

**Angela Mazzeo**

## **PSICOLOGIA DELLE EMOZIONI**

ABSTRACT. Negli ultimi anni il tema delle emozioni è divenuto argomento di studio di numerose discipline. Oggi, a differenza di quanto avveniva in epoche passate quando la dimensione emotiva veniva offuscata per pudore, cultura e discrezione, si mette sempre più in risalto l'emozione intima del soggetto. Viviamo in una realtà dove la qualità della vita è influenzata dalla dimensione emotiva; ogni evento genera emozioni che suscitano in ognuno di noi una reazione emotiva che influenza le nostre giornate. Pertanto il benessere e/o malessere individuale dipende dalle emozioni provate.

ABSTRACT. In recent years the issue of emotions has become a subject of study of various disciplines. Today, in contrast to what happened in past times when the emotional dimension was blurred modesty, culture and discretion, it puts more and more emphasis in the intimate emotion of the subject. We are living in a world where quality of life is influenced by the emotional dimension; each event generates emotions that arouse in us an emotional reaction that affects our days. Thus the comfort e/o individual discomfort depends on the tried emotions.

Per definizione le emozioni, dal latino *emovere* (*ex= fuori, movere=muovere*), consistono in una *reazione affettiva intensa, piacevole o spiacevole, accompagnata da reazioni fisiche e psichiche (pallore o rossore, cambiamenti di espressione, accentuata gestualità ecc.)*<sup>1</sup>. Nella vita di ogni giorno in ognuno di noi si manifestano, in modo involontario e spontaneo svariate emozioni; nascono in corrispondenza di un evento e si modificano nel momento in cui si modifica l'evento stesso, possono avere una durata più o meno prolungata nel tempo e variare di intensità. Lo stesso evento, la stessa situazione può provocare emozioni diverse in ogni individuo in base al contesto e alle esperienze personali vissute. Ogni emozione si esprime attraverso l'attivazione fisiologica, ovvero una manifestazione corporea che genera delle reazioni fisiologiche, comportamentali ed espressive. Le reazioni fisiologiche si manifestano con rossore, tachicardia, alterazione della frequenza respiratoria, sudorazione; le reazioni comportamentali si manifestano con tensione e/o rilassamento del corpo; le reazioni espressive si manifestano attraverso le espressioni del viso e il tono della voce. Queste ultime sono un ottimo canale per esprimere le emozioni in quanto svelano, con più sincerità i pensieri più "nascosti" di ogni individuo, è più difficile infatti manipolare le emozioni attraverso le espressioni del viso a differenza di quanto accade con le parole. Le espressioni facciali, inoltre,

---

<sup>1</sup> Cfr. <http://www.garzantilinguistica.it/>

rappresentano il veicolo di comunicazione più importante tra neonati e genitori; quest'ultimi, infatti, osservando i gesti e le espressioni facciali del neonato comprendono lo stato d'animo e di salute dello stesso. Se, ad esempio, il neonato piange può non sentirsi bene, se invece ride è tranquillo. Le emozioni quindi, oltre ad essere manifestazione dell'interiorità dell'individuo, sono anche un importante mezzo di comunicazione nei rapporti con l'altro; le informazioni scambiate non sono altro che le esperienze emotive collegate agli eventi vissuti e la loro condivisione aiuta ad approfondire la conoscenza di sé e degli altri. Conoscere infatti lo stato emotivo dell'altro tranquillizza l'individuo che rafforza così il proprio senso di appartenenza alla comunità sociale. Le emozioni in questo caso sono trasmesse attraverso il racconto e la voce diventa l'asse portante della comunicazione. Le emozioni facciali sono la forma di espressione delle emozioni più studiata a livello neuropsicologico. Secondo Darwin le emozioni sono innate e poiché tutti gli esseri umani indipendentemente dalla razza, dalla cultura, dalla civiltà e dal loro modo di vivere, esprimono emozioni (rabbia, paura, felicità, tristezza) allo stesso modo, devono essere ereditate e non soggette ad apprendimento. Paul Ekman e Wallace Friesen, anni più tardi, approfondirono le osservazioni di Darwin conducendo uno studio su indigeni appartenenti a culture primitive della Nuova Guinea e uomini appartenenti a culture moderne occidentali. Da tale studio emerse come gli indigeni sottoposti a

