

# *Viaggio nelle emozioni*

**Massimo Toniotti**

Nell'iniziare ad affrontare una tematica come quella delle emozioni si potrebbe esordire con la confidenza che deriva da un consenso acquisito, a livello di senso comune, su ciò che le emozioni siano, visto che si tratta pur sempre di un patrimonio condiviso da tutte le persone. Questa facilità intuitiva viene tuttavia meno non appena si tenta di definire l'"essenza" di questi fenomeni, dal momento che, nella migliore delle ipotesi, ognuno di noi sa unicamente cosa sia nella propria esperienza personale una determinata emozione. Secondo Wittgenstein possono essere chiamate con lo stesso nome molte cose diverse che non hanno in comune fra loro niente di specifico tranne una generica "somiglianza di famiglia". La rete di significati che viene tessuta dai vari usi che di una parola vengono fatti è ciò che rende significativo il termine in senso generale ma non è detto che un'altra persona intenda esattamente la medesima cosa anche se usa la stessa parola. Inoltre anche se l'esperienza è conoscenza, il nostro vissuto non ci permette di definire cosa sia la gioia o la rabbia o la paura. Zimbardo ritiene che vi sia consenso fra gli psicologi contemporanei nel definire l'emozione un pattern complesso di modificazioni che includono un'eccitazione fisiologica, dei sentimenti, dei processi cognitivi e delle reazioni comportamentali in risposta ad una situazione che è percepita dal soggetto come importante per il mantenimento del proprio equilibrio e del proprio benessere. Ad una considerazione più attenta della letteratura e da una prospettiva meno

conciliante, tuttavia, il quadro che risulta è talmente variegato da limitare significativamente la portata di tale consenso, che è soprattutto sulla complessità del fenomeno piuttosto che sulle modalità di rendere ragione di esso. La storia del pensiero occidentale, ben prima del fatidico 1879, è attraversata da una dialettica tra ragione e natura alle cui vicissitudini non restano estranee le diverse trattazioni sulle emozioni. A seconda che sia stato considerato motivante l'intelletto o il desiderio, a seconda che si sia ritenuto di procedere dalla ragione o dagli appetiti, le barriere che sono state erette tra il corpo e la mente hanno prefigurato diverse dicotomie che non hanno lasciato indenni gli indirizzi di ricerca che si sono innestati sulle diverse tradizioni di pensiero. D'Urso e Trentin suggeriscono che sia possibile rintracciare una linea di continuità tra l'etica stoica di Zenone e Crisippo e le considerazioni di Cartesio, Telesio e Spinoza, i quali, pur con argomentazioni diverse, riecheggiano Cicerone che definiva le passioni *perturbationes animi*. Parimenti da Aristotele, fino ad Hobbes e agli enciclopedisti c'è una tendenza a riconoscere alle passioni una valenza positiva come di elementi tonici suscettibili di integrarsi con il giudizio nel guidare l'azione. Ad una concezione dispotica degli affetti come affezioni o morbi dell'anima da contrastare e soggiogare, ha dunque fatto costantemente da contrappasso una visione di questi come energie da integrare e da incanalare secondo il principio del "giusto mezzo". Si rivela d'altro canto impossibile tracciare linee di demarcazione precise nell'uso che, di volta in volta, è stato fatto di termini quali: passioni, affetti, sentimenti, desideri, avversioni. Tali termini hanno in vario modo riflesso il conflitto di fondo che ha permeato l'interrogarsi del mondo occidentale sulla personalità umana, tra intelletto ed appetiti, tra volere e sentire, tra ambizioni della mente e richiami del corpo, tra soggezione nei confronti della rivelazione e gusto della scoperta. Ed hanno assunto una diversa valenza in rapporto ai diversi oggetti su cui la riflessione filosofica è venuta di volta in volta a focalizzarsi: da un lato i fenomeni "micro", connessi agli elementi di base ed ai meccanismi elementari, a cui ha mirato la tradizione empirista sottolineando nell'esame delle emozioni la loro funzione adattiva in accordo con l'ipotesi di un fitting in larga parte biologicamente programmato; quest'enfasi ha portato ad una caratterizzazione delle emozioni in rapporto alle loro componenti biologiche e comportamentali. Dall'altro lato la tradizione razionalista si è focalizzata sui fenomeni "macro", sottolineando nell'esame dei costituenti delle emozioni la funzione regolativa dei processi cognitivi, che danno coerenza e continuità al rapporto dell'individuo con la realtà e, nel caso delle emozioni, esprimono tutta la loro complessità e rendono ragione delle loro funzioni; da questa prospettiva vengono privilegiati gli aspetti esperienziali e strutturali delle emozioni con una forte accentuazione della loro organizzazione in funzione autoregolativa. Come opportunamente ha osservato Liotti molto più recentemente "le emozioni umane si offrono all'indagine con due aspetti distinti: una specifica attivazione neurovegetativa (viscerale) e comportamentale che può essere osservata dall'esterno ed un'altrettanto specifica esperienza soggettiva che può essere descritta da chi fa quell'esperienza". Non sorprende perciò che rispetto a questi due aspetti si siano sviluppati indirizzi di indagine che hanno riflesso la diversità dei livelli di analisi implicati, nei metodi, nei significati dei termini, negli oggetti di ricerca. Né possono sorprendere le difficoltà di portare ad integrazione i contributi di quanti hanno privilegiato l'esame dei vissuti soggettivi con i contributi di quanti hanno invece privilegiato l'esame dei correlati biologici e delle espressioni comportamentali delle varie emozioni.

Non ci resta che provare ad andare con ordine nel tentativo di ricostruire i tasselli di un mosaico per certi versi talmente complesso da risultare confuso piuttosto che esplicativo.

La neurobiologia delle emozioni è debitrice di una tradizione di ricerca che si snoda attraverso molteplici contributi, a partire dall'ultimo decennio del XIX secolo. La prima teoria chiara e coerente è stata quella dello psicologo statunitense W. James (1894). Un'opera dell'anno seguente pubblicata dal filosofo danese Lange, sosteneva autonomamente una posizione del tutto simile per cui si parla correntemente della teoria di James-Lange. Basandosi sulla constatazione che le principali emozioni hanno espressioni somatiche diverse, James sosteneva che fossero le modificazioni somatiche, null'altro che un riflesso soggettivo degli stati corporei, a rendere emotiva la percezione di uno stimolo. Secondo questa concezione, le emozioni sono risposte cognitive ad informazioni provenienti dalla periferia, che vengono vissute in modo simile a quello con cui si percepiscono i pensieri. Mentre le emozioni "negative" sarebbero legate prevalentemente al sistema nervoso simpatico, le emozioni "positive" sarebbero dovute all'attività para-simpatica (Lange invece attribuisce questo ruolo ai vasi sanguigni). Secondo la teoria di James-Lange quindi "non si corre perché si ha paura, ma si ha paura perché si corre". La paura sarebbe dovuta all'insieme delle sensazioni organiche, relative ai movimenti della corsa, sommate alle sensazioni causate dalle modificazioni dell'attività del sistema nervoso autonomo: maggiore attività cardio-respiratoria, modificazione della sudorazione, "pelle d'oca" ecc. Questa teoria periferica (visto che il sistema nervoso centrale non è il punto di partenza di tutta la catena emozionale) ed unidimensionale delle emozioni è senz'altro affascinante ma numerose ricerche ne hanno provato l'incompletezza, se non addirittura la falsità: Marafion (1924) con un elegante esperimento ha mostrato come gli animali possano continuare a produrre risposte emozionali anche quando i visceri vengono separati chirurgicamente dal sistema nervoso, e che le reazioni viscerali che accompagnano le diverse emozioni siano spesso indistinguibili. Nel modello proposto da Cannon e Bard (1927) la risposta emotiva è invece conseguente alla stimolazione dell'ipotalamo, e più specificatamente dei due sistemi effettori dell'ipotalamo: il sistema nervoso autonomo e il sistema endocrino, i cui meccanismi neuronali sono fondamentali per il mantenimento dell'omeostasi, essendo implicati nel controllo di funzioni vitali quali la temperatura corporea, la frequenza cardiaca, la pressione arteriosa e l'assunzione di acqua e cibo. Le modificazioni viscerali invece non sarebbero rilevanti ai fini dell'esperienza emotiva ma servirebbero a preparare l'organismo ad affrontare la situazione di emergenza che ha innescato la risposta emozionale (in tal senso Cannon è anche considerato il precursore del concetto di attivazione). Quindi secondo questa teoria centrale delle emozioni "si corre perché si ha paura". La teoria di Cannon era nata per spiegare determinate situazioni sperimentali: alcuni gatti, privati di corteccia cerebrale, reagivano agli stimoli dolorosi non con la fuga e l'evitamento (comportamenti tipici dei gatti integri) ma con reazioni di "pseudorabbia", una condotta stereotipata e poco mirata. La mancanza della corteccia cerebrale (la zona del cervello in cui i segnali vengono elaborati e possono raggiungere la coscienza) impedisce ogni forma di comprensione e di controllo su quello che sta succedendo, conferendo al comportamento rabbioso una connotazione di meccanicità. Secondo Papez (1937) le connessioni tra ipotalamo, nucleo talamico anteriore, giro cingolato ed ippocampo prefigurano il reticolo essenziale che presiede alla regolazione dell'emozione tra stimoli provenienti dagli organi sensoriali e corteccia;

