CAPITOLO 4

LE EMOZIONI E I PROCESSI DI REGOLAZIONE

4.1. La regolazione delle emozioni

La regolazione delle emozioni può riguardare le proprie emozioni o le emozioni degli altri. In questo contesto l'interesse è per la prima denotazione del termine (*self-regulation*) e quindi di seguito, parlando di regolazione delle emozioni, si farà riferimento ad essa.

Mauss, Bunge e Gross (2007) definiscono la regolazione delle emozioni come i tentativi volontari o automatici dell'individuo di influenzare le emozioni che prova, anche mentre le sta provando, attraverso la modulazione della dimensione esperienziale o espressiva. Essa può avere come oggetto sia emozioni con vissuto spiacevole che emozioni con vissuto piacevole (Langston, 1994; Masters, 1991; Parrott, 1993).

Sul versante della direzione o orientamento delle variazioni di intensità, la regolazione può implicare modificazioni nel senso della riduzione, fino alla soppressione, o nel senso dell'accentuazione, includendo la possibilità di attivazione di emozioni non presenti. La spinta di contenimento dell'emozione può essere utile:

1. quando l'emozione in questione, se non regolata, indurrebbe risposte comportamentali non più utili a lungo termine, come nel caso di un attacco fisico o quando l'emozione suscita l'irritazione di altri;
2. quando diviene palese che l'emozione è frutto di un'errata valutazione dello

stimolo attivatore (ad esempio quando si confonde un bastoncino per un serpente);

3. quando la risposta emotiva entra in conflitto con altri scopi importanti dell'individuo (come i casi in cui gli individui compiono gesti eroici, mettendo in pericolo la propria incolumità fisica, per salvare altre persone).

La regolazione emotiva, nel senso di attivare un'emozione non presente o di accentuarne una già "in corso", può essere utile:

1. quando la risposta comportamentale dell'emozione attesa e congruente con la situazione che si sta vivendo non si realizza perché si è altrove con la mente (come quando è utile che la persona si dimostri triste in un certo contesto, pur essendo molto felice per una buona notizia appena ricevuta);
2. quando l'individuo desidera mostrare un'emozione diversa da quella che sta provando (ad esempio quando si vuole apparire felici, benché si sia tristi[56]).

La definizione di Gross e collaboratori riportata in apertura, inoltre, evidenzia la possibilità che essa sia guidata da processi volontari o che manchi una matrice intenzionale. Tale precisazione implica la distinzione tra due tipi di regolazione: quella cognitiva (la più studiata, almeno fino ad oggi per ragioni pratiche ma anche per ragioni storiche, come si vedrà) e quella automatica. Altri parlano di regolazione delle emozioni a livello conscio e a livello inconscio (Masters, 1991; Mayer e Salovey, 1995). Si riprenderà più avanti il discorso sugli elementi che caratterizzano l'una e l'altra, dopo aver affrontato alcune questioni generali.

L'interesse degli studiosi che si sono occupati di regolazione emotiva si è rivolto, in particolare, a chiarire "cosa deve essere regolato nella regolazione delle emozioni" (Gross, 1999; Thompson, 1990), cioè se si producano effetti diversi a livello di reazione emotiva, a seconda del tipo di strategia modulatoria introdotta nel processo, del momento del processo in cui questa interviene (Gross, 2008) e della componente dell'emozione su cui la regolazione agisce.

[56] Il mascheramento dell'emozione "in corso" ha aperto un filone di studi molto interessante relativo alle richieste "emotive" legate all'attività lavorativa del soggetto. Si tratta di quello che viene chiamato *emotion work* o *emotional labor*, concetto proposto nel 1983 da Arlie Hochschield in relazione alle assistenti di volo. A queste lavoratrici, infatti, l'organizzazione richiede di esibire costantemente, e soprattutto nelle interazioni con i clienti, precise emozioni che possono essere molto lontane da quelle naturalmente suscitate dalla situazione, perché l'interazione con il cliente può essere spiacevole, irritante, ecc., o semplicemente opposte a quelle provate dalla persona, ad esempio per cause esterne all'attività lavorativa. L'*emotion work* è stato ripreso in molti studi, sia in relazione allo stress che al burnout, allargandone l'analisi in più contesti lavorativi, ad altre professioni, anche a quelle d'aiuto. Sono ancora in fase di valutazione le relazioni che si instaurano tra livello di regolazione dell'emozione e altre variabili/conseguenze implicate, come il benessere soggettivo, l'efficienza nella prestazione e le conseguenze a lungo termine dell'uso di questa richiesta di regolazione emotiva.

Nancy Eisenberg e collaboratori (Eisenberg, Fabes, Guthrie et al., 2000) evidenziano come i punti di vista sulla natura della regolazione emotiva e sul momento in cui essa può intervenire all'interno del processo non siano unanimi: ciò è principalmente dovuto al fatto che i vari autori partono da prospettive diverse di concettualizzazione del fenomeno emozione. Avendo accettato una definizione di emozione quale processo dinamico e multicomponenziale, determinato per le emozioni primarie da variazioni a livello neurale, fisiologico, motorio, esperienziale e in più da modificazioni cognitive per molte emozioni complesse, si può ipotizzare che sia possibile intervenire a livelli e momenti diversi del processo (Frijda, 1986; 2009). Gross (1998a; 2001; Gross e Thompson, 2007) propone un modello bipartito che prevede la regolazione centrata sull'antecedente e la regolazione centrata sulla risposta. In maniera analoga a Gross, anche Eisenberg, Fabes, Guthrie e Reiser (2000) distinguono tra regolazione dei processi interni o degli stati fisiologici (*emotion-related regulation*) e regolazione delle reazioni comportamentali associate con gli stati interni (*emotion-related behavior regulation*)[57].

La prima si realizza ricorrendo a strategie o modalità[58] che guidano l'attenzione (ad esempio attraverso la strategia della distrazione) o che valutano le situazioni (ad esempio la ristrutturazione cognitiva dello stimolo e del contesto), mentre la regolazione della reazione comportamentale si riferisce ad interventi modulatori sulle configurazioni facciali, sui gesti e su tutte le forme comportamentali che emergono da, o sono legate a, stati fisiologici o psicologici interni. Poiché essi costituiscono la componente espressiva dell'emozione, ne coinvolgono necessariamente l'aspetto comunicativo.

La caratteristica dell'emozione di essere un fenomeno dinamico, anche nel senso di forte interconnessione tra le sue componenti, porta con sè l'idea che le modificazioni a livello di una delle sue componenti determinino variazioni anche agli altri livelli e, quindi, sul fenomeno *in toto*.

Di fatto, anche se per fini di studio è utile operare una distinzione tra interventi modulatori su componenti diverse (motoria e esperienziale nel nostro caso), essendo l'emozione un fenomeno multicomponenziale ma vissuto come unitario, è difficile agire su un livello escludendo completamente l'altro: secondo Nancy Eisenberg (Eisenberg, et al., 2000), anche quando la regolazione dell'espressione emotiva è raggiunta attraverso l'inibizione/attivazione delle componenti motorie, i processi attenzionali giocano un ruolo molto importante. I processi attentivi di controllo, infatti, sono più spesso utilizzati per modulare la parte interna del processo (componente esperienziale), ma possono essere utilizzati anche per dirigere

[57] Esiste anche la possibilità di modificare l'intensità dell'attivazione fisiologica attraverso l'uso di farmaci, ma è una questione che esula dalla presente trattazione.

[58] Come osserva Matarazzo (2009), in letteratura viene preferito il termine "strategia", ma questo non deve indurre a pensare che la regolazione emotiva si riferisca esclusivamente al controllo cosciente, deliberato e finalizzato dell'emozione. Per questa ragione, perché ha un significato meno connotato in senso decisionale e consapevole, l'autrice ritiene più appropriato l'uso del termine "modalità".

il comportamento manifesto, associato all'emozione, quando l'emozione in sé non è sufficientemente regolata.

In particolare, nei bambini i due tipi di regolazione (degli stati interni e dell'espressione emotiva) sono intrinsecamente legati e si influenzano a vicenda. Inoltre alcuni processi, come l'inibire il comportamento e il focalizzare l'attenzione, possono interagire ed essere utilizzati a livelli differenti: così l'inibizione dell'espressione può essere utilizzata per evitare l'approccio e l'esposizione a una situazione potenzialmente stressante, e ciò probabilmente influisce sull'esperienza interna dell'emozione.

Da notare come questi processi regolatori servano anche per modulare processi mentali o comportamenti non specificatamente connessi con le emozioni e che modalità di regolazione valide in un normale contesto sociale possono non esserlo per far fronte a situazioni difficili o stressanti, dove si richiede l'intervento di altre modalità di regolazione che risultano maggiormente adattive.