questo esperimento non ebbero difficoltà a riconoscere alcune espressioni facciali di uomini occidentali e analogamente mostravano espressioni facciali emozionali facilmente riconoscibili dagli occidentali. Ekman e Friesen erano convinti, quindi, che le espressioni facciali fossero universali e quindi riconoscibili anche in contesti culturali molto diversi. Per confermare queste ipotesi, nel corso degli anni furono elaborate diverse teorie. In ambito psicologico una teoria molto importante è la teoria periferica di James-Lange secondo cui l'emozione è la sensazione percettiva di ciò che accade: *“non piangiamo perché siamo tristi, ma ci sentiamo tristi perché piangiamo; non tremiamo perché siamo spaventati, ma proviamo paura perché stiamo tremando.”*

*Le modificazioni corporee seguono direttamente la percezione di un fatto eccitante...la nostra sensazione delle modificazioni che intervengono è l'emozione...Se immaginiamo un'emozione intensa e poi cerchiamo di estrarre dalla consapevolezza che ne abbiamo tutte le sensazioni relative ai suoi sintomi somatici, scopriamo che non abbiamo tralasciato nulla, nessun "contenuto mentale" senza il quale non vi può essere emozione e che tutto ciò che resta è uno stato, freddo e neutrale, di percezione intellettuale (James, 1890).*

Secondo James-Lange prima avvengono i cambiamenti periferici sul corpo e successivamente, il cervello riceve da queste zone le informazioni, generando così le emozioni che vengono esternate tramite espressioni facciali. La teoria periferica è stata criticata dal fisiologo Cannon secondo cui le parti periferiche del corpo non sono in grado di percepire le sensazioni, sono cioè insensibili alle reazioni esterne pertanto è impossibile che il cervello riceva da queste le informazioni utili a generare le emozioni. Secondo Cannon quindi, l'esperienza soggettiva non dipende dai mutamenti corporei bensì il contrario e si genera nella regione talamica dell'encefalo (Fig. I); le sue posizioni si focalizzano sugli aspetti neurofisiologici dell'emotività. Dal punto di vista fisiologico, infatti, ogni emozione viene regolata dall' amigdala, una piccola parte del cervello, a forma di mandorla, posizionata all'interno dei lobi temporali che gestisce le risposte emozionali in seguito ad eventi isolati. Una lesione dell'amigdala provocherebbe la riduzione o addirittura l'assenza di emozioni. E' strutturata in diversi gruppi di nuclei ognuno con funzioni diverse: i nuclei mediali che ricevono le informazioni sensoriali e le ritrasmettono al proencefalo medio basale e all'ipotalamo; i nuclei laterali che ricevono le informazioni dalla corteccia sensoriale primaria, dalla corteccia associativa, dal talamo e dall'ippocampo e le forniscono al nucleo basale e centrale; i nuclei basali che ricevono le

informazioni dai nuclei laterali e le ritrasmettono al mesencefalo; i nuclei centrali che si occupano di elaborare le emozioni, quali la paura e l'agitazione.