questo circuito (che porta il nome del ricercatore) inoltre poteva, nelle ipotesi, essere implicato nell'espressione delle emozioni primarie, come paura, rabbia o desiderio sessuale. A sostegno di tale teoria Kluver e Bucy hanno osservato che lesioni bilaterali del circuito di Papez provocavano nelle scimmie una sindrome comportamentale comprendente ipersessualità, instabilità emotiva e iperfagia. Essi hanno ipotizzato quindi il ruolo cruciale dell'ippocampo nel fare da interfaccia tra sistemi sensoriali e comportamento emotivo. Schneirla (1959) ha cercato di risolvere il dibattito tra i sostenitori della teoria periferica ed i fautori della teoria centrale, ammettendo che la teoria di James-Lange è valida per i neonati e per gli animali inferiori, ma che non è possibile trascurare il contributo dell'apprendimento e dell'esperienza emotiva: ben presto, infatti, l'individuo impara ad associare le emozioni primitive con oggetti altrimenti neutrali ed in tal caso viene validata la teoria centrale di Cannon-Bard. E' perciò possibile trovare in un individuo entrambe le sequenze teoriche: fuggire una minaccia incondizionata e poi conseguentemente provare paura; avere paura e perciò fuggire. La teoria centrale è stata sottoposta a numerose verifiche, mediante stimolazione sistematica e controllata delle zone più diverse del cervello. In animali ai quali sono stati recisi i nervi del sistema simpatico che portano al cervello gli stimoli periferici si è notato che solo stimolando certe zone si producono comportamenti coerenti e coincidenti con quelli indicativi di certe emozioni. Questa condotta emotiva però ha una sua peculiarità: inizia e finisce subitaneamente in coincidenza con l'inizio e la fine della stimolazione della specifica zona cerebrale. Nel vissuto quotidiano l'emozione è affatto differente, dato che sorge gradualmente e presenta una "coda" o sequela prima di spegnersi del tutto. Di conseguenza, sulla base delle ricerche psicofisiologiche è possibile affermare soltanto che la sequenza comportamentale tipica delle diverse emozioni si innesca ogniqualvolta vengano stimolate le zone del cervello individuate da Cannon ma che il vissuto emotivo ha una sede ed un'origine distinta da questa stimolazione, che è stata collocata in strutture meno primitive e più alte del cervello, ovvero in strutture che sono a ponte tra i nuclei dell'ipotalamo e la corteccia cerebrale. A tale proposito osserviamo come Mac Lean, autore dell'opera "Evoluzione del cervello e comportamento umano", abbia elaborato una concezione secondo cui il cervello dei primati si sia sviluppato filogeneticamente secondo tre modelli principali: "rettile", "mammifero antico" e "mammifero recente", dipendenti l'uno dall'altro e strettamente interconnessi al pari di scatole cinesi (il più evoluto contiene quello intermedio e quello intermedio contiene il meno evoluto) anche se è dimostrato che ognuno di questi è in grado di operare indipendentemente dagli altri due. Il cervello più evoluto, quello dei "mammiferi recenti" specifico dei vertebrati superiori, è rappresentato dalla neurocorteccia ed è la struttura cerebrale che ha la particolarità di favorire le anticipazioni, grazie alle quali l'uomo può scegliere le risposte da dare ad uno stimolo in funzione dell'effetto che questo produrrà. Il cervello "rettile", il meno evoluto, il cui ruolo coinvolge principalmente la motricità, è la sede dei comportamenti di sopravvivenza dell'individuo e della specie: si tratta di comportamenti automatici e invariabili che non offrono alcuna possibilità di adattamento quando sopravvengono cambiamenti ambientali. Il cervello "dei mammiferi antichi", individuato in un complesso di strutture neurali distribuite attorno all'ippocampo, sembra fornire il principale sostrato biologico dell'emozione. E' interessante come questo cervello "intermedio" sia collegato alle funzioni olfattive che, malgrado non siano più implicate nel determinare il comportamento degli organismi superiori, sono di primaria importanza per la motivazione e l'attivazione emozionale degli animali, dalla ricerca di cibo

alla scelta del pater sessuale. Lindsley ha centrato il suo interesse sullo stato generale di attivazione emotiva e, basandosi sull'osservazione che il sistema reticolare attivatore ascendente riceve fibre afferenti dalle vie della sensibilità e raggiunge i centri ipotalamici dell'emozione, ha constatato che gli stati emotivi intensi si accompagnano ad un tracciato elettroencefalico "attivato" (cioè con l'abolizione del ritmo alfa e presenza di attività di fondo ad alta frequenza e di basso voltaggio) e che, distruggendo la parte craniale della formazione reticolare ascendente scompare il tracciato d'attivazione e, dal punto di vista comportamentale, compaiono apatia, letargia e sonnolenza. Lindsley ha sostenuto pertanto che le funzioni del sistema reticolare attivatore, che comprendono quel tipo di comportamento definito emozione, consistono nel meccanismo di attivazione del tracciato elettroencefalico, che produce un effetto di eccitazione nelle regioni corticali coincidenti con l'emozione. Questo punto di vista è perfettamente giustificato: le reazioni fisiologiche emotive non si distinguono fra loro per qualità ma per quantità (intensità), senza che si possano stabilire dei limiti precisi o dei salti lungo questo continuum d'intensità; ma queste reazioni fisiologiche non hanno alcun significato se non sono integrate in condotte relative alle situazioni che le hanno provocate. Su tali basi, benché sia rimasto ben poco delle originali intuizioni, la ricerca più recente (mi rifaccio sbrigativamente alla rassegna di Le Doux) ha contribuito ad una maggiore conoscenza di come i diversi sistemi risultino coinvolti nell'esperienza emotiva e ad una più puntuale definizione delle strutture e delle parti di essi maggiormente interessate. L'approfondimento del "sistema limbico" (nozione controversa a causa della diversità delle strutture che in esso vengono incluse dai vari autori) ha portato a sottolineare la specificità delle diverse strutture e a riconoscere un ruolo di particolare rilievo nella regolazione delle emozioni alle porzioni di esso più strettamente connesse alla corteccia, all'ippocampo e all'amigdala, elemento di raccordo e di mediazione fra i vari sistemi afferenti ed efferenti, elemento d'integrazione fondamentale tra valutazione, espressione ed esperienza emotiva, sia rispetto alle aree corticali ed alle strutture sottocorticali, sia rispetto ai vari sistemi viscerali, ormonali e neurochimici che si rivelano coinvolti nell'esperienza emotiva. È stato ulteriormente approfondito il ruolo che l'ipotalamo, in qualità di coordinatore centrale del sistema vegetativo (simpatico e parasimpatico) e di regolatore centrale dell'ambiente interno, svolge rispetto alla varietà di alterazioni dell'organismo che si accompagnano all'esperienza emotiva e che di essa rappresentano le modificazioni somatiche più eclatanti. Parimenti è stato approfondito il ruolo della sostanza reticolare rispetto ai processi di attivazione corticale per via ascendente e alle varie espressioni viscerali per via discendente. Risulta poi decisivo l'intervento della corteccia per il rilievo delle componenti cognitive nelle diverse manifestazioni emozionali. Inoltre entrambi gli emisferi sembrano essere complessivamente coinvolti nelle diverse manifestazioni emozionali ma plausibilmente con un ruolo diverso nel caso delle emozioni positive e di quelle negative, le prime caratterizzate da una rappresentazione bi-emisferica, le seconde più nettamente lateralizzate nell'emisfero destro. Anche nel riconoscimento e nella comprensione dei segnali dell'emotività l'emisfero di destra sembra essere dominante, sia quando si tratta di espressioni facciali delle emozioni sia quando si tratta di aspetti prosodici del linguaggio parlato. Gainotti (1997) ha formulato una teoria neuropsicologica assai articolata e convincente che include questi ed altri risultati. A suo giudizio le diverse rappresentazioni delle emozioni nei due emisferi potrebbero dipendere dai diversi livelli di elaborazione, piuttosto che dalla tonalità delle emozioni. La distinzione tra livello automatico di elaborazione da una parte e livello concettuale dall'altra

