'intensità-frequenza degli stati emotivi o specificazioni circa gli elementi contestuali dell'episodio narrato.

la narrazione sia uno strumento di conoscenza (Bruner, 1990): il racconto autobiografico o diaristico è un atto interpretativo degli eventi, che costituisce, oltre ad un mezzo privilegiato per la comprensione dei vissuti soggettivi, anche uno strumento importante di condivisione (Bruner, 1993). Grazie allo sviluppo in questi ultimi anni di software specifici, è possibile rilevare la presenza e le caratteristiche dell'esperienza soggettiva dei termini emotivi inclusi nelle narrazioni e condurre un'analisi più rigorosa e meno influenzata dal "filtro" dello sperimentatore.

2.3. Altri costrutti affettivi

Spesso esiste confusione riguardo ai termini utilizzati in relazione agli affetti. *Affetti* è un termine generico che include tutte le emozioni e altri stati emotivi, tanto che si può affermare che se tutte le emozioni sono affetti, «non tutti gli stati affettivi sono emozioni»²⁰ (D'Urso e Trentin, 2002, p. 9).

Come si è visto sopra, non disponiamo di una definizione unanimemente condivisa di emozione (si potrebbe dire che esistono tante definizioni quante sono gli studiosi che se ne sono occupati), ma solo un accordo di massima circa gli elementi che connotano il processo: è tuttavia utile precisare che l'emozione si distingue da altri fenomeni come l'umore, il temperamento e i sentimenti. Il paragrafo successivo ha lo scopo di chiarire con quale significato verranno utilizzati tali vocaboli qui di seguito.

2.3.1. UMORE E TEMPERAMENTO

Sebbene umore e temperamento siano, come l'emozione, fenomeni affettivi, e quindi in qualche modo ad essa legati, è possibile delinearne alcune caratteristiche che li contraddistinguono.

L'*umore* è uno stato affettivo di bassa intensità, durevole e pervasivo che in genere manca di una causa direttamente percepibile e che abbassa la soglia di eccitabilità dell'emozione corrispondente: quando siamo di umore irritabile difficilmente sappiamo individuare una causa diretta del nostro stato ma ci arrabbiamo più facilmente, anche per un nonnulla, e generalmente restiamo irritabili per qualche ora o qualche giorno. Alcuni autori (Ekman, 1984, 1992a; Frijda, Mesquita, Sonnemans, et al., 1991; Lazarus, 1994) sono piuttosto restii ad attribuire alla durata un carattere distintivo dell'umore rispetto all'emozione in quanto a volte l'umore può essere transitorio e talune risposte emotive possono perdurare (anche più di 24 ore): un esempio già considerato è quello dell'emozione rancore che si "cova" anche per anni. Scrive Anolli (2002, p. 52)²¹:

²⁰ In letteratura non è sempre così: si vedrà più avanti come uno dei maggiori studiosi di emozioni, Tomkins, abbia utilizzato il termine affetti per indicare le emozioni.

²¹ Il corsivo è dell'autore.

Nei soggetti non disturbati e in condizioni normali sia le emozioni che gli stati d'animo sembrano essere processi *ricorrenti* e caratterizzati da un meccanismo del tipo "on-off" più che da una condizione di cronicità e di "ruminazione" continua. Semmai, alcuni studiosi pongono in evidenza che l'umore costituirebbe una qualità affettiva permanente (una specie di colorazione affettiva o "qualità tonica"), mentre l'emozione rappresenterebbe una sorta di "perturbazione fasica" a essa sovrapposta.

Il *temperamento*, o tratto emozionale, è una condizione stabile nel tempo, una tendenza a provare una determinata emozione con una certa ricorrenza e a rispondere con la reazione emotiva conseguente in diverse situazioni (Diener, Smith e Fuijta, 1995; Izard, 1977, Tomkins, 1987), tanto che Mehrabian (1996a) ritiene che il temperamento sia inferibile attraverso la misura della frequenza di quell'emozione in un'ampia e rappresentativa gamma di situazioni quotidiane. Il temperamento (il termine deriva dal latino *temperare*, che sta per "mescolare nella giusta proporzione" gli umori corporei) si manifesta dunque attraverso predisposizioni comportamentali riguardanti le manifestazioni dell'emotività, dell'attività, della reattività e della socievolezza che appaiono molto presto nella vita e che sarebbero influenzate da fattori biologici²² (Anolli, 2002). Una persona di temperamento ostile, insomma, proverebbe spesso rabbia perché tende ad interpretare come offensive anche situazioni che altre persone, non di temperamento ostile, non giudicano tali. Quando poi una certa risposta emotiva diviene esageratamente ricorrente e intensa, e si presenta anche nei casi in cui non è giustificata dai fatti, passiamo nel campo dei disturbi dell'emotività.

2.3.2. I SENTIMENTI: LA POSIZIONE DI ANTONIO DAMASIO

Una precisazione va fatta anche in relazione all'uso e al significato del termine *sentimento*, spesso utilizzato nel linguaggio comune come un sinonimo di emozione. Stante quanto detto circa le componenti del processo emotivo, potremmo ritenere che il sentimento è l'aspetto fenomenologico dell'emozione, cioè il suo vissuto, quando questo, oltre ad avere una connotazione di consapevolezza si intreccia con i processi cognitivi: Anolli (2002, p. 55) li definisce come processi consapevoli che «vanno interpretati come "schemi cognitivi", che generano una serie di aspettative e il cui contenuto informativo dà luogo a una determinata valutazione dell'oggetto» che li ha suscitati.

A questo proposito si vuole aprire una parentesi su una posizione teorica, quella di Antonio Damasio, che è sicuramente una delle più rilevanti in questo momento e alla quale, proprio per la sua rilevanza, sono in molti a farvi riferimento. Damasio (2003) è molto preciso nel distinguere l'uso dei termini emozione e sentimento, in quanto dal suo punto di vista riguardano due livelli diversi di uno stesso fenomeno. Nel suo libro *Alla ricerca di Spinoza: emozioni, sentimenti e cervello* (2003) discute la relazione tra corpo e mente: partendo dal riconsiderare la tesi cartesiana che li vorrebbe

²² Gambini (2004) sostiene che, a cominciare dagli anni Trenta del secolo scorso, il concetto di temperamento è stato sempre più sostituito da quello di personalità, preferito in alcuni ambiti della psicologia.

costituiti da sostanze diverse (*res cogitans* e *res extensa*), Damasio abbraccia l'idea che vi sia una profonda connessione tra corpo e mente, tanto da affermare che «la mente esiste perché c'è un corpo che la rifornisce di contenuti. D'altro canto, essa finisce per eseguire compiti che si rivelano utili e pratici per il corpo» (Damasio, 2003, p. 247). Mediatore tra corpo e mente è il cervello che trasforma le emozioni (percezioni speciali dello stato del corpo) in sentimenti, cioè immagini mentali. Il processo avviene seguendo specifici passaggi: all'inizio vi sarebbero le modificazioni a livello corporeo indotte dall'oggetto (stimolo), che può essere esterno (ad esempio la rilevazione di una minaccia per l'individuo: la vicinanza di un serpente velenoso allo stato brado), o interno, cioè immaginato. Un insieme di segnali chimici e nervosi inviati dalle regioni periferiche "informano" il nostro cervello di queste modificazioni. A questo punto si costituirebbero a livello cerebrale delle configurazioni neurali (cioè mappe formate dall'attivarsi di specifici circuiti) che registrano i cambiamenti corporei e che poi si trasformano in immagini mentali relative allo stato del corpo prodotte grazie all'integrazione delle mappe neurali presenti in un certo istante. Scrive Damasio (2003, p. 110-111)²³:

I substrati immediati dei sentimenti sono dunque le mappe di miriadi di aspetti di stati corporei diversi, nelle regioni del cervello deputate all'elaborazione sensoriale, designate a ricevere segnali afferenti da tutto il corpo [...] il sentimento di un'emozione è l'idea del corpo nel momento in cui esso è perturbato dall'emozione.

Ciò che è ancora oscuro (Damasio stesso lo riconosce) è come avvenga il passaggio dalle mappe neurali, che restano ancora sul versante neurobiologico, alle immagini mentali.

In quest'ottica, le emozioni sono meccanismi elementari progettati per risolvere automaticamente i problemi connessi con la sopravvivenza: per tale ragione non hanno bisogno dell'intervento di funzioni cognitive superiori (pensieri, ragionamenti, ecc.). Le emozioni

hanno luogo nel teatro del corpo sotto la guida di un cervello dotato congenitamente di una saggezza sua, messo a punto dall'evoluzione per contribuire a dirigere il funzionamento del corpo (Damasio, 2003, p. 103).

