FOR MOTHER EARTH®
“glossario”

Glossario: ↳ Emozioni: il punto di vista della psicologia

Le Emozioni: un Arcobaleno tra Corpo e Anima

Che ci piaccia o meno, **la nostra vita è un “continuum” di Emozioni** di intensità molto variabili: dalle più leggere e impalpabili, quasi impercettibili, a quelle più forti, intense, quasi “corpose”.

Già da sola, questa è una buona ragione per imparare a conoscerle, riconoscerle, controllarle e gestirle, in modo da esprimere e manifestare al meglio chi siamo, in ogni momento della nostra vita. E’ così che consentiamo a noi stessi di avere a disposizione tutte quelle risorse che ci appartengono, proprio in quanto esseri umani, ma che determinate emozioni fanno andare in black-out. Quando siamo noi a gestire le nostre emozioni – e non viceversa – **allora siamo in grado di scegliere consapevolmente quali azioni agire.** Nell’altro caso, quando cioè siamo pilotati dalle nostre emozioni, trascorriamo la vita – consapevoli o meno – occupati a tempo pieno a **re-agire** a tutto e a tutti, senza potere scegliere consapevolmente nulla.

Ma non basta, perché è solo conoscendo il nostro mondo emozionale ed accettandolo che siamo in grado di comprendere e di accettare gli altri.

Prenderò adesso in considerazione, nelle loro linee essenziali, il punto di vista psicologico e quello biochimico, accennando anche alla prospettiva della psiconeuroimmunologia e della medicina orientale.

A. IL PUNTO DI VISTA DELLA PSICOLOGIA

In ambito **psicologico**, l’**Emozione**[1] viene generalmente considerata

- un **processo dinamico** che ha un inizio e una fine;
- una reazione, una **risposta “multidimensionale”** [1] ad uno stimolo ambientale
  - di breve durata
  - che provoca cambiamenti a 3 diversi livelli:
    - **fisiologico**.Ci troviamo di fronte a modificazioni fisiche, fisiologiche, riguardanti la respirazione, la pressione arteriosa, il battito cardiaco, la circolazione, le secrezioni, la digestione, ecc;
    - **comportamentale.** Cambiano le espressioni facciali, la postura, il tono della voce e le reazioni (attacco o fuga, per esempio);
    - **psicologico.** Si modifica la sensazione soggettiva rispetto all’ambiente; si altera il controllo di sé e delle proprie abilità cognitive; si verbalizza l’esperienza soggettiva.

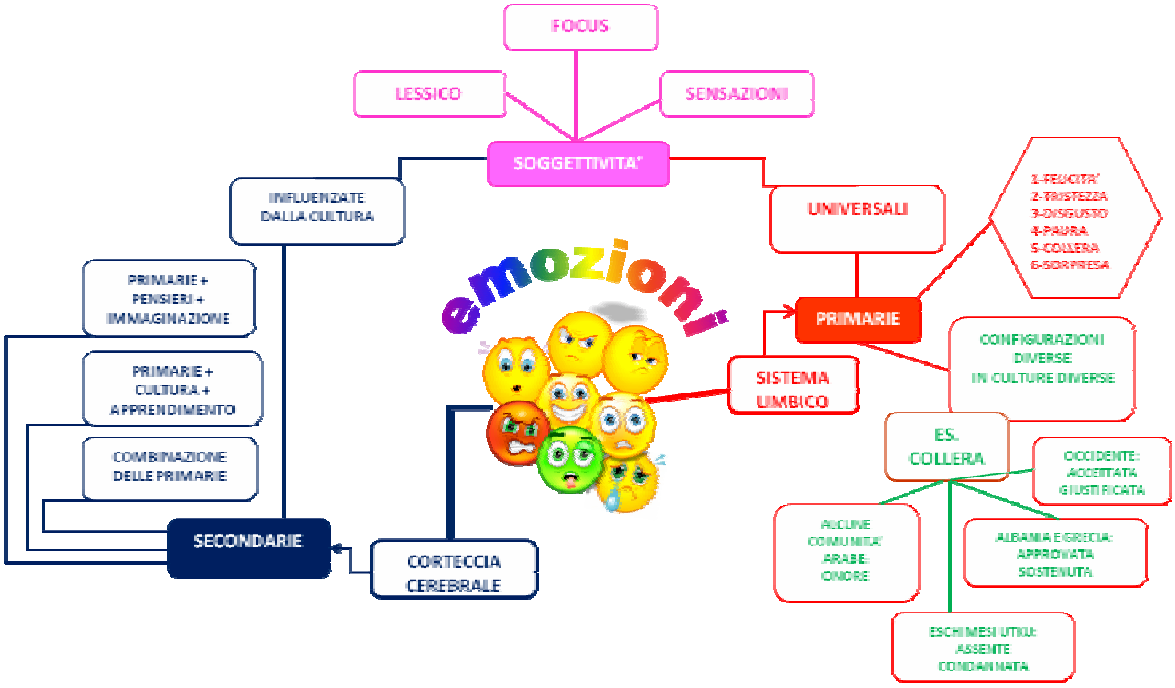
1] P. D'Urso, B. Trentin, PSICOLOGIA DELLE EMOZIONI, Edizioni il Mulino, Bologna 1990

