

Le emozioni sono universali?

Quante volte nella nostra vita quotidiana ci siamo chiesti: questa tristezza che mi assale in certi momenti, al contatto con certi ricordi, di fronte a determinati eventi ... a cosa serve? Perché a volte provo una rabbia che sembra quasi incontrollabile, di sicuro quel comportamento mi dà un gran fastidio, ma perché la mia disapprovazione, contrarietà o ostilità diventa ingestibile? E perché a volte la paura mi invade tanto da non riuscire a pianificare un'azione adeguata alla situazione? Le emozioni che consideriamo negative e/o distruttive hanno una funzione? Certamente sì, o meglio nascono biologicamente da un bisogno auto protettivo e quindi sono inizialmente o potenzialmente utili ad uno scopo spesso implicito e non subito evidente, ma poi quando diventano incontrollabili che me ne faccio?

Il dibattito sulla comprensione delle emozioni ha coinvolto da sempre ricercatori e scienziati provenienti da differenti aree: biologi, psichiatri, psicologi, antropologi, etnologi e altri. Questo perché le emozioni sono intese come **sistemi coordinati e complessi** (Hockenbury & Hockenbury, 2007) che comprendono reazioni:

- fisiologiche
- motorie
- espressive
- esperienziali

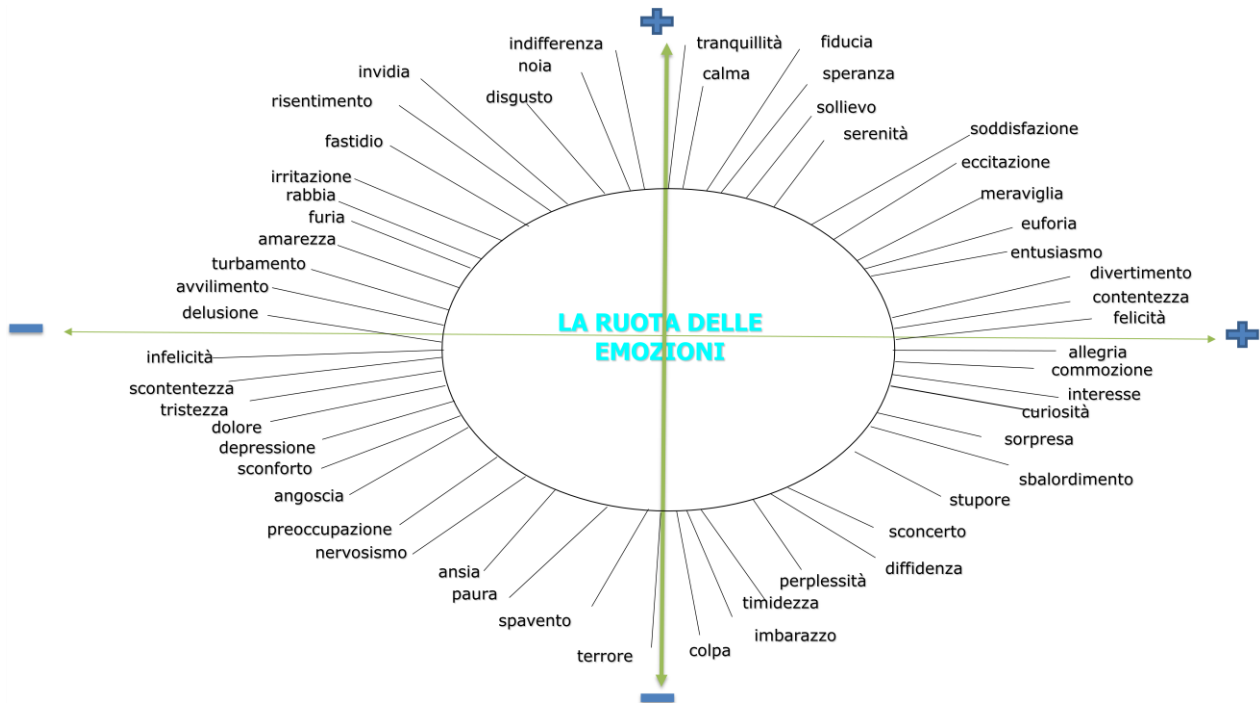
Le emozioni non sono né razionali né irrazionali, sono segnali interni che ci guidano: sono ADATTIVE.

