CAPITOLO 9

Le emozioni

Nel presente capitolo affrontiamo l'analisi delle emozioni, mettendone in evidenza la complessità, secondo la molteplicità dei punti di vista finora elaborati. In particolare, sono approfonditi i rapporti fra i processi emotivi e i processi cognitivi mediati dalla valutazione degli eventi emotigeni, nonché la manifestazione facciale e vocale delle emozioni. Si sottolinea poi la connessione fra emozioni e cultura di appartenenza.

1. LE PRINCIPALI TEORIE SULLE EMOZIONI

La nostra vita quotidiana è caratterizzata dalla presenza ricorrente di emozioni di varia natura e di diversa intensità. L'esperienza emotiva ha da sempre affascinato l'uomo per la sua complessità e profondità. Da Democrito, Platone e Aristotele attraverso la mediazione della filosofia romana e della scolastica cristiana sino a Descartes, Spinoza, Leibniz, Hume, Kant e Hegel il tema degli affetti e delle passioni umane è stato ricorrente ed è stato illuminato da acutezza di riflessioni e da impegno morale. Ma tali concezioni filosofiche risultavano astratte, orientate allo studio metafisico della natura umana. Per contro, in psicologia si è affrontato il tema delle emozioni sotto il profilo empirico, basandosi su evidenze sperimentali.

1.1. La teoria periferica

James [1884], per primo, facendo riferimento ai processi neurofisiologici, ha definito l'emozione in termini operativi come il *sentire* (*to feel*) i cambiamenti neurovegetativi che hanno luogo a livello viscerale a seguito dello stimolo elicitante. Pertanto, «non tremiamo perché abbiamo paura, ma abbiamo paura perché tremiamo; non piangiamo perché siamo tristi,

«Non tremiamo perché abbiamo paura; abbiamo paura perché tremiamo»

ma siamo tristi perché piangiamo». Secondo la **teoria periferica** (o *teoria del feedback*), l'evento emotigeno determinerebbe una serie di reazioni viscerali e neurovegetative che sono avvertite dal soggetto e la percezione di queste modificazioni fisiologiche sarebbe alla base dell'esperienza emotiva. Si passa così dall'*evento-semplicemente-percepito* all'*evento-emotivamente-sentito*. In tal modo James capovolge l'impostazione della psicologia ingenua secondo la quale, ovviamente, noi piangiamo perché siamo tristi, e non viceversa. Egli procede a una *radicazione biologica dell'emozione*, in quanto stabilisce l'importanza dell'attivazione fisiologica (*arousal*) dell'organismo per poter definire come «emozione» un determinato processo psichico.

Radicazione biologica dell'emozione

La definizione di emozione avanzata da James era troppo forte e innovativa, sperimentalmente verificabile, per non essere sottoposta a un controllo empirico. In effetti, nei suoi riguardi sono state avanzate precise e rilevanti critiche. In particolare, Cannon [1927] ha dimostrato l'infondatezza della teoria periferica così come proposta da James, poiché i visceri hanno una sensibilità troppo scarsa, una risposta troppo lenta e una motilità troppo indifferenziata affinché le loro reazioni possano essere considerate la fonte principale delle emozioni.

L'ipotesi del feedback facciale. Tuttavia, sebbene la posizione di James sia risultata piuttosto imprecisa nella formulazione dei processi neurofisiologici, l'intuizione centrale della sua teoria rimane tuttora valida ed euristicamente feconda grazie a livelli più sofisticati di indagine. Oltre all'azione di diversi peptidi enterici che svolgono importanti funzioni sull'attivazione, inibizione e regolazione delle emozioni, evidenze empiriche a sostegno della validità della teoria periferica sono fornite dall'**ipotesi del «feedback» facciale**, secondo cui le espressioni facciali forniscono informazioni propriocettive, motorie e cutanee o vascolari che influenzano il processo emotivo. Una *versione forte* di tale ipotesi, avanzata da Ekman e dai suoi collaboratori, sostiene che le espressioni facciali da sole siano sufficienti a generare un'esperienza emotiva [Ekman, Levenson e Friesen 1983]; una *versione debole*, per contro, asserisce che il *feedback* facciale aumenta unicamente l'intensità dell'emozione.

L'ipotesi del «feedback» facciale

La verifica empirica di questa ipotesi ha seguito due paradigmi sperimentali diversi. Nel *paradigma «esagerazione-inibizione»* il soggetto deve modificare volontariamente le espressioni facciali delle emozioni, inibendole o esagerandole. Seguendo questo paradigma, è stato accertato che i soggetti presentavano una conduttanza cutanea più bassa e valutavano gli shock elettrici come meno dolorosi quando cercavano di inibire le loro reazioni facciali rispetto a quando cercavano di esagerarle. Nel secondo *paradigma della «induzione muscolare»*, i soggetti sono istruiti a contrarre volontariamente i muscoli facciali implicati in una certa emozione. Per esempio, invitando i soggetti a tenere una matita fra i denti (posizione simile a un sorriso) oppure semplicemente fra le labbra, è stato osservato

un maggior divertimento in risposta a cartoni animati nel primo caso che non nel secondo, a parità di tutte le altre condizioni.
Parimenti, Laird [1984] ha valutato gli effetti del *feedback* facciale attraverso resoconti personali mentre i soggetti parlavano, guardavano stimoli divertenti, indossavano occhiali o osservavano diapositive di stimoli emotivi. Egli ha interpretato questi risultati sulla base della *teoria dell'autopercezione*: gli effetti del *feedback* facciale sono riscontrati in modo più frequente in quegli individui che prestano maggiore attenzione focale ai segnali da essi stessi prodotti rispetto a quelli che non hanno questa attenzione. Vi sarebbe quindi una mediazione cognitiva, di tipo percettivo, delle espressioni facciali. A loro volta, Ekman e colleghi si sono proposti di verificare la versione forte dell'ipotesi del *feedback* facciale invitando i soggetti a contrarre i muscoli facciali di sei emozioni discrete (collera, disgusto, paura, gioia, tristezza, sorpresa), senza il supporto di altri stimoli. Sono state registrate differenti variazioni nell'attività del sistema nervoso autonomo e risposte soggettive conformi alle espressioni emotive realizzate. Secondo questi autori, gli effetti del *feedback* facciale sono innati e diretti più che essere cognitivamente mediati (Laird) o periferici (Tomkins). Ma sull'interpretazione dei meccanismi di funzionamento del *feedback* facciale la discussione è ancora aperta [Izard 1990].

Temperatura ipotalamica, respirazione nasale ed emozioni

Teoria vascolare dell'efferenza emotiva. Parimenti, conferme della prospettiva periferica giungono dalla **teoria vascolare dell'efferenza emotiva**, secondo cui il ritmo e le modalità della respirazione (azioni che possono essere svolte sotto il controllo volontario) assicurano il raffreddamento termico della regione talamica che è sotteso al mantenimento degli stati emotivi positivi legati alla sensazione di benessere. Infatti, i cambiamenti dei valori termici dell'ipotalamo influenzano in modo rilevante gli stati emotivi; ma, data la configurazione del sistema vascolare, questi valori termici sono modificabili dall'azione dei muscoli facciali e dalle modalità della respirazione nasale [Zajonc 1994].
Grazie all'azione del seno cavernoso (una configurazione venosa che racchiude la carotide interna prima che entri nell'ipotalamo), la temperatura ipotalamica è inferiore rispetto alla temperatura rettale (cfr. fig. 9.1). Questo *raffreddamento ipotalamico* è essenziale per assicurare stati emotivi favorevoli, mentre un innalzamento del valore termico ipotalamico è associato a stati edonici negativi. Poiché il mantenimento della temperatura ipotalamica è assicurato dalla respirazione nasale, il ritmo e le modalità di tale respirazione possono indurre delle modificazioni sensibili negli stati emotivi dell'individuo, come, fra l'altro, viene ampiamente confermato dal training autogeno, dal biofeedback, dalla meditazione trascendentale, dallo yoga ecc.
In sintesi, l'insieme di questi dati pone in evidenza la validità della teoria periferica, anche se non nella formulazione originaria proposta da James oltre un secolo fa.

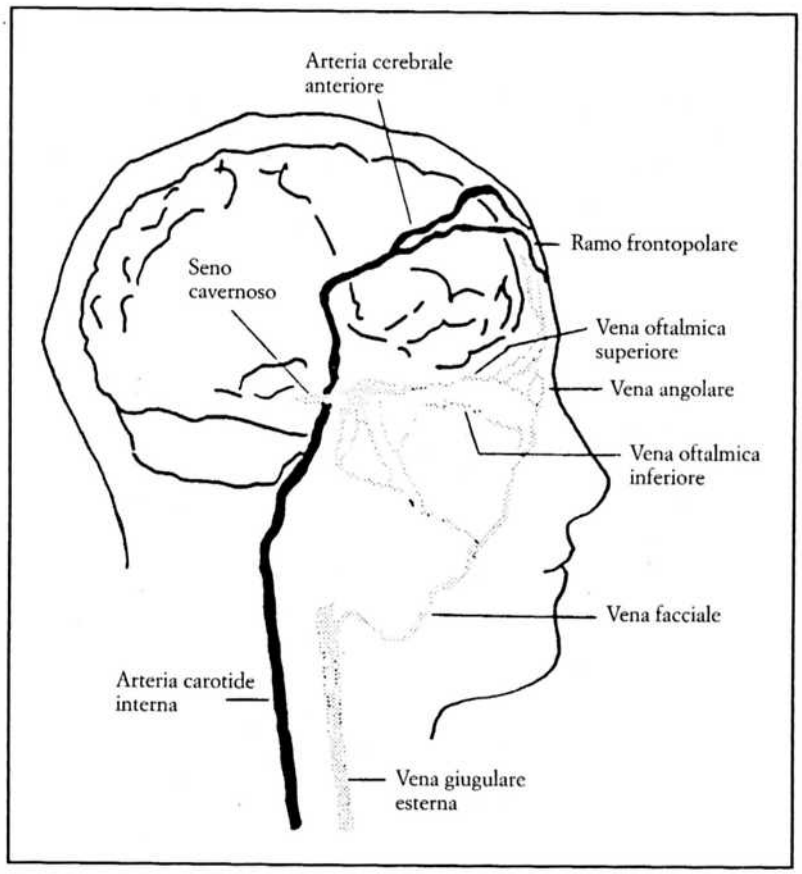


fig. 9.1. *Rappresentazione grafica del sistema vascolare implicato nella teoria vascolare dell'efferenza emotiva.*

Fonte: ZAJONC [1994].

L'errore di Cartesio e il suo superamento

Il superamento del cosiddetto «errore di Cartesio». La prospettiva periferica di James è stata interpretata da Damasio [1994; 1999] come superamento del cosiddetto **«errore di Cartesio»** che, proponendo un dualismo radicale fra mente e corpo, finì per «dematerializzare» la mente (riducendola a una *res cogitans*) e «dementalizzare» il corpo (riducendolo a una *res extensa* e a una semplice «macchina vivente»). Damasio propone invece una concezione unitaria dell'organismo secondo cui occorre prevedere la «mentalizzazione del corpo» e la «somatizzazione della mente». Mente e corpo vanno considerati come componenti integrate e interdipendenti di un unico organismo capace di interagire in modo intelligente ed efficace con l'ambiente. Secondo Damasio le emozioni rappresentano la convergenza sinergica fra la mente e il corpo, poiché sono certamente un processo mentale ma hanno come teatro il corpo. Esse costituiscono condotte di adattamento dell'individuo, che sono mediate dalla mente e che modificano il corpo nel suo insieme. In modo più preciso, per Damasio l'emozione consiste nella combinazione fra il processo valutativo mentale della situazione e le modificazioni somatiche concorrenti.

L'importanza dei sentimenti

Al pari di James, Damasio pone grande attenzione al **sentimento** (*feeling*) che non coincide con l'emozione ma che si aggiunge a essa e che consente di «sentirla» in modo consapevole. I sentimenti di base partecipano alla costruzione della coscienza di sé e per diventare consapevoli richiedono una rappresentazione completa della situazione. Damasio distingue altresì fra *emozioni primarie* ed *emozioni secondarie*. Le prime sarebbero da intendersi come risposte spontanee, innate e precodificate dell'organismo a date condizioni ambientali e sarebbero riconducibili a cinque famiglie emotive: gioia, tristezza, collera, paura e disgusto. Le altre, come colpa, vergogna, orgoglio ecc., sono maggiormente connesse con l'apprendimento e con l'esperienza personale. Proseguendo il pensiero di James, Damasio ritiene che l'organismo rappresenti una sorta di «superficie risonante» rispetto alle situazioni emotigene. In esso la mente lavora in sinergia con il corpo per apprendere a valutare i diversi stimoli esterni e interni. In questa prospettiva non è soltanto la mente a guidare il corpo, ma è anche il corpo a guidare la mente, poiché la sua risonanza positiva o negativa, attuale o memorizzata, costituisce un sistema di valutazione primaria degli stimoli, attribuendo a essi significati e pesi diversi [Galati 2002].

