

Chiariamo il ruolo delle emozioni

Cosa sono le emozioni?

Le emozioni sono reazioni psicologiche e fisiologiche, con cui ognuno risponde alle situazioni in cui si viene a trovare, ma anche alle proprie elaborazioni mentali cioè ai propri pensieri. Si ritiene che la principale funzione delle emozioni sia stata in origine quella di permettere all'individuo una risposta immediata per garantire la propria sopravvivenza e per attivare comportamenti complessi finalizzati a svolgere funzioni vitali, quali la difesa, il procurarsi il cibo, il sesso, ecc... (funzione motivazionale). Le emozioni, perlomeno quelle innate, sono quindi, in un certo senso, automatiche. Essendo reazioni immediate, il processo cognitivo è ridotto al minimo, infatti si parla di pensieri automatici, così come l'elaborazione razionale. Però emozione e processo cognitivo interagiscono egualmente in modo potente ed intenso, specie nelle emozioni complesse, e sono alla base di processi come l'empatia e la motivazione (v. Goleman e l'intelligenza emotiva).

Le emozioni servono inoltre per comunicare agli altri il proprio stato d'animo. Le espressioni del viso ne sono l'esempio più evidente. Molte espressioni mimiche sono geneticamente determinate. Infatti esperimenti condotti con etnie delle parti più diverse del globo hanno dimostrato una sostanziale identità nel modo di esprimere le emozioni con la mimica, in tutta l'umanità (Ekman).

Verso la fine degli anni '60 Paul Ekman si recò presso una popolazione sperduta della Nuova Guinea, i Fore, raccontò ad alcuni personaggi alcune storie legate a emozioni particolari, mostrò delle foto di individui americani e chiese ai soggetti di indicare l'immagine che associavano alla storia. Poi tornò in America e fece lo stesso con alcuni soggetti americani cui però mostrò immagini di volti dei Fore. Indovinate cosa successe. Le stesse storie venivano associate a visi che esprimevano la stessa emozione.

Conclusione: le emozioni, quelle fondamentali, sono indipendenti dalla cultura, sono innate o così antiche da discendere dai nostri progenitori comuni. D'altronde, come è stato osservato, anche i neonati o i bimbi non vedenti dalla nascita, mostrano espressioni tipiche riconducibili a queste emozioni.

Le emozioni quindi rappresentano la nostra risposta psicologica più antica, potente ed efficace, alle situazioni che si presentano nella vita di ogni giorno, ed ai nostri pensieri.

Da dove si originano le emozioni?

Tutta la medicina antica, dagli Egizi ai Cinesi, fino a Galeno (130-200 d. C.), riteneva, secondo varie forme, che il cuore fosse la sede delle emozioni. Solo Ippocrate (460-370 a. C.) sostenne nell'antichità che le emozioni avessero sede nel cervello. Egli infatti scriveva: "L'uomo deve sapere che null'altro che dal cervello, provengono gioie, piaceri, risate e divertimenti e dolori, tristezze, sconforto e lamenti". Si dovette attendere l'epoca moderna per dimostrare che il cuore non è la fonte dello spiritus vitale, né la sede delle emozioni, ma è un "vere musculus" come lo definì Nicola Stenone (1638 – 1686).

Il cuore allora, come sede delle emozioni, uscì dall'ambito scientifico, rimanendo però nei modi di dire popolari (mi sta a cuore, morì di crepacuore, il mio cuore batte per te ecc.), nella poesia, nelle canzoni, ed oggi, nelle e-mail e negli sms.

La neurofisiologia moderna ha nel frattempo eletto un altro organo non meno affascinante del cuore – un insieme di strutture del cervello interconnesse tra loro - come sede delle emozioni: il cosiddetto sistema limbico.

Il sistema limbico.

Il Sistema Nervoso Centrale è composto da quello che comunemente chiamiamo cervello e dal midollo spinale che corre lungo la spina dorsale. Dal punto di vista della filogenesi, cioè dello sviluppo che ha avuto attraverso il corso dell'evoluzione, dagli animali più semplici fino all'uomo, possiamo schematicamente dividerlo in tre aree:

APPUNTI DALLE LEZIONI DELLA PROF.SSA ELENA PROFETI

1. Un'area più antica, composta dal bulbo, dal ponte e dal midollo, che è deputata alla vita vegetativa e presiede funzioni in gran parte non coscienti come la regolazione della respirazione, della frequenza del battito cardiaco, della pressione e dell'acidità del sangue ecc.
2. Un'area più recente nella storia dell'evoluzione, ma anch'essa molto antica, denominata lobo limbico che viene attualmente riconosciuta come la sede degli istinti e delle emozioni. In realtà oggi si preferisce parlare di sistema limbico in quanto ci si riferisce a un insieme di strutture cerebrali collegate tra loro che non si trovano tutte fisicamente nel lobo limbico in senso stretto. Per molto tempo, nel corso dell'evoluzione, questa è stata la parte più importante del cervello, prima che la corteccia si sviluppasse in modo considerevole.
3. La grande novità dell'evoluzione dei mammiferi, e dell'uomo in particolare, è lo sviluppo della terza area, la neocortex o corteccia, che nel suo complesso viene considerata la sede delle funzioni superiori, come l'intelligenza o la ragione.