I sentimenti, invece, sono «pensieri che rappresentano il corpo nel suo coinvolgimento reattivo» (Damasio, 2003, p. 109). Essendo a livello mentale, i sentimenti possono essere integrati con informazioni provenienti dalla memoria e da altri sistemi della personalità. Per tale ragione, pur avendo come le emozioni una funzione essenzialmente regolativa, non danno origine a risposte stereotipate, ma differenziate: è questo uno dei vantaggi della nostra condizione umana, il poter

²³ Il corsivo è dell'autore.

“creare” risposte nuove, in alternativa a quelle pre-programmate che ci ha fornito l'evoluzione, per far fronte ai problemi di interazione con l'ambiente esterno, in particolare con l'ambiente sociale assai complesso. Ecco le sue parole (Damasio, 2003, p. 103-104):

L'evoluzione sembra aver assemblato i meccanismi cerebrali dell'emozione e dei sentimenti procedendo per gradi. Dapprima viene il meccanismo per produrre reazioni a un oggetto e a un evento, orientate verso l'oggetto stesso e le circostanze: il meccanismo dell'emozione. Poi viene il meccanismo per produrre la mappa cerebrale e successivamente un'immagine mentale – un'idea – delle reazioni e dello stato dell'organismo che ne risulta: il meccanismo del sentimento. Il primo dispositivo, quello dell'emozione, consentì agli organismi di rispondere in modo efficace, sebbene non creativo, a numerose circostanze che, a seconda dei casi, potevano essere favorevoli o minacciose [...] Il secondo meccanismo, quello del sentimento, introdusse una sorta di allarme mentale per rilevare le circostanze buone o cattive, e prolungò l'impatto delle emozioni influenzando in modo duraturo attenzione e memoria. Alla fine, in una proficua combinazione con i ricordi del passato, l'immaginazione e il ragionamento, i sentimenti portarono all'emergere della previsione e della possibilità di creare risposte nuove, non più stereotipate.

Riassumendo, i sentimenti, che chiamano in causa le strutture corticali superiori, sarebbero una mentalizzazione (pensieri) delle percezioni dello stato del proprio corpo, l'idea del corpo in un certo stato. Il sentimento, sebbene vissuto come tutt'uno con l'emozione, avrebbe caratteristiche diverse da essa. In questo senso il sentimento, per Damasio (2003), non sembra corrispondere a ciò che altri studiosi di emozioni intendono per vissuto emotivo. Ad esempio, in un suo recente lavoro, Izard (2009) contesta la posizione di Damasio, affermando che, dal suo punto di vista, il *feeling* (ciò che Damasio chiama sentimento), l'aspetto del processo emotivo percepito dall'individuo, è una fase dell'attività neurobiologica dell'emozione, quindi parte integrante dell'emozione, non una conseguenza dell'espressione corporea che chiama in causa i meccanismi neurali cognitivi. Il lettore potrà trovare maggiori precisazioni sul pensiero di Izard nel paragrafo 2.5.2.

Dal punto di vista del sentire individuale noi percepiamo le esperienze emotive come fenomeni unitari: percepiamo rabbia, paura, dolore, felicità, ecc. senza discriminare tra livelli diversi (corporeo e mentale): Damasio precisa che la separazione di emozioni e sentimenti è artificiosa, strettamente legata ad esigenze di studio. La realtà ci riserva un unico vissuto in cui le emozioni, quali percezioni dello stato del corpo, precedono i sentimenti corrispondenti, ma la centralità di questi ultimi «finisce per oscurare la materia stessa da cui derivano, favorendo quindi l'idea che essi sorgano per primi e vengano successivamente espressi come emozioni» (Damasio, 2003, p. 42). Inoltre, secondo il neurofisiologo luso-americano, i sentimenti sono privati e accessibili solo attraverso l'introspezione, mentre le emozioni hanno una dimensione pubblica e le possiamo manifestare e comunicare più o meno intenzio-

nalmente: il corpo e il viso, in particolare, sono i veicoli che permettono agli altri di “leggere” e interpretare ciò che stiamo provando²⁴.

Tornando quindi su un piano più esperienziale, nell’ottica di quanto esposto, sia in relazione ai sentimenti, ma anche agli umori e al temperamento, si può affermare, in conclusione, che parlare di affetti significa riferirsi ad un mondo dove esistono infinite miscele, combinazioni, intensità e sfumature che contribuiscono a costruire un insieme di fenomeni estremamente complesso, ricco e diversificato, il mondo dei nostri vissuti affettivi.

2.4. Esistono diversi tipi di emozioni?

È un dato di fatto che viviamo esperienze di paura, rabbia, felicità, invidia, gelosia, orgoglio, rimpianto, ecc., e che le persone hanno una certa capacità soggettiva di discriminare tra stati diversi.

Molte posizioni teoriche partono dal presupposto che comunque, al di là delle differenze e sfumature inter-individuali o determinate da situazioni diverse, esistano emozioni più o meno complesse: quelle più semplici, dette di base, fondamentali o discrete, finirebbero per costituire gli elementi primari della vita affettiva sui quali, grazie alla combinazione con altre emozioni o costrutti di altri tipo, si formerebbe l’intera vita affettiva. Ma, come per le componenti dell’emozione, anche riguardo ai tipi di emozione non è possibile parlare di unanimità del mondo scientifico ma soltanto di un accordo di massima.

Resta comunque il fatto che il riconoscere che all’interno dell’universo che chiamiamo vita affettiva esistano emozioni che si distinguono per livelli di complessità, ha indotto in alcuni studiosi la convinzione che sia possibile operare uno spostamento dal complesso al semplice, procedendo per livelli di analisi: «tutti i fenomeni affettivi, se si potessero analizzare e scomporre come fa la chimica o la fisica, dovrebbero lasciare come residui emozioni semplici» (Tiberi, 1988, p. 3).

Si cercherà ora di comprendere meglio cosa gli studiosi intendono per emozioni di base e emozioni complesse, distinguendo quelle denominate emozioni sociali e quelle legate alla specifica cultura di appartenenza.

2.4.1. LE EMOZIONI DI BASE

Fin a partire dagli anni Sessanta del secolo scorso, alcuni ricercatori si sono dedicati specificatamente allo studio delle componenti dell’emozione con il proposito di giungere a definirne un numero limitato chiamate emozioni primarie, di base, elementari o fondamentali; queste si distinguerebbero tra loro per carat-

²⁴ Anche Lambie e Marcel (2002) distinguono l’esperienza emozionale di primo ordine e la consapevolezza cosciente di secondo ordine: la prima è uno stato fenomenico fisico incentrato sullo stato corporeo, la seconda è, invece, uno stato fenomenico autocosciente, uno stato di consapevolezza esplicita, e può essere proposizionale o non proposizionale.

teristiche proprie (specificità) e costituirebbero gli elementi primi da cui origina la miriade di stati affettivi che ci accompagna in ogni momento della vita²⁵. Una metafora calzante potrebbe essere quella delle note musicali che possono, da sette elementi base, dare origine alle sinfonie più diverse, o quella dei colori dell’iride, le cui combinazioni creano una gamma di colori composti.

Quali sono queste emozioni di base che si possono paragonare ai mattoni che servono a costruire gli innumerevoli fenomeni affettivi che “colorano” la vita umana? Dare una risposta a questa domanda non è affatto semplice.

Una delle prove che si è ritenuta fondamentale per poter considerare di base un’emozione è la sua indipendenza dalla cultura: l’universalità è un buon argomento a favore della loro natura biologica. Un’emozione è considerata *emozione di base* se presente in modo universale in tutti gli uomini e può considerarsi pertanto innata, non culturalmente appresa.

Sebbene non sia possibile parlare di pieno accordo circa il numero delle emozioni fondamentali, si tendono a riconoscere come basilari le seguenti: gioia, tristezza, rabbia, paura, disgusto e sorpresa²⁶. La “basilarità” si fonda sulla convinzione che queste emozioni siano presenti in tutte le culture e che ciascuna (è, questa, una delle tesi più forti), all’interno del genere umano, abbia espressioni prototipiche, espressioni presenti e riconoscibili in qualsiasi individuo, indipendentemente dalla cultura di appartenenza.