1.2. La teoria centrale

Contrapponendosi alla teoria periferica di James, Cannon [1927] ha elaborato e proposto una **teoria centrale delle emozioni**. Per Cannon i centri di attivazione, di controllo e di regolazione dei processi emotivi non si trovano in sedi periferiche come i visceri, ma sono localizzati centralmente nella regione talamica, in quanto i segnali nervosi da essa provenienti sarebbero in grado sia di indurre le manifestazioni espressivo-motorie delle emozioni, sia di determinare le loro componenti soggettive attraverso le connessioni con la corteccia cerebrale.

«Arousal» simpatico e reazione emotiva di emergenza

Seguendo questo approccio, Cannon ha approfondito lo studio dei processi neurofisiologici sottesi alle emozioni, individuando l'**«arousal» simpatico** come *«reazione di emergenza»*. Si tratta di una configurazione di risposte neurofisiologiche che covariano simultaneamente alla comparsa dell'emozione e che comprendono, fra l'altro, l'aumento della frequenza cardiaca e della gittata cardiaca, la vasocostrizione-cutanea e gastroenterica, la secchezza faucale, la contrazione degli sfinteri, la dilatazione pupillare ecc.
Partendo dal contributo di Cannon, Papez [1937] ha avanzato l'ipotesi secondo cui i centri di elaborazione e di controllo delle emozioni si situano lungo un circuito composto dall'ipotalamo, dal talamo anteriore, dal giro cingolato e dall'ippocampo (*circuito di Papez*). MacLean [1949] integrò il circuito di Papez con altre regioni, quali l'amigdala, i nuclei del setto, porzioni della corteccia fronto-orbitaria e porzioni dei gangli della base e denominò l'insieme di queste strutture neuroanatomiche con il termine

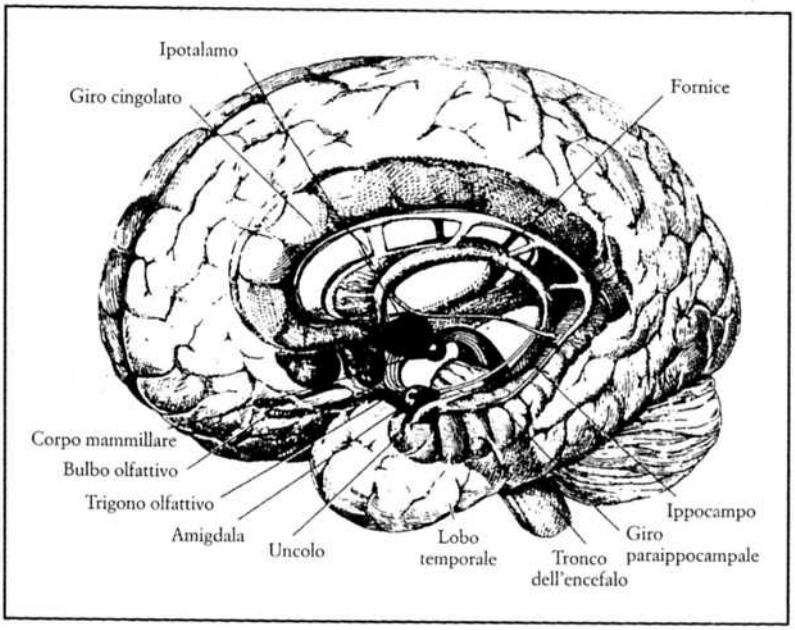


fig. 9.2. *Rappresentazione del sistema e delle principali aree cerebrali coinvolte nelle emozioni.*

Fonte: FRIJDA [1986].

di *sistema limbico*. Tale sistema è stato considerato, nel suo insieme, come un sistema generale di attivazione e di mediazione di funzioni essenziali per la sopravvivenza dell'organismo. Fra l'altro, esso è ritenuto la sede di elaborazione e di regolazione dell'emozionalità.

I centri ipotalamici delle emozioni

Funzioni emotive dell'ipotalamo. Tra le strutture che formano il sistema limbico, riportate nella figura 9.2, due risultano particolarmente importanti in riferimento alle emozioni: l'ipotalamo e l'amigdala. L'**ipotalamo** svolge la funzione di coordinamento del sistema autonomo (simpatico e parasimpatico) ed è la sede della regolazione centrale dell'ambiente interno dell'organismo. Per quanto concerne l'emotività, la stimolazione di specifici siti dell'ipotalamo nella regione mediale produce configurazioni di risposte emotive complete, come la «difesa affettiva» in un gatto. Parimenti, l'attacco predatorio, l'aggressione fra maschi e l'aggressione difensiva sono suscitati da stimolazioni di siti mediali dell'ipotalamo. In generale, la stimolazione dell'ipotalamo posteriore e mediale produce in modo predominante risposte simpatiche, mentre la stimolazione dell'ipotalamo anteriore e laterale produce risposte parasimpatiche, giustificando così la distinzione fra aree ipotalamiche «ergotropiche» (a forte attivazione) e «trofotropiche» (a bassa attivazione) [Gelhorn 1970].

Funzioni emotive dell'amigdala. A sua volta, l'**amigdala** è stata ritenuta come una sorta di computer dell'emozionalità [Le Doux 1993]. Già la *sindrome di Kluver e Bucy* [1937], a seguito della lesione dei lobi temporali, aveva posto in evidenza il ruolo dell'amigdala per le emozioni, poiché, dopo

tale lesione, gli animali perdono la paura di fronte ai pericoli e alle minacce, diventano ipersessuali cercando di copulare con membri di altre specie e sviluppano una forte oralità mettendosi in bocca qualunque oggetto.
La spiegazione del ruolo chiave svolto dall'amigdala risiede nella sua posizione strategica al centro della rete emozionale, in quanto ha molteplici sistemi di connessione con le altre strutture nervose. In particolare, il *circuito subcorticale* (proiezioni amigdala-talamiche) che assicura la trasmissione diretta delle informazioni dal talamo sensoriale, costituisce un sistema primitivo in termini evoluzionistici e svolge la funzione di valutare in modo rapido e immediato, pressoché automatico, gli stimoli, nonché di rispondere tempestivamente a determinate loro caratteristiche salienti, soprattutto in situazioni di pericolo e di allerta. Si tratta, quindi, di meccanismi probabilmente *precognitivi*. A sua volta, il *circuito corticale* (proiezioni amigdala-talamo-corticali) pone in contatto questa struttura con i sistemi visivo, uditivo, gustativo e somatosensorio, nonché con le aree di associazione polimodali dei lobi frontale, temporale e parietale. In funzione di questa rete di connessioni l'amigdala partecipa in modo rilevante ai processi *cognitivi* superiori (confronto, categorizzazione, inferenza ecc.) di valutazione degli eventi emotigeni e di attribuzione di un determinato significato emotivo (qualità edonica, proprietà di ricompensa o di punizione ecc.).

Amigdala e i circuiti emotivi

In questa prospettiva neuropsicofisiologica, l'insieme di queste ricerche pone in evidenza la recente formazione di un nuovo ambito disciplinare definito come **neuroscienza affettiva**, che, fra l'altro, prende in esame il controllo neurochimico degli stati d'animo e delle emozioni in funzione dell'azione svolta dagli aminoacidi e dai neuropeptidi, le reti nervose del cosiddetto «cervello emozionale», l'attività autonomica ed elettromiografica, le asimmetrie emisferiche anteriori connesse all'avvicinamento o al ritiro emotivo, nonché le espressioni facciali e le manifestazioni vocali delle emozioni.

1.3. La teoria cognitivo-attivazionale delle emozioni

La teoria periferica di James e la teoria centrale di Cannon, pur essendo fra loro contrapposte, si sono dimostrate entrambe vere (in quanto hanno colto aspetti specifici della vita emotiva), ma sono risultate entrambe parziali (in quanto non sono riuscite a cogliere e a dominare la complessità delle emozioni). Tutte e due hanno sottolineato aspetti unilaterali dell'esperienza emotiva, con particolare riferimento ai suoi aspetti neurofisiologici. Chi ha contribuito in modo efficace a introdurre una dimensione genuinamente psicologica nello studio sperimentale delle emozioni è stato Schachter con la **teoria cognitivo-attivazionale** (o *teoria dei due fattori*) [Schachter e Singer 1962].

Emozione come interazione tra fisiologico e psicologico

Egli concepì l'emozione come la risultante dell'interazione fra due componenti: una di natura *fisiologica* con l'attivazione diffusa (cioè, emozionalmente non specifica) dell'organismo (*arousal*); l'altra di natura *psicologica*, con la percezione di questo stato di attivazione e con la sua spiegazione in funzione di un evento emotigeno plausibile. Entrambe queste componenti sono considerate condizioni necessarie per l'occorrenza di uno stato emozionale, ma la loro semplice presenza non è tuttavia sufficiente a generare un'emozione. Secondo Schachter, occorre un'*attribuzione causale* che stabilisca una connessione fra queste due componenti, in modo da attribuire la propria attivazione corporea a un evento emotigeno pertinente e da *etichettare* (*label*) la propria esperienza emotiva in maniera adeguata. Pertanto, l'emozione è la risultante dell'*arousal* e di due atti cognitivi distinti: uno che riguarda la percezione e il riconoscimento della situazione emotigena, l'altro che stabilisce la connessione fra questo atto cognitivo e l'*arousal* stesso. La percezione dell'attivazione fisiologica e la sua interpretazione cognitiva attraverso il processo di denominazione lessicale determinano il tipo di emozione che l'individuo prova.

Sulla scorta di questi assunti Schachter avanzò alcune *ipotesi* rilevanti, quali: *a*) se un individuo è condotto ad attribuire erroneamente un'attivazione «irrilevante» (cioè, artificialmente indotta) e «non spiegata» a una situazione emotivamente pertinente, la sua risposta sarà di conseguenza emotiva; *b*) se l'attivazione fisiologica è ridotta di intensità durante un'emozione, risulterà proporzionalmente ridotta anche l'intensità dell'esperienza emotiva; *c*) se un soggetto è indotto ad attribuire erroneamente la propria attivazione fisiologica, in parte o interamente, a una situazione neutra (non emotiva), anche l'intensità del suo stato emotivo risulterà attenuata.

In relazione alla prima ipotesi, nel noto esperimento di Schachter e Singer [*ibidem*] l'*arousal* è stato indotto attraverso la somministrazione di epinefrina che per circa 20 minuti stimolava reazioni autonome simpaticomimetiche (aumento della pressione arteriosa, incremento della frequenza cardiaca e respiratoria). Si è poi proceduto alla manipolazione dello stato fisiologico, fornendo ad alcuni soggetti informazioni corrette, ad altri erronee, ad altri ancora nessuna informazione (*condizione sperimentale di arousal* «non spiegato»). Successivamente ha avuto luogo la manipolazione cognitiva della situazione sperimentale, conducendo parte dei soggetti in un contesto di «euforia» (comportamento di estroversione da parte di un collaboratore) o di «collera» (comportamento irritante e frustrante da parte del collaboratore). L'esperimento si concludeva con l'applicazione di un questionario di autovalutazione.

In base ai dati ottenuti, Schachter e Singer hanno potuto confermare la loro ipotesi di partenza grazie alla maggiore frequenza di risposte emotive coerenti con il contesto per i soggetti ai quali non era stata fornita nessuna spiegazione (contentezza in una situazione di euforia; collera in un contesto di frustrazione). Tuttavia, ricerche successive non hanno confermato questi risultati, oppure li hanno confermati soltanto in parte. In ogni caso

l'*arousal* «non spiegato» non risulta emotivamente neutro, come ipotizzava Schachter, ma induce risposte emotive negative, come ansia e paura.
In merito alla seconda ipotesi circa gli effetti della riduzione dell'*arousal* sull'esperienza emotiva, essa non ha ricevuto conferma empirica, perché sia le ricerche con i soggetti che presentano lesioni al midollo spinale, sia gli esperimenti con i farmaci betabloccanti inibitori dei recettori adrenergici (dell'adrenalina) non hanno riportato un decremento dell'intensità delle risposte emotive.

Il paradigma dell'attribuzione erronea. Per quanto concerne la terza ipotesi, l'intensità dell'esperienza emotiva diminuirebbe se il soggetto è indotto ad attribuire erroneamente la propria attivazione fisiologica a cause «neutre» (non emotive). Questo **paradigma dell'attribuzione erronea** (*misattribution paradigm*) ha suscitato un numero consistente di ricerche in campo sia sperimentale che clinico. Nel primo ambito si è osservato che i soggetti tollerano maggiormente la paura per degli shock elettrici se attribuiscono erroneamente la loro attivazione fisiologica a un farmaco eccitante (in realtà un placebo), oppure al rumore bianco. Parimenti, il paradigma dell'attribuzione erronea si è dimostrato efficace per attenuare risposte aggressive a una provocazione, nonché per ridurre il cambiamento dei propri atteggiamenti in una situazione di dissonanza cognitiva. Tuttavia, in ambito clinico il processo dell'attribuzione risulta meno efficace con soggetti che soffrono di ansia, che hanno problemi di insonnia, che hanno fobie ecc. Si tratta di situazioni rilevanti, familiari e ben conosciute dal soggetto, nelle quali il processo di attribuzione erronea risulta praticamente impossibile, comunque inefficace.