Emozioni e ragione. Il modello di Plutchik

Il rapporto tra emozioni e ragione, e le varie modalità con cui possono raggiungere o allontanarsi dall'equilibrio tra loro, è un argomento particolarmente interessante. Nell'uomo infatti la ragione ha raggiunto livelli particolarmente sofisticati, come l'aver coscienza di sé, o la capacità di pensiero astratto, o ancora, la capacità di riflettere su qualunque cosa e quindi anche sulle emozioni. Le stesse emozioni poi si sono evolute grazie allo sviluppo dell'intelligenza. Dalla combinazione di quelle legate agli istinti innati si è passati ad emozioni sempre più complesse ed elaborate, in qualche modo prodotte dalla loro interazione con la ragione e dall'interazione di questa con l'esperienza.

Uno studioso che si è particolarmente dedicato alle emozioni è Robert Plutchik (1928-2006). Egli distinse le emozioni in primarie e complesse. Il suo punto di partenza è di natura evolutiva. Infatti la tesi su cui si fondano le sue ricerche è che le emozioni sono risposte evolutive, per consentire alle specie animali di sopravvivere (Plutchik, 1980). Egli argomenta infatti che ognuna delle emozioni primarie agisce come interruttore per un comportamento con un alto valore di sopravvivenza (es. paura: risposta di lotta-o-fuga).

Per Plutchik ci sono tre modi diversi per riferirsi alle emozioni di base:

- il linguaggio soggettivo (l'emozione riferita dal soggetto – essere umano);
- il linguaggio comportamentale (ossia il comportamento attuato dall'organismo in una data situazione);
- il linguaggio funzionale (relativo cioè al tipo di funzione svolto dal comportamento e quindi al fine dell'azione).

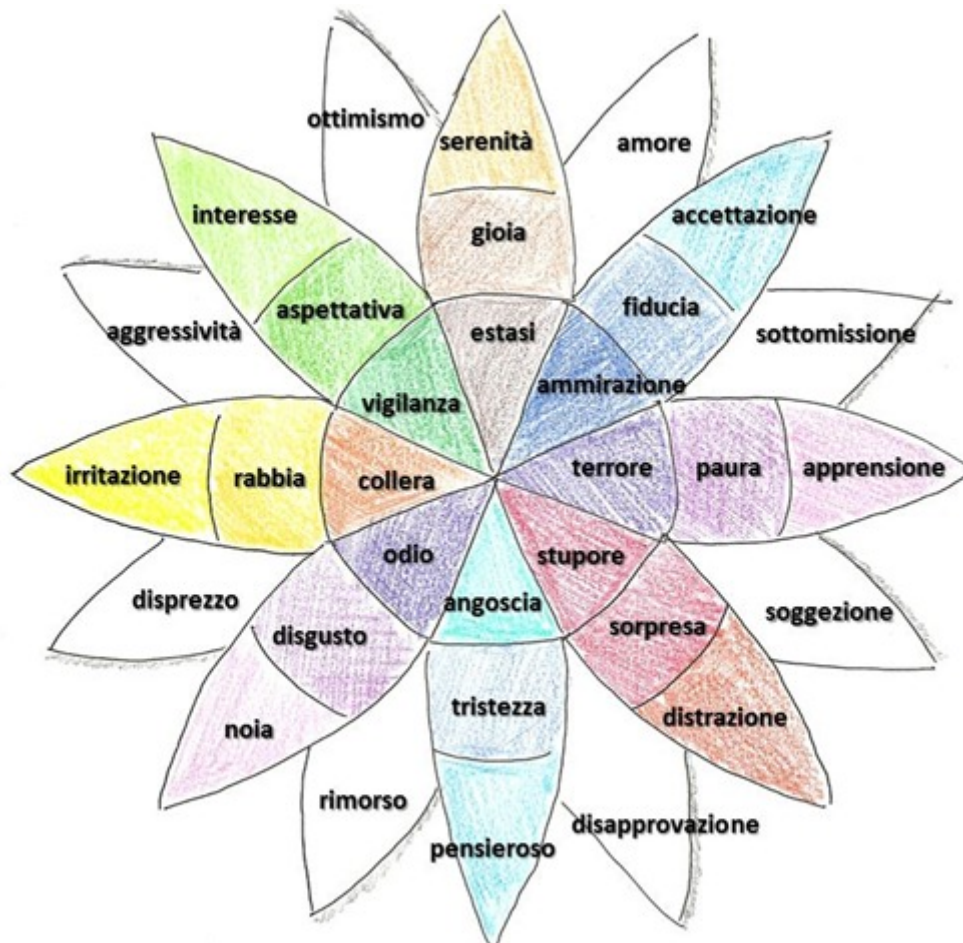
In questo senso vediamo che l'emozione che sul piano dell'esperienza soggettiva corrisponde alla paura, sul piano comportamentale corrisponde ai comportamenti di fuga o evitamento e sul piano funzionale alla funzione di protezione.