Esistono, inoltre, differenze individuali nel grado con cui le persone modulano le emozioni e tali differenze determinano (soprattutto in relazione a quelle a vissuto spiacevole) lo stile caratteristico di responsività e reattività affettiva di una persona (Davidson, 2003b; Eisenberg, et al., 2000); le ricerche esistenti sulla regolazione delle emozioni suggeriscono che le differenze individuali si associano ad importanti esiti per la vita delle persone (Diefendorff e Gosserand, 2003; Grandey, 2000; Gross, Richards e John, 2006).

4.2. Origine degli studi sulla regolazione delle emozioni

Sebbene lo studio empirico sulla regolazione delle emozioni sia un campo nuovo di ricerca, l'interesse su come possano essere modulati i fenomeni emotivi ha radici molto antiche: i filosofi si sono occupati per molto tempo dell'influenza che le emozioni possono avere sul comportamento in particolare riguardo alla relazione tra ragione ed emozione, tema centrale della filosofia dell'Occidente.

In ambito più strettamente psicologico, la regolazione delle emozioni è stata inizialmente affrontata da due diverse prospettive che hanno gettato le basi per gli studi più recenti: l'analisi dei meccanismi di difesa nell'ambito dell'approccio psicoanalitico e gli studi sul coping.

La tradizione psicoanalitica è un importante precursore dello studio attuale sulla regolazione emotiva in quanto, nel modello strutturale freudiano[59], le difese

[59] Il modello strutturale o tripartito di Freud (1922) concepisce la mente come composta da tre istanze: Es, Io e Super-Io. Ciascuna struttura ha contenuti e processi specifici, ma funzionalmente collegati tra loro. L'Es è l'istanza psichica inconscia delle tensioni, che non possiede alcuna organizzazione, ma che è interamente volta alla loro scarica; solo da tale scarica può conseguire il soddisfacimento. L'Io, che nasce per differenziazione dall'Es, è sede della consapevolezza e agente esecutivo della mente: è mediatore tra le spinte pulsionali, la realtà esterna, gli aspetti morali e ideali di questa e il Super-Io, che è l'agente o istanza morale dell'apparato psichico. Attraverso l'incorporazione dei divieti parentali, il Super-Io diviene contenitore delle norme morali che regolano la condotta e quindi è responsabile di emozioni come il senso di colpa e la vergogna.

dell'Io sono considerate modalità di regolazione dell'ansia a livello inconscio. Si tratta di processi che coinvolgono con modalità differenti la distorsione della realtà, la modificazione del comportamento, l'utilizzo di energia e la mancata soddisfazione degli impulsi e che possono essere più o meno adattivi[60].

A differenza della tradizione psicoanalitica che si è occupata della regolazione emotiva in funzione della risoluzione dei disturbi dell'affettività, gli studi contemporanei hanno allargato il loro interesse al funzionamento non patologico e si occupano della riduzione dell'intensità delle esperienze emotive spiacevoli attraverso il controllo comportamentale o mentale, considerando le differenze tra processi consci e inconsci (Mayer e Salovey, 1995): a partire dagli anni Sessanta del Novecento, infatti, è stata condotta una serie di lavori empirici sui meccanismi di difesa volti ad individuare i fattori che influenzano la capacità soggettiva ad affrontare situazioni stressanti.

Il concetto di stress ha origini nei lavori di Cannon (1914), ma diviene popolare con Selye (1936) che lo definisce una risposta aspecifica dell'organismo ad ogni domanda proveniente ad esso dall'ambiente. Il concetto si basa su un'analogia tra la forza fisica esercitata su un corpo e la resistenza prodotta dal corpo stesso. Secondo Selye, l'agente stressante esercita una pressione sull'organismo producendo una risposta stereotipata, il cui profilo varia a seconda che lo stress sia di breve o di lunga durata.

Sebbene, inizialmente, questi studi si occupassero quasi esclusivamente delle conseguenze di stressor fisici (temperatura, affollamento, ecc.), negli anni vengono presi in considerazione anche stressor psicologici. Da questo punto di vista sono molto importanti i lavori di Lazarus (1966), che convogliano l'attenzione sui processi cognitivi implicati nella valutazione di un evento esterno rispetto al suo valore adattivo per l'individuo. Folkman e Lazarus (1985) distinguono:

1. la valutazione che il soggetto fa della situazione (*primary appraisal*);
2. la valutazione delle proprie risorse (*secondary appraisal*);
3. la modalità cui il soggetto ricorre per far fronte all'interazione problematica con l'ambiente (coping), interazione che ha generato lo stress.

Negli scambi quotidiani con l'ambiente fisico e sociale, valutate dall'individuo come rilevanti per il proprio benessere, la persona mette in relazione le risorse personali con la richiesta ambientale, e quando le prime risultano carenti o comunque inadeguate, si ha una risposta di stress (Lazarus e Folkman, 1984).

Il coping viene definito come l'insieme degli sforzi che l'individuo realizza per gestire la relazione problematica (Lazarus e Folkman, 1984), e si distingue in coping focalizzato sul problema (quando il soggetto interviene sulla situazione per ridurre la

[60] Uno stile di difesa non adattivo avrebbe origine in un rapporto con la madre che non è in grado di contenere l'ansia nella relazione con il piccolo.

fonte dello stress) e coping focalizzato sulle emozioni (quando l'individuo agisce per ridurre l'intensità dell'esperienza emotiva spiacevole). Risulta evidente che in questo secondo caso si chiama in causa un processo di regolazione delle emozioni[61].

I due termini, coping e regolazione delle emozioni, non sono tuttavia sovrapponibili: il primo fa riferimento ad una più ampia categoria di fenomeni, che include anche azioni che non sono "emotive", messe in atto per raggiungere scopi non "emotivi" (come ad esempio acquistare una mappa per muoversi in una città sconosciuta), e si attua in un arco di tempo prolungato. La regolazione delle emozioni, che si realizza in genere in un arco di tempo breve (pochi secondi o minuti), è, al contrario, specifica della sfera affettiva dell'individuo. Inoltre, la regolazione emotiva include processi che non sono tipicamente considerati nella letteratura sul coping, come la regolazione dell'espressione o gli aspetti fisiologici dell'emozione o, ancora, l'influenza delle emozioni a valenza positiva (Gross, 1999).

4.3. La regolazione cognitiva delle emozioni

In ambito psicologico, la maggior parte degli studi di tipo comportamentale[62] riguardano la regolazione, in molti casi intenzionale e volontaria, della reazione emotiva che coinvolge diversi processi cognitivi. Le considerazioni sul coping riportate sopra evidenziano come l'intervento dei processi cognitivi sull'emozione abbia finito per rappresentare la fetta più consistente dell'ambito di studio sulla regolazione emotiva.

Da questo insieme di riflessioni e analisi sui processi intenzionali di regolazione delle emozioni, dunque, emergono indicazioni circa le diverse componenti del processo generativo dell'emozione implicate in momenti diversi. Gross (1999) individua cinque processi che si distinguono sulla base del momento in cui intervengono[63] (figura 4.1.):

1. evitamento dello stimolo emotivamente rilevante: si concretizza nel sottrarsi dall'esposizione a situazioni o dall'avere contatti con persone che possono produrre emozioni specifiche. Si è già infatti accennato a come un individuo, al fine di evitare di essere travolto da un'emozione dolorosa, possa agire per

[61] Come nota Gross (1999), nella babele di studi sulla relazione tra stress e coping con altri costrutti, gli studiosi particolarmente interessati alla regolazione delle emozioni si sono principalmente occupati di ruminazione (Nolen-Hoeksema, 1993), soppressione dell'emozione (Gross, 1998) e confronto sociale con coloro che sono in una posizione più sfortunata della propria (Aspinwall e Taylor, 1993).

[62] Studi di questo tipo hanno importanti implicazioni per chiarire i costi e i benefici della regolazione emotiva in situazioni differenti, ma forniscono pur sempre informazioni indirette sui meccanismi di elaborazione dell'informazione. Come sostiene Gross (2008), l'integrazione di dati e modelli psicologici con quelli degli studi neuroscientifici oggi disponibili può offrire l'opportunità di capire meglio come e perché si mette in atto la regolazione emotiva: argomento questo che sarà trattato più avanti.