Emozioni e attribuzione erronea

In alternativa al paradigma dell'attribuzione erronea è stata avanzata l'ipotesi dell'**informazione preparatoria**, secondo cui l'informazione corretta sui sintomi da attendersi in una condizione stressante riduce l'incertezza e l'ambiguità, rendendo più accurate le aspettative e attenuando, di conseguenza, le reazioni di ansia. In effetti, è stato riscontrato che la concentrazione sulle proprietà e sulle caratteristiche dello stimolo nocivo o doloroso favorisce una maggiore tollerabilità e controllo (*coping*), come ha posto in evidenza il cosiddetto «test pressorio del freddo» (i soggetti che con la mano immersa in acqua gelida per 6 minuti sono concentrati sulla propria sofferenza ischemica tollerano assai di più il dolore rispetto ai soggetti che sono «distratti» a guardare diapositive). Questi dati sono stati confermati sia in caso di diagnostica invasiva (endoscopia) sia nella situazione del parto.

L'importanza dell'informazione preparatoria

Il paradigma del transfer di eccitazione. Applicando la prospettiva di Schachter agli stati di attivazione in sequenza, Zillmann [1978] ha accertato che, siccome l'*arousal* non cessa in modo repentino bensì si esaurisce in modo relativamente lento, un individuo emozionalmente attivato dalla situazione A, può attribuire in modo erroneo il residuo di questa attiva-

zione alla situazione successiva B che ha suscitato in lui un'emozione di altro tipo. In questo caso si osserva un incremento delle reazioni emotive del soggetto, poiché quest'ultimo attribuisce la totalità dell'attivazione alla situazione B. Zillmann ha denominato questo fenomeno come **paradigma del transfer di eccitazione**.

Il transfer di eccitazione emotiva

In un tipico esperimento, i soggetti impegnati in un compito di attivazione fisiologica (pedalare su una cyclette) o di non attivazione (infilare perline) sono insultati da un collega. Dopo aver lasciato trascorrere un intervallo di tempo per rendere equivalenti i livelli di attivazione, viene loro data la possibilità di vendicarsi: i soggetti che erano fisiologicamente attivati durante la provocazione, si dimostrano più aggressivi di quelli non attivati. Inoltre i soggetti che si vendicano diversi minuti dopo l'esercizio fisico risultano più aggressivi di quelli che si vendicano subito, in quanto questi ultimi spiegano le loro reazioni con l'esercizio, mentre i primi attribuiscono le loro risposte di collera alla provocazione del collega. Facendo ricorso a una metodologia analoga, è stata verificata l'efficacia del transfer di eccitazione in diversi tipi di emozione, come la collera, l'attrazione sessuale, la paura ecc. In particolare, emerge una consistente interazione fra *eccitazione sessuale e aggressività*, in quanto la precedente esposizione a stimoli erotici aumenta nei soggetti l'intensità delle risposte di aggressione.

In sintesi, anche se le ipotesi avanzate da Schachter non sono state convalidate nella loro interezza e anche se le ricerche qui menzionate non hanno confermato né la totale manipolabilità delle risposte emotive attraverso l'elaborazione cognitiva di determinati indizi situazionali, né la centralità e la necessità dell'attivazione fisiologica per l'esperienza emotiva, emerge tuttavia un certo grado di *manipolabilità* e di influenza reciproca fra l'attivazione e i fattori cognitivi di valutazione, poiché il *feedback* dell'*arousal* può svolgere un effetto di intensificazione sullo stato emotivo. È emerso inoltre che il rapporto fra emozione e attivazione è mediato o modificato dall'attribuzione causale (di natura cognitiva) riguardante la fonte dell'attivazione medesima.

1.4. Le teorie dell'«appraisal»

La concezione bifattoriale di Schachter costituisce una svolta importante nello studio psicologico delle emozioni, perché individua nell'elaborazione cognitiva un aspetto rilevante dell'esperienza emozionale. Da tale concezione prendono avvio le cosiddette **teorie dell'«appraisal»** che si sono affermate in psicologia negli anni Ottanta e secondo cui le emozioni dipendono dal modo con cui gli individui valutano e interpretano gli stimoli del loro ambiente fisico e sociale. Tale concezione costituisce una sorta di capovolgimento di quanto si sostiene nel senso comune. Per la *psicologia ingenua* le emozioni si contrappongono ai processi razionali

e sono interpretate come passioni, per lo più di breve durata, sentite e provate internamente dall'individuo, più o meno simili ad attività istintuali in quanto residuo dell'evoluzione della specie umana, che sorgono e si svolgono in modo automatico e involontario, senza che siano richieste dall'individuo stesso. Semplicemente, per la psicologia ingenua le emozioni «capitano» nella vita delle persone e non si può scegliere o decidere quale emozione avere o quando.

Connessione fra emozione e valutazione degli stimoli

Per contro, le teorie dell'*appraisal* hanno posto in evidenza che le emozioni sono profondamente intrecciate con i processi cognitivi, poiché l'**elaborazione cognitiva** della situazione è sottesa all'esperienza emotiva stessa del soggetto. Anzitutto, va detto che le emozioni non compaiono in modo gratuito, all'improvviso, senza una ragione di essere, come accadimenti imprevisti e casuali, in una sorta di *vacuum* psichico; bensì sono la conseguenza di un'attività di conoscenza e di valutazione della situazione in riferimento alle sue implicazioni per il benessere dell'individuo e per il soddisfacimento dei suoi scopi, desideri, interessi.

Pertanto, come ha posto in evidenza Frijda [1988] nelle sue «leggi dell'emozione», le emozioni sorgono in risposta alla *struttura di significato* di una data situazione. Esse non sono attivate dall'evento in sé e per sé, nella sua obiettiva realtà; bensì sono generate dai significati e dai valori che un individuo attribuisce a questo evento. Le emozioni sorgono in risposta a situazioni che sono valutate come importanti per il soggetto. Eventi che soddisfano i suoi scopi e desideri, attivano emozioni positive; eventi che sono ritenuti dannosi o che minacciano i suoi interessi, conducono a emozioni negative; mentre eventi inattesi e nuovi producono sorpresa e stupore. Infatti le emozioni cambiano quando cambiano i significati e i valori di riferimento, o quando le situazioni sono considerate in maniera differente.

La rilevazione del significato situazionale per le emozioni

Il significato situazionale. Questo significato situazionale è alla base per spiegare le diverse emozioni e la loro intensità, nonché per sottolineare la *dimensione soggettiva* dell'esperienza emotiva. Due individui che abbiano una differente valutazione della medesima situazione (o anche il medesimo individuo con differenti valutazioni in occasioni diverse) risponderanno con emozioni differenti. Esistono, infatti, fattori disposizionali e stili cognitivi differenti che possono condurre a valutazioni differenziate degli eventi con conseguenti diverse reazioni emotive. Di fronte a un ostacolo, un individuo (tendenzialmente timido) potrà sentire paura se lo interpreta come un pericolo e una minaccia, mentre un altro potrà provare collera se lo valuterà come una sfida. Per contro, due individui con la medesima valutazione dello stesso (o anche differente) evento giungeranno a provare la medesima emozione.

Da questo punto di vista le emozioni vanno considerate come risposte soggettive dotate di un notevole grado di *flessibilità* e variabilità, in grado di far fronte a intere classi di situazioni. Esse risultano a livello strutturale

e funzionale distinte dai *riflessi*, che sono processi geneticamente determinati e prestabiliti, universalmente e uniformemente condivisi, con uno svolgimento automatico e involontario, in quanto neurofisiologicamente attivati e regolati. Sul piano della evoluzione della specie umana, le emozioni, a diversità dei riflessi, comportano l'aumento significativo dei gradi di libertà dell'individuo di fronte all'ambiente, in quanto sono caratterizzate da un processo di «sconnessione» (*decoupling*) e di mediazione fra stimolo e risposta.

Natura dimensionale delle emozioni

La prospettiva dimensionale. Le teorie dell'*appraisal* pongono, pertanto, in evidenza la *prospettiva dimensionale* delle emozioni. Secondo tale modello le emozioni sono dei mediatori complessi fra il mondo interno e quello esterno e variano secondo alcune dimensioni continue, quali la valenza edonica (piacevolezza o spiacevolezza), la novità (o meno) degli eventi elicitanti, il livello di attivazione, il grado di controllo dei medesimi, la compatibilità (o meno) con le norme sociali di riferimento. Già Wundt [1896] riteneva che «i sentimenti» variano lungo tre dimensioni: gradevolezza/sgradevolezza, eccitazione/calma, tensione/rilassamento. Nella classificazione delle espressioni emotive, Woodworth [1938], attorno agli anni Quaranta, individuò un ordinamento scalare lineare secondo sei gruppi di emozioni. Riprendendo questi studi, Schlosberg [1941; 1952] elaborò una scala circolare, generata da tre assi o dimensioni: *piacere/dispiacere*, *attenzione/rifiuto*, *livello di attivazione*.

Griglia di valutazione degli stimoli

Le teorie dell'*appraisal* hanno proseguito questa linea concettuale, individuando una serie di dimensioni che sono sottese alle diverse emozioni, poiché ognuna di esse è «spiegata» e caratterizzata da un differente sistema di criteri di valutazione. In particolare, Scherer [1984] ha elaborato una griglia di **controlli di valutazione dello stimolo** (*stimulus evaluation check*, SEC) secondo una sequenza lineare progressiva distinta in cinque livelli: la novità dello stimolo; la piacevolezza/spiacevolezza intrinseca; la pertinenza e la rilevanza dello stimolo per i bisogni e gli scopi dell'organismo; la capacità di far fronte allo stimolo; la compatibilità con le norme sociali e con l'immagine di sé, come vedremo più avanti.

1.5. Le teorie psicoevoluzionistiche

Contemporaneamente allo sviluppo delle teorie dell'*appraisal*, a partire dai lavori di Tomkins [1962] attorno agli anni Sessanta, assumeva una notevole rilevanza la **concezione psicoevoluzionistica** delle emozioni. Rifacendosi direttamente alla teoria evoluzionistica di Darwin, Tomkins e Plutchick ritengono che le emozioni siano strettamente associate alla realizzazione di scopi universali, connessi con la sopravvivenza della specie e dell'individuo (come lo scappare via per la protezione di sé in relazione alla paura; l'accoppiarsi per la riproduzione in relazione all'amore ecc.).

Questa posizione, accolta e sviluppata da Ekman [1972; 1989; 1992] e da Izard [1978; 1990; 1994], comporta l'accettazione della *tesi innatista* delle espressioni facciali delle emozioni. In questa prospettiva le singole emozioni vengono a configurarsi come quadri distinti, regolati da precisi programmi neurali di attivazione e di espressione. Viene, infatti, avanzata l'ipotesi delle **emozioni primarie** (o *di base*), come la gioia, la collera, la paura, il disgusto, la sorpresa, la tristezza, il disprezzo, anche se esistono notevoli variazioni in tali elenchi da parte del singolo studioso. Le altre emozioni sono considerate *emozioni miste* (o anche *secondarie*, o *complesse*), intese come una sorta di miscela di diverse emozioni primarie discrete; è la cosiddetta «teoria tavolozza».

L'ipotesi delle emozioni primarie

La prospettiva categoriale. Le teorie psicoevoluzionistiche presuppongono una **concezione categoriale** delle emozioni, intese, cioè, come categorie distinte e separate. Infatti, le emozioni primarie sono descritte come processi neurofisiologici unitari e precodificati, geneticamente predeterminati, che non possono essere scomposti e che non possono essere modificati una volta attivati. Sono totalità ben definite e categorie chiuse, non ulteriormente analizzabili, fra loro separate. Esse costituirebbero strutture psicologiche invarianti e caratteristiche essenziali della specie umana, dovute a forme rilevanti di apprendimento e di adattamento filogenetico.
In tale prospettiva evoluzionista, pertanto, le *espressioni facciali* delle emozioni sarebbero *universali*; esisterebbero configurazioni neurofisiologiche distintive del sistema nervoso autonomo per ogni emozione; vi sarebbe una continuità mimico-espressiva fra i primati e i soggetti umani; gli antecedenti emozionali sarebbero universali e comuni a tutti gli individui grazie a una valutazione automatica degli eventi emotigeni; le emozioni avrebbero un'insorgenza rapida (frazioni di secondo) e una durata breve (pochi secondi, non minuti o ore); esse sarebbero, quindi, accadimenti involontari «non richiesti» (*unbidden*) che succedono nella vita dell'individuo ma che non possono essere scelti. Si tratta, quindi, di una concezione evoluzionistica (neodarwiniana), biologistica (innatista) e strutturalista (essenzialista) delle emozioni umane, intese come processi sostanzialmente fissi e naturali.