non si esaurisce con la distinzione fra strutture corticali e subcorticali, ma interessa anche la specializzazione dei singoli emisferi: l'emisfero destro sarebbe maggiormente implicato nelle componenti automatiche delle emozioni, mentre quello sinistro manterrebbe una funzione di controllo e di modulazione dell'espressione emotiva. Candace Pert ha studiato a lungo i peptidi che lei chiama "sostanze informazionali" e che definisce, un po' metaforicamente, come "molecole di emozioni". I peptidi costituiscono una classe di molecole di crescente importanza per la chimica medica e per la biochimica (sono infatti peptici molti ormoni, neurotrasmettitori, citochine e fattori di crescita) sono diffuse in tutto il corpo, e legano con alcuni specifici recettori presenti nel cervello. La maggiore concentrazione di recettori dei peptidi che hanno a che fare con il piacere/dolore nel cervello (endorfine) si trova proprio in nel sistema limbico: l'amigdala, l'ippocampo, i nuclei del setto, sono la sede dell'95 per cento dei recettori di diversi tipi di peptici. L'aspetto interessante di queste ricerche è che il cervello non diventa più il solo protagonista dei nostri stati emotivi: la Pert ad esempio ha esteso le sue scoperte al sistema immunitario; anche lì esistono numerosissimi recettori dei peptidi, il che apre tutta una serie di interessanti correlazioni tra emozione e salute. Un'altra frontiera della ricerca nel campo della biochimica delle emozioni riguarda una particolare classe di neuroni, i *mirror neurons*. Questi sono stati scoperti nei macachi da un gruppo di ricerca dell'Università di Parma all'inizio degli anni novanta. Nel corso dei primi esperimenti sulle scimmie gli studiosi si sono accorti che gli stessi neuroni si attivavano sia quando il primate afferrava un oggetto sia quando vedeva uno dei ricercatori che lo afferrava. Il meccanismo della simulazione che scattava nel cervello della scimmia era determinato da un gruppo di cellule nervose cui venne assegnato il nome di "neuroni specchio". All'inizio si pensava che la loro attivazione dipendesse dall'osservazione di un movimento altrui. Poi, passando agli studi sull'uomo, è parso presto evidente che il meccanismo riguardava anche le emozioni e le sensazioni tattili provate dagli altri: è sufficiente percepire un sentimento su un volto o accorgersi che la mano di un altro viene sfiorata per simulare una sensazione corrispondente all'interno del nostro cervello. Sono i neuroni specchio che si attivano, esattamente nelle stesse aree cerebrali di chi vive l'esperienza in prima persona. Questo meccanismo è comune a tutti gli individui, sia pure con un'intensità che varia da persona a persona: una pigrizia ben oltre i limiti della normalità dei neuroni a specchio potrebbe spiegare il perché del deficit sociale che caratterizza gli autistici. Nel tentativo di destreggiarsi tra i vari contributi, un ulteriore spunto di riflessione può essere fornito dalla constatazione che, nella pur breve storia della psicologia, a fronte del proliferare di una varietà di teorie in alcuni periodi, l'interesse per le emozioni sia stato in vario modo accantonato o contestato in altri. La nozione di emozione è sempre stata poco congeniale per il comportamentismo e la sua riscoperta da parte dei cognitivisti è relativamente recente. Nell'indirizzo comportamentistico lo studio dell'emozione ha portato a risultati che sono in parte descrittivi e in parte esplicativi., nel complesso più utili a chiarire gli agiti delle emozioni che non le emozioni stesse. F.B. Skinner ha definito l'emozione "un particolare stato di forza o debolezza paragonabile per molti aspetti ad una pulsione (*drive*), presente in una o più risposte indotte da ciascuna classe di operazioni. Le emozioni sono eccellenti esempi di cause fittizie a cui noi attribuiamo comunemente il comportamento. I nomi delle cosiddette emozioni servono a classificare il comportamento in relazione alle varie circostanze che influenzano la sua probabilità di verificarsi". Watson ha definito l'emozione "un sistema reattivo ereditario che produce cambiamenti profondi nei

meccanismi corporei intesi nel loro insieme, ma particolarmente nei sistemi viscerali e ghiandolari". Egli ha condotto studi sullo sviluppo delle emozioni, in particolare della paura, sostenendo che il dolore gioca un ruolo importante, attraverso il meccanismo dell'apprendimento, per l'acquisizione della paura in situazioni pericolose: secondo questa teoria il bambino impara ad avere paura del fuoco perché si è scottato. D'altra parte l'apprendimento gioca un ruolo fondamentale anche nella genesi della paura per stimoli originariamente neutrali, cioè nelle fobie. Secondo Watson è possibile creare risposte condizionate di paura a stimoli neutri semplicemente associandoli a degli stimoli spiacevoli: egli ha creato la paura per un topolino bianco in un bambino di 11 mesi che in precedenza non temeva affatto tale animale, associando alla presenza dell'animale un forte rumore improvviso. Successivamente il bambino aveva paura non solamente del topolino bianco ma anche di una pelliccia bianca o di una maschera di Babbo Natale (con la barba bianca), tutti oggetti simili a quello di cui era stato condizionato ad avere paura, attraverso un meccanismo che è stato definito di generalizzazione: con questo meccanismo viene spiegata la paura di oggetti e situazioni che, a prima vista, possono sembrare completamente nuovi. Il meccanismo di generalizzazione è essenziale per la sopravvivenza: è infatti evidente che sarebbe stato impossibile per l'uomo sopravvivere se ogni volta avesse dovuto tornare ad apprendere a temere un animale selvaggio che non aveva mai visto in precedenza, o delle situazioni pericolose nuove o solo parzialmente analoghe a quelle precedenti. Con tecniche di decondizionamento è invece possibile eliminare la paura, associando l'elemento a valenza negativa con uno a valenza positiva. Watson inoltre ha identificato tre stati emotivi presenti all'epoca neonatale: la paura (espressa con il pianto, la distorsione dei lineamenti del viso, tremore, arresto del respiro e mani serrate a pugno), in seguito a stimoli come la caduta o ad un rumore improvviso; l'ira (espressa con grida, arresti del respiro, rossore, movimenti delle mani), quando il bimbo viene tenuto forzatamente immobile; l'amore (atteggiamento sereno, sorridente), se gli si accarezzano le labbra o altre zone erogene. Nelle ricerche di Watson è presente però un grosso limite metodologico: lo sperimentatore, conoscendo lo stimolo, poteva prevedere il tipo di reazione emotiva con il rischio di proiettare sul bambino ciò che lui stesso avrebbe provato se si fosse trovato in una situazione analoga. Per superare questa difficoltà Sherman ha utilizzato gli stessi stimoli ma le reazioni emotive non venivano valutate direttamente dagli osservatori ai quali veniva fatto vedere un filmato che mostrava il volto del bambino ma non lo stimolo. E' stato impossibile per gli osservatori adulti stabilire quale fosse l'emozione espressa dal bambino. Sherman ha concluso così che nel neonato in realtà esiste un'unica reazione emotiva, l'"eccitazione generale". Bridges (1932), è stata la prima autrice a studiare la differenziazione degli stati emotivi a partire dallo stato iniziale indifferenziato: tale differenziazione è stata da lei interpretata da una parte come il risultato della maturazione delle strutture nervose con conseguente migliore e più fine coordinazione delle risposte muscolari e ghiandolari, e in parte come effetto dell'apprendimento. Le sue ricerche hanno dimostrato come quasi tutti gli schemi di comportamento emotivo ritrovati nell'adulto sono già presenti all'età di due anni, che nei bambini allevati in ambienti normalmente stimolanti lo sviluppo delle emozioni, rilevabili attraverso il comportamento, segue un ordine ben preciso (a partire da una certa emozione se ne può sviluppare un'altra ma non viceversa) dal quale si può dedurre che certe configurazioni stimolanti sono attive solo in una certa fase dello sviluppo e di maturazione (fisiologica e cognitiva) e non prima, e che alla risposta comportamentale corrisponde una soggettività via via più ricca, diversificata

e "qualitativamente nuova". Si passa così da un'eccitazione generalizzata ad una suddivisione delle emozioni che è indice dell'emergenza di una nuova complessità strutturale. In linea con le teorizzazioni della Bridges, che superano il quadro teorico ristretto e fondato esclusivamente sul condizionamento fornitoci da Watson, si collocano i modelli proposti da Melzack (1952), Scott (1958) ed Hebb (1958) secondo i quali lo sviluppo emotivo non è più la conseguenza di associazioni arbitrarie, che come cause possono anche sussistere ma non sono le principali o le sole, bensì, comprendendo fra i suoi fattori anche i processi cognitivi e percettivi, fa parte dello sviluppo psichico globale dell'individuo. Il fatto che uno stimolo indifferente da un punto di vista emotivo in una certa fase dello sviluppo divenga significativo in una fase successiva è dovuto anche al cambiamento del modo nel quale viene percepito, decifrato e classificato e non solo al ripetersi di una casuale associazione con uno stimolo incondizionato scatenante le risposte emotive.