L’emozione **si manifesta**, dunque, attraverso:

- **la fisiologia**: le reazioni all'interno del corpo;
- **il comportamento**: le azioni, le espressioni facciali, la postura, diverse per ogni emozione;
- **l’esperienza personale** che ne facciamo, assolutamente soggettiva.

Emozioni primarie e secondarie

La distinzione tra **emozioni primarie** (di base) o fondamentali ed **emozioni secondarie** o complesse o miste è molto antica e risale alla tradizione filosofica. In questo ambito le emozioni primarie venivano considerate il fondamento di tutta la vita affettiva dell’essere umano, più o meno correlate con i bisogni organici umani. Sull’esistenza di due diversi gruppi di emozioni, a tutt’oggi, gli psicologi e i ricercatori non sono arrivati ad un accordo e le posizioni sono diverse anche rispetto a quali emozioni si debbano considerare primarie[2].



Schema 2 - EMOZIONI PRIMARIE E SECONDARIE - © 2010 Carmela Lo Presti
Lo Schema si legge da destra a sinistra

Le emozioni primarie

Tra coloro che fanno questa distinzione ti riporto le posizioni di Paul Ekman[2], un pioniere negli studi delle emozioni e delle espressioni facciali, e di Robert Plutchik, la cui teoria rientra tra quelle definite *psicoevoluzioniste.*

2]Paul Ekman , GIU’ LA MASCHERA!, Giunti, Firenze 2007. Paul Ekman, Professore di psicologia al Dipartimento di Psichiatria dell’Università della California (UCSF), e un pioniere negli studi delle emozioni e delle espressioni facciali, ha confermato la tesi darwiniana della universalità dell’espressione delle emozioni di base o PRIMARIE, connesse con i comportamenti funzionali alla sopravvivenza, trovando in 21 paesi concordanza sul riconoscimento soprattutto di FELICITÀ, TRISTEZZA e DISGUSTO, in quasi tutti anche di PAURA e COLLERA, e un po’ meno per la SORPRESA che viene spesso confusa. Già C. Darwin (1872) - in L’ESPRESSIONE DELLE EMOZIONI NELL’UOMO E NEGLI ANIMALI, Editore Boringhieri, Torino 1982 - aveva dimostrato l'esistenza di espressioni facciali universali, presenti anche nei ciechi dalla nascita e simili a quelle degli animali.

- Le **Emozioni primarie o di base** sono le emozioni indipendenti dalla cultura, comuni a tutte le popolazioni umane, da cui nascono le espressioni facciali trasversali a tutta l'umanità[3]. Sono considerate innate o come risposte primitive a situazioni primitive di sopravvivenza, rispetto alle quali l'uomo preistorico ha elaborato modi appropriati di reazione.

- Le **Emozioni primarie o di base** sono meccanismi comunicativi e di sopravvivenza, fondati su adattamenti evolutivi, cioè sono risposte biologicamente primitive che si sono evolute nel tempo in modo da consentire alle specie di sopravvivere[3].

Emozioni universali e "culturali"

Dagli studi significativi di diversi ricercatori[4] emerge inoltre

- ✓ che le Emozioni di base o primarie sono da considerarsi universali
- ✓ e che vengono riconosciute e sperimentate (quasi tutte, come ha evidenziato P. Ekman) in tutte le culture.

Per le cosiddette **Emozioni secondarie, le differenze culturali invece sono rilevanti**: addirittura in alcune culture vengono considerati come emozioni certi stati emotivi per i quali vengono usati termini che non trovano riscontro in altre culture. Ad esempio in Giappone la *sorte* è considerata un' emozione[5].

Anche quando si ritiene che un'emozione sia universale, come la collera, essa presenta configurazioni assai diverse nelle varie culture.