Natura categoriale delle emozioni

2. LA VALUTAZIONE DELL'EVENTO EMOTIGENO

Dal confronto fra questi differenti punti di vista psicologici emerge che le emozioni sono processi complessi e multifattoriali, in quanto costituiscono la sintesi fra la *valutazione* della situazione, l'*attivazione* (*arousal*) dell'organismo, l'*espressione* (o manifestazione) delle risposte emotive e la *prontezza all'azione*. Di conseguenza, l'emozione non viene qui considerata soltanto come un fenomeno puramente intrapsichico e interno al soggetto, né come la semplice somma di varie componenti, bensì come un processo unitario

Proprietà dell'esperienza emotiva

e articolato secondo diversi livelli (biologico, psicologico, sociale) che può essere sintetizzato nell'espressione di **esperienza emotiva**. L'interdipendenza dei vari aspetti qui menzionati consente all'individuo di stabilire, mantenere o rompere le relazioni con gli altri e con l'ambiente, nonché di monitorare la propria esperienza emotiva in relazione agli scopi, desideri e valori che sono per lui significativi e rilevanti, al fine di mantenere una condizione soddisfacente di benessere [Anolli 2002a].

Analizziamo in questo paragrafo il processo di **valutazione dell'evento** sotteso alla genesi e allo sviluppo di una determinata emozione. Abbiamo già considerato che le emozioni appaiono non semplicemente come conseguenza di eventi, ma in connessione con la loro valutazione in funzione degli *interessi* dell'individuo. Gli interessi sono qui intesi in senso lato come disposizioni soggettive (a medio o a lungo termine) a preferire determinati stati del mondo o di sé. L'interesse (o scopo, motivo, desiderio, aspettativa) individuale è ciò che attribuisce a un particolare evento il suo significato emotivo. Quindi, le emozioni sarebbero attivate dalla stretta *relazione tra evento e interesse*: è nell'incontro fra un certo evento e un certo interesse individuale che si svilupperebbe una determinata emozione. Da questo punto di vista, le emozioni sono i più precisi e attendibili rilevatori degli interessi, dei desideri e degli scopi di un soggetto. Pertanto, specifici pattern di valutazione sono associati a differenti emozioni. In particolare,

Tema relazionale centrale di ogni emozione

Lazarus [1991] ha enfatizzato questo aspetto con il concetto di **tema relazionale centrale** (*core relational theme*), secondo cui ogni emozione è attivata da una data relazione e da uno specifico «incontro» fra l'individuo e l'ambiente. Per esempio, un'offesa pesante può provocare collera, una perdita irrevocabile di una persona cara suscita tristezza, un forte progresso per la realizzazione dei propri obiettivi genera gioia ecc.

In questa prospettiva ogni emozione è collegata con una circostanza attivante, che funge da *antecedente emotigeno*, e che può appartenere a diversi ambiti: l'ambiente fisico, l'interazione sociale, i propri comportamenti (fare un regalo o violare una promessa), la memoria di eventi passati (soprattutto nel fenomeno della «ruminazione mentale»). Accogliendo la proposta di Lazarus, si possono distinguere due aspetti nel processo di valutazione. La **valutazione primaria** esplora e definisce il grado di pertinenza e di importanza dell'evento in riferimento al benessere dell'individuo. Si tratta di una precondizione per la comparsa stessa dell'esperienza emotiva (*pertinenza motivazionale*). La **valutazione secondaria** esamina le diverse possibilità e modalità con cui l'individuo può far fronte (*coping*) alla situazione emotigena, come può controllarla e gestirla (*congruenza motivazionale*). In questo processo il soggetto esplora sia la sua capacità di affrontare e di dominare l'evento (*problem focused coping*), sia la sua abilità di controllare e di regolare le proprie reazioni emotive (*emotion focused coping*).

Emozione come interruzione e come mediazione

Entro questa concezione «cognitivo-motivazionale-relazionale» le emozioni assumono un fondamentale valore di *adattamento attivo* dell'individuo al proprio ambiente. Spesso la psicologia ingenua e alcuni psicologi, fra i

quali Johnson-Laird, Oatley, Mandler e Pribram, considerano le emozioni come un'*interruzione* del flusso coordinato delle azioni, al fine di orientare l'attenzione sull'evento emotigeno. Esse costituirebbero una sorta di segnale interno con valore di priorità, in grado di interrompere ogni altra attività. Per contro, le emozioni svolgono una funzione di mediazione, di scambio e di interazione fra organismo e ambiente, al fine di ottimizzare sia le risorse del primo sia le opportunità del secondo in riferimento al benessere del soggetto stesso.

La sequenza dei controlli valutativi dello stimolo. Il processo di valutazione, pur essendo solitamente rapido e relativamente semplice, può articolarsi in funzione di una serie di dimensioni e di parametri idonei a prendere in considerazione i diversi aspetti della situazione emotigena, come risulta dalla tabella 9.1. Scherer [1984] ha proposto una sequenza lineare di **controlli di valutazione dello stimolo** organizzata secondo il seguente ordine progressivo, che parte dagli aspetti biologici per passare agli aspetti cognitivi e per giungere a quelli sociali.

Sistema di valutazione degli stimoli

a) Novità. L'organismo valuta innanzitutto la novità e la discrepanza dello stimolo rispetto alle proprie aspettative. È l'evento inatteso e imprevisto. In funzione di questo controllo molto rapido vi può essere l'attivazione automatica di processi neurali (attivazione delle vie amigdala-talamo), la risposta di orientamento e la reazione di sorpresa.

TAB. 9.1. Stati ipotetici del sistema di valutazione degli antecedenti per determinate emozioni

CVS	TRATTI	PAURA	COLLERA	GIOIA	VERGOGNA	DISGUSTO	TRISTEZZA
Novità	Aspettativa	inatteso	aperto	atteso	aperto	aperto	aperto
Piacevolezza intrinseca	Piacevolezza	aperto	aperto	piacevole	aperto	molto spiacevole	spiacevole
Concordanza con gli scopi/bisogni	Pertinenza	molto pertinente	molto pertinente	pertinente	pertinente	non pertinente	pertinente
	Concordanza	ostacolo	ostacolo	favorevole	aperto	non pertinente	ostacolo
	Giustizia/ equità	aperto	ingiusto	giusto	ingiusto	non pertinente	non pertinente
Capacità di far fronte	Agente	l'altro	aperto	aperto	sé egoistico/	aperto	aperto
	Motivo/causa	malevolo/ casuale	aperto	benevolo/ casuale	malevolo	aperto	aperto
	Controllo	basso	basso	basso	basso	basso	basso
	Potere	basso	alto	alto	basso	basso	basso
Compatibilità con le norme e l'immagine di sé	Compatibilità rispetto alle norme	aperto	basso	alto	basso	basso	non pertinente
	Compatibilità rispetto al sé	aperto	aperto	alto	altamente incoerente	non pertinente	non pertinente

Legenda: CVS = controllo di valutazione dello stimolo.

Fonte: SCHERER [1984].

b) Piacevolezza/spiacevolezza intrinseca. In secondo luogo, l'organismo valuta la qualità edonica dello stimolo (o situazione). La piacevolezza suscita risposte di avvicinamento, di appartenenza e di inclusione; mentre la spiacevolezza induce reazioni di allontanamento, di fuga, di rigetto o di attacco. Anche per questo criterio vi può essere una valutazione automatica dello stimolo, come nel caso del disgusto per sostanze repellenti.

c) Pertinenza dello stimolo per i bisogni e gli scopi dell'organismo. In terzo luogo, il soggetto procede a valutare se un determinato stimolo (o evento) favorisce o ostacola il raggiungimento dei propri scopi e desideri. Si tratta della valutazione del significato e del valore soggettivo della situazione in funzione del proprio sistema di aspettative e di credenze.

Il coping emotivo

d) Capacità di far fronte (coping) allo stimolo. In quarto luogo, l'organismo si trova a valutare le proprie possibilità di controllo nei confronti dello stimolo emotigeno, nel verificare la natura della causa attivante (*agency*), nell'accertare il grado di controllabilità dell'evento attraverso il ricorso a un'azione specifica (per esempio, lotta o fuga); oppure, in caso di impotenza, nel procedere a una sorta di ristrutturazione interna degli scopi, dei desideri e del concetto di sé. In particolare, il *coping* può essere *primario* (inteso come capacità di controllare l'evento che ha attivato l'emozione) o *secondario* (definito come capacità di gestire le proprie reazioni emotive), come pure può essere *attivo* (come prontezza e preparazione tonica dell'organismo a entrare in azione) o *passivo* (come preparazione dell'individuo alla difesa). Un posto a parte merita il *coping intrapsichico*, definito come la tendenza dell'individuo a valutare l'evento emotigeno come più favorevole, più tollerabile o meno dannoso di quanto non consenta in un primo momento lo stato reale delle cose, attraverso l'intellettualizzazione, la negazione, il *wishful thinking*, lo humour ecc.

e) Compatibilità con le norme sociali e con l'immagine di sé. Infine il soggetto valuta se e quanto la situazione emotigena sia conforme con gli standard e le aspettative del proprio gruppo sociale. Infatti l'adesione o la trasgressione delle norme e dei valori dei gruppi di riferimento suscitano emozioni assai diverse, come l'orgoglio, la vergogna, la colpa, l'imbarazzo, l'arroganza ecc. Si tratta delle cosiddette *emozioni autoconsapevoli* (*self-conscious emotions*) [Anolli 2000].

Le emozioni autoconsapevoli

In questa prospettiva le emozioni rappresentano, pertanto, degli indicatori palesi per una costante lettura dello stato psicologico dell'individuo, in quanto impegnato nell'affrontare e nel condividere con altri le varie situazioni. Esse sono una sorta di spettro che riflette il grado e la natura dell'adattamento attivo del soggetto al proprio ambiente.

3. L'ESPRESSIONE DELLE EMOZIONI

L'esperienza emotiva è costituita non soltanto da aspetti di valutazione della situazione e dalla comparsa di modificazioni corporee, ma è un processo che viene manifestato all'esterno attraverso specifiche espressioni facciali, vocali, posturali e motorie in generale. Infatti le espressioni emotive costituiscono una sorta di «veicolo pubblico di attività private». Anche la psicologia del senso comune ritiene che, quando uno prova un'emozione, non sia in grado di nasconderla (o, quanto meno, di nasconderla totalmente) e che esista una stretta connessione fra emozione ed espressione, poiché a ogni emozione corrisponde uno specifico quadro espressivo mimico-motorio.

3.1. L'espressione facciale delle emozioni

È opportuno prendere innanzitutto in considerazione l'espressione facciale delle emozioni. Il volto umano costituisce la regione del corpo più importante sul piano espressivo e comunicativo, in quanto rappresenta il canale privilegiato per la manifestazione delle emozioni, di determinati processi di pensiero, nonché degli atteggiamenti interpersonali.

L'ipotesi standard delle espressioni emotive. Attorno agli anni Sessanta, con i lavori di Plutchik [1962] e di Tomkins [1962] si assiste alla ripresa del pensiero di Darwin secondo il quale esiste una connessione intrinseca fra emozioni ed espressioni del volto umano sulla base dell'evoluzione filogenetica della specie umana. Progressivamente prese corpo quella rete di assunzioni teoriche oggi nota come **ipotesi standard** (o *globale* o *universalista*) o **programma delle espressioni facciali**, che è diventata parte essenziale della concezione categoriale delle emozioni. Secondo tale ipotesi, le espressioni facciali sono Gestalt unitarie e chiuse, universalmente condivise, sostanzialmente fisse, di natura discreta, specifiche per ogni emozione e controllate da definiti e distinti programmi neuromotori innati (cfr. fig. 9.3).

L'ipotesi universalista delle espressioni facciali delle emozioni



fig. 9.3. *Esempio di espressioni facciali di alcune emozioni cosiddette «primarie».*

Fonte: EKMAN e FRIESEN [1978].

Isomorfismo fra emozione ed espressione facciale

In tal modo si articola la *prospettiva emotiva* delle espressioni facciali, secondo cui esse hanno sostanzialmente un valore emotivo in quanto emergenza immediata, spontanea e involontaria (non richiesta) delle emozioni provate. Sotto questo profilo vi è isomorfismo fra emozioni ed espressione facciale: a ogni emozione corrisponde una determinata configurazione facciale come configurazione distintiva e unica. La produzione e il riconoscimento delle espressioni facciali costituiscono un sistema di segnalazione indispensabile per far fronte alle opportunità e alle difficoltà dell'ambiente. Nello studio delle espressioni facciali vanno allora distinti due livelli: *a*) *livello molecolare* (ossia, i movimenti minimi dei numerosi muscoli facciali); *b*) *livello molare* (ossia, la configurazione finale risultante dalla convergenza fra i singoli movimenti facciali).