All’interno di culture diverse sono presenti, semmai, regole di manifestazione diverse, in quanto ogni società definisce in quali situazioni e con quale intensità queste emozioni siano socialmente accettabili: sappiamo, ad esempio, che i giapponesi reprimono in misura maggiore degli occidentali le espressioni emotive, che le manifestazioni della rabbia sono poco tollerate nelle culture orientali, mentre in quelle occidentali sono più accettate, ma nei maschi più che nelle femmine. Tuttavia, al di là di queste regole di esibizione che, secondo Ekman e Friesen (1969), agiscono aumentando o diminuendo l’intensità della manifestazione dell’emozione, mascherandola, neutralizzandola o accentuandola, le emozioni di base sono le stesse. Potremmo ricorrere ancora una volta ad una metafora musicale: lo stesso brano può essere interpretato in differenti modi, ma le note che lo compongono restano pur sempre le stesse (Evans, 2004).

Esplicativo in questo senso è un esperimento di Ekman (1973), divenuto un classico in psicologia delle emozioni: partecipanti americani e giapponesi sono stati video-registrati mentre guardavano filmati neutri, piacevoli o sgradevoli. Quando essi assistevano alla proiezione da soli (condizione A), non sapendo naturalmente di essere video-registrati, non sono state rilevate differenze di espressività. La condizione B

²⁵ Alcuni autori, più che di emozioni di base, preferiscono parlare di famiglie di emozioni (ad esempio Ekman, 1992a), all’interno di ciascuna delle quali è individuabile un’emozione fondamentale che combinandosi con altre emozioni o altre componenti va a formare tutte le possibili sfumature all’interno di ciascuna famiglia. La famiglia della paura, ad esempio, comprenderebbe stati come il terrore, il panico, l’orrore, lo shock, l’ansia, la tensione, l’apprensione, la preoccupazione, il disagio e altri che, comunque, hanno come componente la paura.

²⁶ Queste sei emozioni sono state recentemente denominate *Big six* (Prinz, 2004).

prevedeva che ciascun partecipante assistesse alla proiezione in compagnia di un'altra persona: in questo caso i giapponesi si sono mostrati più sorridenti e hanno manifestato meno ripugnanza degli americani. Ma il risultato sorprendente, che avvalorava la tesi dell'universalità delle emozioni di base secondo Ekman (1973), sta nella scoperta, attraverso l'analisi al rallentatore delle video-registrazioni, che i giapponesi iniziavano ad esprimere le emozioni in consonanza con quanto trasmesso dal filmato ma, a differenza degli americani, l'espressione delle emozioni, dopo essere stata abbozzata, scompariva o veniva mascherata qualche istante dopo. Assumendo una corrispondenza biunivoca tra espressione facciale dell'emozione di base e *feeling* corrispondente, lo studioso conclude che tutti i partecipanti avevano reagito alle immagini con le stesse emozioni fondamentali, quali risposte biologiche e automatiche agli stimoli elicitori (filmato), poi, una volta intervenuta la consapevolezza della reazione (cioè qualche centinaio di millisecondi dopo), l'impronta data dalla cultura di appartenenza aveva suscitato un controllo volontario diverso tra i due gruppi.

Le espressioni congruenti con lo stimolo che compaiono immediatamente dopo l'esposizione ad esso sono ciò che gli studiosi chiamano *micro-momentary expressions*. Alcuni studi hanno dimostrato che l'essere umano è incapace di cogliere coscientemente espressioni che durano meno di mezzo secondo: le *micro-momentary expressions* di durata inferiore (un quinto di secondo) possono, però, essere individuate ricorrendo alla tecnica della moviola. Con questa tecnica alcuni ricercatori (ad esempio Ekman, Friesen e Ancoli, 1980) hanno evidenziato che le persone mettono in atto risposte immediate agli stimoli e che tali espressioni, prodotte come reazione allo stimolo, possono venire subito dopo mascherate con altre. Tali studi sulle *micro-momentary expressions*, tuttavia, aprono la porta all'ipotesi che, sebbene gli individui non le percepiscono coscientemente per la durata troppo breve, esse possano essere colte inconsciamente.

Altro filone di studi che va a portare forza all'ipotesi dell'innatismo delle emozioni di base sono le osservazioni effettuate sulle espressioni emotive in bambini molto piccoli. Izard e collaboratori (Izard 1978, 1984, 1994; Izard e Malatesta, 1987) propongono una teoria, denominata *differenziale*, secondo la quale le emozioni primarie (chiamate dagli autori anche emozioni discrete o differenziate) hanno un carattere di innatismo poiché emergono già strutturate fin dai primi giorni di vita e seguono un programma maturativo innato²⁷. In particolare, questa posizione teorica dà molta importanza ai *pattern* neuromuscolari sottesi alle espressioni facciali, che sarebbero determinati da programmi geneticamente definiti in quanto si riscontrano regolarità nella forma e nel periodo di comparsa. Successivamente le emozioni di base sarebbero soggette a cambiamenti nel corso dello sviluppo:

²⁷ Anche in questo caso la teoria si basa su osservazioni/registrazioni di espressioni facciali di neonati (codificate con un sistema messo a punto da Izard stesso) e di altri indici (ad esempio i tempi di fissazione), in corrispondenza di stimoli emozionalmente rilevanti e considerati specifici per le emozioni studiate. Le conclusioni dell'autore sono pertanto basate sugli assunti che esistano degli stimoli attivatori peculiari e che vi sia una corrispondenza biunivoca, naturale e innata tra espressione facciale di un'emozione di base (o differenziata seguendo il linguaggio di Izard) e relativo *feeling*.

l'elemento evolutivo più critico per questi cambiamenti è, secondo Izard (2009), l'acquisizione del linguaggio, quindi la capacità di attribuire etichette verbali ai propri vissuti emotivi, di comunicarli e di dividerli. Da notare come tale concezione teorica dello sviluppo emotivo implichi, per le emozioni di base, un stretta corrispondenza tra vissuto soggettivo e manifestazione espressiva.

Si può pertanto ritenere che le emozioni di base (e non quelle complesse, trattate nel prossimo paragrafo, che sono necessariamente influenzate dall'apprendimento e quindi dalla cultura) facciano parte di un bagaglio biologico comune a tutti gli esseri umani, un repertorio di risposte, un linguaggio che ci permette di rispondere in modo adattivo, sebbene stereotipato, ai problemi della sopravvivenza e di comunicare tra noi e tra culture diverse (Evans, 2004, p. 9):

Quando gli antropologi entrano per la prima volta in contatto con una popolazione fino ad allora isolata, il loro unico mezzo di comunicazione è mediante le espressioni facciali e i gesti, molti dei quali sono specificatamente intesi ad esprimere emozioni. Gli antropologi sorrideranno, espressione che gli indigeni isolati riconosceranno immediatamente. E gli indigeni risponderanno con un sorriso, dando a vedere agli antropologi che condividono lo stesso sentimento.

Tutto questo non implica, necessariamente, avere identiche etichette verbali per definire le emozioni: ciò che importa è che l'emozione in sé, nelle sue componenti, sia identica e perciò riconoscibile transculturalmente, senza bisogno di ricorrere alla lingua parlata (Evans, 2004).

Quindi potremmo concludere che ci sono emozioni, quelle di base, rispetto alle quali è individuabile un nucleo significativo di componenti che ricorrono insieme con grande frequenza (D'Urso e Trentin, 2002), tra le quali la componente dell'espressione facciale comune o molto simile, tanto da essere riconoscibile in culture diverse, risulta essere un argomento a favore molto forte. La loro specificità, tuttavia, si realizzerebbe anche a livello di vissuto emotivo e di attivazione fisiologica, per cui la paura avrebbe un *feeling* proprio, una configurazione attivazionale peculiare a livello di sistema nervoso autonomo e centrale e quadri di risposta comportamentale diversi da quelli di altre emozioni. È chiaro che l'accettazione di questo punto di vista di universalità delle emozioni di base implica, come si è più volte evidenziato, accettare che tra le componenti delle emozioni (componenti neurofisiologiche, componenti neuromuscolari e componente fenomenologica) vi sia un legame inscindibile.

A favore dell'innatismo delle emozioni di base vi sarebbe anche la presenza di stimoli attivatori specifici. Rispetto alla paura, ad esempio, LeDoux (1998) sostiene l'esistenza di oggetti-stimolo o situazioni-stimolo che chiama "inneschi naturali" per il loro fondamento innato. Si tratta di cause o antecedenti in grado di attivare una reazione emotiva specifica, presenti nel repertorio emotivo dell'individuo fin dalla nascita proprio per il loro alto valore adattivo: i ratti, esposti alla visione di un gatto, reagiscono con le risposte neurovegetative tipiche della paura anche se non ne hanno mai visto alcuno e sono stati cresciuti separati da altri conspecifici. Ciò non esclude

che durante lo sviluppo, grazie all'apprendimento, il soggetto impari ad associare altri tipi di cause/antecedenti alle diverse emozioni in modo da reagire in modo adattivo anche ad altri stimoli: sono questi gli "inneschi appresi" (LeDoux, 1998).