[63] Alcuni di questi processi possono operare in modo automatico e inconscio.

tenersi "a distanza" da specifici stimoli emotivamente rilevanti o possa cercare nel suo ambiente situazioni che elicitano stati emotivi piacevoli;

2. interventi di alterazione dell'ambiente circostante: si sostanzia in azioni sull'ambiente per modificarlo, al fine di modulare l'impatto emotivo della situazione stessa; è ciò che Lazarus e Folkman (1984) chiamano "coping centrato sul problema";
3. ri-orientamento dell'attenzione: consiste nel dirigere l'attenzione verso alcuni elementi della situazione, trascurandone altri, al fine di modificare l'impatto emotivo. Ciò implica il ricorso a strategie attentive che vanno dalla distrazione (focalizzazione su elementi non rilevanti della situazione o lo spostamento dell'attenzione al di fuori della situazione: si veda ad esempio Derryberry e Rothbart, 1988), alla ruminazione che convoglia l'attenzione sulla situazione e sulle sue implicazioni emotive (Nolen-Hoeksema, 1993);
4. rivalutazione della situazione, alterandone il significato emotivo: ciò può avvenire sia variando il punto di vista soggettivo (quello che l'individuo pensa riguardo alla situazione), sia intervenendo sulla domanda posta dall'ambiente (ad esempio, sminuendo l'importanza della richiesta). Riorientamento dell'attenzione e rivalutazione della situazione sono le due modalità di regolazione che Lazarus e Folkman (1984) classificano come "coping centrato sull'emozione";
5. infine, vi sono quelle modalità che agiscono sulla risposta emotiva, una volta che l'emozione stessa è "in corso", come quando si ricorre alla tecnica di contare fino a dieci per sedare la rabbia emergente. Queste modalità sono la soppressione o inibizione della risposta, la condivisione sociale, l'uso di farmaci, lo sfogo, il rilassamento, ecc.

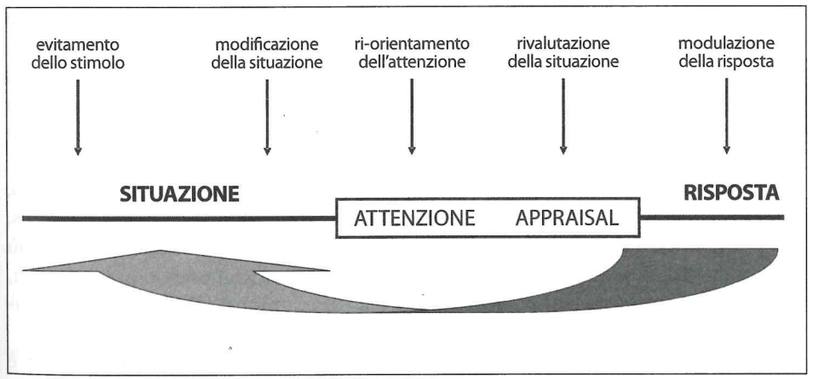

Figura 4.1. – Le cinque famiglie di strategie implicate nella regolazione delle emozioni secondo Gross (1999): ciascuna interviene in momenti diversi del processo che va dalla situazione alla risposta emotiva. Adattato da Gross e Thompson, 2007.

I primi tre processi si riferiscono a tecniche di regolazione volte ad evitare che il processo di costruzione dell'emozione si metta in moto. Il quarto e il quinto tipo di processi intervengono sulle componenti dell'emozione stessa quando il processo generativo ha già preso le mosse.

Sono proprio questi ultimi ad interessare in questa sede. In relazione ad essi, gli studiosi riconoscono l'esistenza di due principali modalità che intervengono a regolare le emozioni già in fase generativa: la rivalutazione (*re-appraisal*) e la soppressione.

4.3.1. Rivalutazione e soppressione

Emergendo dalla tradizione degli studi sul coping, molti degli attuali modelli psicologici di regolazione delle emozioni hanno alla base una concezione delle emozioni come fenomeni psicologici che emergono da sistemi cerebrali valutanti il significato dello stimolo in relazione a scopi e bisogni personali (*appraisal*).

La rivalutazione (*re-appraisal*) si realizza quando è possibile intervenire sul processo di elaborazione dell'informazione emotiva, modificando il modo in cui la situazione viene valutata. In altre parole il *re-appraisal* consiste in un ripensamento del significato affettivo degli stimoli o degli eventi, al fine di alterarne l'impatto emotivo. Di conseguenza, ha effetti modulatori sulla risposta emotiva.

Tuttavia, secondo Gross (1999), a dispetto del ruolo importante che molte teorie delle emozioni attribuiscono alla valutazione soggettiva dello stimolo, sono pochi i dati empiricamente fondati che ci dicono come questa strategia cognitiva operi nella riduzione delle emozioni spiacevoli, sebbene sia questo l'ambito più studiato in tema di rivalutazione cognitiva degli stimoli emotigeni: chiedendo ai partecipanti di un esperimento di rivalutare stimoli inducenti emozioni spiacevoli (filmati), si è osservata una diminuzione dell'intensità dell'esperienza soggettiva che, tuttavia, non sempre corrisponde ad un decremento dell'attivazione fisiologica relativa (Gross, 1998a). È possibile che l'*appraisal* giochi un ruolo limitato nella generazione della risposta fisiologica con specifici tipi di stimoli quando si è nel contesto del laboratorio (LeDoux, 1989), mentre nelle situazioni sociali reali più complesse l'importanza dell'*appraisal* potrebbe essere maggiore. Comunque molti interrogativi restano aperti.

Riguardo alla soppressione della risposta comportamentale, che, peraltro, trova le basi nelle più volte citate teorie del *feedback* muscolare e viscerale (James, 1884) e nell'ipotesi del *feedback* facciale (Izard, 1977), i risultati sono ancora più contraddittori: alcuni studi sembrano dimostrare che la soppressione intensifica, anziché diminuire, sia l'esperienza soggettiva (Matsumoto, 1987; Gross e Levenson, 1993) sia l'attivazione fisiologica (Gross, 1998a; Gross e Levenson, 1993).

In ogni caso, l'insieme di questi dati, proprio perché non numerosi, non è sufficiente per smentire la tesi del legame tra soppressione dell'espressione comportamentale e diminuzione dell'intensità del vissuto soggettivo. Sembra che l'ipotesi più plausibile stia nel differenziare tra emozioni diverse: ad esempio, nel

caso del disgusto[64] e della tristezza l'effetto inibitorio per l'esperienza soggettiva non funzionerebbe.

4.4. La regolazione automatica delle emozioni

Se, tuttavia, non si accetta l'idea che i processi cognitivi siano sempre e comunque elemento che precede l'emozione e che la suscita, e che la regolazione dell'emozione non sia sempre e comunque guidata dall'intenzionalità, il discorso si fa complesso e necessita di ulteriori chiarimenti: accanto ad un tipo di regolazione guidata da processi intenzionali (detti anche consci, espliciti o riflessivi), è possibile riconoscere l'esistenza di una regolazione automatica, non volontaria, dell'emozione (Gross, 2007).

Il rapporto tra emozione e cognizione quale fattore necessario per il costituirsi della prima, come si è visto, ha dato adito per molti anni ad accese discussioni tra gli studiosi. Ancor oggi la diatriba non è stata risolta, ma un ragguardevole numero di teorici, ormai, riconosce l'esistenza di un legame diretto e non cognitivamente mediato tra stimolo emotigeno e reazione in alcune situazioni nelle quali entrano in gioco le emozioni primarie. Sembra dunque possibile distinguere due ambiti di analisi del fenomeno di regolazione: l'uno relativo a come si possa intervenire sui processi cognitivi che stanno alla base dell'emozione (ciò vale ad esempio per le emozioni sociali) e l'altro, come i processi cognitivi possano modulare un'emozione già "in corso"[65]. Questo secondo ambito riguarda in modo particolare i fenomeni affettivi che escludono un intervento delle valutazioni cognitive precedente al loro costituirsi.

Si è già visto come Izard (2009) ritenga che nel corso dello sviluppo la frequenza delle emozioni di base decresca a favore degli *emotion schemas*, che caratterizzano la maggior parte della vita affettiva degli adulti. L'arricchimento della vita affettiva nel bambino va di pari passo con le sempre maggiori capacità cognitive che il piccolo sviluppa e che gli permettono di fare connessioni tra *feeling* diversi e pensieri, ricordi, anticipazioni, eventi e situazioni. Attraverso l'apprendimento e l'insieme delle esperienze, uno stesso stimolo, che prima suscitava un'emozione di base, finisce per divenire stimolo per un *emotion schema*. Come si ricorderà, per Izard (2009) ciò che nella trasformazione non si modifica e che caratterizza l'emozione è il vissuto emotivo.

---

[64] Da notare come l'espressione facciale del disgusto sia molto difficile da sopprimere e mascherare, rispetto ad altre espressioni emotive.