Le teorie cognitive delle emozioni possono essere raggruppate in base alle loro affinità: le teorie interpretative (Schachter e Singer, 1962; Lazarus, 1980, Mandler, 1984, Weiner, 1985), le teorie delle valutazioni cognitive o appraisal e delle tendenze all'azione (Arnold, 1960; Frijda, 1986; Smith ed Ellsworth, 1985; Roseman, 1991; Scherer, 1984; Leventhal, 1987), le teorie della rappresentazione cognitiva, categoriale e schematica (Fehr e Russel, 1984; Shaver et al, 1987; Conway e Bekerian, 1987). Secondo le teorie interpretative le esperienze emotive sono il risultato di un'interazione fra l'attivazione dell'organismo (arousal) e un'elaborazione cognitiva centrata sull'analisi del significato che gli eventi hanno; questi processi cognitivi ed i loro contenuti non hanno in sé nulla di emotivo ma operano, attraverso processi di etichettamento, giudizio ed attribuzione causale, con lo scopo di definire la qualità dell'esperienza emotiva. Secondo le teorie dell'appraisal e delle tendenze all'azione gli elementi cognitivi sono parte integrante dell'emozione, nel senso che atti percettivo-valutativi sono costituenti e determinanti diretti dell'esperienza e del comportamento emotivo. Le valutazioni cognitive sono "una forma di significato personale" che consiste di verifiche compiute sul significato che le conoscenze hanno per il benessere personale: le emozioni sono, da questo punto di vista, essenzialmente, esperienze della situazione emotigena e delle sue potenzialità positive e negative per la persona, per cui emozioni diverse saranno caratterizzate da strutture di significato situazionale diverse. Inoltre l'appraisal è anche responsabile dell'organizzazione delle risposte e del controllo dei comportamenti, cioè della messa in atto dei ruoli emozionali. Le ricerche condotte per verificare la capacità discriminante delle valutazioni cognitive e delle tendenze all'azione hanno prodotto risultati incoraggianti ma non definitivi; se per un verso si può dire che sono stati individuati i sistemi valutativi specifici di alcune emozioni, d'altra parte queste associazioni tra valutazioni, tendenze all'azione ed emozioni si sono dimostrate poco stabili. Questi studi inoltre hanno messo in evidenza, fra gli antecedenti cognitivi delle emozioni, il processo di coping, ossia la valutazione della modalità con cui possono essere affrontate le richieste poste da una situazione in cui si prova emozione. Secondo le teorie della rappresentazione cognitiva le esperienze emotive sono concettualizzate nella mente delle persone in forma di prototipo e/o di script: queste strutture ed i loro contenuti regolano le aspettative della persona nei confronti dell'ambiente nonché la codifica e la decodifica del significato degli eventi emotigeni. Gli studi sul prototipo hanno mostrato come le emozioni siano elaborate in forma gerarchica su tre livelli che variano per



specificità/generalità: ad un livello più astratto un'emozione è concettualizzata semplicemente come positiva o negativa; a livello intermedio o basico questa comprende l'insieme delle caratteristiche definenti il concetto ed una serie di esemplari; ad un livello subordinato l'emozione include sentimenti che possono essere considerati espressioni specifiche delle emozioni del livello base.

Negli ultimi dieci anni lo studio delle emozioni si è notevolmente arricchito grazie ai contributi di Antonio Damasio, una delle maggiori figure di spicco a livello mondiale nel campo delle neuroscienze, i cui laboratori di ricerca presso l'Università dello Iowa, sono considerati ormai un punto di riferimento per lo studio dei fenomeni nervosi che sono alla base dei processi cognitivi. La posizione di Damasio è che il cervello non può essere studiato senza tener conto dell'organismo a cui appartiene e dei suoi rapporti con l'ambiente. Per Damasio lo studio delle funzioni cognitive ha subito per lungo tempo l'influsso di una tradizione filosofica che può essere fatta risalire a Cartesio, che aveva proposto una concezione che separava nettamente la mente dal corpo, attribuendo alla prima, addirittura, un fondamento non materiale. L'errore di Cartesio (così si intitola una famosa opera del neurofisiologo portoghese) è stato quello di non capire che la natura ha costruito l'apparato della razionalità non solo al di sopra di quello della regolazione biologica, ma anche a partire da esso e al suo stesso interno. Nel modello di Damasio la coscienza è studiata in funzione di due componenti fondamentali: l'organismo e l'oggetto, insieme alle relazioni che si sviluppano tra loro nel corso delle loro interazioni. In tale prospettiva, la coscienza consiste nella costruzione di conoscenze rispetto a due aspetti: l'organismo che entra in relazione con qualche oggetto e l'oggetto coinvolto nella relazione che causa un cambiamento nell'organismo. Comprendere la biologia della coscienza significa quindi capire in che modo il cervello riesce a rappresentare le due componenti - organismo e oggetto - e in che modo si stabilisce la relazione tra questi. La coscienza non è monolitica, ma può essere distinta in: Proto-sé, Coscienza nucleare, Coscienza estesa. Il Proto-se corrisponde ad un fenomeno primordiale di autoidentificazione che l'uomo condivide con gli animali superiori, alle cui base sono le emozioni, eventi strettamente biologici, sui quali si sviluppano poi i sentimenti (paura, fame, sesso, rabbia...) che hanno come motore l'interazione tra l'organismo e il mondo oggettivo. Il Proto-se non è consapevole di sé: rappresenta semmai quella parte del sé che impara poco per volta a riconoscersi come parte separata dal mondo esterno. La Coscienza nucleare è un fenomeno biologico nel quale sono contemporaneamente presenti tre elementi: l'oggetto di cui si è coscienti, la posizione del proprio corpo rispetto a quell'oggetto e la relazione che si stabilisce tra queste due entità. La coscienza nucleare fornisce all'organismo un senso di sé qui e ora; non ci dice nulla riguardo al futuro. L'unico passato che possiede è quello, vago, relativo a ciò che è appena accaduto. La Coscienza estesa si forma sulla base della coscienza nucleare ed è all'origine del "sé autobiografico". Questo livello di coscienza richiede il linguaggio, poiché solo attraverso di esso possiamo formulare la nostra storia personale, in cui prendono posto i ricordi, le speranze, i rimpianti e così via. Il modello di coscienza proposto da Damasio è un modello gerarchico, per cui non può darsi il Sé nucleare senza il Proto-se e non può darsi quello autobiografico senza il Sé nucleare. Secondo Damasio l'idea dell'esistenza di un pensiero puro, di una razionalità non influenzata da emozioni non ha riscontro nella realtà; la coscienza inizia come un tipo particolare di sentimento non completamente sovrapponibile alle altre modalità sensoriali rivolte al mondo esterno. Coscienza ed emozione non

sono separabili, poiché la prima è indissolubilmente legata al sentimento del corpo. Le emozioni sono risposte fisiologiche che mirano ad ottimizzare le azioni intraprese dall'organismo nel mondo che lo circonda e fungono da strumenti automatici che facilitano il compito di selezionare opzioni vantaggiose dal punto di vista biologico, agiscono da contrassegni posti sulle varie opzioni. Damasio utilizza a tale proposito la nozione di marcatore somatico: "somatico" perché riguarda i vissuti corporei, "marcatore" deriva invece dall'idea che il particolare stato corporeo richiamato costituisce una sorta di "contrassegno", o etichetta. In tale processo, la scelta è quindi condizionata dalle risposte somatiche emotive, avvertite a livello soggettivo, che vengono utilizzate, non necessariamente in maniera consapevole (Damasio applica una distinzione tra "sentire" e "sapere di avere un sentimento", feeling versus knowing that we have a feeling), come indicatori della bontà o meno di una certa prospettiva: i sentimenti somatici normalmente accompagnano le aspettative del possibile esito delle varie opzioni di una decisione da prendere. La mente umana agisce in maniera molto più rapida (anche se meno precisa): prende in considerazione il peso emotivo che deriva dalle nostre precedenti esperienze, rappresenta in schemi neurali e mentali quello stato che gli individui consci chiamano sentimento, e fornisce una risposta sotto forma di sensazione viscerale. Lo stretto legame esistente tra l'apparato della razionalità - e quindi della capacità di decidere - e quello posto alla base delle emozioni e dei sentimenti, viene confermato, secondo Damasio, anche dalla pratica neurologica. Egli riporta il caso di pazienti con danni nella regione prefrontale che sembravano aver perduto le capacità di provare alcune delle più comuni emozioni connesse al vivere sociale. Negli stessi pazienti, pur rimanendo integre le altre facoltà cognitive superiori (attenzione, memoria, intelligenza), l'assenza di emozioni si accompagna quasi di regola all'incapacità di decidere in situazioni che riguardano i propri interessi o quelli degli altri.