La possibilità di estendere le diverse risposte emotive ad un repertorio più ampio di stimoli rispetto a quello di cui saremmo dotati fin dalla nascita, ci permette di interagire efficacemente in una società complessa: è poco probabile che una persona che abita normalmente in città durante la sua esistenza abbia modo di utilizzare il repertorio comportamentale relativo alla paura di fronte ad un serpente velenoso che la sta attaccando (innesco naturale), mentre è più probabile che si troverà a dover reagire in modo adeguato ad un'auto che sfreccia veloce e rischia di investirla; le sarà quindi utile saper rispondere con una reazione di allontanamento dettata dalla paura al rumore dell'auto (innesco appreso).

Da notare come molti degli studiosi che sostengono l'idea del formarsi della complessità dei vissuti emotivi a partire da poche emozioni fondamentali, ritengono che queste ultime, allo stato puro, siano piuttosto rare o inesistenti, in quanto nella quotidianità viviamo costrutti affettivi compositi: Frijda e collaboratori (Frijda et al., 1991) evidenziano come nella maggior parte dei casi un evento rilevante non susciti una sola risposta emotiva ma un *episodio emozionale*, un processo emotivo che percepiamo come unitario, ma che è composto da più emozioni e che può durare anche più giorni²⁸.

2.4.2. LE EMOZIONI COMPLESSE

Oltre alle emozioni cosiddette fondamentali esistono *emozioni complesse* (denominate anche *miste* o *secondarie*) che scaturiscono da una miscela di diverse emozioni primarie o dall'interazione di quelle di base con altri sistemi della personalità, tra cui il sistema cognitivo.

La maggior parte degli stati affettivi che colorano la nostra vita si formerebbe, quindi, attraverso un continuo combinarsi delle emozioni fondamentali tra loro e con altri aspetti della personalità. Ad esempio, secondo Izard e Buechler (1980), l'ansia è una struttura emotiva composta da paura, come emozione primaria indispensabile, e due o più emozioni, che possono essere la collera, la tristezza, la vergogna, il senso di colpa, l'interesse; la depressione avrebbe la tristezza come emozione obbligatoria e la collera, il disgusto, il disprezzo, la paura, la vergogna, il senso di colpa, come emozioni addizionali variabili. Il considerare le emozioni discrete come elementi basilari che vanno a formare il mondo degli affetti (si veda anche paragrafo 2.5.), offre, dal punto di vista della ricerca, la possibilità di scomporre i fenomeni complessi per finalità di studio (come fa anche Damasio tra emozioni e sentimenti), ma non implica il non riconoscere che il fenomeno

²⁸ Tale definizione richiama alla mente quella di umore, così come è stato definito nel paragrafo 2.3.1. In realtà, la distinzione tra i due fenomeni sembra giocare più sulla presenza o meno di una causa scatenante, un attivatore specifico, piuttosto che sulla durata, in quanto a volte un vissuto emotivo può protrarsi più a lungo di uno stato umorale.

reale si sostanzia in un insieme dinamico. L'aggettivo "dinamico" qui utilizzato verrebbe a connotare due aspetti dei costrutti emotivi: da un lato la possibilità che, in relazione ad un singolo evento, tali miscele emotive si modifichino e susseguano nel tempo, sostituendo alle emozioni "in corso" altre emozioni, dall'altro, la possibilità di infinite combinazioni. Nell'ansia, la cui emozione fondante è la paura, ad esempio, quest'ultima potrebbe unirsi alla collera contro chi ha provocato una certa situazione, in alcuni casi, e/o alla colpa per non aver agito in modo da evitarla, in altri casi o successivamente.

Quando passiamo dal piano delle emozioni ritenute di base a quello delle emozioni complesse, non possiamo prescindere da una loro interazione con le caratteristiche dell'esperienza personale e della cultura nella quale le persone sono inserite: se l'idea di partenza è che i fenomeni emotivi siano pervasivi rispetto alla vita degli uomini, non possiamo non considerare che le singole esperienze emotive siano strettamente associate ai sistemi di credenze, alle pratiche, ai valori, alle conoscenze e alle valutazioni elaborate dalla cultura (Anolli, 2002). Infatti, a differenza delle emozioni fondamentali che sembrano possedere la caratteristica della transculturalità, le emozioni complesse sono influenzate, più o meno ampiamente, dalla cultura di riferimento²⁹.

Evans (2004) ritiene che l'innatismo non sia una condizione del tipo "tutto o niente", ma che piuttosto sia attribuibile ai fenomeni psicologici secondo gradi diversi. Quando parliamo di emozioni, rispetto all'attributo "innate" è come se ci trovassimo di fronte ad un *continuum*, i cui poli sono rappresentati l'uno dalle emozioni fondamentali, nei confronti delle quali le influenze culturali sono ridotte al minimo, l'altro dalle emozioni specifiche di ciascuna cultura, che hanno scarsi correlati biologici e dipendono dall'esposizione ad esse fin dall'infanzia. Supporre l'esistenza di un simile *continuum* implica accettare l'idea di una flessibilità, plasticità umana che permette di uscire dagli stretti vincoli biologici, grazie allo sviluppo sociale delle funzioni cognitive.

In ogni caso, le emozioni basilari sembrano più adatte a risolvere problemi di sopravvivenza, mentre quelle complesse più adatte per i problemi relazionali. Come si è visto, infatti, mentre le emozioni di base hanno la caratteristica di essere reazioni automatiche ad una certa classe di stimoli, le emozioni complesse scaturiscono da elaborazioni cognitive e valutazioni soggettive: non sono rapide ed automatiche come quelle fondamentali e vengono definite *sociali*³⁰ proprio per la ragione che per emergere necessitano di un'interazione tra persone. Paura, disgusto, rabbia, ecc. (emozioni fondamentali), quindi, sarebbero originariamente (cioè dal punto di vista evolutivistico) emozioni "incaricate di" fronteggiare problemi di interazione con l'ambiente "non umano" e quindi provate prevalentemente nei

²⁹ Fatto salvo quanto si è precedentemente detto circa le regole di esibizione che ne riguardano comunque l'espressione e non il loro costituirsi.

³⁰ Taluni autori identificano e denominano *emozioni sociali* le emozioni complesse presenti in più culture, ma molto influenzate da queste.

confronti di oggetti inanimati o esseri non umani; vergogna, senso di colpa, orgoglio, invidia, amore, gelosia, ecc. (emozioni sociali) sorgono principalmente in situazioni interpersonali. Non si vuole negare la possibilità di provare amore per oggetti o animali (il proprio cane, ad esempio), di essere gelosi di oggetti (i propri libri, ad esempio), ma molti studi condotti su queste emozioni sembrano riconoscere loro la funzione di risolvere prevalentemente problemi di natura relazionale tra persone, più che di sopravvivenza, come le emozioni fondamentali. Ugualmente, le emozioni di base possono essere provate nei confronti di persone come quando si ha paura di una persona violenta o ci si arrabbia per il comportamento di un amico. Qui si vuole semplicemente sottolineare la funzione prevalente rispetto alla quale i due tipi di emozioni sembrano essersi sviluppate o mantenute nel corso dell'evoluzione. Poi, attraverso l'accettazione della tesi della plasticità umana e della capacità dell'uomo di intervenire sugli automatismi biologici allargando la gamma di stimoli cui una risposta si mostra adattiva, è possibile spiegare come le varie risposte emotive siano utilizzate nei confronti di altre classi di stimoli.

Le emozioni sociali possono, comunque, ricondursi a emozioni fondamentali, in quanto sarebbero combinazioni di una o più emozioni di base con altre componenti. Ad esempio, il senso di colpa può essere ricondotto a tristezza, paura, rabbia e ad un giudizio di trasgressione degli standard morali condivisi nella cultura di appartenenza (Meneghini, 2008). Inoltre, le emozioni sociali possono risentire pesantemente del contesto culturale di riferimento del soggetto, non solo dal punto di vista delle regole di esibizione dettate dalla cultura che ne controllano l'espressione, ma anche rispetto alle emozioni fondamentali che le costituiscono: il disprezzo può essere considerato più vicino al disgusto per alcuni gruppi sociali e più alla rabbia per altri (Caterina et al., 1998).