Inoltre, secondo Plutchik ogni emozione presuppone un processo di valutazione cognitiva dello stimolo (interno o esterno, conscia o inconscia, basata su meccanismi innati o sull'apprendimento, corretta o scorretta); a seconda del risultato del processo di valutazione, lo stimolo potrà suscitare un'emozione piuttosto che un'altra, o anche più emozioni contemporaneamente, talvolta (ma non necessariamente) in conflitto.

Secondo Plutchik, vi sono otto emozioni primarie, definite a coppie:

1. Gioia – Dispiacere (o Tristezza)
2. Approvazione (o Fiducia) – Disgusto
3. Rabbia – Paura
4. Sorpresa – Aspettativa (o Anticipazione)

Ognuna di queste emozioni può variare di intensità, creandosi così delle sfumature diverse che si distribuiscono secondo un continuum di tipo verticale come nell'esempio che segue.



La ruota delle emozioni creata da Plutchik evidenzia gli opposti e l'intensità delle emozioni, via via decrescente verso l'esterno, più i vari stati intermedi (decrendo di intensità le emozioni si mescolano sempre più facilmente).

Si ottiene così quello che è stato definito "il fiore di Plutchik".

Il secondo cerchio contiene le emozioni primarie (in senso orario dall'alto: gioia, fiducia, paura, sorpresa, tristezza, disgusto, rabbia, aspettativa).

Nel cerchio centrale abbiamo le manifestazioni di maggiore intensità di ognuna delle emozioni primarie (rispettivamente: estasi, ammirazione, terrore, stupore, angoscia, odio, collera, vigilanza).

Nel cerchio più esterno, invece, ci sono le corrispondenti manifestazioni di minore intensità (rispettivamente: serenità, accettazione, apprensione, distrazione, pensosità, noia, irritazione, interesse).

Le emozioni poi si combinano tra loro. Così tra gioia e fiducia avremo l'amore, tra fiducia e paura la sottomissione, tra paura e sorpresa la soggezione, tra sorpresa e tristezza la disapprovazione, tra tristezza e disgusto il rimorso, tra disgusto e rabbia il disprezzo, tra rabbia e aspettativa l'aggressività, e tra aspettativa e gioia l'ottimismo. Queste ultime sono tutte emozioni secondarie o complesse, date dalla combinazione delle emozioni semplici (innate) tra loro, ma anche da altri fattori, come la combinazione con l'intelligenza, la memoria, l'esperienza ecc.

Se guardiamo come sono distribuite le emozioni nel modello tridimensionale a forma di diamante, di cui il fiore è solo uno sviluppo geometrico, vediamo, come detto più sopra, che la dimensione verticale rappresenta l'intensità delle emozioni, la circonferenza definisce il grado di somiglianza tra le emozioni e il fatto che le emozioni sono distribuite a coppie opposte nel cerchio ne costituisce la polarità. Questo modello tridimensionale suggerisce anche visivamente l'idea che alcune emozioni siano primarie e altre derivate o miste.

Secondo Plutchik l'emozione è una complessa catena di eventi che comincia con la percezione di uno stimolo, finisce con un'interazione tra l'organismo e lo stimolo che ha dato l'avvio alla catena di eventi. Le maggiori componenti della catena sono una valutazione cognitiva dello stimolo, un'esperienza soggettiva o "sentimento", un'eccitazione fisiologica, un impulso all'azione e un

APPUNTI DALLE LEZIONI DELLA PROF.SSA ELENA PROFETI

comportamento. Tutta la sequenza tende poi, attraverso un meccanismo di feed-back, a riportare l'individuo ad uno stato di quiete (o omeostasi).

Quindi ad ogni emozione viene associato uno stimolo esterno (ma può anche essere interno, la percezione di qualcosa nel proprio corpo, un pensiero ecc.) ed una risposta dell'individuo.

Esistono altre teorizzazioni delle emozioni, tra cui importante quella di Ekman, ma quella di Plutchik al momento sta riscuotendo più successo perché è semplice, funzionale e tiene conto dell'evoluzione. Infatti fornisce un modello generale applicabile sia agli esseri umani che agli animali.