Svariate ricerche, spesso caratterizzate da un approccio multidisciplinare, si sono occupate del legame tra emozioni ed espressioni corporee. Nell'opera "L'espressione delle emozioni nell'uomo e negli animali" (1872), Darwin ritiene che le espressioni siano "abitudini associate agli atti". Lo studio comparato delle emozioni nell'uomo e negli animali apre una finestra sul funzionamento della mente, rientrando così a pieno titolo nel campo della scienza. In quest'opera vengono sostenute tre tesi fondamentali: la continuità filogenetica dei pattern espressivi delle emozioni lungo la catena evolutiva dei mammiferi fino alla specie umana, il significato delle emozioni come pattern di comunicazione sociale intraspecifica con valore di adattamento evolutivo, la disponibilità per i cuccioli, compresi quelli umani, di un corredo di espressionalità emotiva geneticamente preordinato che interagisce con le esperienze relazionali, in particolare con gli adulti che se ne prendono cura. Per dimostrare il carattere innato ed universale delle espressioni emotive Darwin pensò di mettere a confronto, mediante osservazione diretta, la mimica di individui appartenenti a gruppi etnici differenti, effettuando delle verifiche anche presso le popolazioni extraeuropee di alcune colonie dell'impero britannico. I risultati ottenuti confortarono la sua convinzione poiché tutti i soggetti avevano mimiche analoghe per esprimere le stesse emozioni ed erano quasi sempre in grado di riconoscere con precisione il significato comunicativo di un'espressione di un soggetto europeo. Dal punto di vista metodologico tuttavia la ricerca di Darwin presenta un evidente punto debole: i soggetti osservati erano comunque venuti in contatto con persone di origine europea e pertanto non si può escludere che la loro capacità di riconoscere le mimiche fosse il

risultato di processi d'apprendimento. Molti autori si sono opposti alla concezione darwiniana, sostenendo che le espressioni delle emozioni sono culturalmente dipendenti ed apprese (fra questi si possono citare Birdwhistell (1963), Kilinberger (1940), Foley (1935), e La Barre (1947)), ma la maggior parte delle loro osservazioni hanno un carattere anedddotico e scientificamente poco probante. Schlosberg (1952) sulla base degli studi sulle espressioni facciali delle emozioni ha costruito un diagramma, le cui polarità sono date da P/S (Piacevolezza/Spiacevolezza) e R/A (Rifiuto/Attenzione); qualunque espressione facciale sarebbe rientrata entro una combinazione dei fattori delle espressioni polari.

Nella scia della tradizione periferalista Tomkins (1962) ed i suoi due allievi Izard (1979) ed Ekman (1984) hanno nuovamente sottolineato l'importanza delle determinanti somatiche ponendo in rilievo il ruolo che i movimenti muscolari della faccia hanno non soltanto nel segnalare ma anche nel determinare i vari stati emotivi. Tomkins parla di sistema affettivo piuttosto che di emozioni e sostiene che questo sistema sia primario, abbia determinanti innate ed interagisca con il sistema motivazionale, pulsioni e motivazioni non sarebbero responsabili delle azioni ma segnali con cui l'organismo manifesta i propri bisogni che vengono poi amplificati dalle emozioni. La teoria di Tomkins postula l'esistenza di otto dimensioni di base (interesse, sorpresa, gioia, angoscia, paura, vergogna, disgusto, collera), concepite come risposte modulate su base innata e specie-specifica, nel sistema nervoso centrale a livello subcorticale, in risposta a precisi stimoli. Tomkins e Me Carter (1964) sono riusciti per primi a dimostrare un certo grado d'accordo tra osservatori a cui venivano date da valutare 69 fotografie di espressioni facciali corrispondenti o a stati affettivi neutri o alle otto emozioni fondamentali ipotizzate da Tomkins. Per denominare le emozioni i soggetti dovevano utilizzare un'etichetta scelta fra quella proposta da nove brevi liste del tipo: felice, contento, sorridente, deliziato, gioioso, oppure terrificato, spaventato, impaurito ed allarmato. Il riconoscimento delle espressioni non è però uguale per tutte le emozioni: gioia e vergogna sono riconosciute con un'alta precisione ma non altrettanto sorpresa ed interesse, che vengono anche facilmente confuse tra loro; frequente la confusione anche fra paura e sorpresa, rabbia e disgusto, vergogna ed angoscia.

Izard è un convinto sostenitore della posizione secondo cui le funzioni cognitive non sono parte integrante dell'emozione perché, anche se normalmente vi è interazione fra i vari processi, quello emotivo è completamente indipendente da quelli cognitivi. Egli afferma che le persone non hanno bisogno di imparare per esempio ad avere paura: quello che deve essere appreso sono le condizioni e gli stimoli specifici che possono far provare paura. La teoria di Izard presuppone l'esistenza di nove emozioni fondamentali (gioia, sorpresa, interesse, dolore, rabbia, disgusto, disprezzo, vergogna, paura) dalle cui combinazioni derivano tutte le altre, nonché i tratti di personalità. Queste emozioni sarebbero delle unità discrete dal punto di vista biochimico e comportamentale e avrebbero dei corrispettivi molto specifici nelle espressioni facciali che hanno uno schema di reazione innata e che, con la loro specificità, sarebbero capaci di fornire informazioni non solo all'osservatore ma, con azione retroattiva, anche al soggetto stesso.

Ekman ha condotto diversi esperimenti, utilizzando soggetti della tribù Fore della Papua Nuova Guinea, non alfabetizzati e mai venuti in contatto prima della ricerca con individui caucasici né direttamente né tantomeno tramite stimoli visivi indiretti. I soggetti posti di fronte a delle fotografie di

soggetti di razza caucasica esprimono delle emozioni, ne hanno fornito un'interpretazione assai vicina a quella data da osservatori europei ed americani, hanno cioè riconosciuto le stesse emozioni. Parimenti sono stati registrati dei videotapes delle espressioni facciali di questi individui di razza Fore, successivamente sottoposti alla valutazione di studenti universitari americani: la concordanza tra il giudizio degli osservatori finali delle immagini e le emozioni osservate nel gruppo originale e le emozioni osservate dal gruppo originale è risultata essere molto ampia. In un terzo esperimento Ekman e collaboratori hanno dato agli individui Fore l'istruzione di assumere le espressioni che a loro parere dovevano corrispondere a certe precise circostanze emozionali (ad esempio la felicità per l'arrivo di un amico lontano) e ne hanno fotografato i volti. Ancora una volta osservatori americani ed europei sono stati in grado di riconoscere con esattezza le espressioni fittizie di questi soggetti appartenenti ad una cultura totalmente diversa dalla loro. Quest'ultima prova va considerata come altamente significativa, in quanto è da supporre che un individuo che recita un'emozione che non prova si serva nel fare ciò in larga misura di stereotipi, i quali, se fossero prevalentemente appresi, risulterebbero scarsamente significativi e privi di valore comunicativo per soggetti di altre culture. Per verificare se le differenze fra le espressioni facciali osservate nelle varie culture siano attribuibili alle regole di esibizione. Ekman e Friesen hanno progettato uno studio che si è svolto parte in Giappone, con soggetti giapponesi, ed parte all'università di Berkeley con soggetti americani. Gli stimoli erano costituiti da filmati di tonalità emotiva neutra (panorami) o negativa (interventi chirurgici). Le espressioni facciali dei soggetti venivano registrate e successivamente venivano misurate e confrontate, per i due campioni, i movimenti dei muscoli facciali. La correlazione fra queste due misure per il campione giapponese ed americano è altissima, e questo significa che le espressioni facciali a stimoli neutri o emotivamente negativi sono le stesse, indipendentemente dagli influssi culturali. Nella seconda fase, l'esperimento è stato replicato con una variante costituita dalla presenza di uno sperimentatore della stessa nazionalità dei soggetti che assisteva assieme a loro alla proiezione. Tenuto conto che giapponesi ed americani hanno stili d'interazione molto diversi nei confronti dell'autorità, è stata fatta l'ipotesi che gli studenti giapponesi avrebbero cercato di mascherare le proprie reazioni negative con un sorriso mentre quelli americani le avrebbero accentuate: le misurazioni hanno mostrato che, in questa condizione, le risposte facciali di giapponesi ed americani non coincidono più. Abbiamo quindi una dimostrazione del fatto che in una situazione ritenuta privata i soggetti manifestano reazioni con caratteristiche universali mentre in una situazione sociale possono controllare ("esibizione" delle loro emozioni al punto da renderle irriconoscibili. A compendio di questi dati Ekman ha formulato una teoria "neuro-culturale" delle emozioni, secondo cui vi sono nell'individuo dei programmi di risposte facciali, con una base genetica, codificata a livello neurale, comune a tutti gli esseri umani, che sono specifici per le emozioni fondamentali e che sono responsabili di tutte le risposte esterne manifeste e di quelle del sistema nervoso centrale ed autonomo. Gli stimoli capaci di attivare questi programmi sono in parte universali ed in parte regolati dalle norme culturali che sono particolarmente importanti nella definizione dei rapporti interpersonali. L'esecuzione dei programmi di risposte può essere influenzata dalle regole d'esibizione (aumentare, diminuire, neutralizzare, mascherare la reazione emotiva) e questo comporta che le espressioni facciali e gli altri comportamenti non verbali non siano più manifestazioni pure degli schemi universali ma una mescolanza di elementi innati ed appresi. Queste espressioni producono reazioni sia nell'attore sia

nell'osservatore, reazioni che possono estinguere o rinforzare sia la funzione attivante degli stimoli sia le regole d'esibizione.