Ulteriore elemento che viene chiamato in causa nella distinzione tra emozioni di base e emozioni sociali è che le seconde mancano di espressioni mimiche universali e *pattern* di attivazione fisiologica prototipici, che invece abbiamo visto esistere per le emozioni fondamentali. Questa considerazione, però, non esclude la possibilità che entro la stessa cultura anche l'espressione di queste emozioni sia molto simile tra individui.

Emozioni di base e emozioni sociali, poi, si potrebbero differenziare anche sulla base del tipo di valutazione dello stimolo attivatore (si veda paragrafo 2.4.1.): nel caso delle prime, come si è già accennato, potrebbero esistere "inneschi naturali" che non necessitano di una valutazione sofisticata dello stimolo ma che finirebbero per attivare automaticamente la risposta; mentre, nel caso delle emozioni complesse, le valutazioni delle caratteristiche dello stimolo necessiterebbero un maggior coinvolgimento di aree corticali e funzioni mentali complesse (ad esempio per la colpa il riferimento alle norme morali).

2.4.3. LE EMOZIONI CULTURALMENTE SPECIFICHE

Infine, all'interno della categoria delle emozioni complesse sono individuabili emozioni specifiche di alcune culture, cioè che sono presenti e si manifesta-

no (con quelle specifiche modalità) solo tra gli appartenenti a quella cultura. A differenza delle emozioni fondamentali, le emozioni specifiche di una cultura si sviluppano solo se si è esposti ad esse.

Anolli (1996; 2002) utilizza la dicitura di *focalità emotiva* come la caratteristica propria degli eventi di assumere un certo valore di rilevanza affettiva in relazione a interessi e scopi socialmente condivisi. Gli eventi focali, pertanto, sono strutturati e assumono significato affettivo grazie alla presenza di norme culturali chiare e condivise su come interpretare specifici eventi e su come reagire ad essi. È chiaro che nel contesto culturale di appartenenza gli individui finiscono per sviluppare una sorta di sensibilità emotiva a certi eventi rispetto ai quali la loro impronta culturale fornisce una risposta adeguata.

Anche se si conosce ancora poco al riguardo, perché la maggior parte degli studi sulle emozioni sono stati condotti all'interno delle culture occidentali, sia la psicologia delle emozioni che si occupa delle specificità culturali dei fenomeni affettivi sia l'antropologia delle emozioni citano più casi di emozioni che non trovano un corrispondente nella cultura occidentale. Ad esempio, l'*amae*, è un costrutto emotivo appartenente alla cultura giapponese che esprime il sentirsi accettato, protetto e curato in una relazione reciproca di dolce dipendenza di un adulto da un altro (Anolli, 2002; Markus e Kitayama, 1991; Tiberi, 1988).

Un secondo esempio è quello dell'*ilira*, emozione presente tra gli eschimesi Utku che denota un misto di paura e rispetto per un'offesa sociale e che si differenzia dall'*iqhi* che, invece, indica paura per un danno fisico (Briggs, 1970).

Con *sungkan* gli abitanti di Giava si riferiscono ad un *feeling* di rispettosa gentilezza nei confronti di un individuo di rango superiore, che implica un atteggiamento di controllo dei propri impulsi e desideri, al fine di non turbare l'equilibrio emotivo di tale individuo che si pone in una posizione spiritualmente più elevata rispetto a se stessi (Geertz, 1959).

Altre ricerche provenienti dall'antropologia delle emozioni riscontrano specificità culturali che si spingono oltre al riscontro di una semplice esistenza di emozioni "diverse" e non presenti nel mondo occidentale. Chiara Pussetti (2005), ad esempio, solleva l'obiezione che spesso gli psicologi diano per scontato che in tutte le lingue vi sia un corrispondente del termine emozione, ma ciò non è vero. L'autrice rileva che nella lingua dei Bijagò (popolazione della Guinea Bissau da lei studiata), il concetto di emozione «non viene distinto come categoria autonoma, quanto piuttosto assimilato ad altre forme di esperienza e connesso ad altri aspetti della realtà» (Pussetti, 2005, p. 27)³¹.

³¹ Resoconti etnografici riportano come gli antropologi non siano riusciti a rintracciare un corrispondente dello stesso vocabolo "emozione" anche in altre lingue: quella dei Papua della Nuova Guinea, quella degli Aborigeni australiani, quella degli Ifaluk della Micronesia e quella dei Chewong della Malesia (Pussetti, 2005).

Costrutti affettivi culturalmente specifici sono condivisibili all'interno del medesimo contesto culturale³², ma difficilmente possono superarne i confini se non attraverso una condivisione che implica una descrizione degli stessi attraverso il linguaggio verbale (cosa non semplice, in quanto trasformare in parole sentimenti e vissuti emotivi è sempre particolarmente difficile), o un apprendimento più diretto attraverso il vivere a stretto contatto, per un certo periodo di tempo, con persone di quella specifica cultura.

Prima di chiudere il paragrafo è doveroso segnalare la presenza, all'interno della psicologia delle emozioni, di un orientamento teorico che nega l'esistenza delle emozioni primarie (ad esempio Averill, 1980; Fridlund, 1994): per questi teorici le emozioni, che hanno come funzione principale quella relazionale e di comunicazione, si generano sempre ed esclusivamente all'interno della relazione interpersonale. Ciò significa che nell'uomo nessuna emozione è innata, ma è nell'interazione con la madre prima, e con gli altri, più tardi, che l'essere umano costruisce i "mattoni" della sua affettività. È implicito che, in questo modellarsi dei fenomeni affettivi all'interno dell'interazione sociale, la cultura di riferimento e l'esperienza individuale giocano un ruolo molto importante. Altra conseguenza di questo punto di vista è che, in ultima analisi, non sia possibile individuare emozioni "universali": di qui la forte critica alla teoria delle emozioni fondamentali. Di questa posizione si parlerà diffusamente nel corso dei prossimi capitoli.

2.5. Il ruolo dei processi di valutazione dello stimolo

Come è stato già accennato, uno degli elementi di distinzione cui taluni studiosi ricorrono per distinguere le emozioni di base da quelle complesse è l'intervento dei sistemi cognitivi a monte del fenomeno emotivo: nel caso delle emozioni fondamentali lo stimolo emotivamente rilevante attiverebbe direttamente l'emozione senza l'intervento dei processi cognitivi. Quindi, ad esempio, la paura scaturirebbe dal valutare come pericoloso per il benessere personale il serpente incontrato camminando nel bosco. Se l'animale è allo zoo ed è visto attraverso un vetro, lo stimolo possiede caratteristiche diverse, tanto che l'emozione paura non viene attivata, sebbene lo stimolo sia formalmente lo stesso: un serpente pericoloso.

In pratica, i sostenitori di questa posizione ritengono che ciascuna emozione di base ha una configurazione peculiare (a livello neurofisiologico, neuromuscolare e fenomenologico), determinata dalla combinazione delle sue componenti: non sarebbe quindi necessaria la valutazione cognitiva per "categorizzare" una risposta allo stimolo attivante come "paura" o "rabbia" o "disgusto". Questa tesi

³² Questo non esclude la possibilità di "apprendere" ad utilizzare, comprendere ed esprimere le emozioni culturalmente specifiche: è ciò che dovrebbe fare l'etnografo, grazie a un processo di immersione nella cultura oggetto del suo studio (Pisere, 2002).

sostiene la specificità delle emozioni di base, nel senso che sono le loro caratteristiche neurofisiologiche, neuromuscolari e fenomenologiche a definirle, non tanto una valutazione cognitiva a priori del soggetto: non a caso gli autori di questo orientamento (ad esempio Izard ed Ekman) finiscono per dedicarsi proprio alla ricerca di ciò che ai diversi livelli va a distinguere una emozione dall'altra (la paura dalla rabbia, dalla sorpresa, e così via).

Altri autori (ad esempio Lazarus, 1991; Ortony, Clore e Collins, 1988; Schachter e Singer, 1962), invece, ritengono la valutazione cognitiva dello stimolo attivatore l'elemento necessario per la costituzione di ciascun specifico fenomeno emotivo. Il fatto che esista una forte e costante interazione tra sistema emotivo e sistema cognitivo nell'uomo è attualmente riconosciuto dalla maggioranza degli studiosi, anche per i riscontri sperimentali ottenuti circa la presenza, a livello neurale, di importanti interconnessioni tra i circuiti afferenti prevalentemente all'uno e all'altro sistema (Davidson, 2000; 2007). Winkielman e Cacioppo (2006) sostengono che i processi sociali, cognitivi e affettivi "stanno gli uni sulle spalle degli altri", in termini di rappresentazioni neurali e funzioni psicologiche, tanto sono tra loro intersecati. Dal punto di vista esperienziale, infatti, noi percepiamo questa convergenza di processi come un fenomeno unitario.