Riassumendo, le emozioni hanno tre funzioni principali, secondo Plutchik:

1. Una funzione motivazionale verso comportamenti specifici. Predispongono cioè l'individuo ad un insieme di possibili comportamenti, originariamente quelli più importanti per la conservazione dell'individuo e della specie, ma al momento attuale anche a comportamenti molto più evoluti. Non a caso motivare le persone, cruccio e delizia di chi si occupa di gestione delle risorse umane, significa riuscire ad associare ai comportamenti che ci si aspetta le persone adottino, alla sperimentazione da parte loro di emozioni positive, preferibilmente intense.
2. Una funzione comunicativa verso gli altri individui. Plutchik, citando le ricerche di Darwin che hanno ricevuto numerose conferme, sottolinea anche il ruolo comunicativo delle emozioni. Esse permettono di comunicare informazioni da individuo a individuo secondo un modello primordiale, evidentemente pre-verbale. Ad esempio abbracciarsi per esprimere affetto, o lamentarsi per chiedere aiuto.
3. Una funzione di informazione per l'individuo stesso. Infatti fanno sì che l'individuo sia aggiornato sui suoi bisogni e obiettivi, in modo spontaneo e pre-razionale, che apprenda situazioni ed eventi utili e pericolosi, agendo come misuratori del proprio stato interno e del mondo esterno.

Conclusioni

Questo è un argomento troppo complesso ed in continua evoluzione per poter trarre delle vere conclusioni. Meritano sicuramente una rinnovata attenzione gli studi di Goleman sull'intelligenza emotiva, che sembrano godere di un interesse crescente, ed in particolare anche la nuova frontiera dello studio delle emozioni dal punto di vista "computazionale", il tentativo cioè di studiare le emozioni nell'ambito dell'applicazione dell'intelligenza artificiale (affective computing), ai fini di farle simulare e forse riprodurre da parte dei computer (Casali).

Per questo è importante mettere in risalto alcuni concetti pratici, che si ricollegano a quanto qui sinteticamente è stato esposto e ne formano le indicazioni operative.

1. Di fronte alle difficoltà comportamentali, alla sofferenza psichica e alle abitudini alimentari non salutari o problematiche è necessario porre la massima attenzione al vissuto emozionale che le accompagna. La presenza o assenza di gratificazione, la sua natura, quantità e qualità vanno analizzate accuratamente, quasi una sorta di diagnosi emozionale, al fine di formulare un bilancio tra le emozioni positive e quelle negative.
2. Qualora si ritenga di dover proporre un qualche cambiamento nelle abitudini e nei comportamenti è necessario inventare e formulare delle proposte che producano gratificazione. Nessun cambiamento avviene se non produce una gratificazione uguale o maggiore dei comportamenti che si cerca di far abbandonare.
3. Le emozioni, come insegna la terapia cognitivo-comportamentale, non derivano direttamente dalle situazioni, ma sono mediate dall'interpretazione cognitiva che diamo delle situazioni. Perciò modificando i pensieri automatici e le credenze (intermedie e profonde) da cui traggono origine, possiamo modificare le emozioni facendole diventare da negative a positive.

In definitiva, i nostri vissuti emozionali sono frutto di come siamo stati educati, di quante e quali situazioni abbiamo sperimentato e di quanto e come agisce la pressione sociale intorno a noi.

APPUNTI DALLE LEZIONI DELLA PROF.SSA ELENA PROFETI

Idee, esperienze ed aspettative sociali distorte o scorrette dal punto di vista logico, e ne abbiamo più di quanto non si pensi, possono produrre emozioni negative e portarci infelicità. Lavorare sui pensieri che generano emozioni negative può essere d'aiuto nel ridurre questa infelicità. Può rappresentare l'arco che scocca le frecce delle nostre potenzialità verso una vita più gratificante.

Riferimenti bibliografici

1. Intelligenza emotiva, Goleman Daniel, 1999, BUR Biblioteca Univ. Rizzoli
2. The expression of emotions in man and animals, Darwin, Charles; Ekman, Paul, 2009, Oxford University Press, USA
3. Galeno - it.wikipedia.org/wiki/Galeno
4. Ippocrate - it.wikipedia.org/wiki/Ippocrate_di_Coo
5. Stenone - it.wikipedia.org/wiki/Niccolò_Stenone
6. Sistema limbico - it.wikipedia.org/wiki/Sistema_limbico
7. Psicologia e biologia delle emozioni, Plutchik, Robert, 1995, Bollati Boringhieri
8. Appunti sulle Emozioni Artificiali, Casali, Casali Davide S.
9. Emozione - it.wikipedia.org/wiki/Emozione
10. Antonio Damasio - www.sicap.it/merciai/psicosomatica/students/damasio-s.htm