[65] Come osserva Liotti (2004, p. 259), in relazione a quest'ultimo caso, il problema è dunque quello di capire: «In quale modo, se si accetta (col sostegno dei dati delle neuroscienze e dell'etologia) la prospettiva psicobiologica sull'esistenza delle emozioni di base, i processi cognitivi espliciti intervengono successivamente nella modulazione e regolazione di esse?». Per dare risposta a tale domanda, secondo l'autore, è necessario, prima di ogni ulteriore passo, volgere l'attenzione al valore evoluzionistico delle emozioni primarie, valore che deve essere definito a priori, per poi prendere in considerazione le categorizzazioni derivanti da processi legati all'apprendimento e alla cultura.

Nonostante il complessificarsi degli eventi emotivi nel corso dello sviluppo e la possibilità di disporre di repertori di risposta diversificati rispetto a quelli di cui siamo stati dotati fin dalla nascita, stati emotivi come la paura, la rabbia, la tristezza, la felicità, ecc., mantengono la loro intrinseca funzione di risposta a specifici problemi e una componente fenomenologica comune con l'emozione fondamentale cui sono legati: nell'adulto, ad esempio, in una situazione minacciosa come la percezione visiva di un serpente, se sono presenti l'esperienza, l'apprendimento e un sufficiente margine di tempo, diviene possibile distinguere un serpentello innocuo da uno pericoloso, e questo consente all'individuo di mettere in atto una risposta non automatica ma adeguata allo stimolo reale. Si passa così da un tipo di risposta reattiva, secondo schemi fissi e evoluzionalmente predisposti per la sopravvivenza (fuga di fronte alla percezione di una possibile minaccia per l'individuo), a risposte che tengano conto dell'effettiva situazione e che, dal punto di vista comportamentale, possono essere molto diverse da quelle originarie dettate da una predisposizione innata (si veda al riguardo anche LeDoux, 2002).

In questi casi si può già parlare di regolazione delle emozioni? Sembra di sì, tanto che per molti studiosi i processi che la implicano sono strettamente legati a quelli che generano l'emozione stessa; Frijda (1986; 2009), ad esempio, ritiene che la generazione dell'emozione e la sua regolazione facciano parte di un unico processo, cioè che l'emozione nasca già regolata. Anche Tomkins (1984) afferma che nell'adulto la maggior parte delle emozioni sono modulate, in un modo o nell'altro. Stante l'ipotesi dell'evoluzione della vita affettiva, caratterizzata in un primo momento principalmente da emozioni primarie e poi da emozioni complesse, attualmente l'orientamento teorico generale è quello di ritenere che le reazioni originarie biologicamente fondate non si estinguano nel tempo ma, piuttosto, siano soppresse in maniera automatica a favore di risposte condizionate che implicano di per sé una regolazione del fenomeno affettivo (Gross, 1999). Ma, a questo punto, si sta già parlando di regolazione non intenzionale.

Come osservano Mauss, Bunge e Gross (2007), la maggior parte delle recenti ricerche sulla regolazione delle emozioni ha rivolto veramente poca attenzione ai processi automatici di regolazione. Probabilmente spinti dal proposito di far emergere che l'uomo è un essere che agisce sul proprio ambiente modificandolo, e quindi risponde attivamente e non passivamente agli stimoli provenienti da esso, gli psicologi hanno convogliato il loro interesse sui modi con cui l'uomo intenzionalmente modula le sue risposte emotive (Gross, 2007).

Se i processi intenzionali sono guidati da scopi espliciti e richiedono risorse attenzionali e l'intervento della volontà, i processi automatici, invece, si attivano alla semplice registrazione di un input sensoriale che, a sua volta, attiva strutture conoscitive come schemi o concetti che poi danno forma ad altre funzioni psichiche. Per molte funzioni, come ad esempio camminare, non esitiamo ad attribuire loro la caratteristica di automatismo, una volta che sono state completamente apprese. Tuttavia, facciamo fatica ad attribuire la caratteristica di automatismo a funzioni come il raggiungimento degli scopi o l'auto-regolazione, che consideriamo fun-

zioni più "elevate" cognitivamente. D'altra parte, come si è già osservato sopra (Mauss, et al., 2007), fino a poco tempo fa si pensava che l'auto-regolazione fosse sempre un atto cognitivo, conscio e intenzionale. Da tale prospettiva di pensiero il concetto di regolazione automatica delle emozioni sembrava un ossimoro.

Resta il fatto che l'esistenza di un intervento modulatorio sulle reazioni emotive che non richiede necessariamente l'intervento dei processi cognitivi è evidente in più casi, non ultimo quello dell'osservazione di forme di regolazione emotiva in anziani affetti da deterioramento mentale: in compiti sperimentali, partecipanti anziani con deficit cognitivi, alla pari di partecipanti più giovani senza alcun tipo di deficit, tendono a ri-orientare la loro attenzione, spostandola da stimoli emotigeni negativi, rivolgendola preferibilmente a quelli positivi (Mather e Carstensen, 2003; Carstensen e Mikels, 2005). Essi utilizzerebbero, quindi, una strategia di regolazione emotiva pur non avendo integre le funzionalità cognitive. Ulteriore prova a favore della regolazione automatica proviene da quelle ricerche che hanno evidenziato come gli scopi personali possano essere attivati ed eseguiti senza l'intervento della consapevolezza (ad esempio Bargh e Gollwitzer, 1994).

Riconosciuta quindi l'ammissibilità che vi siano processi di regolazione delle emozioni automatici, inconsci, non intenzionali, si può definire la regolazione automatica come una modificazione di un qualche aspetto delle proprie emozioni guidata da uno scopo, ma che si realizza senza che vi sia a priori una decisione conscia di farlo, senza rivolgere la propria attenzione al processo di regolazione dell'emozione stessa e senza che vi sia un controllo intenzionale: si tratta, in altre parole, di perseguire automaticamente l'obiettivo di alterare la traiettoria emotiva (Mauss, et al., 2007).

Sebbene gli esempi prototipici di regolazione delle emozioni siano consci, si assume che la regolazione emotiva, senza la consapevolezza del soggetto, sia una strategia di modulazione delle emozioni molto frequente: Mauss, Bunge e Gross (2007) la ritengono pervasiva della vita delle persone, in quanto concerne abitudini, strategie regolatorie apprese sino a renderle automatismi, norme socio-culturali e scopi edonici impliciti. È per tale ragione che autori come Frijda (1986; 2009) parlano di emozioni che nascono già regolate. A titolo di esempio, si possono menzionare le già citate regole di esibizione che agiscono inibendo o accentuando la manifestazione di specifici fenomeni affettivi, a seconda del contesto e della situazione. Data la loro pervasività sono, dunque, fenomeni che è molto importante comprendere.

Gross (Gross, 1999; Mauss, et al., 2007) propone, rispetto ad un approccio di tipo dicotomico, l'idea dell'esistenza di un *continuum* di processi che variano sulla dimensione della consapevolezza, i cui poli sarebbero costituiti l'uno dall'intervento di sforzi volontari (livello conscio di regolazione), l'altro dalle condizioni di completo automatismo (livello inconscio di regolazione). Per questa ragione è essenziale chiarire la natura del processo che di volta in volta si intende investigare, in quanto il livello della consapevolezza del singolo processo considerato ha importanza per i diversi antecedenti e le diverse conseguenze che lo caratterizzano (Gross, 1999).

Come si è già osservato riguardo alla regolazione volontaria, anche la regolazione automatica può riguardare cambiamenti a tutti i livelli del processo del-

l'emozione, inclusi il ri-orientmento dell'attenzione, l'*appraisal* e la modulazione del comportamento, una volta che il processo emotivo è stato attivato. Ciò che sottolineano Mauss, Bunge e Gross (2007) è che, anche in questi casi, si tratta di regolazione e non di reattività.

4.4.1. Regolazione automatica adattiva e non adattiva

La soppressione e la repressione delle emozioni rappresentano due delle forme di regolazione automatica più studiate: i risultati di questi lavori (per una sintesi si veda Mauss, Bunge e Gross, 2007) suggeriscono che la regolazione automatica delle emozioni gioca un ruolo veramente importante nelle risposte emotive del singolo, ma anche che essa può avere conseguenze negative per l'individuo, tanto che, come sappiamo, l'uso troppo ricorrente e/o fuori luogo di queste strategie difensive è potenzialmente un fattore che porta a disturbi psicologici.

Tuttavia una precisazione si rende necessaria: in questi casi sembra, infatti, che non sia l'automatismo del processo di regolazione in sé ad agire in senso nocivo, quanto piuttosto il fatto che esso possa essere messo in atto partendo da una valutazione distorta del processo stesso (Liotti, 2004). Individui con uno stile di attaccamento evitante potrebbero aver imparato che esprimere le loro emozioni, se sono emozioni con vissuto spiacevole, è inefficace e controproducente in situazioni interpersonali (in quanto lo era nei confronti del *caregiver*).