Il professor Paul Ekman, psicologo e direttore dello Human Interaction Laboratory dell'Università della California ha studiato per più di trent'anni la mimica facciale collegata alla lettura delle emozioni. Ricordate la serie televisiva di successo "Lie To Me"? Senza voler entrare nel merito dei contenuti e delle modalità per raccontarli, credo che si sia ispirata, e non poco, agli studi realmente effettuati sulle emozioni attraverso l'analisi del comportamento non-verbale. Ricordo infatti che è stato realizzato un vero e proprio sistema di codifica delle azioni facciali utilizzato oggi da ricercatori e terapeuti. Senz'altro la scoperta iniziale riguardo al fatto che, in qualunque parte del mondo se una persona ride tale risata è riconoscibile da una persona proveniente da cultura e luogo totalmente all'opposto della faccia della terra, ha destato un susseguirsi di indagini e ci hanno portato oggi a chiarire molti "misteri". Cosa dire poi dello sviluppo delle neuroscienze, che negli ultimi anni ha rivoluzionato la visione delle emozioni in alcuni casi, mentre in altri ha confermato osservazioni empiriche, intuizioni e genialità dei nostri grandi maestri, Freud e Jung per primi naturalmente. Ricordiamo il grande lavoro di Freud sulla coesistenza nell'uomo del principio del piacere e di di morte o distruzione. Gli studi di neurobiologia ci danno un aiuto per capire meglio come avvengono le emozioni nel nostro corpo e con quali conseguenze. E così ora sappiamo che dolore e piacere sono modulati entrambi dal sistema delle endorfine e da quello della dopamina e coinvolgono le stesse aree cerebrali: insula, striato, corteccia orbitofrontale, nucleo accumbens e amigdala. Questo stimola ancora di più la ricerca.

Nel 1972, lo psicologo Paul Ekman ha identificato sei emozioni di base che sono universali per tutte culture umane: la paura, il disgusto, la rabbia, la sorpresa, la felicità e la tristezza. Nel 1999, ha ampliato questo elenco per includere una serie di altre emozioni di base tra cui l'imbarazzo, l'eccitazione, il disprezzo, la vergogna, l'orgoglio, la soddisfazione e il divertimento.

Robert Plutchik negli anni '80 ha introdotto un sistema di classificazione dell'emozione: la "ruota delle emozioni." Questo modello ha dimostrato come diverse emozioni possono essere combinate o mescolati tra loro, più o meno come un artista mescola colori primari per creare altri colori.

Plutchik ha suggerito che ci sono 8 dimensioni emotive primarie: la felicità contro la tristezza, la rabbia contro la paura, la fiducia contro disgusto, e la sorpresa contro l'anticipazione. Queste emozioni possono essere combinate in una varietà di modi. Ad esempio, la felicità e il turbamento potrebbero combinarsi per creare entusiasmo.



Abbiamo visto che il lavoro di Ekman ha dimostrato che le emozioni sono universali in quanto sono esperienze che vengono vissute allo stesso modo da persone di tutto il mondo a prescindere dall'educazione e dalla cultura, ma altri ricercatori ritengono anche che l'esperienza delle emozioni può essere altamente soggettiva.

Sempre riguardo al lavoro sull'analisi dell'emozione tramite l'osservazione del viso, troviamo uno studio recente condotto dal Dott Hillel Aviezer del Dipartimento di Psicologia dell'Università di Gerusalemme, insieme al Dr. Yaacov Trope della New York University e Dr. Alexander Todorov della Princeton University pubblicato sulla rivista *Science*. Effettivamente essi hanno dimostrato che per distinguere un'emozione da una altra, non è sufficiente guardare solo il viso di una persona ma è bene osservarne la comunicazione corporea o il cosiddetto linguaggio non verbale. Ossia i gesti, la prossemica – la distanza e in genere lo spazio definito fra gli interlocutori -, il tono e l' enfasi della voce, la postura, le smorfie del volto...