Tuttavia la questione di come cognizione e emozione entrino in relazione tra loro, o meglio, se la prima risulti sempre necessaria per il costituirsi della seconda, è una questione che ha coinvolto numerosi studiosi di emozioni fin dagli anni Sessanta del secolo scorso, quando i ricercatori hanno iniziato ad occuparsi in modo sistematico e con un approccio scientifico allo studio delle emozioni umane. Tale questione ha finito per creare due schieramenti opposti: Galati (2002) attribuisce al primo orientamento l'etichetta di prospettiva *evoluzionistico-funzionalistica*, e al secondo quella di prospettiva *cognitivista*.

Le teorie raggruppate dalla prospettiva *evoluzionistico-funzionalistica*, pur con sfumature diverse, condividono l'idea dell'emozione come un fenomeno frutto dell'evoluzione, la cui principale funzione è l'adattamento all'ambiente. Gli autori di questo filone (ad esempio Izard ed Ekman), pertanto, si dedicano in particolare ad alcuni aspetti delle emozioni che sono il loro essere legati a cause relative a problematiche di sopravvivenza, il riscontro di automatismi espressivi e comportamentali, le modificazioni fisiologiche ad esse pertinenti che ne sostengono gli schemi d'azione. Essi sono forti sostenitori dell'esistenza di un numero limitato di emozioni di base, cui rivolgono in particolare l'attenzione, con l'intento di dimostrare che una valutazione cognitiva (elaborazione dell'informazione a livello di sistemi corticali) non è necessaria per il loro formarsi. I sentimenti soggettivi coscienti, cioè i vissuti emotivi, sono descritti «come stati qualitativi di esperienza, biologicamente fondati, su cui i processi cognitivi individuali non possono intervenire» (Galati, 2002, p. 259).

Il forte riferimento biologico di queste emozioni, implicante un automatismo di risposta, e la loro specificità permettono di differenziarle senza ricorrere alla valutazione cognitiva.

Sempre seguendo la classificazione di Galati (2002), gli autori che pongono come necessari i processi valutativi o di elaborazione mentale dell'informazione per l'attivazione dell'emozione rientrano invece nella prospettiva *cognitivista*³³.

Essi partono dal presupposto che per il costituirsi dell'emozione sia necessaria una valutazione dello stimolo (*appraisal*). Tale prospettiva, dunque, attribuisce un ruolo causale ai processi cognitivi in quanto è la rilevanza e il significato che essi attribuiscono allo stimolo attivatore a mettere in moto il processo dell'emozione.

Magda Arnold (1960), una delle prime esponenti di questo orientamento, sosteneva che il significato dello stimolo non è mai dato a priori ma sono necessari dei giudizi, che l'autrice definisce *sense judgments* (giudizi sensoriali), in quanto formulati a livello sensoriale e quindi non di natura intellettuale. Essi riguardano aspetti dello stimolo importanti per la sopravvivenza: insomma questi giudizi vengono sostanzialmente effettuati su una dimensione buono/cattivo per l'individuo stesso. Ad esempio, il soggetto davanti ad un orso in fase di attacco riconoscerebbe l'attributo di pericolosità dello stimolo, essenziale per l'attivazione dell'emozione paura, ma, come già accennato, non sarebbe necessario un riconoscimento dell'oggetto nella sua totalità, che peraltro, secondo la studiosa, non interviene. L'*appraisal* di Magda Arnold, quindi, è un giudizio pre-riflessivo, quasi automatico che non chiama in causa necessariamente il riconoscimento dell'oggetto o della situazione, ma solo degli elementi pregnanti (ad esempio, il fattore "pericolosità", nel caso della paura).

Ancora più evidente, la necessità dell'intervento valutativo appare in posizioni teoriche come quella di Schachter e Singer (1962): secondo questi autori l'emozione sarebbe un'attribuzione causale, formata sulla base delle informazioni provenienti dal contesto, ad un'attivazione fisiologica senza una causa specifica. In altre parole, se il soggetto percepisce un'attivazione fisiologica e non dispone di una giustificazione plausibile per essa (ad esempio, l'aver fatto uno sforzo fisico) si innesca il processo emotivo, e l'attivazione sarà etichettata edonicamente a seconda delle informazioni provenienti dall'ambiente. Questa posizione teorica parte dunque dal presupposto che l'attivazione non sia specifica ma semmai indifferenziata, cioè uguale per tutte le emozioni: sarà poi il processo valutativo a determinare la singola emozione (ad esempio, paura piuttosto che rabbia o sorpresa).

Dagli anni Sessanta in poi questa prospettiva teorica ha conosciuto ampi sviluppi e numerose elaborazioni, attraverso il pensiero di autori come Ortony, Clore e Collins (1988) e Lazarus (1991)³⁴. Le indagini di questi studiosi, perciò,

³³ Per completezza si segnala come l'autore individui una terza prospettiva che denomina *comunicativa e sociocostruzionistica*, che raggruppa le teorie che attribuiscono un ruolo primario all'aspetto relazionale e comunicativo delle emozioni: di esse si parlerà in maniera più diffusa nei prossimi capitoli. La classificazione proposta da Galati (2002) risulta molto utile per comprendere l'evoluzione degli studi condotti in questo ambito. Ma è, come qualsiasi classificazione, di per sé un'azione riduttiva che non riesce a rendere sufficientemente conto delle diverse sfumature della realtà. Come lo stesso Galati (2002) riconosce, alcuni degli autori sembrano stare a cavallo di più prospettive piuttosto che riconoscersi totalmente in una o nell'altra.

³⁴ Lazarus prese parte ad un famoso dibattito con Zajonc sulle pagine dell'*American Psychologist* rela-

hanno dato ampio spazio agli aspetti individuali e cognitivi dell'emozione, intesi non solo come vissuto soggettivo ma anche, e in particolar modo, come processi di elaborazione mentale dell'informazione emotiva.

2.5.1. LA TEORIA COMPONENTIALE DELLE EMOZIONI DI KLAUS R. SCHERER

Oggi, principale esponente della prospettiva cognitivista è considerato Klaus Scherer (1984; 1999), la cui teoria vede l'emozione come un processo articolato e multicomponentiale, attivato in presenza di uno stimolo rilevante che, originando un processo valutativo, causa modificazioni a livello dei cinque principali sistemi dell'organismo: sistema cognitivo, sistema fisiologico, sistema esecutivo, sistema dell'espressione motoria e sistema di produzione dei vissuti. La modificazione del sistema cognitivo per Scherer è la più importante in quanto determina le modificazioni organizzate e strutturate degli altri sistemi, quindi è alla base dell'emozione stessa.

Le emozioni, secondo il punto di vista dello studioso tedesco, sarebbero l'esito di una serie di controlli valutativi operati dal nostro organismo e si svilupperebbero da forme semplici, biologicamente inscritte nell'individuo, a fenomeni più complessi che chiamano in causa altri sistemi di personalità, la memoria, il pensiero, le norme culturali e così via. L'emozione si forma attraverso una serie sequenziale di controlli (valutazioni dell'organismo nei confronti dello stimolo emotigeno) che sono tra loro posti in un ordine gerarchico e che rispecchiano lo sviluppo ontogenetico³⁵. Tali controlli possono avvenire secondo tre livelli di elaborazione:

1. a livello *sensomotorio* l'individuo dispone di una serie di programmi espressivo-motori innati che si attivano automaticamente alla presenza di specifici stimoli (ad esempio, reazione di fuga alla vista del predatore);
2. a livello *schematico*: a seguito di una ripetuta interazione con l'ambiente, durante la crescita, l'individuo crea e immagazzina in memoria esperienze emotive prototipiche che costituiscono rappresentazioni dell'insieme delle componenti che vanno a formare episodi emotivi, quindi anche le sequenze organizzate di reazioni; queste ultime sono, in sostanza, degli "schemi" di risposta che permettono alle persone di rispondere automaticamente e in modo immediato alla percezione di uno stimolo pertinente (ad esempio, la reazione di fuga alla percezione del rumore di una sparatoria);

tivamente al rapporto esistente tra emozione e cognizione. Zajonc (1980) per primo espresse severe critiche alle teorie della valutazione cognitiva dello stimolo emotigeno e Lazarus (1984) rispose in difesa della prospettiva cognitivista. La polemica (diventa emblematica dello scontro tra le due "fazioni") continuò per alcuni anni aprendo la strada ad un filone di ricerche che si sono incentrate proprio sulla dimostrazione della necessità dell'intervento dei sistemi cognitivi nel costituirsi dell'emozione.