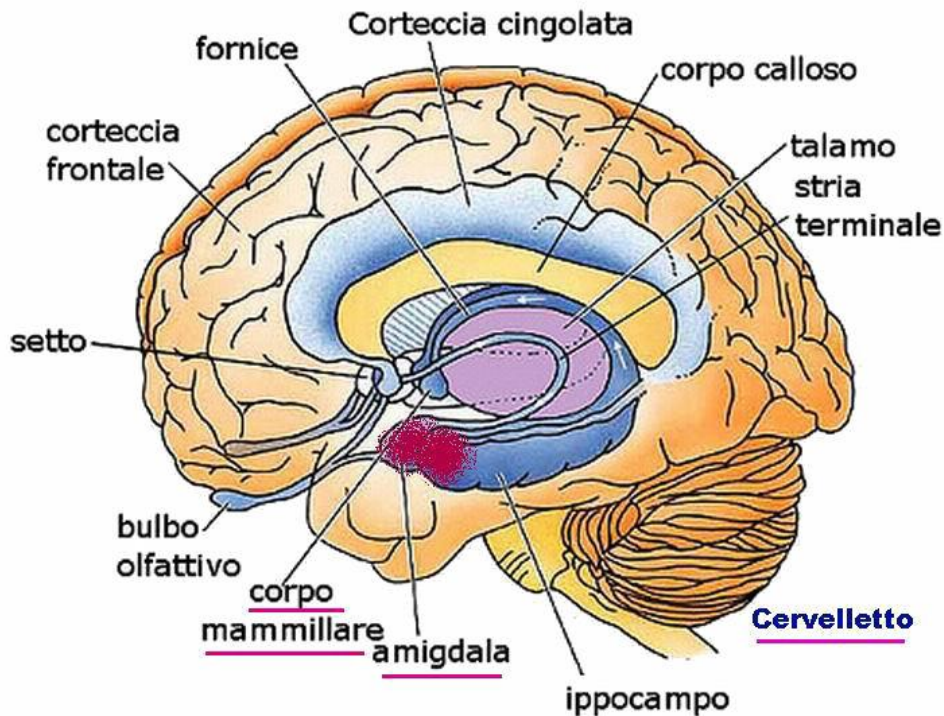


Fig. I Sistema Limbico del Cervello

Verso la fine degli anni '50, psicologi cognitivisti svilupparono altre teorie secondo cui, la percezione di un'emozione non è influenzata dall'ambiente in sé ma dipende dal modo in cui l'ambiente stesso viene

rappresentato; pertanto all'aspetto fisiologico doveva essere associato l'aspetto psicologico. Una delle prime teorie cognitivista è stata quella formulata da Magda Arnold secondo cui i processi cognitivi e i processi emotivi sono strettamente interconnessi tra loro. L'elaborazione cognitiva è alla base della esperienza emotiva stessa del soggetto, per cui le emozioni si manifestano come risposta di una situazione, pertanto due individui possono provare emozioni diverse a fronte del medesimo stimolo. Intorno gli anni '70 Schachter, con la teoria cognito-attivazionale o teoria dei due fattori rielaborò l'approccio di Arnold. Secondo Schachter

*entrambe le componenti siano condizioni imprescindibili per lo sperimentare da parte degli individui di un qualsiasi stato emotivo, e che essi debbano inoltre essere accompagnate da un secondo atto cognitivo (successivo alla percezione e al riconoscimento dello stato emotivo) che permetta di stabilire una connessione tra i due fattori portando ad "etichettare" in maniera appropriata l'emozione che si sperimenta.<sup>2</sup>*

Da tutto ciò emerge come le emozioni non scaturiscono solo da aspetti puramente neurofisiologici ma sono in stretta connessione con processi cognitivi

---

<sup>2</sup> Cfr. Tutto psicologia e pedagogia, Tavole sintesi-quadri approfondimento, DeAgostini, pag. 81

e con il contesto culturale in cui vive l'individuo. Non tutte le emozioni infatti si riscontrano in tutte le culture, alcune compaiono con più frequenza, altre non sono condivise, per es. è difficile riscontrare rabbia tra le popolazioni indiane, secondo cui tutto accade per volere di forze soprannaturali a differenza invece delle culture occidentali dove la responsabilità di quanto accade è ricercata nel singolo individuo. Inoltre, alcune popolazioni tendono ad esprimere le proprie emozioni, altri invece a reprimerle come accade per la popolazione inglese che si mostra sempre fredda e distaccata. È fondamentale fare una distinzione tra le emozioni fondamentali o primarie e quelle complesse o secondarie. Le prime sono emozioni semplici, innate e comuni a tutte le popolazioni pertanto possono essere identificate come universali; le seconde, più complesse si sviluppano con la crescita dell'individuo e la sua interazione sociale.