Secondo Liotti (2004, p. 261), «La co-costruzione di significati nell'intersoggettività è, in un certo senso, al servizio della co-regolazione delle emozioni»: è l'evoluzione da fenomeni emotivi di base verso la più ricca e articolata affettività adulta che, implicando l'intervento dei fattori cognitivi, può condurre a distorsioni che a loro volta sono potenziali cause di disturbi emotivi. È possibile che le etichette che utilizziamo per attribuire significato e valore a ciò che ci succede e che suscita i nostri vissuti emotivi (componente esperienziale dell'emozione) siano diverse dal valore dell'emozione su base evoluzionistica: «Si può immaginare, in altre parole, la possibilità di una dissociazione fra percezione primaria dell'emozione e sua categorizzazione cognitiva esplicita» (Liotti, 2004, p. 260). È questa dissociazione ciò che Liotti ritiene possa portare (anche se non necessariamente ma solo a livello potenziale) ad esperienze e manifestazioni abnormi dell'emozione e quindi volgersi in patologia. L'autore, perciò, sottolinea la necessità di studiare questi processi di regolazione che vengono "incorporati" nell'emozione stessa durante lo sviluppo e la connotazione positiva o negativa che assume il processo di regolazione per il singolo individuo.

In bambini nei quali il processo dello sviluppo affettivo viene intaccato da esperienze di interazione non efficace con gli adulti, è possibile che, insieme all'associazione di un significato distorto all'emozione, si automatizzi la soppressione delle emozioni con vissuto spiacevole, nonostante ciò implichi pesanti costi per la persona. Di conseguenza, alla base resterebbe una connotazione negativa del meccanismo di regolazione in sé. Quando invece la modulazione delle emozioni viene implicitamente valutata positivamente dall'individuo come un processo

che ha conseguenze positive per la persona stessa (Mauss, Evers, Wilhelm et al., 2006, studio 2)[66] produce un vissuto emotivo di minore intensità e probabilmente, in termini di costi psicologici, è meno onerosa. Gli studi al riguardo sono tuttavia pochi, e si riferiscono prevalentemente al controllo della rabbia: sarebbe interessante osservare se si hanno esiti diversi in caso di situazioni elicitanti emozioni diverse, se incide lo stato emotivo "in corso" nel soggetto, e il suo livello abituale di reattività emotiva.

A questo punto la domanda che sorge spontanea è: quando la regolazione automatica delle emozioni è un processo adattivo con effetti positivi sul soggetto? La proposta di Mauss, Bunge e Gross (2007) è che esistano tipi di strategie differenti di regolazione automatica delle emozioni e ciascun tipo avrebbe *pattern* diversi di conseguenze emotive.

Il primo tipo include i *processi di regolazione automatica delle emozioni focalizzati sulla risposta emotiva*, come la regolazione comportamentale: queste modalità di regolazione automatica sembrano più implicate in risposte difensive, nella repressione e nella soppressione spontanee. Sono modalità che intervengono dopo che il processo emotivo ha preso avvio (Gross, 1998a; Gross e Thompson, 2007) e poiché alcuni aspetti della risposta emotiva continuano ad essere attivi durante il tentativo di regolazione, il soggetto può trovarsi in uno stato di conflitto tra il proseguire nella risposta emotiva non regolata e lo sforzo di modulazione. Per questa ragione potrebbero essere considerate forme di regolazione più difficili e con conseguenze negative.

Dall'altro lato, abitudini, valori e scopi personali avrebbero conseguenze maggiormente adattive dal punto di vista affettivo: sono questi i *processi di regolazione automatica delle emozioni focalizzati sugli antecedenti*. Quando sussiste una valutazione implicita, positiva della regolazione emotiva, o quando è la situazione stessa a predisporre la regolazione, il processo di modulazione sarebbe messo in atto prima della risposta emotiva. Ciò eviterebbe il crearsi di un conflitto e l'emozione prenderebbe le mosse già modulata (come sostenuto anche da Frijda, 1986).

È ovvio che questi due tipi di regolazione automatica possono avere conseguenze ben diverse sulla salute psicologica e sul benessere dell'individuo.

4.5. Questioni aperte

4.5.1. Il problema dell'interazione tra le varie componenti

La maggior parte degli studi finora condotti sui processi di regolazione sono di matrice psicologica e quindi si basano sull'osservazione della risposta emotiva (attivazione fisiologica e/o comportamentale) o su auto-valutazioni soggettive

[66] Per valutare come l'individuo giudica la regolazione emotiva (positiva *versus* negativa), a livello di valutazione implicita e non consapevole, è stato sviluppato un test (Mauss, et al., 2006): l'*Emotion Regulation Implicit Association Test* (ER-IAT).

dell'intensità dell'esperienza edonica. Essi sono stati pensati nello specifico per indagare se e come sia possibile modulare le diverse componenti dell'emozione e se, e come, le variazioni ad un livello (ad esempio espressivo piuttosto che fenomenologico o fisiologico) possano interagire operando nella stessa direzione anche per gli altri livelli.

Se si accetta l'idea di emozione come un insieme dinamico di componenti in stretta relazione tra loro, ci si deve aspettare una reciproca influenza delle loro alterazioni. Sappiamo che gli aspetti neurofisiologici, motori e fenomenologici sono strettamente interrelati, che il concetto di regolazione si lega a cambiamenti a tutti e tre i livelli, e quindi è importante sapere come essi interagiscano in caso di regolazione di uno o più di essi e quando la regolazione di uno porti all'effettiva regolazione dell'emozione: è importante agire su tutti e tre? Quale dei tre risulta più importante in termini di regolazione?

Il già citato lavoro di Gross (1998a) che ha analizzato il rapporto tra soppressione delle espressioni di disgusto suscitate dalla visione di un filmato e le possibili variazioni a livello di risposte comportamentali, di risposta autonomica e di vissuto emotivo, ha riscontrato come le istruzioni impartite ai partecipanti all'esperimento di reprimere le espressioni emotive abbiano sì diminuito le manifestazioni motorie, ma aumentato l'attivazione fisiologica. Riguardo all'esperienza soggettiva (livello fenomenologico), poi, non hanno avuto alcun effetto rilevante.

Secondo Gross (1999) si tratta di un'area nella quale è necessario fare chiarezza, in quanto la regolazione potrebbe comportare modificazioni anche a livello di interrelazione tra le componenti della risposta emotiva, come quando un aumento a livello fisiologico corrisponde ad un'assenza di risposta comportamentale.

4.5.2. La questione dell'ampiezza delle modificazioni

Anche l'ampiezza delle alterazioni rimane una questione ambigua: cambiare rispetto a quale standard di riferimento? Presumibilmente la regolazione dell'emozione ha effetti diversi da una persona all'altra. La soppressione dell'espressione facciale in chi tipicamente "esprime" molto potrebbe avere un significato diverso rispetto a chi tende ad "esprimere" poco i propri stati interni. Inoltre, bisogna tener conto che la risposta emotiva varia in base al contesto. Questo implica che la regolazione delle emozioni non possa essere inferita se non si tiene conto di come la situazione in cui l'emozione suscitata e manifestata viene percepita dal soggetto. Questo, secondo Gross (1999), significa che per capire a fondo come la regolazione emotiva possa funzionare bisogna, a monte, fare chiarezza sull'emozione "non regolata": per saperne di più su come e quando la regolazione emotiva intervenga bisogna approfondire innanzitutto le nostre conoscenze circa le risposte emotive di base.

4.5.3. Differenze tra emozioni

È implicito che queste osservazioni abbiano un'importanza notevole sia per capire i costi e i benefici della regolazione delle emozioni e delle diverse strategie

per attuarle, sia per comprendere i loro legami con la disponibilità individuale a farsi coinvolgere in vissuti emotivi altrui, ma è anche evidente che esse hanno il grosso limite di essere legate alle diverse situazioni sperimentali e al tipo di emozione studiata. È per tale ragione che Gross (1999), giustamente, sollecita gli studiosi a non compiere eccessive generalizzazioni rispetto ai risultati conseguiti in lavori singoli e mirati.