La teoria neuro-culturale di Ekman

La teoria neuro-culturale. All'interno della prospettiva emotiva delle espressioni facciali, Ekman [1972; 1989] ha elaborato la **teoria neuro-culturale**, secondo la quale ogni emozione attiva uno specifico *programma facciale affettivo* attraverso una serie di «istruzioni» codificate dal sistema nervoso centrale e autonomo. Da tale connessione biunivoca fra emozione e «programma facciale» derivano l'invariabilità e l'universalità delle espressioni facciali delle emozioni. Tuttavia, rispetto a questa espressione «sentita» i processi cognitivi di valutazione possono intervenire per produrre modificazioni all'espressione naturale e «spontanea» dell'emozione provata. Tali modificazioni, generate dalle convenzioni culturali, sono state chiamate da Ekman **regole di esibizione** (*display rules*), poiché consentono al soggetto di «apparire» adeguato al contesto sociale sotto il profilo emotivo. Dette regole sono quattro: *accentuazione* (o intensificazione), *attenuazione* (o deintensificazione), *neutralizzazione* (o negazione), *simulazione* (o mascheramento). In ogni caso, secondo Ekman, le espressioni facciali assumono un significato emotivo fisso e costante, indipendente dal contesto di riferimento. Le modificazioni generate dalle regole di esibizione sarebbero superficiali e secondarie.

Ipotesi dell'universalità delle espressioni facciali delle emozioni. L'ipotesi standard e la teoria neuro-culturale conducono come corollario all'ipotesi dell'**universalità**, in base alla quale le espressioni emotive sono universali sia sul piano della produzione sia a livello del riconoscimento. Secondo Ekman [1994] esisterebbe «un segnale panculturale distintivo per ogni emozione». Tale ipotesi si articola in tre proposizioni: *a*) *universalità dei movimenti facciali* (tutti gli esseri umani presentano le medesime configurazioni di movimenti facciali); *b*) *espressività dei movimenti facciali* (specifiche configurazioni facciali sono la manifestazione delle stesse emozioni in tutti gli esseri umani); *c*) *universalità del processo di attribuzione* (ovunque osservatori appartenenti alle diverse culture attribuiscono il medesimo valore emotivo a date configurazioni facciali).

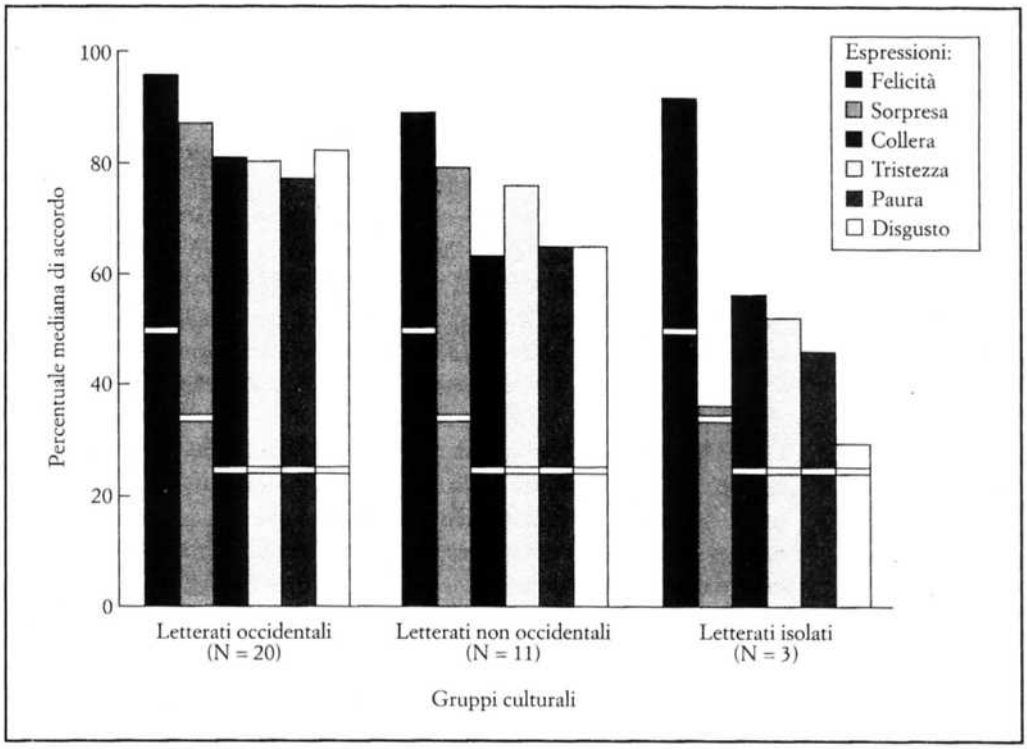


fig. 9.4. *Valori mediani di riconoscimento delle espressioni facciali di sei emozioni. Il trattino bianco orizzontale indica il livello dei valori attesi per le risposte casuali. N è il numero dei gruppi culturali esaminati.*

Fonte: RUSSELL e FERNÁNDEZ-DOLS [1997].

L'attenzione si è concentrata soprattutto sulla terza proposizione. In base ad alcune ricerche transculturali molto citate, condotte da Ekman e colleghi, sarebbe emersa una sostanziale concordanza nella capacità di riconoscere le stesse emozioni a partire da specifiche espressioni facciali da parte di soggetti appartenenti a diverse culture (culture occidentali, giapponese, culture preletterate come i fore della Nuova Guinea, i sadong del Borneo e i dani dell'Iran). Dalla sintesi di tali dati, riportati nella figura 9.4, risulta che i punteggi del riconoscimento corretto per ogni emozione sono certamente superiori a quelli dovuti al caso, ma altresì che essi, lungi dall'essere uniformi, variano in maniera sistematica in funzione delle diverse culture. In particolare, nelle culture non alfabetizzate essi appaiono assai meno in linea con la tesi dell'universalità rispetto a quelli osservati nelle società alfabetizzate.

Limiti dell'ipotesi dell'universalità delle espressioni facciali

La tesi dell'universalità è stata sottoposta a un'analisi critica da parte di Russell [1994] e Fernández-Dols [1999]. Esistono, infatti, diversi problemi a livello sia metodologico sia di contenuto. Per quanto concerne le ricerche condotte nei paesi culturalizzati, si possono avanzare alcune perplessità sui campioni dei soggetti sperimentali (di solito, studenti universitari provenienti dal contesto urbano), sul disegno sperimentale (*within-subject design* che implica la possibilità di un processo di addestramento), sulla qualità delle espressioni emotive che, essendo «posate» e volontarie, risultano esagerate e stilizzate, più facilmente discriminabili

rispetto alle espressioni spontanee. Parimenti, sorgono dubbi sulle modalità di risposta, basate su una «scelta forzata» entro una lista limitata di etichette emotive che comprende l'emozione da riconoscere, favorendo in tal modo il livello del consenso. Applicando la tecnica della «etichettatura libera» (*free labeling*), le percentuali di riconoscimento corretto risultano più modeste, diventando praticamente trascurabili per alcune emozioni (come il disprezzo, la vergogna, la paura). Per quanto riguarda gli studi condotti nelle società preletterate (i fore, i dani, i babinemo della Nuova Guinea, i sadong del Borneo, i temuan della Malesia), si sono incontrati rilevanti problemi per le enormi difficoltà linguistiche e per la distanza culturale ed «è probabile che alcune risposte siano state influenzate dal *feedback* fornito dai traduttori ai soggetti», come afferma Sorenson [1976] che ha preso parte a queste ricerche.

In sintesi, sembra che esista un certo legame universale fra le emozioni e le loro espressioni facciali; ma esso, lungi dall'essere perfetto e forte così come vorrebbe l'ipotesi innatista, lascia spazio a rilevanti e significative *variazioni culturali*. A questo proposito è corretto parlare d'*interdipendenza fra le componenti biologiche e le influenze esercitate dalla propria cultura* di appartenenza nel manifestare le emozioni [Anolli 2002a].

La teoria dell'ecologia comportamentale di Fridlund

La prospettiva comunicativa delle espressioni facciali. In alternativa all'ipotesi standard e alla teoria neuro-culturale, Fridlund [1994] ha proposto una nuova concezione nota come **ecologia comportamentale**. Egli ritiene che le espressioni facciali, più che essere una manifestazione delle emozioni, sono dei segnali per comunicare con l'interlocutore i propri interessi e motivi sociali. Più che essere l'indizio di un'emozione provata al proprio interno, esse sono dei messaggi destinati a un uditorio. In questa prospettiva le espressioni facciali hanno un *valore sociale*, poiché consentono di comunicare agli altri le proprie intenzioni in base al contesto e in funzione degli standard culturali. Infatti, va previsto un certo grado di separazione fra le espressioni facciali e gli stati psicologici interni, nel senso che non tutto ciò che appare sul volto indica necessariamente un'esperienza emotiva, e che non tutto ciò che uno prova a livello interno si manifesta sul volto. In base a questa *dissociabilità fra interno ed esterno* si generano importanti gradi di libertà, poiché a una data esperienza emotiva può corrispondere una varietà di espressioni facciali, così come a una certa espressione facciale possono corrispondere stati mentali ed emotivi diversi.

Di conseguenza, scompare anche la distinzione fra *espressione «autentica»* (o genuina, suscitata in modo automatico dal programma nervoso corrispondente) ed *espressione «falsa»* (o simulata, generata dalle convenzioni culturali), poiché tutte le espressioni facciali hanno un valore sociale. Esse sono «messaggi» inviati agli altri e, in quanto tali, svolgono una funzione comunicativa. In particolare, esse sono degli «strumenti sociali» che facilitano la negoziazione degli scambi interpersonali. Esse sono l'esito e l'attivazione delle interazioni sociali nella loro contingenza. Il medesimo



fig. 9.5. *Tre espressioni di gioia in diverse situazioni: un nuotatore al momento in cui si rende conto di aver vinto (a sinistra), un torero subito dopo aver colpito il toro («uno dei momenti più felici della vita», al centro), il vincitore di una medaglia d'oro alle olimpiadi durante la cerimonia (a destra).*

Fonte: FERNÁNDEZ-DOLS [1999].

sorriso può essere un saluto in una circostanza, o un gesto di acquiescenza in un'altra, o di solidarietà in un'altra ancora.

La prospettiva comunicativa delle espressioni facciali comporta altresì una specifica attenzione al **contesto**. Il valore emotivo delle espressioni facciali risulta dipendente in modo intrinseco dalla situazione di riferimento. Per esempio, l'espressione facciale classificata da Ekman come «paura» è interpretata come manifestazione di «collera» se è preceduta dalla storia di una situazione frustrante. In particolare, Fernández-Dols [1999] ha proposto una **prospettiva situazionista** per la comprensione del rapporto fra espressioni facciali ed emozioni, secondo la quale una data espressione non è pianificata né eseguita in astratto bensì in funzione delle condizioni del contesto. La produzione di una certa espressione facciale dipende dalla *gestione locale* sia delle emozioni sia delle condizioni contestuali. La medesima emozione quindi può suscitare espressioni facciali assai diverse (cfr. fig. 9.5). L'emozione della «felicità» genera espressioni facciali molto differenti: dall'urlo del nuotatore nel momento in cui si accorge di avere vinto alla mimica facciale del torero nella situazione in cui ha trafitto il toro, all'espressione contenuta di un vincitore di una medaglia d'oro alle Olimpiadi.

La prospettiva situazionista delle espressioni emotive

Secondo la prospettiva situazionista la genesi delle espressioni facciali va spiegata in base all'**ipotesi dinamica**. Essa prevede un processo sequenziale e cumulativo in ogni espressione facciale, poiché è il risultato della progressiva accumulazione e dell'integrazione dinamica degli esiti delle singole fasi della valutazione della situazione interattiva ed emotiva, come risulta nella figura 9.6. Tale accumulazione e integrazione dinamica comportano la sincronizzazione dei cambiamenti nei sottosistemi dell'organismo (sistema motorio, sistema d'azione ecc.). Di conseguenza, le espressioni facciali costituiscono delle configurazioni motorie momentanee, dotate di un'elevata flessibilità e variabilità, in grado di adattarsi attivamente e in continuazione alle condizioni contingenti della situazione [Anolli 2002a].