Pluthick (1980) ha proposto una teoria psicoevoluzionistica delle emozioni, che le spieghi secondo un approccio funzionale e le consideri come elementi riflessi dell'adattamento, collegandole ai tratti di personalità. Secondo questa teoria è possibile riscontrare vissuti emozionali a tutti i livelli evolutivi; le emozioni inoltre hanno una storia filogenetica, esisterebbero elementi comuni e prototipici di esse che sono invarianti nelle specie più diverse ma anche forme di espressione emozionale specifiche nelle diverse specie. Ogni emozione può esistere secondo diversi gradi d'intensità o livelli d'attivazione, alcune di queste sono da considerare primarie, concepibili nei termini di coppie di polarità opposte, mentre tutte le infinite altre sono stati misti o composti derivate dalle emozioni primarie.

## Conclusioni

Se guardo al mosaico di teorie e ricerche ricostruito attraverso un'articolata esposizione di contributi teorici, studi sperimentali e ricerche sul campo, con il proposito di essere il più esplicativo possibile nel tentativo di definire che cosa sia un'emozione, non posso che avvertire un senso di fallimento di fondo. Non tanto per il fatto che spesso viene meno nella trattazione un filo conduttore chiaro e coerente (la caoticità che l'analisi di questo argomento avrebbe comportato era un problema noto in partenza), ma per avere avvalorato l'idea che si possa parlare delle emozioni come reperti da laboratorio e ridurle ad entità molto astratte, senza ricordare come la nostra esistenza sia intessuta di emozioni: le emozioni ci piacciono, le andiamo a cercare, ne parliamo con altri, le riviviamo col ricordo. Da quanto scritto potrebbe inoltre emergere il forte sospetto che le proprietà essenziali dell'esperienza emotiva riguardino ciascun individuo singolarmente e si esauriscano in esso, eccezion fatta per i comportamenti che possono derivare da un'emozione e che hanno quasi sempre una ricaduta sull'ambiente circostante. E' stata di fatto tralasciata una dimensione fondamentale del sentire emotivo: in questa propensione o bisogno non siamo soli, nelle occasioni in cui proviamo emozioni gli "altri" sono presenti, fisicamente o come rappresentazioni mentali, e l'emozione vissuta, rievocata o anticipata che sia, rappresenta un momento essenziale delle nostre interazioni sociali; essa inoltre condensa informazioni sia sul soggetto sia sull'interlocutore del rapporto sociale emotigeno ed ogni emozione ha un suo significato che dipende anche dalla persona che, per esempio, ci ha fatto arrabbiare, che amiamo, che odiamo, rispetto alla quale ci siamo sentiti in imbarazzo oppure abbiamo provato vergogna, ecc.

Le teorie costruttiviste negano del tutto il valore delle determinanti biologiche delle emozioni, enfatizzando invece il ruolo dei fattori culturali e linguistici nella loro genesi ed espressione. Per Marre è privo di senso cercare di individuare l'essenza di un'emozione passando attraverso definizioni astratte, perché queste astrazioni semplicemente non esistono: qualunque risposta alla domanda "Cos'è la rabbia?" rifletterebbe i luoghi comuni diffusi nel contesto culturale in cui la risposta si produce; d'altra parte la rabbia è precisamente ciò che questa parola indica comunemente in una certa cultura. La domanda corretta è "Com'è usata la parola rabbia in quel particolare ambiente o situazione?". La tesi di Marre è che il linguaggio e la struttura dei valori di una società siano le vere determinanti delle esperienze emotive individuali e che le variazioni di ordine storico ed antropologico che si

osservano nel lessico delle emozioni in paesi diversi siano indicative di diversità sostanziali delle emozioni stesse nelle rispettive culture. L'analisi linguistica del lessico delle emozioni ci riporta continuamente ad altre analisi che coinvolgono l'ordinamento morale rispetto al quale le emozioni acquistano il loro significato, la funzione sociale che esse esplicano ed il sistema di regole che contribuiscono a mantenere, modificare, valutare criticamente ed insegnare. Anche le norme culturali dell'ambiente sociale in cui viviamo influiscono sulle emozioni (display rules): dati emersi dai raffronti compiuti su culture molto diverse tra loro (occidentale vs giapponese, cinese, eschimese, polinesiana) suggeriscono la possibilità che la cultura, modificando gli stili di vita, la gerarchia dei valori personali e sociali, ecc. possa produrre modificazioni sostanziali sulla qualità delle emozioni, sulla loro frequenza e intensità, sulle occasioni capaci di stimolarle ecc. In questa prospettiva le emozioni sono forme speciali di azione sociale, schemi esperienziali ed espressivi determinati dal contesto socioculturale, risposte apprese non provocate dalle caratteristiche oggettive della situazione ma che hanno essenzialmente la funzione di interiorizzare le credenze, le regole ed i valori sociali di cui sono un riflesso ed un sostegno. Averill definisce l'emozione come un ruolo sociale transitorio o una sindrome costituita socialmente che include la valutazione individuale della situazione e che è interpretata come una passione piuttosto che come un'azione. Definire un'emozione una sindrome significa non considerarla una risposta unitaria e dal carattere immutabile quanto piuttosto un insieme di risposte che covariano in modo sistematico, i cui singoli elementi sono intercambiabili (per cui ad esempio è possibile trovare forme di aggressività sia nella paura che nella rabbia). Il significato di un'emozione non va ricercato nella sindrome con cui si manifesta ma corrisponde invece al significato che il ruolo emozionale interpretato ha nel contesto sociale; l'emozione come tutte le altre esperienze umane è filtrata, organizzata e resa significativa dall'intervento dell'elaborazione concettuale. Benché Averill non neghi completamente l'importanza della filogenesi per la comprensione delle emozioni (ammette la base biologica delle reazioni espressive e delle modificazioni fisiologiche), egli sottolinea come gli elementi della sindrome siano appresi nel corso dell'esistenza e che fra questi siano fondamentali quelli derivati dai processi di acquisizione delle norme sociali, in quanto essi danno significato all'emozione. L'esperienza emotiva di una persona equivale all'interpretazione che essa fa del proprio comportamento, operazione che comporta il tener conto del punto di vista altrui per capire il significato sociale del proprio ruolo emozionale e per regolare il proprio comportamento in modo coerente a questo significato. Detto con altre parole le emozioni sarebbero norme prescritte socialmente a cui le persone devono adeguarsi in ogni situazione perché ad ogni risposta corrispondono delle aspettative socialmente condivise sui comportamenti considerati corretti. Kippax e collaboratori affermano che le emozioni sono costruite attraverso la riflessione, cioè attraverso continue valutazioni e rivalutazioni con cui diamo un significato alla nostra esperienza del mondo e "contrattiamo" con gli altri i tipi di significati possibili per i vari eventi. Le emozioni non avrebbero altra origine che dai discorsi che noi facciamo con noi stessi e da quelli che gli altri fanno a noi sulle rispettive esperienze emotive: attraverso questi scambi e riflessioni avviene l'assimilazione delle norme culturali e, nel contempo, le rappresentazioni sociali delle emozioni diventano parte di quelle individuali. Rime ha affrontato il tema della condivisione sociale delle emozioni con una serie d'ipotesi e di studi sistematici che hanno permesso di capire alcuni aspetti importanti di questo tipo di comunicazione. Egli distingue due aspetti del fenomeno: "la condivisione sociale" e "la ruminazione". Per "condivisione

sociale" s'intende propriamente la rievocazione che si esprime con una narrazione ad altri, mentre la "ruminazione mentale" corrisponde alla rievocazione solo interiore che una persona fa ripensando volutamente alle proprie esperienze emotive. Rime sostiene inoltre che l'emozione non è un'esperienza intensa e passeggera, che viene sepolta nella memoria non appena si esaurisce la fase di massima attivazione, ma anzi è spesso uno stimolo per prendere contatto con gli altri in vari modi, tra cui parlare dell'emozione stessa. Diversi vantaggi possono derivare da questo confronto sociale: in primo luogo le sensazioni fisiche che hanno accompagnato l'emozione possono essere precisate, chiarite e rielaborate a livello cognitivo; poi, il parlare ripetutamente con gli altri di un evento emotivo aiuta a guardare con distacco a quello che è successo, migliorando la nostra capacità di giudizio, e contribuisce a riordinare le idee, a schematizzare l'episodio, dando origine temporale e causale all'evento. Rime riconosce che condividere con gli altri le proprie emozioni sia anche un modo di chiedere aiuto per meglio fronteggiare la situazione interna ed esterna suscitata dall'evento emotivo.