Gli studi di Gross e collaboratori (Gross, 1998a; Gross e Levenson, 1993; 1997) sulla soppressione delle emozioni, condotti adottando un approccio multimetodo che ha permesso di rilevare contemporaneamente le eventuali alterazioni delle diverse componenti, hanno sottolineato più differenze che similitudini nell'effetto di questo processo di regolazione su emozioni diverse. È tuttavia emerso un dato rilevante: l'effetto della soppressione nel caso di emozioni con vissuto piacevole è diverso da quello osservato quando vengono soppresse emozioni con vissuto spiacevole. Ciò suggerisce che si debba porre molta attenzione agli effetti delle differenti forme di regolazione emotiva tenendo conto del contesto e degli stati emotivi suscitati. In sostanza, ciò che Gross vuole sottolineare è che i risultati sulle conseguenze della regolazione di un'emozione non sono automaticamente estendibili alle altre, ma all'interno di ciascuna di esse si possono osservare effetti anche diametralmente opposti, determinati dalla medesima modalità di regolazione.

4.5.4. Processi collegati

In aggiunta a quanto finora esposto, si deve tenere presente che gli individui sono tra loro diversi, come si è già osservato in relazione all'espressività: le persone differiscono sia dal punto di vista delle emozioni che sperimentano, sia riguardo al modo in cui regolano queste emozioni, e di conseguenza gli studi sui processi di base della regolazione emotiva devono prestar attenzione anche ai costrutti collegati al processo regolatorio (Gross, 1999). Esempi di costrutti da considerare sono: la tendenza alla ruminazione[67] o alla repressione[68], l'intelligenza emotiva, il controllo dell'Io, lo stile di coping, la presenza di aree alessitimiche[69], ecc.

---

[67] La ruminazione è l'insieme dei pensieri e dei comportamenti che focalizzano l'attenzione individuale su sintomi depressivi (Nolen-Hoeksema, 1991). Implica sforzo, controllo e consapevolezza e, sebbene sembri ridurre i sentimenti negativi, i suoi effetti in realtà sono esattamente contrari, specialmente in riferimento all'ansia, alla rabbia e al senso di colpa. Riguardo a quest'ultima emozione autoconsapevole, è interessante sottolineare che esistono più tipi di colpa, e in particolare un tipo più orientato alla riparazione e uno più autocentrato, legato a comportamenti ruminatori e depressivi che finirebbe per assomigliare molto alla vergogna (Meneghini, 2008).

[68] La repressione è un tipo di strategia automatica di difesa incentrata sull'indirizzare l'attenzione verso pensieri positivi. Coloro che ricorrono a questa strategia regolatoria dichiarano di provare vissuti emotivi meno intensi e meno frequenti e, dal punto di vista comportamentale, si riscontra una manifestazione dell'emozione più controllata, soprattutto quando gli individui sanno di essere osservati.

[69] L'alessitimia è un disturbo della regolazione degli affetti che è caratterizzato da: 1) difficoltà nell'identificare i propri sentimenti e quelli altrui distinguendoli dalle sensazioni corporee; 2) difficoltà a comunicare i propri sentimenti ed utilizzarli nelle interazioni sociali; 3) povertà di processi immaginativi, fantasie, ecc.; 4) stile cognitivo orientato all'esterno (Taylor, et al., 2000). Ricerche recenti hanno messo in luce come tale disturbo non sia sempre da considerare come globale e quindi trasversale rispetto alla sfera affettiviva

Inoltre, nell'affrontare l'analisi della regolazione delle emozioni i ricercatori devono porre attenzione nel distinguere questo processo da altri quali, ad esempio, la regolazione dell'umore (Carver e Scheier, 1990; Thayer, 1996), il controllo dei pensieri (Wegner, 1994), ecc., che con essa hanno sicuramente dei legami e che possono essere influenzati o influenzare lo stesso processo di regolazione delle emozioni, ma che tuttavia se ne distinguono. Per tale ragione Gross (1999) auspica un maggior approfondimento delle questioni relative a come la regolazione delle emozioni si ponga in relazione con altre forme di regolazione.

Gross (1999), inoltre, ritiene che, piuttosto di un fenomeno tutto-o-niente, la regolazione delle emozioni sia un processo che può assumere intensità, oltre che modalità, diverse: data un'ampia gamma di processi neurali che possono essere implicati nelle emozioni, diventa una sfida cercare di definire il confine tra quelli che riguardano l'emozione e quelli invece che si possono riferire alla sua regolazione.

Riassumendo, quindi, la ricerca comportamentale sulla regolazione sia cognitiva che automatica delle emozioni si è ritagliata nel tempo un proprio campo che concerne un insieme di processi eterogenei attraverso i quali le emozioni vengono regolate (Gross, 1999). Oggi molti di questi modelli vengono integrati con i dati provenienti dalle neuroscienze (si veda paragrafo 4.7.). Altri lavori si focalizzano in modo particolare su come la capacità di modulazione dei costrutti affettivi si sviluppi nel corso dell'ontogenesi.

4.6. Gli studi sulla regolazione emotiva nei bambini

Lo sviluppo di un'adeguata capacità di regolare le emozioni sembra dunque legata, tanto quanto lo sviluppo affettivo, al tipo di interazione che nei primi anni di vita il bambino ha con chi si prende cura di lui: è attraverso i continui scambi affettivi con la madre o il *caregiver* che il piccolo impara, non solo a riconoscere le emozioni e successivamente ad attribuire ad esse etichette verbali (Liotti, 2004), ma anche le regole di manifestazione della propria cultura. Impara quando le emozioni devono essere inibite, quando è bene esprimerle o accentuarle, quando, invece, è opportuno mascherarle.

Le emozioni e la loro regolazione, che giocano un ruolo centrale nel concetto di temperamento nell'infanzia (Goldsmith e Campos, 1982; Rothbart e Bates, 1998), sembrano essere dei validi predittori della competenza sociale degli individui una volta adulti. La regolazione delle emozioni, perciò, è un ambito di estremo interesse per i teorici dello sviluppo.

Nancy Eisenberg, un'autrice che da anni si occupa di questa tematica e che ha condotto numerosi studi insieme ai suoi collaboratori (Eisenberg, 2004; Eisenberg, et al., 2000; Eisenberg, Cumberland, Spinrad, et al., 2001; Eisenberg, Spinrad, Fabes et al., 2004; Eisenberg, Spinrad e Morris, 2002), scrive: «quanto più saremo in grado di comprendere i vari modi in cui la regolazione delle emozioni influenza l'adattamento dei bambini, tanto più saremo in grado di prevedere gli esiti dello sviluppo socio-emotivo».

della persona, ma che è possibile individuare aree alessitimiche, cioè ambiti nei quali il soggetto presenta difficoltà relazionali e di riconoscimento delle proprie emozioni (La Ferlita, Bonadies, Solano et al., 2007).

Ella (Eisenberg, 2004, p. 61) definisce la regolazione emotiva come il

> processo attraverso il quale si dà avvio, si mantengono, si evitano, si modulano o si cambiano la frequenza, l'intensità, la forma o la durata di stati interni, gli obiettivi, i processi fisiologici e i correlati comportamentali delle emozioni, al fine generalmente di raggiungere i propri scopi.

Ciò è possibile attuando una gestione degli stati motivazionali, emotivi e fisiologici interni all'individuo o i comportamenti ad essi legati (Eisenberg e Morris, 2002).

Sembra logico aspettarsi, negli individui non patologici, che alti livelli di controllo emotivo corrispondano ad alti livelli di competenza sociale, ma la studiosa americana, attraverso un attento studio di quelli che sono i processi che a suo parere intervengono nella regolazione e le loro intensità, propone un tipo di relazione ben diversa.

Innanzitutto opera un'interessante distinzione e distingue due tipi di controllo[70]: il controllo volontario (*effortful control*), relativamente flessibile, e il controllo reattivo (*reactive control*)[71], meno volontario e meno flessibile (Eisenberg e Morris, 2002). Solo il primo fa realmente parte del processo di regolazione e può essere definito come l'abilità ad inibire una risposta dominante per metterne in atto una meno dominante (Rothbart e Bates, 1998). Il controllo volontario include un controllo attenzionale (capacità di guidare l'attenzione laddove è necessario e capacità di persistere nel compito) e un controllo attivazionale o inibitore (abilità di attivare o inibire comportamenti, secondo le necessità, per agire in modo adattivo). Il controllo volontario può essere utilizzato anche per modificare cognizioni o comportamenti che non sono connotati affettivamente.

Il secondo tipo di controllo, quello reattivo, implica aspetti automatici e non volontari, un approccio comportamentale impulsivo che sembra "governare" l'individuo al di fuori della possibilità di modulazione volontaria. Viene considerato

[70] Il controllo si riferisce sia agli stati interni, sia al comportamento emotivo correlato e, come riconosceva Gross (1999), può intervenire quando il processo emotivo è stato già messo in moto, oppure a priori, nel caso in cui agisca sullo stimolo attivatore prima dell'effettiva attivazione.