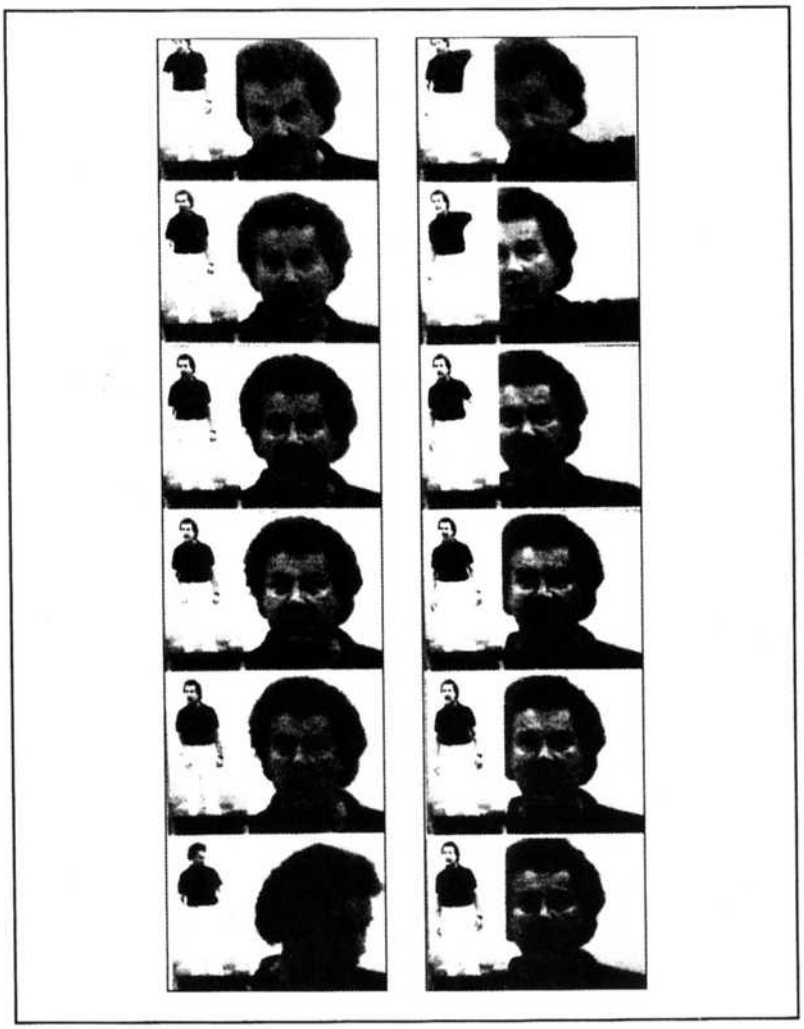


fig. 9.6. *Sequenza di immagini videoregistrate dell'espressione della collera.*

Fonte: SCHERER [1992].

3.2. L'espressione vocale delle emozioni

Espressione paralinguistica delle emozioni

Già le scuole retoriche dell'antica Grecia e di Roma enfatizzavano il ruolo centrale delle proprietà vocali per esprimere le emozioni e sottolineavano la loro efficacia presso l'uditorio. La medesima prospettiva è condivisa dalla psicologia ingenua. Tuttavia, in ambito scientifico, si è finora dedicato poco spazio all'**espressione fonetica e paralinguistica delle emozioni**. La voce appare in grado di comunicare le emozioni attraverso la modulazione del ritmo, dell'intonazione e dell'intensità dell'eloquio. Essa possiede un enorme *potere evocativo* non solo per *che cosa* viene detto verbalmente, ma soprattutto per *come* viene detto. In effetti, i tratti soprasegmentali dell'eloquio, di pertinenza della prosodica e della paralinguistica, sono

caratterizzati dall'azione sinergica di diversi parametri della fisica acustica, come il *tono* (la frequenza fondamentale F_0, l'intonazione), la *durata* (il ritmo, la velocità dell'eloquio, le pause), l'*intensità*, nonché dalla *qualità articolatoria* della fonazione.

La voce delle emozioni

La fase di encoding. Nella fase di *encoding*, che esamina e misura i correlati acustici dell'espressione vocale delle emozioni attivate mediante il ricorso a una varietà di procedimenti, sono empiricamente emersi precisi e forti indicatori vocali per le emozioni considerate. A livello metodologico gli studi sull'*encoding* presentano una variabilità piuttosto elevata per il numero dei locutori, il ricorso ad attori professionisti o «ingenui», il numero e il tipo di emozioni esaminate, il tipo di materiale acustico impiegato, le condizioni elicitanti ecc. Nonostante la presenza di queste differenze metodologiche, esiste una sostanziale convergenza fra i risultati.

Dalle quaranta ricerche circa passate in rassegna e dallo studio condotto in Italia da Anolli e Ciceri [1997] emerge che la *collera* è caratterizzata da un incremento della media, della variabilità e della gamma della F_0, da un aumento dell'intensità della voce, dalla presenza di pause molto brevi o anche dalla loro assenza (come voler «espellere» la frase in un'unica emissione del respiro), da un ritmo elevato. Il profilo di intonazione presenta variazioni frequenti a forma angolare. La voce della collera «calda» risulta quindi tesa e piena. La *paura* viene espressa con un forte aumento della media, della variabilità e della gamma della F_0, con un'elevata velocità del ritmo di articolazione, con un'intensità di voce molto forte. Ma distintivi della paura sono rilevanti incrementi nella perturbazione della F_0, con i profili delle armoniche notevolmente irregolari, che indicano la presenza di tremore. La voce della paura è quindi sottile, oltremodo tesa e stretta (cfr. fig. 9.7). A sua volta, la *tristezza* viene comunicata con la voce attraverso un tono mediamente basso per il decremento della media e della gamma della F_0, un volume basso, la presenza di lunghe pause e un ritmo di articolazione rallentato. Si tratta di una voce rilassata e stretta (cfr. fig. 9.7). La voce della *gioia* è qualificata da un incremento della media, della gamma e della variabilità della F_0 con una tonalità molto acuta e con un profilo di intonazione progressivo, da un aumento dell'intensità e, a volte, da un'accelerazione del ritmo di articolazione. È una voce ampia, piena e mediamente tesa (cfr. fig. 9.7). Il *disprezzo*, che è stato finora poco esaminato, viene espresso attraverso un'articolazione molto lenta delle sillabe e una durata prolungata della frase (i singoli fonemi dell'enunciato vengono scanditi in maniera marcata), con un tono di voce profondo e con un'intensità bassa. Si tratta di una voce abbastanza tesa, stretta e mediamente piena. Anche la *tenerezza*, esplorata per la prima volta da Anolli e Ciceri [*ibidem*], è caratterizzata da un ritmo regolare, da una tonalità grave con un profilo di intonazione lineare e da un volume mantenuto costantemente basso. È quindi una voce ampia e distesa.

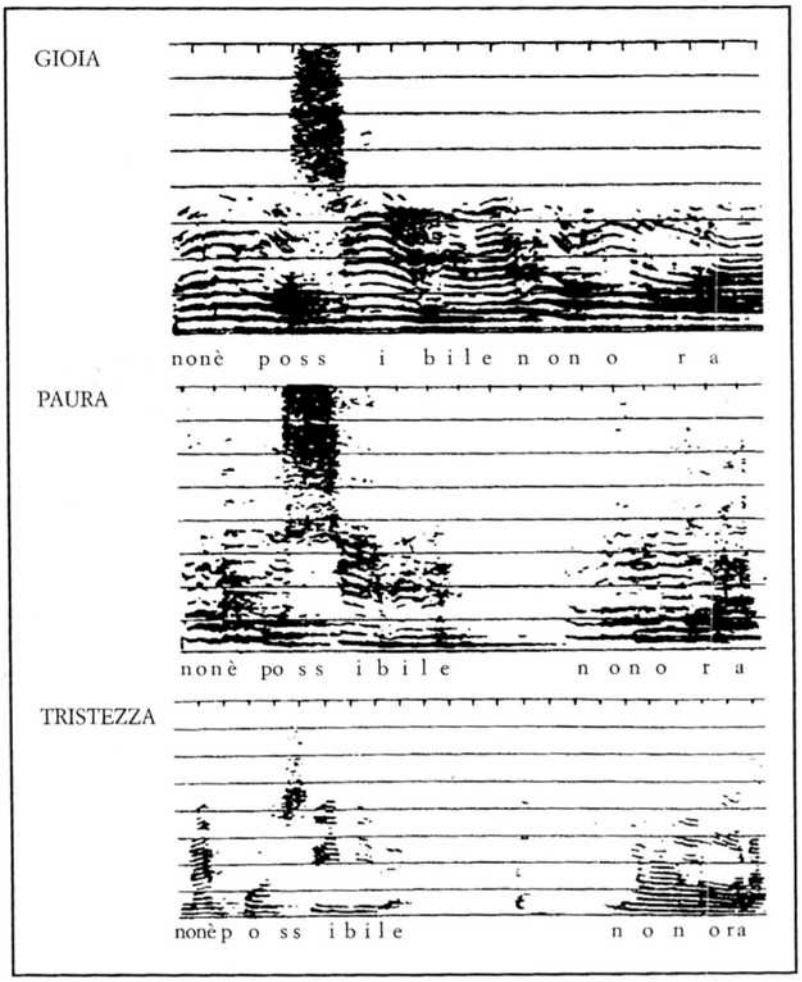


fig. 9.7. *Esempi di tracciati sonografici (a bande strette), di gioia, paura e tristezza in riferimento alla medesima frase: «non è possibile, non ora». Si noti la voce piena e vibrante nella gioia; la voce tremante e acuta nella paura (interrotta da pause legate alla respirazione); la voce debole e piatta nella tristezza.*

Fonte: ANOLLI e CICERI [1997b].

In base a questi studi sull'*encoding* vocale delle emozioni emerge l'elevata capacità del canale vocale non verbale nel veicolare in modo autonomo precise informazioni circa gli stati affettivi ed emotivi del parlante, indipendentemente dal contenuto verbale dell'enunciato (*codice paralinguistico*).

Il riconoscimento delle emozioni attraverso la voce

La fase di decoding. Gli studi sulla fase di *decoding* riguardano la capacità dell'ascoltatore di riconoscere o di inferire correttamente lo stato affettivo ed emotivo del parlante prestando attenzione soltanto alle sue caratteristiche vocali. Da una rassegna della letteratura esistente emerge un'*accuratezza media di riconoscimento pari al 60%* (56% dopo la correzione per l'eliminazione delle scelte corrette dovute al caso). Si tratta di un valore nettamente superiore a quello previsto dalle leggi stocastiche del caso (approssimativamente attorno al 12%), spesso al di sopra delle percentuali di

riconoscimento delle emozioni attraverso le espressioni facciali. L'efficacia dei tratti paralinguistici per il riconoscimento dell'espressione vocale delle emozioni sembra doversi attribuire alle variazioni di tono, all'intensità e alle sue modificazioni, nonché al ritmo di articolazione.
Esiste una sostanziale congruenza fra i risultati ottenuti nelle ricerche condotte da Van Bezooijen [1984] in Olanda, da Scherer [1981] in Germania e da Anolli e Ciceri [1997b] in Italia, impiegando diversi tipi di attori (ingenui *vs.* professionisti) e con differente materiale linguistico (frase standard *vs.* frasi prive di senso). La collera è l'emozione più facilmente riconosciuta, mentre il disgusto, il disprezzo e la tenerezza sono le emozioni meno facilmente individuate attraverso la voce. In generale, sono più facilmente identificabili le espressioni vocali delle emozioni negative rispetto a quelle delle emozioni positive. Informazioni utili e interessanti giungono anche dall'analisi della matrice delle confusioni. Gli errori, infatti, non sono quasi mai a caso, ma appaiono sistematici e regolari attraverso confusioni simmetriche (per esempio, fra la collera e il disprezzo, fra la paura e la tristezza) o confusioni asimmetriche (per esempio, fra la tristezza e la compassione, fra il disprezzo e l'ironia, fra la gioia e l'esaltazione, e non viceversa).
Gli indizi vocali, determinati dall'azione congiunta di molteplici e differenti fattori biologici, linguistici e socioculturali sono, da un lato, alla base della ridondanza del segno linguistico; dall'altro, rendono ragione della grande variabilità che esiste nella comunicazione verbale delle proprie intenzioni ed emozioni da parte del singolo individuo. Per questa ragione l'essere umano risulta dotato di precise e valide abilità nell'inferire in modo accurato un ampio numero di stati emotivi differenti, basandosi esclusivamente sulle caratteristiche vocali del parlante.

4. ESPERIENZA E COMPETENZA EMOTIVA

Da quanto è stato finora esposto emerge che l'esperienza emozionale sorge in concomitanza con precisi processi di valutazione della situazione, è accompagnata da modificazioni fisiologiche dell'organismo e, di solito, si manifesta all'esterno attraverso una gamma di espressioni mimiche, vocali e motorie. Essa inoltre prepara l'individuo all'azione. Esiste infatti una stretta *connessione fra emozione e azione*. Non soltanto le emozioni sorgono come conseguenza diretta del successo o del fallimento dei propri comportamenti; ma sono, a loro volta, all'origine di azioni e di modificazioni della propria condotta. Anche la psicologia ingenua sottolinea questo aspetto facendo ricorso a un numero indefinito di *metafore*, come «bollire il sangue», «scoppiare» ed «esplodere» per la rabbia; «sbattere la testa» per la disperazione; «gonfiarsi» di orgoglio ecc. e ritiene che le emozioni provochino cambiamenti nei propri comportamenti.

Il legame fra emozione e azione

Emozioni e la prontezza all'azione. A livello scientifico, già Arnold [1960] aveva definito l'emozione come «la tendenza sentita (*felt*) di muoversi verso qualcosa intuitivamente valutato come buono o di allontanarsi da qualcosa intuitivamente valutato come dannoso». Viene proposta in tal modo una relazione di interdipendenza fra la valutazione dell'evento, l'azione di *avvicinamento* o di *allontanamento* e l'esperienza emotiva (piacevole o spiacevole) nei confronti dell'evento stesso. Frijda [1988] ha enfatizzato questo aspetto della *tendenza all'azione* come centrale per il processo emotivo, sottolineando che le diverse emozioni possono essere distinte in base a specifici cambiamenti nella **prontezza all'azione** da parte dell'individuo. In caso di collera egli è pronto ad attaccare l'ostacolo; nella condizione di paura è pronto a fuggire, e così per le altre emozioni. Pertanto, questa prontezza contribuirebbe in modo essenziale (ancorché in maniera non esclusiva) a rendere emotiva l'emozione stessa.