Le emozioni classificate come primarie sono gioia, tristezza, paura, rabbia (Fig. II).

- *Gioia*: scaturisce quando un'aspettativa, un desiderio è stato appagato. Quando si manifesta l'individuo si "sente" contento, eccitato, aumenta la frequenza cardiaca e il tono muscolare. L'espressione facciale per eccellenza della gioia è il sorriso accompagnato da uno sguardo sereno e luminoso. La gioia è considerata l'emozione più bella e piacevole che



ogni individuo prova generando un effetto benefico sullo stesso. Le persone gioiose infatti tendono ad essere sempre disponibili, tranquille e di buon umore, si sentono soddisfatte del loro operato e riescono ad affrontare meglio gli imprevisti.

- *Tristezza*: scaturisce in seguito ad un avvenimento drammatico e negativo; si manifesta con la perdita di qualcosa e/o qualcuno, quando ci si separa dall'altro o quando un desiderio non si è realizzato; può anche nascere da un momento all'altro, senza un motivo apparente. Si manifesta per eccellenza attraverso il pianto.
- *Paura*: sensazione che scaturisce quando si percepisce un pericolo o quando si percepisce una situazione di rischio per la propria incolumità. Fisiologicamente la paura si manifesta con l' aumento del battito cardiaco, tremore alle gambe, alterazione del respiro, offuscamento della vista, sudorazione che può essere calda o fredda, vertigini. Ma si possono presentare anche manifestazioni a livello cognitivo come difficoltà di concentrazione o innalzamento del livello di attenzione. In alcuni casi la paura si manifesta come uno stato mentale, ovvero non scaturisce dalla reale percezione del pericolo ma dal timore che si possano verificare situazioni di pericolo, nasce quindi da pensieri che si formulano nella mente dell'individuo. La paura si manifesta attraverso fobie e ansia; si

parla di fobia quando si focalizza su un oggetto o su una situazione (animali, aereo); si parla di ansia quando si trova in una situazione generalizzata (ansia di fallire). Nel caso in cui la paura si manifesta come uno stato psicologico è fondamentale affrontarla per evitare effetti dannosi all'individuo.

Riprendendo le parole di Frank Herbert *“La paura uccide la mente. La paura è la piccola morte che porta con sé l’annullamento totale. Guarderò in faccia la mia paura. Permetterò che mi calpesti e che mi attraversi. E quando sarà passata, aprirò il mio occhio interiore e ne scruterò il percorso. Là dove andrà la paura non ci sarà più nulla. Soltanto io ci sarò.”*

- *Rabbia*: sensazione che scaturisce quando si subisce un torto, un'aggressione o un'offesa. Ogni individuo tende ad arrabbiarsi o con un altro individuo quando lo si considera responsabile di un danno subito, o con sé stesso quando non trova un responsabile diretto o si vive un momento di frustrazione. L'espressione facciale, riconosciuta in tutte le culture, con cui si manifesta la rabbia è il contrarre la fronte e le sopracciglia. Fisiologicamente si manifesta con l'irrigidimento della muscolatura, accelerazione del battito cardiaco, aumento della pressione e

sudorazione; inoltre si assiste ad un cambiamento vocale che diventa più intensa il cui tono minaccioso. La rabbia è considerata un'emozione negativa e può diventare distruttiva nel momento in cui non emerge ma viene repressa all'interno dell'individuo provocando un'esplosione in momenti e situazioni inopportuni. Per evitare ciò è fondamentale imparare ad esprimere la rabbia in maniera costruttiva, affrontando per esempio la situazione solo dopo aver placato le emozioni e scaricato la tensione, aver riflettuto sull'accaduto mettendo a fuoco tutti gli argomenti da trattare evitando che le emozioni possano prendere il sopravvento.