³⁵ I controlli si dispiegano sulle dimensioni: 1) novità - familiarità; 2) piacevolezza - spiacevolezza, 3) pertinenza con gli scopi o bisogni; 4) capacità di adattamento; 5) compatibilità con le norme e l'immagine di sé. Secondo Scherer (1984), le prime due dimensioni (novità e piacevolezza) possono essere indipendenti dalle funzioni corticali superiori e quindi agire come meccanismi precognitivi che attivano le reazioni emotive.

3. a livello *concettuale* interviene una vera e propria valutazione riflessiva delle risposte. A questo livello si verifica l'attivazione di strutture complesse (mne-moniche, logiche, semantiche, ecc.) che si organizzano in modo proposizio-nale. È così possibile il confronto tra più episodi emotivi, il tener conto delle aspettative, e soprattutto scegliere le strategie che il soggetto ritiene più approp-riate in quella situazione: è questo un processo intenzionale e consapevole che considera contemporaneamente più elementi informativi provenienti dal-l'ambiente (ad esempio, decidere di proteggersi dietro un riparo efficace piut-tosto che fuggire durante una sparatoria). Una caratteristica propria di questo livello è l'attributo della coscienza che non è necessaria negli altri due.

I tre livelli si pongono in un ordine gerarchico, secondo Scherer (1984), tanto che quello più elevato (livello concettuale) interviene solo se necessario. In altre parole, i meccanismi del livello sensomotorio hanno un accesso più rapido, e se questo tipo di *appraisal* è sufficiente per far fronte alla situazione, non vengono chiamate in causa valutazioni di livello superiore.

Questa proposta teorica ha avuto notevole risonanza tra gli studiosi delle emozioni, in quanto sembra integrare molti dei risultati cui sono attualmente pervenuti sia gli studi in ambito psicologico che quelli in ambito neuroscientifico (ad esempio: LeDoux, 1998).

Ben diverse appaiono le posizioni teoriche che possono essere fatte rientra-re nella prospettiva evolucionistico-funzionalistica (Galati, 2002): come già ac-cennato sopra, le ricerche condotte dagli esponenti di questa prospettiva teorica (possiamo menzionare Tomkins, Izard, Ekman) si sono principalmente indiriz-zate allo studio di emozioni di base e delle modificazioni muscolari, fisiologiche e neurali ad esse correlate. Anche all'interno di questa prospettiva, rispetto alle posizioni iniziali, è possibile intravedere un'evoluzione nel tempo, determinata soprattutto da quelli che sono stati gli avanzamenti nelle conoscenze scientifi-che. A tale proposito, proprio perché questa prospettiva risulta particolarmente importante per il tema oggetto di questo lavoro, si vuole sintetizzare il pensiero attuale di uno dei suoi principali esponenti, Carroll E. Izard, che negli anni Settanta ha proposto la Teoria delle Emozioni Differenziate, e l'ha recentemente rivista sulla base delle nuove acquisizioni in tema di metodologia e di ricerca e sulla base del dibattito teorico intercorso in questi decenni tra gli studiosi.

2.5.2. LA TEORIA DELLE EMOZIONI DIFFERENZIATE DI CARROLL E. IZARD

Izard (2009) afferma che i principi chiave della Teoria delle Emozioni Diffe-renziate³⁶ sono mutati nel tempo: la riformulazione della teoria si basa sugli avan-

³⁶ Izard (1977) chiama la sua teoria Teoria delle Emozioni Differenziate proprio per sottolineare come la caratteristica delle emozioni di base sia la specificità di ciascuna rispetto all'insieme delle componenti neurofisiologiche, comportamentali e esperienziali (*feeling*).

zamenti nella scienza delle emozioni, nelle neuroscienze cognitive, nello sviluppo della clinica e della psicologia della personalità.

L'autore sostiene sì che il mondo degli affetti si costituisce a partire da alcune emozioni di base, in interazione tra loro o con gli altri sistemi di personalità, ma mentre inizialmente (Izard, 1977) riteneva che tali emozioni fossero dieci (inte-resse, gioia, sorpresa, paura, rabbia, tristezza, senso di colpa, timidezza, disgusto e disprezzo), oggi le riduce a sei: da un lato, interesse e gioia sono le emozioni discrete con vissuto emotivo piacevole, dall'altro tristezza, rabbia, paura e disgu-sto sono quelle con vissuto emotivo spiacevole. Inoltre, l'autore sottolinea come emozione e cognizione, trattate sempre come funzionalmente separate, siano for-temente integrate ed interattive a livello di meccanismi cerebrali. È stata, infatti, dimostrata l'esistenza di elevati gradi di interconnessione tra sistemi e strutture del nostro cervello, e l'interazione tra le due funzioni è sempre presente (Lewis, 2005; Pessoa, 2008; Phelps, 2006). Ciò, oltre a produrre una continua modifica-zione delle configurazioni dei processi mentali, preclude nella maggior parte dei casi la possibilità dell'esistenza di emozioni pure, che non siano influenzate da processi cognitivi. Tale affermazione non autorizza, secondo Izard, a ritenere che l'emozione in sé, come fenomeno umano, debba necessariamente basarsi sull'at-tività cognitiva, come sostengono i rappresentanti del filone cognitivista. Il teorico americano, infatti, distingue due tipi di emozioni:

1. le *emozioni di base*, o discrete, sono processi affettivi generati dalle strutture più antiche del cervello, che hanno la funzione di organizzare e motivare rapidamente l'azione con modalità più o meno automatiche, a seconda dei casi. Esse hanno un ruolo importantissimo in termini di sopravvivenza, in quanto forniscono risposte rapide e adattive. Il *feeling* delle emozioni discrete non dipende dai processi cognitivi, anzi, questi sono semmai ef-fetti e non cause dell'emozione³⁷.
2. gli *emotion schemas*, sono interazioni continue e dinamiche tra cognizione ed emozione che generano e modulano pensieri ed azioni. Queste intera-zioni possono suscitare innumerevoli esperienze emotive, anche diverse tra individui differenti o in situazioni diverse nello stesso individuo, ma mantengono uno stesso elemento che è il loro *feeling*: le determinanti di quale vissuto emotivo e di quali contenuti cognitivi ricorrono in un *emotion schema* sono influenzati dalle differenze individuali, dall'appren-

³⁷ Secondo il punto di vista di Izard (2009), la coscienza ha come elemento fondante l'aspetto espe-rienziale o fenomenologico delle emozioni. Tale punto di vista è condiviso da altri autori come Damasio (2000), il quale ritiene che i sentimenti, che sono rappresentazioni mentali dell'emozione, siano alla base della coscienza. È la caratteristica di consequenzialità, che Damasio (2003) propone tra emozioni e senti-menti, che Izard (2009) non accetta. Quest'ultimo, infatti, tiene più volte a sottolineare come il suo punto di vista ritenga la componente neurale un elemento proprio dell'emozione e non una sua conseguenza, e le valutazioni cognitive non un antecedente o una componente che concorre al costituirsi delle emozioni complesse, ma un effetto delle emozioni discrete.

dimento, dalla cultura e dai processi concettuali (Izard, 2007). Izard, in sostanza, sostiene che le tendenze percettive, i pensieri, i piani di azione associati ad uno stesso *emotion schema* possono differenziarsi, ma non il vissuto, che è specifico (ad esempio il vissuto di rabbia sarà sempre identico ed elemento caratterizzante lo schema emotivo della rabbia). Gli *emotion schemas* possono essere attivati da *appraisal*, dall'immaginazione, dalla memoria, dai pensieri, quindi da processi cognitivi o anche da processi non cognitivi come le modificazioni ormonali. Nel linguaggio comune con la dicitura "emozione" in genere ci si riferisce proprio ad un *emotion schema*.

Dal punto di vista ontogenetico le emozioni di base sono le prime emozioni a comparire, ma alcune di esse, come ad esempio la vergogna, il senso di colpa e il disprezzo, dopo l'acquisizione del linguaggio da parte del bambino divengono *emotion schemas*, in quanto implicano processi cognitivi superiori, quali la relazione tra sé e gli altri o la valutazione del sé (Lewis, 1971; Meneghini, 2008; Tangney, Stuewig e Mashek, 2007).