Tutte speculazioni Interessanti, orientative ma insufficienti, non bastano a descrivere quanto viviamo giorno dopo giorno. Sono sempre più convinto che le emozioni, la vita affettiva e la vita emozionale, si costituiscano come le esperienze radicali e regolative della condizione umana: le emozioni si possono inaridire (se dilaga la conoscenza razionale, la "raison", come strumento di conoscenza di un reale astratto e geometrico, senza che sia arginata ed equilibrata dalle ragioni del cuore) o incendiarsi fino ad ammalarsi trascinandolo con loro sofferenza e dolore, e l'atto di curarle non può che essere accompagnato ed intessuto di risonanze emozionali. Facendo una rapida ricerca etimologica è emerso che la radice della parola "emozione" sta nel verbo latino *emovere* la cui traduzione con "muovere fuori" è facilmente associabile ad immagini di movimento ed attività. Nasce da qui l'idea che ogni emozione, ogni sentimento, ogni stato d'animo abbia in sé un'inesauribile apertura a qualcosa che è al fuori di noi mentre di contro i processi razionali siano cartesianamente individuabili, si svolgano nei confini serrati della nostra soggettività. La relazione fra noi e gli altri è la struttura portante della nostra esistenza: qualunque sia il ruolo che noi svolgiamo, riusciamo a valorizzare fino in fondo quelle che sono le nostre attitudini, le nostre risorse, solo se entriamo in una relazione significativa con gli altri, che ci consenta di crescere emozionalmente. Le forme di relazione sono significative e terapeutiche, nella più ampia accezione del termine, alla sola condizione che siano nutrite prima di ogni altra cosa di spontaneità, di leggerezza e di non-violenza, di rispetto e di attenzione, cose semplici e quotidiane ma che tendiamo a rifuggire continuamente nei modi di vita di ogni giorno. Solo così è possibile cogliere il fluire ininterrotto di emozioni, di sentimenti che vivono sempre nei cuori delle persone ma che sovente sono nascosti dall'opacità e dalla fretta, dalla categoria dell'homo faber, dalla frenetica pragmaticità che oggi è uno dei miti dilaganti dello spirito del tempo in cui siamo immersi. La vita emozionale riempie di sé gli abissi dell'interiorità e nella sua trascendenza riesce a rispecchiarsi nell'interiorità di altri. Senza una ricerca ardente dei valori e dei significati nascosti che si animano nell'interiorità degli altri anche la nostra interiorità tende fatalmente ad inaridirsi e a spegnersi, in una circolarità spezzata che non consente più trascendenza alle emozioni, quelle che sono in noi e quelle che sono negli altri-da-noi. Solo se sappiamo ascoltare e accostarci ai mondi psicologici degli altri ci è possibile intravedere la dimensione reale della loro e della nostra vita interiore ma per fare questo è necessaria una grande

umiltà che è premessa ad una conoscenza critica, libera da schemi preordinati e capace di sondare che cosa si nasconda in noi e negli altri. La connotazione intersoggettiva dell'affettività la rende premessa essenziale ad ogni cura, dal momento che in essa c'è relazione, cioè costruzione, sia pure a volte fragile e frammentaria, di dialogo e di ascolto, di silenzio e di contatto. Solo nel contesto di una reciprocità di esperienze emozionali e di partecipazione affettiva sia in chi cura che in chi è curato si costituiscono le strutture portanti di ogni rigorosa articolazione terapeutica, malgrado troppo spesso i modelli dominanti abbiano mostrato la tendenza di svuotare di senso gli eventi della vita e a trionfalizzare gli elementi tecnici del discorso terapeutico senza tener presente l'insostituibile dimensione interpersonale del fare terapia. Nel contesto di una cura la parola è terapeutica nella misura in cui sia accompagnata da emozioni che la rendano viva e non sia immersa in un linguaggio tecnico, che spegne ogni speranza. Mi piace l'immagine elaborata da Binswanger, il quale, come premessa ad ogni dialogo terapeutico, ha sostenuto che le parole possono essere come pietre ma anche simili ad aironi che si innalzano vertiginosamente nel cielo. Le emozioni di chi chiede aiuto non sono né possono essere nei loro contenuti e nella loro forma quelle di chi cura, ma ogni terapeuta non può non cercare di condividere e di fare proprie le ansie e le tristezze della persona che ha di fronte, le ragioni del suo dolore. Se questo avviene in maniera autentica, cosa che ogni persona che soffre intuisce immediatamente, si attenuano le dissonanze emozionali tra la persona che cura e quella portatrice di una condizione di dolore. Il terapeuta inoltre deve essere capace di introspezione e deve essere stato educato ad analizzare i propri vissuti e le proprie emozioni, facendo in modo che il contatto affettivo sia autentico e trasparente nelle sue forme espressive, senza contaminazioni e deformazioni della situazione emozionale che trascinino con sé legami transferali e controtransferali insostenibili terapeutamente ed inconciliabili eticamente. Come ha sostenuto von Gebattel nessuna cura può realizzarsi, nessun gesto terapeutico significativo s'inizia se prima non si compie quel atto preliminare che si esprime nell'entrare in relazione con l'altro sulla linea di un'emozionalità condivisa, di un'immedesimazione emozionale che prescindano da ogni rigida articolazione tecnica. Ruemke, nella sua fenomenologia del contatto affettivo dice che questo s'inizia e si realizza nel momento in cui il medico ed il paziente si scambiano degli sguardi; non ci sono più allora due persone isolate ed estranee l'una all'altra, non ci sono più due persone chiuse nella loro solitudine (quella professionale del medico e quella fatta di dolore del paziente) ma ci sono due persone che si confrontano e si mettono in contatto l'una con l'altra. Non c'è in noi capacità di cura se non siamo in grado di cogliere cosa ci sia in un volto, in uno sguardo, in una semplice stretta di mano, se non siamo capaci di sentire immediatamente il destino dell'altro come il nostro proprio destino, se non riusciamo a mantenere viva dentro di noi la fiamma della partecipazione emozionale alla gioia ed alla sofferenza degli altri, superando il rischio permanente di venire divorati dalla routine, dall'aridità spirituale, dal deserto dei sentimenti. Le modalità costitutive di ogni contatto emozionale, l'attenzione e la partecipazione, il sorriso e la commozione, le oscillazioni dello sguardo e del volto, non possono non adattarsi alle diverse situazioni che si vengono formando, e che cambiano, d'istante in istante, nel corso dell'incontro, evitando di pietrificarsi, immobilità che porterebbe a rinnegare i giochi di luci ed ombre di ogni umana situazione. Confrontarsi con anime ferite dalla sofferenza, coglierne l'intensità, la spontaneità richiede di saper decifrare cosa c'è, cosa vive, cosa risuona nell'interiorità degli altri. Esige l'abilità di afferrare i gesti che accompagnano un colloquio ma che possono



anche sostituirlo - l'incontro con l'altro avviene anche tramite il linguaggio del corpo ed il silenzio non solo le parole esprimono le emozioni -. Pretende sensibilità di sapere intuire le metafore che consentono di avvicinarsi, seguendo sentieri altrimenti enigmatici, ai tumulti ed ai vortici delle emozioni, al mistero del dolore e della sofferenza, cogliendone le tracce e la cura possibile. Richiede di aprirsi alle emozioni in quanto esperienze dotate di conoscenza, benché antitetiche a quelle razionali, e capaci di rendere sempre più degna e ricca la vita di ogni giorno.