Fig. II Espressioni facciali delle emozioni primarie

Le emozioni complesse o secondarie sono vergogna, senso di colpa, invidia, gelosia.

- *Vergogna*: scaturisce quando l'individuo ha difficoltà nel rapportarsi con gli altri o quando ritiene di aver fatto qualcosa che non rispecchi i valori personali. È un'emozione comune in tutte le culture e si manifesta con l'abbassamento dello sguardo, postura dimessa, rossore, senso di svenimento.
- *Senso di colpa*: scaturisce quando si percepisce un rimorso o un dispiacere per un danno provocato all'altro, è una sorta di auto-rimprovero. È un'emozione, per certi aspetti inutile in quanto fa riferimenti ad eventi passati che ormai sono appunto passati e non si possono cambiare.
- *Invidia*: scaturisce quando l'individuo sviluppa il desiderio di distruggere la felicità dell'altro che in quel momento appare, ai suoi occhi, come un vincitore. Studi effettuati sull'invidia fanno una distinzione tra quella buona e quella cattiva. La prima prevede un confronto tra gli individui per migliorarsi; la seconda tende a svalutare l'altro distruggendone la sua felicità.
- *Gelosia*: scaturisce dalla frustrazione di non sentirsi unici, dalla paura di perdere l'altro e dal desiderio di possesso. È un'emozione comune a tutte

le culture e si classifica in tre categorie: la gelosia da confronto sociale, la gelosia materiale e la gelosia romantica. La gelosia da confronto sociale è caratterizzata dal desiderio di ottenere un bene, quale un lavoro o un premio che non si possiede; a seconda della meta ambita può variare di intensità. La gelosia materiale è caratterizzata dal desiderio di esclusività delle cose che non vorremmo mai condividere con altri. Infine la gelosia romantica è caratterizzata dalla paura di perdere l'affetto e le attenzioni della persona che si ama. È fondamentale inoltre distinguere la gelosia "patologica" da quella "normale"; quest'ultima è sempre presente tra i partner in maniera "lieve" e serve a far sentire quanto ci si ama; quella patologica si manifesta quando si tende ad "impossessarsi" dell'altro, si manifesta anche in assenza di un valido motivo e nasce da circostanze infondate. La gelosia patologica, se non curata, può causare i cosiddetti "deliri" di gelosia che sono la causa dei delitti passionali.

In conclusione, le emozioni primarie, a differenza di quelle secondarie, sono considerate emozioni universali, in quanto compaiono nei primi mesi di vita dei bambini, non dipendono dalla cultura di appartenenza e rimangono nel singolo per il resto della vita. Le emozioni secondarie, invece, compaiono dopo il

secondo anno di vita del bambino e prevedono un'interazione con gli altri bambini e con gli stessi genitori. In questa fase i bambini, confrontandosi con i genitori, iniziano ad indagare e comprendere i segreti delle emozioni attraverso, ad affrontare le proprie emozioni e capire il comportamento altrui e le relazioni interpersonali.

## BIBLIOGRAFIA

ANOLLI L., *Psicologia della comunicazione*, Ed. Il Mulino - Collana Strumenti, 2002.

AXIA G., *La valutazione dello sviluppo - Metodi e Strumenti*. Ed. Carrocci, 2002

CATTARINUSSI B., *Emozioni e sentimenti nella vita sociale*, Franco Angeli

CATTARINUSSI B., *Sentimenti, passioni, emozioni. Le radici del comportamento sociale*, Franco Angeli

STOREY J., *Teoria culturale e cultura popolare*, Armando Editore

CRISTINI C., GHILARDI A., *Sentire e pensare: Emozioni e apprendimento fra mente e cervello*, Springer

ELSTER J., *Sensazioni forti - Emozioni, razionalità e dipendenza*. Ed. Il Mulino - Collana Incontri, 2001

GOLEMAN D., *Intelligenza emotiva*, Ed. BUR, Milano, 1999

PUSSETTI C., *Poetica delle emozioni*, Editori Laterza