Il metodo per mappare un volto, universalmente riconosciuto con il Facial Action Coding System - FACS, è molto usato in tutte le ricerche sull'espressione delle emozioni. Tale metodo di codifica è in grado di registrare anche quanto intensamente è vissuta quella specifica emozione, che sia di rabbia o di tristezza, può dirci anche quanta rabbia e quanta tristezza la persona ha provato in quell' istante.

I ricercatori in questa ricerca non si sono focalizzati sulle emozioni di intensità media, ma su quelle veramente forti, usando come immagini sperimentali espressioni tratte dalla vita reale. Per esempio in un test, le persone che hanno preso parte al gruppo di sperimentazione hanno guardato i volti di alcuni giocatori di tennis che avevano appena vinto o perso un set decisivo per l'esito della partita. I partecipanti non riuscivano a distinguere bene le emozioni, cioè non capivano bene se si trattava di gioia o rabbia per aver vinto o perso il punto. Invece quando veniva mostrato loro anche il corpo del giocatore in questione, allora riuscivano immediatamente a capire quale emozione il tennista stava provando. Naturalmente i ricercatori non si sono fermati qui, questo è solo un esempio, infatti hanno proseguito facendo un gran lavoro testologico e di interpretazione, giungendo alla conclusione che solo osservando la persona al

completo si possono realmente comprendere le emozioni più intense di un individuo con quasi nessun margine d'errore, mentre per le emozioni deboli o medie il volto può essere un buon strumento di lettura. Le emozioni sembrano governare la nostra vita quotidiana, quando noi prendiamo decisioni lo facciamo basandoci sulle emozioni, e così anche quando scegliamo qualcosa lo facciamo in funzione del fatto che siamo felici, arrabbiati, tristi, annoiati, o frustrati.

La più grande risorsa che l'uomo possiede per operare cambiamenti o fronteggiare i problemi è l'autoconsapevolezza: se riusciamo ad essere consapevoli della deriva potenzialmente distruttiva di una emozione nel momento in cui comincia a muoversi, avremo a disposizione una gamma di reazioni molto più ampia.

La regolazione delle emozioni si configura come un aspetto fondamentale del buon funzionamento della personalità: nelle situazioni emotivamente pregnanti si mettono alla prova le capacità interpersonali e sociali.

Al fine di imparare a governare le emozioni diventa indispensabile potenziare la propria **COMPETENZA EMOTIVA**, intendendo con ciò:

- ✓ La Capacità di riconoscere, godere, condividere e consolidare le emozioni quando ci fanno star bene.
- ✓ La Capacità di riconoscere, contenere, diluire, trasformare, superare o usare le emozioni quando ci creano malessere.

Vincere con le emozioni significa dunque:

- 1.** Conoscere le proprie emozioni. L'auto-consapevolezza è la capacità di riconoscere un sentimento nel momento in cui esso si presenta
- 2.** Gestire le emozioni. Riconoscere la loro funzione pregnante in quel momento della vita
- 3.** Trasformare l'emozione in motivazione. Finalizzare l'emozione consentendo processi creativi – uscire da schemi rigidi consueti
- 4.** Riconoscere le emozioni altrui. L'empatia - come sensibilità ai segnali sociali che indicano i desideri e le necessità degli altri - è una competenza relazionale cruciale.
- 5.** Gestire le relazioni. L'arte della relazione consiste, in larga misura, nella capacità di riconoscere le proprie ed altrui emozioni e nel saper trovare modalità di espressione adeguate al contesto e alla situazione.

Per ristabilire una sana regolazione emozionale bisognerà stimolare la consapevolezza delle emozioni non desiderate e l'abilità a tollerarle e permettersi il cambiamento