[71] Nancy Eisenberg utilizza una terminologia diversa da quella finora utilizzata in questo capitolo, ma possiamo ritenere che il concetto di controllo volontario da lei proposto corrisponda alla regolazione intenzionale e che il controllo reattivo corrisponda alla regolazione automatica delle emozioni, di cui si è parlato sopra. Tuttavia, in questo contesto si preferisce mantenere i termini proposti dall'autrice proprio perché, come si vedrà meglio nell'esposizione del suo pensiero, assumono un significato particolare all'interno dell'impianto teorico proposto, che la psicologa dello sviluppo americana ha testato grazie a più di una ricerca longitudinale sui bambini (Eisenberg et al., 2004).

da vari autori caratteristico di reazioni di paura, ansia e sorpresa e viene associato al dominio dei sistemi subcorticali[72].

La relazione tra regolazione e controllo viene considerata da Nancy Eisenberg in relazione all'esistenza di intensità diverse dei due tipi di controllo: considerando l'iper-controllo reattivo e l'ipo-controllo reattivo come i due poli di un *continuum*, la regolazione si pone al centro, quale esito di un controllo ottimale che tuttavia risente pesantemente dell'influsso delle capacità di controllo volontario, che possono ugualmente variare da livelli bassi ad alti.

Secondo una serie di indagini longitudinali condotte da Eisenberg e collaboratori (Eisenberg et al., 2004), si può affermare che la regolazione delle emozioni è l'esito di una combinazione ottimale di intensità di controllo volontario e reattivo (figura 4.2.).

Tipo di funzionamento	Controllo reattivo	Capacità di inibizione (se necessaria)	Capacità di controllo attenzione	Capacità di attivare comportamenti (se necessaria)	Problemi derivanti dal tipo di funzionamento
Iper-controllato	Alto	Scarsa	Scarsa	Scarsa	Internalizzazione
Ipo-controllato	Basso	Scarsa	Scarsa	Scarsa	Esternalizzazione
Ottimale	Flessibile	Buona	Buona	Buona	Nessuno: competenza sociale e resilienza

Figura 4.2. – Schema riassuntivo del modello di interazione tra controllo reattivo e controllo volontario (capacità di inibizione, capacità di controllo attenzionale e capacità di attivazione di comportamenti) proposto da Nancy Eisenberg (2004). Nell'ultima colonna di destra sono riportati i problemi relazionali che è probabile aspettarsi dai tre tipi di funzionamento. Risulta evidente come nel caso della regolazione (funzionamento ottimale) l'esito siano la competenza sociale e la resilienza.

Soggetti ipo-controllati sarebbero perciò poco abili dal punto di vista del controllo volontario (attentivo, inibitorio e attivazionale) e sul piano del controllo reattivo. L'ipo-controllo sia volontario che reattivo, quindi, porterebbe a difficoltà nell'inibizione comportamentale e a comportamenti fortemente impulsivi e non regolati (bambini con probabili problemi di esternalizzazione: ad esempio particolarmente aggressivi).

Al contrario, individui iper-controllati sul piano del controllo reattivo (alto controllo involontario) ma con basso livello di controllo volontario, quindi con difficoltà ad esprimere volontariamente il comportamento emotivo, sarebbero bambi-

[72] La struttura cerebrale implicata nel controllo volontario sembra essere il sistema frontale con il giro cingolato anteriore, mentre comportamenti impulsivi o troppo inibiti, che attestano la presenza di controllo reattivo e non volontario, si baserebbero principalmente su strutture sottocorticali (Rothbart, Bates, 1998).

ni fortemente inibiti dal punto di vista emotivo, dato il loro alto controllo reattivo (ad esempio bambini con difficoltà a relazionarsi con gli altri, depressione, ecc.).

Gli individui ottimamente regolati, invece, utilizzerebbero intensità adeguate di controllo volontario a seconda della situazione[73].

Quindi il modello della studiosa americana propone una non coincidenza tra regolazione delle emozioni e controllo delle stesse: il controllo, cioè la forzatura o inibizione degli elementi del processo emotivo sopra considerati, possono contribuire alla regolazione (ad esempio si può inibire l'espressione dell'emozione), ma la regolazione implica più del controllo, in quanto la regolazione emotiva sarebbe l'esito di un controllo volontario ottimale operato sulla base dell'intensità del controllo reattivo di partenza. Per contro, il controllo reattivo, quando è eccessivo, si esprime con l'inibizione, e la rigidità comportamentale, se insufficiente, implica comportamenti impulsivi.

Quindi, secondo la prospettiva di Nancy Eisenberg e collaboratori, la regolazione delle emozioni (sia a livello di stati interni sia di comportamenti ad essi correlati) sarebbe sempre adattiva; è il controllo, semmai, che può essere maladattivo, qualora l'individuo non sia in grado di utilizzare intensità adeguate dei due tipi di controllo. Questa definizione tiene conto anche del fatto, molto importante sul piano della competenza sociale, che in diverse situazioni uno stesso grado di controllo potrebbe essere ottimale in una, disadattivo nell'altra: un esempio potrebbe venire dal confronto tra una situazione "normale" e una situazione stressante.

4.7. Risultati da studi di *neuroimaging*

4.7.1. La regolazione cognitiva

Come sottolinea Davidson (2003) in un suo recente lavoro di sintesi degli avanzamenti neuroscientifici sulla questione della regolazione cognitiva delle emozioni, è possibile integrare le osservazioni comportamentali con i dati di studi di *neuroimaging* che hanno individuato le strutture critiche per lo scatenamento della risposta emotiva, da un lato, e quelle implicate nel funzionamento delle più "fredde" abilità cognitive come memoria e attenzione, dall'altro.

La maggior parte di questi lavori si è occupata di rivalutazione dell'impatto emotivo dello stimolo, cercando di chiarire quali tipi di dinamiche cognizione-emozione sottostiano ad essa.

Nel processo di *re-appraisal* giocherebbero un ruolo di primaria importanza le connessioni tra strutture chiave del processo emotivo come l'amigdala, l'insula[74] (figura 4.3.) e la corteccia prefrontale, che è considerata l'area del cervello in cui ha luogo il controllo cognitivo. Essa ha il compito di sovrintendere al rag-

[73] In particolare, per l'autrice questi sarebbero i bambini resilienti (Eisenberg et al., 2004).

[74] L'insula è una parte della corteccia cerebrale nascosta nelle profondità della scissura laterale, tra le aree frontali e temporali.

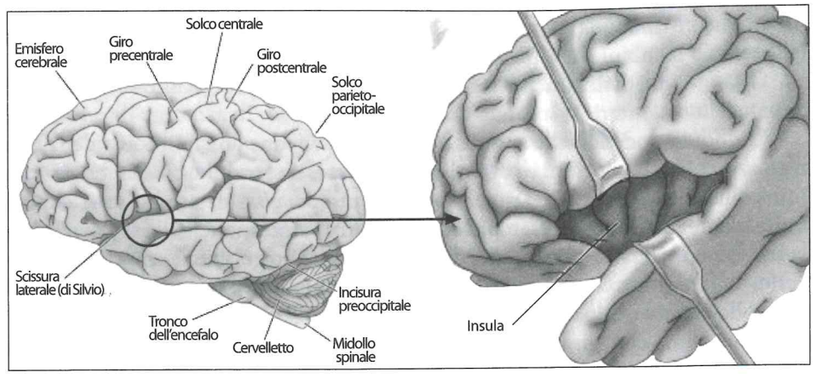

Figura 4.3. – La figura mostra come l'insula, struttura molto importante nel processo emotivo, sia nascosta all'interno della scissura laterale (di Silvio) della corteccia, tra le aree frontali e temporali. Fonte: Purves, Augustine Fitzpatrick et al., 2005.

giungimento degli scopi dell'individuo: soprattutto quando la situazione è ambigua, manda segnali ad altre aree dell'encefalo con il fine di facilitare la messa in atto di comportamenti appropriati per far fronte alla pressione competitiva di azioni alternative (Davidson, 2000; Solms e Turnbull, 2002).

Davidson (2003) mette in luce come più di un lavoro abbia riscontrato incrementi nell'attivazione dell'area prefrontale e/o dell'amigdala in concomitanza con cambiamenti, in senso decrescente, nell'intensità dell'esperienza personale auto-riportata e della risposta autonomica. Per quanto riguarda la soppressione dell'ansia e l'aumento dell'attivazione corticofrontale, si possono citare gli studi di Kohlmann, Weidner e Messina (1996), Levenson, Mades e Meek (1980), Newton e Contrada (1992) e Weinberger (1990).