## Riferimenti bibliografici

Arnold, M.B., Emotion and personality, Columbia University Press, New York, 1960

Averill, J.R., The acquisition of emotions during adulthood, in Marre, R., The social construction of emotions, Blackwell, Oxford, 1986 (trad.it. La costruzione sociale delle emozioni, Giuffrè, Milano, 1992)

Birdwistell, R.L., The kinesic level in the investigation of emotions, in Knapp H.O. (ed.), Expression of emotion in man, International University Press, New York, 1963

Bonino, S., Lo Coco, A., Tani, F., Empatia. I processi di condivisione delle emozioni, Giunti, Firenze, 1998

Borgna, E., L'arcipelago delle emozioni, Feltrinelli, Milano, 2001

Bridges, M., The social and emotional development of the pre-school children, Kegan Paul, London, 1932

Canestari, R., Psicologia generale e dello sviluppo, CLUEB, Bologna, 1984

Canestrari, R., Codino, A., Introduzione alla psicologia generale, Mondadori, Milano, 2002

Cannon, W.B., Bodily changes in panie, hunger, fear and rage, Appleton, New York, 1915 (rist. 1929)

Cannon, W.B., The James-Lange Theory of emotion: a critical examination and an alternative theory, in "American Journal of Psychology", 39, pp. 106-124, 1927

Conway, A.M., Bekerian, A.D., Situational knowledge and emotion, in "Cognition and emotion", 1, pp. 145-191, 1987

D'Urso, V., Trentin, R., Introduzione alla psicologia delle emozioni, Laterza, Roma-Bari, 1998

Damasio, A. L'errore di Cartesio. Emozioni, ragione e cervello umano, Adelphi, Milano, 1995

Damasio, A. Alla ricerca di Spinoza. Emozioni, sentimenti e cervello, Adelphi, Milano, 2003

Darwin, C.(1872), The expression of emotions in man and animals, University of Chicago Press, Chicago (1965) (trad.it. L'espressione delle emozioni nell'uomo e negli animali, Longanesi, Milano, 1971)

Ekman, P., Expression and the nature of emotion, in K. Sharer - P. Ekman (a cura di), Approaches to emotion, Erlbaum, Hillsdale (NJ), 1984

Ekman, P., Cross-cultural studies of facial expression, in P.Ekman (a cura di), Darwin and the facial expression: A century of research in review, Academic Press, New York, 1973

Ekman, P., Friesen, W.V., Constans across cultures in the face and emotion, in "Journal of Personality and Social Psychology", 17, pp.124-129, 1971

Fehr, B., Russel, A.J., Concept of the emotion viewed from a prototype perspective, in "Journal of Experimental Psychology: General", 113, pp. 464-486, 1984  
Foley, J.P., Judgement of facial expression in a social situation: an experimental text of the concept of display rules, Doctoral disertation, University of California, San Francisco, 1935

Frijda, N.H., The emotions, Cambridge University Press, Cambridge, 1986 (trad.it. Emozioni, Il Mulino, Bologna, 1990)

Gainotti, G. Neuropsychological theories of emotions, in J.C. Borod (a cura di) The Neuropsychology of Emotion, Oxford University Press, Oxford  
James, W., What is an emotion?, "Mind", 9, pp.188-205, ristampato in M.B. Arnold (a cura di) The nature of emotion, Penguin, Baltimora, 1968

Kippax, S., Crawford, J., Benton, P., Gault, U., Noesjirwan, J., Constructing emotion: Weaving meaning from memories, in "British Journal of Social Psychology", 27, pp. 19-34, 1988  
Klineberger, O., Social Psychology, Holt Rinehart & Winston, New York, 1940

Kluever, H., Bucy, P.C., Preliminary analysis of functions of the temporal lobe in monkeys, in "Archivie of Neurology and Psychiatry", 42, pp. 979-1000,1939

Marre, R., The social construction of emotions, Blackwell, Oxford, 1986 (trad.it. La costruzione sociale delle emozioni, Giuffrè, Milano,1992)

Hebb, D.O., The organization of behaviour, Wiley, New York, 1949 (trad.it Angeli, Milano, 1975)

Izard, C.E., Human emotions, Plenum Press, New York, 1977

Izard, C.E., Emotion in personality and psychopathology, Plenum Press, New York, 1979

Lange, C. Ueber Gemüths Bewegungen, Kurrell, Leipzig, 1887  
Lazarus, R.S. Emotions, A cognitive phenomenological analysis, in R. Plutchick e H. Kellerman (a cura di), Emotion, I: Theories of emotions, New York, Academic Press, 1985  
La Barre, W., The cultural basis of emotions and gestures, in "Journal of Personality", 16 pp.49-68, 1947

Le Doux, J.E., Emotion, in F. Plum (a cura di) Handbook of Physiology. The nervous System V, Washington (D.C.), American Physiological Society, 1986

Legrenzi, P. Manuale di psicologia generale, Il Mulino, 1994

Leventhal, H. - Scherer, K. (1987), the relationship of emotion to cognition. A functional approach to a semantic controversy, in "Cognition and Emotion", 1, pp.3-28, 1987

Lindsley, D.B.; The role of Non Specific Reticulo-Thalamocortical System in Emotions, in P. Black (a cura di) Physiological correlates of emotion, Academic Press, New York-London, 1970

Liotti, G., Il significato delle emozioni e la psicoterapia cognitiva, in T. Magri e F. Mancini (a cura di) Emozioni e conoscenza, Roma; Editori Riuniti, 1991

MacLean, P.D., The limbic brain in relation to the psychoses, in Physiological correlates of emotion, Academic Press, New York-London, 1970

Mandler, C., Mind and body: Psychology of emotion and stress, Norton, New York, 1984

Melzack, R., Irrational fear in the dog, in "Canadian Journal of Psychology", 6, pp. 141-147, 1952

Papez, J.W., A proposed mechanism of emotion, in "Arch. neurol. Psychiat.", 38, pp. 725-743, 1937

Plutchick, R., Emotion: A psychoevolutionary synthesis, Harper & Row, New York, 1980

Rime, B., Mesquita, B., Philippot, P., Boca, S., Beyond the emotional event: Six studies on the social sharing of emotion, in "Cognition and Emotion", 5, pp. 435-466, 1991

Rime, B., Mesquita, B., Philippot, P., Boca, S., Long-lasting cognitive and social consequences of emotion: Social sharing and rumination, in W. Stroebe, M. Hewstone (a cura di), European Review of Social Psychology, vol.III, Wiley, Chichester

Rime, B., Philippot, P., Cisamolo, D., Social schemata of peripheral changes in emotion, in "Journal of Personality and Social Psychology", 59,

pp.38-49,1990

Roseman, J.I., Appraisal determinants of discrete emotions, in "Cognition and Emotion", 5, pp.161-200, 1991

Ruemke, H.C., Eine bluehende Psychiatrie in Gefahr, Springer, Berlin-Heidelberg-New York, 1967

Schachter, S., Singer, J.E., Cognitive, social and physiological determinants of emotional state, in "Psychological Review", 69, pp.379-399, 1962

Scherer, K.R., On the nature and function of emotion: A component approach, in K.R. Scherer, P. Ekman (a cura di), Approaches to emotion, Erlbaum, Hillsdale, 1984

Schlosberg, H., The description of facial expression in terms of two dimensions, in "Journal of Experimental Psychology", 44, pp. 229-237, 1952

Schneirla, T.C., An evolutionary and developmental theory of biphasic processes underlying approach and withdrawal, in "Nebraska Symposium on Motivation", University of Nebraska Press, Lincoln, 1959

Scott, J:P., Animal Behaviour, University of Chicago Press, Chicago, 1958

Shaver, P., Schwarz, J., Kirson, D., O'Connor, C., Emotional knowledge: Further examination of a prototype approach, in "Journal of Personality and Social Psychology", 52, pp. 1061-1086, 1987

Skinner, B.F., The behavior of organisms, Appleton-Century-Crofts, New-York, 1938

Skinner, B.F., Science and human behavior, MacMillan, New York, 1953

Smith, A.C., Ellsworth, C.P., Patterns of cognitive appraisal in emotion, In"Journal of Personality and Social Psychology", 48, pp.813-838, 1985

Tomkins, S.S., Affect, imagery, consciousness: The positive affects, vol.I., Springer-verlag, New York, 1962

Tomkins, S.S., Affect as the primary motivational System, in M.B.Arnold (a cura di) Feelings and emotions, Academic Press, New York. 1970

Tomkins, S.S., McCarter, R., What and where are the primary affects? Some evidences for a theory, in "Perceptual and Motor Skill", 18, pp.119-158, 1964

Watson, J.B., Psychology from the standpoint of a behaviourist, Lippincott, Philadelphia, 1924

Watson, J.B., Behaviorism, Norton, New York, 1930 (trad.it. Il comportamentismo, Giunti-Barbera, Firenze, 1983)

Weiner, B., An attributional theory of achievement, motivation, and emotion, in "Psychological Review", 92, pp. 548-573, 1985