Emozione e prontezza all'azione

Il valore di adattamento delle emozioni

In questa prospettiva le emozioni sono processi utili per realizzare gli scopi, per salvaguardare gli interessi, per rispondere alle aspettative dell'individuo, poiché lo spingerebbero ad agire in una direzione piuttosto che in un'altra. All'interno di questa *dimensione motivazionale*, secondo la *prospettiva categoriale* e psicoevoluzionistica di Tomkins e di Ekman, le emozioni assumono un valore funzionale di adattamento in quanto idonee a svolgere compiti vitali di sopravvivenza, fondamentali per la specie, grazie a fattori innati (apprendimento filogenetico) e all'intervento di specifici meccanismi del sistema nervoso autonomo. Anche per Oatley e Johnson-Laird [1987] le emozioni costituiscono una risposta evoluzionistica per modificare le priorità degli scopi in modo da far fronte alla complessità dell'ambiente. Esse sorgono quando i propri piani subiscono rilevanti cambiamenti di successo (in positivo o in negativo). A loro volta, le emozioni, soprattutto quelle considerate «di base» (o primarie, come la gioia, la tristezza, la paura, la collera e il disgusto) sono predisposte per porre in moto e governare *piani di azione* specifici, diretti alla salvaguardia dei piani generali (sovraordinati) dell'individuo.

Per Johnson-Laird e Oatley le emozioni di base servono a colmare il vuoto fra gli istinti (modelli fissi di azione, osservabili presso gli animali inferiori) e una razionalità perfetta (impeccabile). Esse sono categorie primitive semanticamente non analizzabili né psicologicamente scomponibili che costituiscono dei segnali di interruzione per gestire la priorità degli scopi e che svolgono una funzione di controllo più che di informazione. Sono dei sistemi biologicamente determinati, frutto della selezione naturale, attivate da una grossolana (*coarse*) valutazione cognitiva, che servono a colmare i vuoti della razionalità.

Per contro, nella *prospettiva dimensionale* dell'*appraisal* di Frijda, di Scherer e di altri, le diverse emozioni sono considerate come processi di attivazione di sistemi di comportamento (di difesa, di attacco o di offesa, di avvicinamento, di controllo) in grado di mantenere o di modificare le relazioni dell'individuo con il proprio ambiente (fisico e sociale) in fun-

zione del *significato* da lui attribuito all'evento elicitante per la realizzazione dei propri scopi. In questo processo il sistema **scopo-risultato-revisione dello scopo** sotteso alle varie emozioni è alla base della propria condotta, in quanto il raggiungimento e la conservazione di certi scopi rispetto ad altri sono di vitale importanza per il soggetto, come pure l'evitamento e la modificazione di stati spiacevoli. Questo sistema ha una struttura gerarchica, poiché la presenza di scopi sovraordinati o subordinati, la priorità di scopi e i cambiamenti nella gerarchia degli scopi definiscono l'ordine delle reazioni emotive e la loro importanza e, nello stesso tempo, garantiscono la sufficiente flessibilità per adeguarsi ai mutamenti delle condizioni elicitanti.

Competenza emotiva e condivisione sociale delle emozioni. La prontezza all'azione, insita nell'esperienza emozionale, comporta anche una valutazione delle proprie risorse fisiche e psichiche nel far fronte all'evento emotigeno. Essa implica, quindi, una sorta di *bilancio* fra la rilevanza e l'urgenza dell'evento emotigeno da un lato, e la capacità di gestire e di controllare direttamente l'evento stesso o le proprie reazioni emotive dall'altro. In questo processo si possono quindi registrare forme di iperattivazione, di ipoattivazione o di **competenza emotiva** (intesa quest'ultima come la capacità dell'individuo di provare emozioni appropriate al contesto, di gestire le proprie esperienze emotive e di fornire risposte emotive coerenti con la situazione e con le aspettative dell'interlocutore).

La condivisione sociale delle emozioni

Questa predisposizione all'azione può condurre anche a forme rilevanti di **condivisione sociale** attraverso la comunicazione delle proprie esperienze emotive. Rimé e colleghi [1992] hanno rilevato che circa il 90% delle persone di età diverse condivide con altri (generalmente la cerchia degli intimi, come familiari e amici) le proprie emozioni, di solito, nel giorno stesso che le ha provate, sia che si tratti di esperienze positive sia che si tratti di esperienze emotive negative (comprese quelle che sono oggetto di riprovazione sociale, come la vergogna), anche se questa condivisione riattiva i sentimenti e le sensazioni fisiologiche (piacevoli o spiacevoli) provate durante l'episodio emotivo.

Non è detto che vi sia sempre una piena corrispondenza fra l'emozione come è sentita e l'emozione come viene comunicata. Per certe emozioni, come la gelosia (ma anche per la tristezza), si osserva una significativa discrepanza fra quanto viene sentito e quanto viene comunicato, con una tendenza all'attenuazione per adeguarsi alle norme sociali e per garantire una buona immagine di sé presso gli altri.

Emozioni e ruminazione mentale

In questo ambito si può, infine, far menzione del processo della **ruminazione mentale** come effetto intrapsichico dell'emozione. È una modificazione interna, connessa con la preparazione all'azione. Infatti, il 95% dei soggetti dichiara di andare incontro a questo fenomeno in occasione di un'esperienza emotiva e per circa la metà di essi la ruminazione compare spesso o molto spesso. Le emozioni che sono oggetto di minore rumina-

zione (come la collera e la paura) sono quelle socializzate più rapidamente; mentre le emozioni oggetto di maggiore ruminazione risultano essere la tristezza, la colpa, la vergogna e le condotte emotive associate all'amore. Si noti che più un episodio emotivo risulta disturbante per il soggetto, con maggior frequenza viene condiviso con altri, come pure dà luogo più spesso a lunghi processi di ruminazione mentale.

Proprietà dell'intelligenza emotiva

L'intelligenza emotiva. Per Salovey l'**intelligenza emotiva** è intesa come l'abilità di percepire ed esprimere le emozioni, integrandole nel proprio pensiero, comprendendo e ragionando sulle emozioni stesse, nonché regolandole in se stessi e negli altri [Salovey, Brackett e Mayer 2004]. Intelligenza emotiva significa, anzitutto, saper identificare le emozioni sia in se stessi sia negli altri. Significa altresì impiegare le emozioni per facilitare il pensiero nella soluzione di problemi, nel ragionamento, nella presa di decisioni, nonché nella creatività. Significa inoltre riconoscere ed etichettare in modo corretto esperienze emotive a volte complesse, spesso sfuocate. Significa, infine, saper gestire e regolare la manifestazione delle emozioni in se stessi e negli altri (per esempio, saper alleviare l'ansia di un'altra persona). Anche Bar-On [Bar-On e Parker 2000] individua l'intelligenza emotiva come una costrutto psicologico importante per la vita personale e sociale, composto da competenze intrapersonali (come l'autoconsapevolezza, l'assertività, l'autonomia), da competenze interpersonali (come l'empatia e la responsabilità sociale), dalla capacità di adattarsi (come flessibilità, resilienza) e dalla gestione dello stress (ottimismo, autoefficacia).

In sintesi, l'esperienza emotiva va considerata come il punto focale di un processo caratterizzato da ripetuti confronti sociali, poiché essa influenza in modo significativo la condotta di un individuo per lunghi periodi riaffacciandosi ripetutamente alla sua memoria e continuando a essere oggetto di condivisione con altri.

5. EMOZIONE E CULTURA

Da quanto finora esposto emerge che le emozioni non costituiscono soltanto un'esperienza «privata» (intrapsichica) dell'individuo, bensì vengono generalmente provate e manifestate nelle relazioni interpersonali e sono modellate nella loro condotta e manifestazione dai vincoli culturali. Infatti, se le emozioni sono attivate dal modo con cui i soggetti interpretano e valutano gli eventi e, di conseguenza, se le differenze nelle emozioni sono prodotte dalle differenze in questo processo di valutazione, allora questo principio va applicato anche allo studio delle *differenze culturali*. Se due individui appartenenti a culture differenti hanno valutazioni diverse del medesimo evento, essi proveranno anche emozioni diverse. In altri ter-

mini, le differenze culturali nelle emozioni costituiscono il risultato delle differenze culturali nella percezione e nell'interpretazione degli eventi.
In particolare, il **sistema culturale delle credenze** fornisce a ogni individuo il quadro di riferimento e i criteri (come la responsabilità soggettiva, le leggi della fisica, il destino, le forze soprannaturali ecc.), in base ai quali interpretare e valutare un determinato evento. Per esempio, in una cultura – come quella occidentale – che enfatizza il concetto di causa e di responsabilità del singolo individuo, è più probabile registrare reazioni di collera in concomitanza con eventi negativi (percepiti come effetto del comportamento intenzionale di altre persone); per contro, in una cultura dove si assegni maggiore rilevanza al destino e alle forze soprannaturali e impersonali – come in India – si verificheranno con maggiore frequenza reazioni di rassegnazione e di rammarico di fronte agli stessi eventi. Infatti, in linea generale, nelle culture dove esiste minore biasimo, esiste anche minore collera [Anolli 2004].

Cultura e specificità delle emozioni

La specificità culturale delle emozioni. Su questa base si può spiegare la **specificità delle emozioni** fra le varie culture, vale a dire l'esistenza di forme particolari di emozioni in determinate culture difficilmente riscontrabili in altre, come pure la declinazione distintiva di emozioni generali universalmente condivise. Nella tradizione giapponese, ad esempio, esistono forme emotive che raramente si ritrovano nella cultura occidentale, come l'*amae* (l'emozione oceanica di essere accettato, protetto e curato come un bambino in una relazione passiva di reciproca dipendenza), il *fureai* (il sentirsi strettamente legato a qualcuno), l'*oime* (il sentimento spiacevole di essere pesantemente indebitato sul piano psicologico e morale verso un altro).
Parimenti, presso gli eschimesi utku l'emozione denominata *ilira* si presenta come un misto di paura (per un'offesa sociale) e di rispetto, mentre *iqhi* indica esclusivamente la paura per un danno fisico. Nella popolazione di Giava esiste lo stato emotivo *bingung* (essere confuso, turbato, senza il senso della direzione e contemporaneamente sorpreso), come pure quello *iklas* (l'emozione per una frustrazione piacevole). Si tratta di esperienze emotive sostanzialmente sconosciute in Occidente.
La reazione di collera a un'offesa è pienamente approvata e sostenuta in Albania a livello sia individuale che collettivo, è un problema di onore all'interno di certi gruppi di arabi ed è espressione di dignità presso i beduini, in Giappone è ritenuta molto negativa verso i membri del proprio gruppo di appartenenza, è accettata e giustificata nella cultura occidentale, mentre è totalmente condannata e rifiutata presso gli eschimesi utku. I vincoli culturali, tuttavia, si manifestano non soltanto nel definire specifici ambiti emotivi distintivi di una società, ma soprattutto nell'attribuire valori e significati diversi a emozioni apparentemente eguali, presenti nelle varie culture.

Le parole delle emozioni

Il lessico emotivo. Le diversità culturali si manifestano altresì nella varietà dei lessici emotivi, poiché ogni cultura ha elaborato il proprio **lessico emotivo** in base al quale gli individui a essa appartenenti riescono a dare un nome alle proprie esperienze emotive, a comunicarle e a riconoscerle negli altri. Anzitutto esistono notevoli differenze nell'estensione quantitativa dei singoli repertori linguistici. Si va dal lessico emotivo inglese che contiene oltre 2.000 termini a quello olandese con 1.500 parole, per giungere al lessico emotivo cinese (di Taiwan) con 750 termini e alla lingua di Malay con 230 entrate [Russell 1991]. Fra le culture preletterate gli ifaluk hanno un vocabolario emotivo composto da 58 termini, mentre i chewong fruiscono soltanto di una decina di parole per esprimere tutte le loro emozioni. Il fatto che un'emozione non sia lessicalizzata non vuol dire che non sia esperita. L'assenza di una parola non dimostra l'assenza dell'emozione, ma la presenza di una parola significa certamente la presenza di una data esperienza emotiva e ne pone in evidenza la rilevanza concettuale, semantica e relazionale.

La varietà del lessico emotivo solleva inevitabilmente problemi di traducibilità dei concetti e delle esperienze emotive da una cultura a un'altra. Persino il termine stesso «emozione» non è universale. Questa parola è assente presso i tahitiani, i gidjingali dell'Australia, gli ifaluk e i palau della Micronesia, i chewong, i bimin-kuskusmin della Nuova Guinea. Ma anche nelle culture più avanzate non vi è corrispondenza precisa per il concetto di «emozione». Il termine inglese «emotion» non trova un corrispettivo nel tedesco dove esiste la parola «Gefühl» per indicare le condotte emotive a livello sia fisiologico che psicologico. In francese, italiano e spagnolo i termini «sentiment/sentimento/sentimiento» indicano uno stato d'animo cognitivo, mentre in inglese «feeling» rappresenta una condizione fisiologica.

