

# 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**<sup>1</sup> viene generalmente considerata

- un **processo dinamico** che ha un inizio e una fine;
- una reazione, una **risposta “multidimensionale”**<sup>1</sup> 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.

---

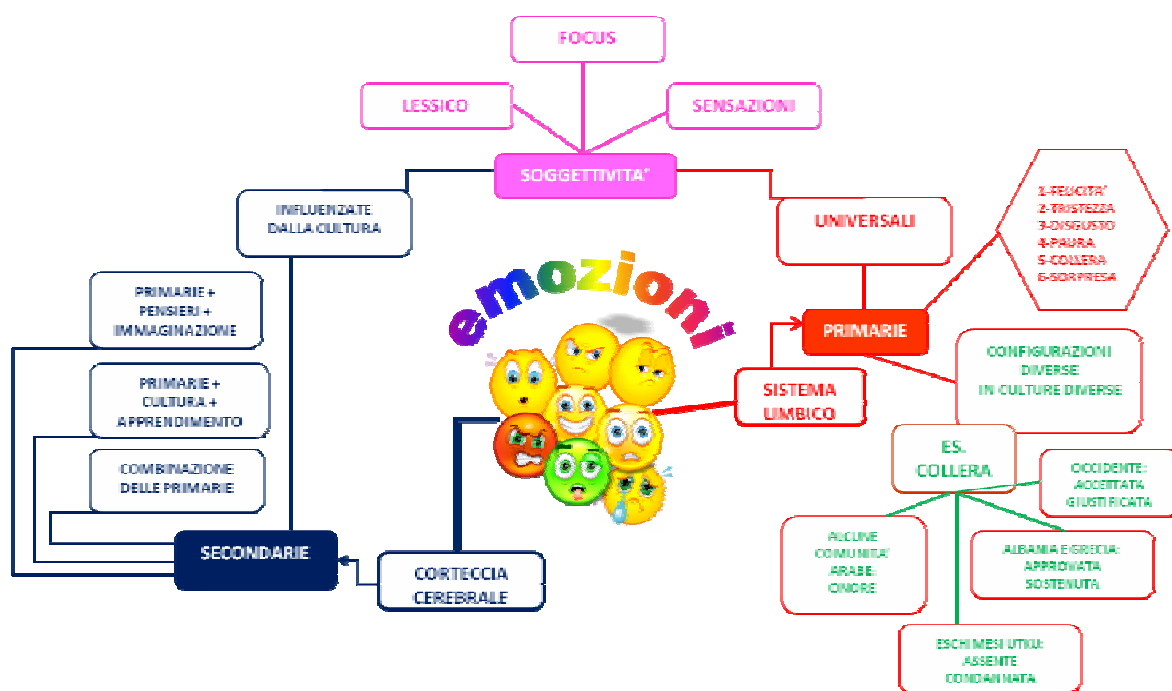
1] P. D'Urso, B. Trentin, PSICOLOGIA DELLE EMOZIONI, Edizioni il Mulino, Bologna 1990

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<sup>2</sup>.



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<sup>2</sup>, 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<sup>3</sup>. 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<sup>3</sup>.

### Emozioni universali e “culturali”

Dagli studi significativi di diversi ricercatori<sup>4</sup> 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<sup>5</sup>.

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<sup>6</sup>.

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](http://www.psico.univ.trieste.it/fac/mdida2/Lezione4.ppt)

## 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<sup>4</sup> 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<sup>5</sup> 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**<sup>7</sup>:

- 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](http://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