Soggettività nelle emozioni

Infine, per le emozioni in genere, va sottolineato che

- **il modo** in cui sentiamo le emozioni - cioè le sensazioni che vengono sperimentate nel corpo come risposta ad uno stimolo ambientale - **è soggettivo**;
- l'emozione che viene provata in una certa situazione, è diversa a seconda di **dove va il focus**: in una certa situazione qualcuno potrebbe provare indifferenza, altri, paura, altri tristezza, altri rabbia, a seconda della personale focalizzazione in quel dato momento. Anche noi stessi possiamo avere, in due situazioni identiche, due reazioni emotive differenti: in una data situazione, se siamo più focalizzati sulla perdita proveremo tristezza, se siamo più focalizzati sull'offesa proveremo rabbia, e così via;
- ogni cultura ha elaborato il proprio **lessico emotivo**, in funzione del quale gli individui che vi appartengono riescono a dare un nome alle esperienze emotive, a comunicarle e a riconoscerle negli altri. Presso talune popolazioni non esistono termini per indicare certe emozioni, presenti invece in altri contesti culturali[6].

3] Robert Plutchik, PSICOLOGIA E BIOLOGIA DELLE EMOZIONI, Boringhieri, Torino 1995. Professore emerito presso l'Albert Einstein College of Medicine e professore a contratto presso la University of South Florida. Ha conseguito il dottorato di ricerca presso la Columbia University. I suoi interessi di ricerca includono lo studio delle emozioni, lo studio del suicidio e la violenza e lo studio del processo psicoterapeutico.
4] Charles Darwin e Ekman, tra i primi e più significativi, op. cit.
5] Ron Van der Meer, Ad Dudink, CERVELLO, Franco Cosimo Panini Editore, Modena 1999. Inoltre nella cultura giapponese si provano emozioni come **l'amae** (l'emozione di essere dipendente, protetto e curato in una relazione) che non trova riscontro in altre culture.
6] *www.psico.univ.trieste.it/fac/mdida2/Lezione4.ppt*

Voce di "glossario" curata da Carmela Lo Presti - © 2006-2011 – FOR MOTHER EARTH® - Tutti i diritti riservati

A cosa servono le emozioni

Un'immagine che possiamo utilizzare per le emozioni, o meglio per la loro funzione nella nostra vita, ricollegandoci a quella introdotta all'inizio di questo excursus, è quella di PONTE TRA MONDO INTERNO E MONDO ESTERNO.

A cosa servono[4] dunque le emozioni?

A segnalare all'esterno il nostro stato e le nostre intenzioni con la **funzione di comunicazione sociale**: le emozioni, infatti, permettono di comunicare[5] informazioni da individuo a individuo (ad esempio, l'abbracciarsi per esprimere affetto o il lamentarsi per richiedere aiuto).

– Ad aiutare a **regolare l'interazione** durante gli scambi comunicativi **attraverso l'espressione delle emozioni**.
– Ad informare noi stessi (**funzione informativa auto-comunicativa**)
  - del nostro stato in rapporto all'ambiente e alle altre persone
  - di quali sono gli eventi a cui prestare attenzione (e dedicare energie!)

In questo modo le emozioni, agendo come misuratori del proprio stato interno e del mondo esterno, fanno sì

- che l'individuo sia aggiornato sui propri bisogni e obiettivi;
- che apprenda situazioni ed eventi utili e pericolosi.

Rispetto a quest'ultima funzione possiamo allora immaginare le emozioni come una sorta di **bussola**[7]:

- gli stati emotivi che ci fanno star bene ci stanno segnalando che siamo sulla "giusta strada", rispetto alla direzione che, consciamente o inconsciamente, abbiamo dato alla nostra vita;
- quelli che ci fanno star male ci stanno indicando o che siamo "fuori strada", o che è il caso di prestare più attenzione a quello che ci sta succedendo per comprenderla e superarla, o che c'è una ferita che chiede di essere guarita.

Nota:
Questa voce è stata modificata in alcune parti e arricchita di nuovi contenuti rispetto alla precedente pubblicazione, comparsa per la prima volta sul sito www.intelligenzaemotiva.it nel 2006 come EMOZIONI e successivamente in Carmela Lo Presti, L'ALFABETO DELLE EMOZIONI, edizioni la meridiana, Molfetta (BA) 2007.

Puoi riprendere e divulgare parti di questo articolo alla sola condizione di citare il mio nome e cognome e l'indirizzo http://..... della pagina in cui è pubblicato. Diversamente violi la legge sui diritti d'autore e ti appropri di idee e di lavoro non tuoi, commettendo un vero e proprio furto. E' possibile che nessuno lo scopra, oppure che tu venga scoperto e denunciato. Comunque ci sarà sempre una persona a sapere che hai rubato: tu, e prima o poi con questa verità ci dovrai fare i conti.

Voce di "glossario" curata da Carmela Lo Presti

© 2006-2011 – FOR MOTHER EARTH®
Tutti i diritti riservati