In altri due esperimenti (Jackson, Malmstadt, Larson et al., 2000; Larson, Sutton e Davidson, 1998), si è osservata una maggiore attività della corteccia prefrontale destra nei partecipanti che impiegavano minore tempo nel recupero dei normali valori di attivazione[75], precedentemente alterati dalla percezione dello stimolo emotivamente rilevante.

Anche Jackson, Burghy, Hanna, Larson e Davidson (2000) hanno riscontrato che individui con una maggiore attivazione prefrontale sinistra di base (registrata in situazioni neutre) sono più abili nel sopprimere le emozioni con vissuto spiacevole. Gli autori, di conseguenza, avanzano l'ipotesi che le persone caratterizzate da uno stile affettivo negativo e che mostrano maggiore reattività agli

[75] La presenza di regolazione emotiva è operazionalizzata sperimentalmente attraverso la misurazione di uno o più dei seguenti cinque parametri: 1) altezza della soglia di risposta, cioè il livello di intensità dello stimolo necessario per dare avvio al processo emotivo; 2) l'intensità della risposta; 3) il tempo di crescita necessario per raggiungere il picco dell'intensità di risposta; 4) il tempo di recupero, cioè il tempo di ripristino del livello normale di attivazione, corrispondente a situazioni neutre; 5) la durata della risposta.

eventi stressanti, possano avere più difficoltà di altri nel regolare le emozioni con vissuto spiacevole, specialmente nel modularne l'intensità una volta attivate.

4.7.2. La regolazione automatica

La proposta dell'esistenza di una forma di regolazione che, una volta "incorporata" dal soggetto, diviene automatica e quindi bypassa i processi attentivi di regolazione dell'emozione, sostenuta da Mauss, Bunge e Gross (2007), si basa in prevalenza su dati *self-report* o rilevazioni dell'attività fisiologica, in quanto, a causa anche della "giovane età" delle ipotesi sulla regolazione automatica, le ricerche mirate sono veramente poche. Tuttavia, basandosi su dati acquisiti anche con finalità diverse, i tre autori tentano di individuare quali potrebbero essere i dati neuroscientifici in grado di supportarla.

Quello che emerge da tale lavoro di analisi di esperimenti più o meno volti a sondare le aree e le strutture cerebrali implicate nella regolazione automatica delle emozioni, quando il processo è già stato attivato, è che diversi tipi di correlati neurali sarebbero associati ai diversi tipi di modulazione automatica postulati da Mauss, Bunge e Gross (2007). In sostanza, la regolazione automatica focalizzata sul vissuto emotivo potrebbe essere supportata dall'attivazione di aree della corteccia cingolata[76] (Gillath, Bunge, Shaver et al., 2005).

Riguardo, invece, alla regolazione del comportamento, altra modalità di modulazione focalizzata sulla risposta emotiva, in relazione a soggetti umani, la tematica risulta ancora poco o per nulla esplorata. Basandosi sugli studi relativi al controllo automatico del comportamento condotti sugli animali, sul controllo dell'azione, sull'automatismo motorio e sull'attivazione e esecuzione di programmi motori automatici, Mauss, Bunge e Gross (2007) ipotizzano che possano essere implicate strutture ipotalamiche[77] e tronco-encefaliche[78], aree della corteccia premotoria, l'area della corteccia motoria supplementare[79] e il cervelletto[80] (regioni laterali) (figure 4.4. e 4.5.).

[76] La corteccia cingolata è una parte della corteccia mediale che avvolge il corpo calloso. È importante nel comportamento emotivo e motivazionale. La sua posizione rispetto ad altre strutture implicate nel processamento dello stimolo emotivamente rilevante come l'amigdala, ad esempio, è visibile nella figura 3.2.

[77] L'ipotalamo è una struttura del sistema nervoso centrale composta da vari nuclei. Esso rappresenta uno dei principali centri di controllo del sistema nervoso autonomo o vegetativo, controlla cioè, attraverso le vie nervose e in parte attraverso le secrezioni dell'ipofisi, la motilità viscerale, i riflessi, il ritmo sonno-veglia, il bilancio idrosalino, il mantenimento della temperatura corporea, l'appetito e l'espressione degli stati emotivi.

[78] Il tronco dell'encefalo è quella porzione del sistema nervoso centrale posta fra midollo spinale e diencefalo. È una struttura di cruciale importanza, sia per il passaggio delle fibre nervose ascendenti e discendenti, sia come sede di numerosi nuclei, sia come origine di nervi cranici.

[79] Le aree motorie primarie sono aree della corteccia situate nella parte più posteriore dei lobi frontali. La corteccia supplementare motoria si trova anteriormente rispetto alle aree motorie primarie, a cavallo tra la faccia laterale e mediale dell'emisfero, mentre la corteccia premotoria è situata ventralmente rispetto alla suplementare (parte laterale dell'emisfero).

[80] Il cervelletto è una struttura del sistema nervoso centrale che poggia sul tronco encefalico e che coordina i movimenti. Recenti ricerche hanno però dimostrato che non presiede solo all'attività motoria, ma ha un ruolo importante anche per le competenze emozionali e cognitive.

Passando a considerare i contributi degli studi sul cervello nei confronti della comprensione dei meccanismi neurali alla base della regolazione automatica degli antecedenti della risposta emotiva (il secondo tipo di processo ipotizzato da Gross e collaboratori), gli autori suppongono possano essere implicati circuiti che comprendono varie regioni della corteccia (orbitofrontale, prefontale, cingolata posteriore e anteriore e i gangli della base[81]).

Restano tuttavia ancora molte cose da chiarire e molte questioni aperte circa il contributo o meno delle strutture chiamate in causa.

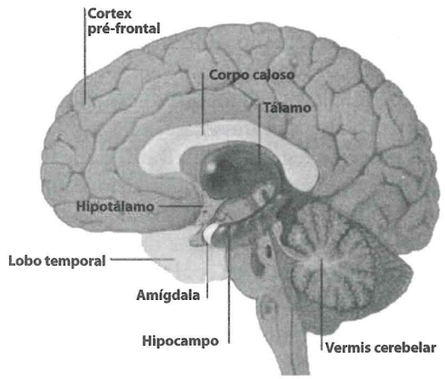

Figura 4.4. – La sezione sagittale dell'encefalo mostra la posizione dell'ipotalamo (hipotálamo) e del cervelletto (vermis cerebelar).

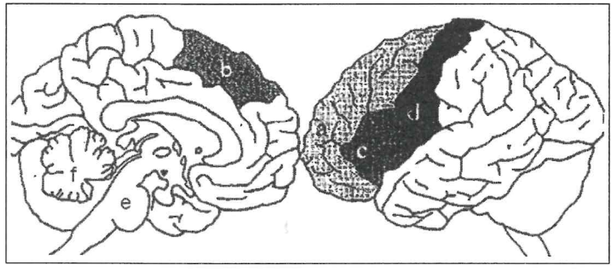

Figura 4.5. – La figura mostra le seguenti aree della corteccia: a) corteccia prefrontale; b) corteccia motoria supplementare; c) corteccia premotoria; d) corteccia motoria primaria. È inoltre visibile la posizione delle strutture tronco encefaliche (e) e del cervelletto (f). Fonte: Solms e Turnbull, 2004.

[81] I gangli o nuclei della base sono un insieme di corpi cellulari del prosencefalo, posti in profondità negli emisferi cerebrali, coinvolti nel controllo e nell'apprendimento motorio.

CAPITOLO 5

IL POTERE COMUNICATIVO DELLE ESPRESSIONI EMOTIVE

5.1. La funzione comunicativa

Il discorso sulla reazione e sull'espressione emotiva è strettamente collegato a quello della funzione di comunicazione dello stato emotivo che queste possono avere nei riguardi dell'ambiente sociale.

La funzione comunicativa delle emozioni è unanimamente riconosciuta: quello che semmai distingue le diverse posizioni teoriche o prospettive (Galati, 2002) è il ritenere l'una come prevalente rispetto alle altre. Così, come si è visto:

- la funzione di adattamento all'ambiente è messa in evidenza soprattutto dalle teorie della prospettiva evoluzionistico-funzionalistica;
- la funzione conoscitiva del contesto viene ritenuta la più importante dai teorici dell'*appraisal* emotivo (prospettiva cognitivista);
- la funzione di trasmissione di informazioni sul proprio stato emotivo è centrale per quella che Galati etichetta come prospettiva comunicativa e sociocostruzionistica.

Galati (2002) distingue all'interno di quest'ultima prospettiva due filoni. Pur condividendo tutte la priorità della funzione comunicativa e la tendenza a spiegare le emozioni nell'ambito relazionale in cui si stabilisce la trasmissione del messaggio emotivo, il primo gruppo di teorie pone in evidenza il contesto