In riferimento allo sviluppo degli *emotion schemas*, Izard (2009) ritiene che il primo a comparire sia l'attaccamento, grazie al quale il bambino mette in relazione espressioni emotive e *feeling*. Poi, nel secondo anno di vita, con la comparsa del linguaggio, inizia il processo di attribuzione delle etichette verbali ai diversi *feeling*, sviluppo che prosegue durante il periodo prescolare, poi negli anni della scuola elementare per continuare tutta la vita.

Il primo passo nella trasformazione delle emozioni di base con vissuto piacevole (che per Izard sono la gioia e l'interesse) in *emotion schemas* consiste semplicemente nell'utilizzo da parte del bambino delle sue sempre maggiori capacità di mettere in relazione pensieri, ricordi, anticipazioni, situazioni, eventi positivi e *feeling* piacevoli. Attraverso l'apprendimento e il cumularsi delle esperienze, gli stessi stimoli che inizialmente suscitavano emozioni di base possono divenire attivatori di emozioni complesse (Fredrickson, 2007).

Per quanto riguarda le emozioni con vissuto spiacevole, la formazione degli *emotion schemas* può risultare più articolata, a causa della necessità dell'intervento di fattori di regolazione dell'emozione stessa (si veda capitolo 4).

In un individuo, gli *emotion schemas* che ricorrono più frequentemente finiscono per stabilizzarsi come tratto emotivo o temperamento. Da tale affermazione emerge come, anche a livello di caratteristiche più stabili della persona, l'orientamento dell'autore, ma si potrebbe dire anche dell'attuale psicologia delle emozioni, finisca per riconoscere un ruolo sempre maggiore alle influenze ambientali, all'educazione, all'apprendimento e alla cultura di riferimento.

In conclusione, la Teoria delle Emozioni Differenziate proposta da Izard (2009) prevede l'esistenza di un intreccio costante di emozioni e processi cognitivi; ammette la possibilità che questi ultimi contribuiscano all'attivazione dell'emozione quando si tratta di emozioni complesse e non di emozioni di base,

ma ciò non implica che la componente cognitiva sia un elemento necessario, in senso causale, all'attivazione del processo emotivo. Inoltre il *feeling*, pur potendo essere influenzato dai processi cognitivi, percettivi, dalla memoria ecc., non è generato da essi. Questo perché, a parere di Izard, il *feeling* è quella parte dell'attività neurobiologica che l'individuo "sente", e proprio per questa ragione resta qualitativamente costante nelle diverse esperienze emotive perché si riferisce ad una specie di percezione cosciente dell'attività neurale delle emozioni di base (cioè l'attivazione dei medesimi circuiti cerebrali per la medesima emozione di base) che entrano a far parte dell'episodio emozionale.

2.6. Parole e significati

Spesso, i termini "emozione", "sentimento", "umore", "temperamento", "stato d'animo" e "affetto" assumono significati diversi per i vari autori, in quanto vengono utilizzati per costrutti diversi. È bene perciò soffermarsi ad esplicitare ciò che di seguito si intenderà con ciascuno di essi.

L'emozione è un fenomeno affettivo che si caratterizza per avere una causa specifica (anche se l'individuo non ne è consapevole) e che comporta delle modificazioni a livello neurofisiologico e muscolo-scheletrico abbastanza caratterizzanti, nel loro insieme, soprattutto quando si parla di emozioni di base. L'emozione implica anche un vissuto (*feeling*), che nel momento in cui questo diviene oggetto di una mente consapevole e riflessiva può essere chiamato sentimento: i sentimenti, insomma si costituiscono nel momento in cui il vissuto si intreccia con i sistemi cognitivi: in tal caso, come si è visto, si passa da una concezione di emozioni semplici a emozioni complesse. Potremmo dire che il sentimento è l'aspetto fenomenologico delle emozioni complesse.

L'umore è uno stato transitorio caratterizzato da una tonalità edonica che va ad incidere su come l'individuo si relaziona con il mondo esterno, mentre il temperamento è una caratteristica piuttosto stabile della persona che caratterizza, nella maggior parte dei casi, il modo in cui avviene l'interazione con ambiente (anche quello sociale). Tutti questi fenomeni sono fenomeni affettivi, quindi affetti o stati d'animo, perché caratterizzati da tonalità edonica, sia che siano brevi, prolungati, intensi o lievi. Ad esempio, la rabbia (spesso utilizzata anche in precedenza per spiegare il concetto di emozione) è un'emozione che attiva una risposta ad uno stimolo preciso (ad esempio un'offesa); nel momento in cui il vissuto di rabbia si "connette" ad altri contenuti della mente (ad esempio la consapevolezza della persona che mi ha offeso, il contesto in cui l'offesa è stata perpetrata, ecc.) la rabbia diviene un'emozione complessa, il cui *feeling* è un sentimento di rabbia... Tale sentimento è spesso presente in una persona che è di temperamento ostile, che tende quindi ad interpretare come offensive anche situazioni che per le altre persone non lo sono, o si "accende" più facilmente quando un individuo è di umore irritabile.

2.7. Gli affetti come guida

Un'osservazione che si può proporre in chiusura di questo capitolo è che, in generale, è possibile riconoscere una separazione operata da diversi autori tra tipi diversi di emozioni a seconda della loro possibilità di rispondere a problemi di sopravvivenza o a problemi più complessi. L'evoluzione sembra aver reso disponibile all'uomo un "dispositivo", quello degli affetti, per guidarlo nella complessità della vita: le emozioni di base servono per risolvere problemi di autoconservazione, in modo efficace, anche se non creativo, le emozioni complesse servono per affrontare situazioni più articolate, attraverso risposte nuove, non più stereotipate (Damasio, 2003).

Ciò che emerge con evidenza dal concetto di emozione di Damasio, ma che è presente anche in altre teorizzazioni con sfumature diverse, è la rilevanza della componente corporea delle emozioni e dei sentimenti ad esse corrispondenti. Tale componente espressivo/comportamentale è più specifica nel caso delle emozioni di base, meno specifica e maggiormente dipendente dalla cultura di appartenenza per quanto riguarda le emozioni complesse.

Damasio (2003, p. 103-104) scrive:

Come capita spesso quando aggiunge nuovi dispositivi ad altri preesistenti, la natura usò i meccanismi dell'emozione come punto di partenza e rimediò altre componenti alla bell'e meglio. Al principio era l'emozione – ma al principio dell'emozione era l'azione.

L'azione come componente dell'emozione potrebbe, pertanto, assumere un ruolo molto particolare: l'esistenza di una componente motoria nel processo emotivo sembra affermare un legame speciale tra corpo e processo emotivo, tra sistema motorio e sistema emotivo dell'uomo. Il passaggio successivo sarà quindi cercare di descrivere meglio e più approfonditamente la componente motoria dell'emozione e il suo ruolo nella costruzione dei fenomeni affettivi, per evidenziare se essa possa considerarsi un elemento fondamentale per la condivisione emotiva, attraverso i suoi correlati neurali.

CAPITOLO 3

CORPO ED EMOZIONE: REAZIONI COMPORTAMENTALI ED ESPRESSIONI FACCIALI

3.1. Emozione, corpo e modificazioni muscolo-scheletriche

Se la divergenza circa la possibilità che i processi cognitivi intervengano come componente fondamentale di tutte le emozioni (controversia tra prospettiva cognitivista e prospettiva evoluzionistico-funzionalistica) non si è ancora spenta completamente, è invece indiscusso il fatto che il processo emotivo abbia effetti sostanziali e misurabili sui pensieri, sull'immaginazione, sui ricordi e sui comportamenti dell'individuo.

In particolare, per quanto riguarda il legame tra attivazione emotiva suscitata da uno stimolo personalmente o socialmente rilevante sul comportamento o, più in generale sul sistema muscolare, si possono considerare due ordini di manifestazioni: le modificazioni del sistema muscolare, volte a produrre nel soggetto una certa postura o una preparazione all'azione, e le modificazioni a livello di più specifici muscoli, quelli facciali, che producono un'espressione congruente con il vissuto e che, insieme alla postura e alla reazione, contribuiscono non solo alla costituzione della stessa emozione ma anche alla esternalizzazione del vissuto emotivo.

Le modificazioni muscolo-scheletriche, come si ricorderà, sono ritenute da alcuni teorici dell'emozione (ad esempio Izard) parte integrante dell'emozione stessa. Esse sono anche state, fino a qualche decennio fa, la componente più facilmente e direttamente osservabile per chi era interessato a studiare i fenomeni emotivi³⁸.

³⁸ Le registrazioni dell'attività fisiologica richiedono strumenti di laboratorio. Inoltre, solo da poco tempo gli scienziati dispongono di apparecchiature in grado di registrare l'attività neurale, come accennato