Specificità culturale delle categorie emotive

Anche le **categorie emotive** non trovano corrispondenza nei lessici emotivi fra una cultura e l'altra. Per i gidjingali la parola «gurakadj» corrisponde sia alla vergogna sia alla paura. Gli ilongot delle Filippine Centrali usano il termine «betang» per indicare la timidezza, la vergogna, l'imbarazzo, il rispetto e l'obbedienza. A loro volta, gli ifaluk distinguono fra la paura per gli eventi futuri (*metagu*) e la paura per gli eventi presenti (*rus*).

In alcuni casi abbiamo concetti e termini emotivi che non trovano il corrispettivo linguistico in italiano (o inglese). Possiamo menzionare la parola giapponese «amae» (che indica l'emozione di essere dipendente, protetto e curato in una relazione passiva di benevola indulgenza), il termine balinese «tekajut» (che indica un'emozione spiacevole e sconvolgente rispetto a qualcosa che è inatteso ma che non è improvviso), il termine «nguch» degli ifaluk (che comprende i sentimenti della noia, della nausea, di seccatura, della circospezione e dell'apatia per il caldo). Queste differenze lessicali e semantiche si ritrovano anche per le categorie emotive di base, come la collera, la gioia ecc.

Il lessico e il sistema delle categorie emotive non costituiscono un fenomeno di superficie, bensì forniscono ai soggetti opportunità e vincoli

per manifestare agli altri le esperienze emotive. Essi vanno a segmentare e a «ritagliare» in modo costitutivo e differente da cultura a cultura gli episodi e le condotte emotive nel *continuum* degli affetti. In particolare, l'interpretazione e la rappresentazione mentale diversa, l'attribuzione di significati diversi e il ricorso a lessici diversi implicano esperienze emotive almeno in parte differenti a fronte di situazioni analoghe, comportano modalità differenti nella loro gestione e monitoraggio, nonché definiscono percorsi differenti per la loro comunicazione e condivisione [Anolli 2002a].

Le emozioni come script culturali

Script culturali e focalità emotiva. La **cultura** può essere definita come il contesto coerente e generalizzato dei simboli condivisi e dei significati che le persone dinamicamente creano e ricreano per se stesse nel processo dell'interazione sociale. Nella vita quotidiana la cultura è assunta come qualcosa di scontato e garantito, come un mezzo inconsapevole di provare e sentire, di comprendere e interpretare, nonché di agire nella realtà. Non è qualcosa di statico o di monolitico, ma è un processo che può essere contestato da diversi suoi membri. Il quadro culturale costituisce, pertanto, una *griglia interpretativa generale della realtà* che fornisce all'individuo, assieme al linguaggio, una comprensione tacita e implicita delle cose, una gamma di valori, di norme e di principi morali, un sistema di significati, di credenze e di rappresentazioni sociali, nonché un insieme di pratiche idonee ad applicare questi orientamenti culturali. *L'esperienza è già una interpretazione*, non racchiusa nella mente del singolo individuo, ma presupposta nello scambio intersoggettivo con gli altri e fondata sulla credenza che noi condividiamo un mondo comune. Nei confronti delle emozioni tale quadro culturale definisce una serie di indirizzi e di vincoli riguardanti quando, dove e come provare e manifestare le proprie esperienze emotive.

Questi indirizzi prendono forma concreta nell'elaborazione e nell'assimilazione di una estesa gamma di *script culturali*. Uno script culturale costituisce la rappresentazione mentale, socialmente condivisa, di una sequenza stereotipata di azioni e di interazioni che si susseguono in modo simile e comparabile nel tempo e che costituiscono un episodio emotivo ricorrente. Si tratta di conoscenze schematiche, articolate secondo un'organizzazione dimensionale e gerarchica attorno a eventi centrali, che indicano le linee-guida da seguire nella propria interpretazione e spiegazione della situazione, nonché nei propri comportamenti. In base a questi schemi culturalmente codificati, l'individuo sa come agire e come rispondere emozionalmente per attenersi agli standard vigenti nella sua società [Anolli 2004].

Grazie agli script culturali egli è facilitato nella *codifica degli eventi*, in quanto quest'ultima si fonda su categorie già stabilite dalla sua cultura e, facendo riferimento a esse, è in grado di identificare intere classi di eventi come pertinenti e degni di attenzione a livello emotivo (per esempio, un

insulto, un gesto di conforto, una *gaffe*, un attacco terrorista, l'abuso sessuale a un bambino ecc.). In funzione di questa codifica il soggetto attribuisce un valore emotivo all'evento, spiegandone in tal modo l'origine e individuandone il significato. I **modelli culturali** influenzano e danno forma all'esperienza emotiva grazie a questo significato in riferimento alla presentazione dell'immagine di sé, all'adeguamento e alla compatibilità con gli standard evocati dal sé ideale, nonché alla coesione sociale. Per esempio, nella cultura americana è diffuso lo script emotivo dell'«essere felice» che si manifesta nella ricerca (a volte ossessionata) di fare buona impressione, nel rispondere ai saluti in modo sistematicamente positivo (come: *I'm fine/very well/very good*), nel mantenere un'aria costantemente allegra (*obligatory cheerfulness*), nell'avere un continuo sorriso sulle labbra (il cosiddetto *sorriso sociale*), nel dare particolare enfasi all'entusiasmo (con il frequente ricorso ad aggettivi quali: *beautiful*, *wonderful*, *great*). Tale script fornisce, quindi, importanti parametri per l'adeguatezza emotiva da parte di soggetti americani di razza bianca.

I modelli culturali delle emozioni

Parimenti, nella cultura inglese è tuttora dominante lo script dell'autocontrollo emotivo (*self-control*), in base al quale è positivo sapersi mantenere freddi e distaccati dagli eventi. In questo contesto l'aggettivo «freddo» (come *cold speech*, *to keep cold*) assume un valore fortemente positivo. Pertanto, in questa cultura è molto importante imparare ad analizzare e approfondire razionalmente i propri sentimenti, poiché l'autoanalisi rende gli individui capaci di prendere le distanze dalle proprie emozioni e di «de-emozionalizzarsi» (cioè, controllare le proprie espressioni emotive e, soprattutto, modificare i propri sentimenti, diminuendone l'intensità). Nella cultura inglese lo standard da seguire è quello di un comportamento controllato per «essere sempre al proprio posto»; in tal modo si finisce spesso con il *parlare* delle proprie emozioni piuttosto che *mostrare* le medesime.

Per contro, nella cultura polacca vige lo script di dover manifestare apertamente e spontaneamente le proprie emozioni agli altri, per cui il mantenersi freddo e mostrare un atteggiamento distaccato è valutato in termini assai negativi, come equivalente di indifferenza, di apatia e di essere privo di passioni. In questa cultura vi è l'esigenza di una manifestazione disinibita delle proprie emozioni secondo il principio: «Desidero mostrare quello che sento; desidero che gli altri sappiano quello che sento», senza cercare di approfondirle e di analizzarle tramite l'introspezione, come se tale manifestazione fosse involontaria.

Di conseguenza, nella cultura inglese l'attenzione verso i sentimenti dell'interlocutore impone delle restrizioni (non dire tutto ciò che uno pensa e sente verso l'altro) per non essere maleducato e per essere all'altezza della situazione; ciò non esclude l'occorrenza di situazioni di franchezza che tuttavia risulta differente dalla sincerità. Per contro, nella cultura polacca l'enfasi è sulle proprie emozioni piuttosto che su quelle dell'interlocutore.

Focalità e sensibilità emotiva

Gli script culturali contribuiscono in modo efficace a definire la **focalità emotiva** degli eventi. Gli eventi assumono il valore di focalità quando rappresentano interessi e scopi socialmente precisi, particolarmente importanti e ampiamente condivisi. Si tratta di eventi che sono culturalmente rilevanti per il soggetto nella sua vita quotidiana, e rispetto ai quali egli possiede una buona competenza grazie a una elevata finezza discriminativa del loro script. Pertanto, gli eventi focali sono ben strutturati grazie alla presenza di norme culturali chiare e condivise su come interpretare questi eventi e su come rispondervi. Questa chiarezza normativa elimina le aree di ambiguità, offre al soggetto certezza di interpretazione e rende le sue reazioni emotive all'evento focale come un qualcosa di «ovvio» e di scontato, come se tali reazioni fossero imposte dall'evento stesso piuttosto che essere il risultato del suo processo di valutazione della situazione.
La focalità emotiva di determinati tipi di eventi fa riferimento a categorie emotive dominanti in una cultura, come, per esempio, la categoria del successo nella cultura americana, quella dell'onore a Bali o della dignità fra i beduini, quella della spontaneità emotiva nella cultura polacca ecc. Tale focalità determina una sorta di **sensibilità emotiva** a certe situazioni piuttosto che ad altre, con l'attivazione più tempestiva dell'attenzione e con la comparsa più immediata di reazioni. Ciò comporta anche un'elevata attendibilità degli eventi focali; essi non passano inosservati, né l'individuo può esimersi tranquillamente dal non rispondervi in modo appropriato; anzi, tali eventi richiedono una sua precisa presa di posizione.

Emozioni ipercognitivizzate e ipocognitivizzate

Il concetto di focalità esprime, dunque, il grado di elaborazione cognitiva di certe emozioni da parte di una determinata cultura. Ci possono infatti essere emozioni **ipercognitivizzate** (cioè, emozioni di cui una società possiede una struttura cognitiva particolarmente elaborata) rispetto ad altre **ipocognitivizzate**. Per esempio, la collera (*riri*) risulta ipercognitivizzata presso i tahitiani che dispongono di ben 46 categorie concettuali e lessicali per esprimere questa emozione. Anche le emozioni ipocognitivizzate sono attivate dagli stessi antecedenti situazionali che sono operanti nelle altre culture per le medesime emozioni. Tuttavia, gli stati emozionali conseguenti vengono interpretati in maniera del tutto differente per l'assenza di appropriati script e categorie culturali. Per esempio, da parte della popolazione di Tahiti, le emozioni che noi qualifichiamo come «tristezza» e «depressione» vengono etichettate con i termini «sentirsi affaticati» o «sentirsi pesanti».
Di conseguenza, la focalità emotiva è strettamente associata al sistema culturale *delle credenze, che fornisce una stabile valutazione del significato* da attribuire agli antecedenti situazionali e agli eventi attivanti l'emozione.
In quanto processi *mediatori* fra l'organismo, il soggetto e il sociale, le emozioni vanno manifestate in conformità con gli standard culturali prefissati per poter essere riconosciute e condivise in modo appropriato; vanno, quindi, regolate in funzione delle condizioni del contesto. Le emozioni quindi non sono soltanto esperienze private e personali del soggetto, non

sono nemmeno soltanto la conseguenza del suo tentativo di trovare un significato agli eventi. L'emozione, che include le modificazioni corporee, lo stato d'animo, certi pensieri, le modalità espressive ecc., è l'esperienza di un soggetto che vive entro una varietà di contesti sociali (come la famiglia, la scuola, il posto di lavoro, il quadro politico ecc.) e che è inserito in una rete di rapporti psicosociali culturalmente definiti e qualificati in termini di convenzioni linguistiche, di pratiche di socializzazione, di norme e di costumi, di sistema di credenze e di significati, di mezzi di comunicazione ecc. In questi rapporti psicosociali risultano dominanti alcune *idee culturali centrali* che governano le relazioni interpersonali e che influenzano le tendenze emotive abituali del gruppo attraverso specifici modelli di valutazione, di aspettative e di regolazione della condotta emotiva, rispetto ai quali l'individuo è «allenato» avendoli assimilati [Anolli 2004].

PER SAPERNE DI PIÙ

In relazione alle *emozioni*, utili e interessanti approfondimenti si possono trovare in: Anolli [1996; 2000; 2002a]; Anolli e Ciceri [1997]; Asprea e Villone Betocchi [1998]; Bellelli [1995]; Caprara *et al.* [1991]; Castelfranchi, D'Amico e Poggi [1994]; Damasio [1994; 1999]; D'Urso [1995]; D'Urso e Trentin [1990; 1992; 1998]; Frijda [1986]; Galati [1993b; 2002]; Giannini e Bonaiuto [1998]; Harrè [1992]; Harris [1989]; Legrenzi [1998b]; Lombardo e Cardaci [1998]; Lorenzetti [1992]; Matarazzo [1996]; Oatley [1992]; Olivetti Belardinelli [1988]; Oneroso Di Lisa [1992]. Per quanto concerne la *psicofisiologia delle emozioni* riferimenti utili si trovano in Caltagirone e Gainotti [1987]; Cassini e Dellantonio [1987]; Pinel [1997].