



“Mi è venuta una rabbia tale...”, “Ho provato una gioia improvvisa...”, “È stato solo un grande spavento...” Parliamo spesso di **emozioni**: a volte non ne specificiamo nemmeno la qualità e ci limitiamo ad asserire: “Mi sono emozionato”. Ma che cos’è, esattamente, ciò che sentiamo? E in che modo ne diventiamo consapevoli?

Nonostante sia molto studiato, quello delle emozioni è tutt’ora un ambito privo di una definizione univoca, al punto che non vi è accordo su quali e quante siano le configurazioni riconoscibili come tali. In questo articolo, e in quelli che seguiranno, ne prendiamo in considerazione sette: *sorpresa, gioia, paura, rabbia, disgusto, inquietudine e desiderio*. La scelta è effettuata in base alla rispondenza a due requisiti distintivi, che differenziano l’emozione tanto dal sentimento (amore, odio, dolore morale eccetera) quanto dallo stato d’animo (tristezza, allegria, aspettativa). In altre parole, le emozioni, da una parte, sono associate a modificazioni fisiologiche che

rispondono alla comparsa di stimoli interni ed esterni; dall’altra, e conseguentemente, sono contrassegnate dalla brevità della loro durata. Soffermiamoci per un istante su queste caratteristiche. Ricordate il film *Blade Runner* e il test eseguito sul replicante nella scena iniziale della pellicola? Il manifestarsi di risposte emotive a stimoli potenzialmente disturbanti viene monitorata attraverso la dilatazione (midriasi) e il restringimento (meiosi) della pupilla, ed è proprio l’assenza di variazioni nel diametro pupillare a tradire la natura non umana dell’individuo sottoposto ad esame (con le ben note conseguenze sul destino dell’esaminatore). L’accelerazione del battito cardiaco, così come l’aumento o la diminuzione della sudorazione, le alterazioni del ritmo respiratorio, l’aumento o la diminuzione del tono muscolare sono tutte risposte fisiologiche correlate dell’emozione: correlati oggettivi e misurabili, tanto da essere utilizzati come parametri per valutare la veridicità delle affermazioni di una persona (ricordate la cosiddetta “macchina della verità”).

In altre parole, l’emozione nasce da una modifica del Sistema Nervoso Autonomo, suscitata dalla comparsa di uno stimolo che può essere sia esterno (come nel caso di sorpresa, gioia, paura, rabbia, disgusto) che interno (inquietudine e desiderio). La costituente fisiologica dell’emozione circoscrive la sua durata nel tempo, che è sempre discreta, ovvero ha un inizio e una fine, a differenza del sentimento la cui durata è variabile e suscettibile di prolungarsi indefinitamente. Questo perché l’emozione è legata all’esperienza “fisica” dell’oggetto (o della sua assenza), mentre il sentimento, che ha una componente cognitiva, prescinde dalla sua presenza attuale. Le emozioni non rappresentano una prerogativa della specie

umana e non sono modificabili nel tempo (variano solo nell’intensità), al contrario dei sentimenti, che implicano autocoscienza (quella sì una nostra “esclusiva”, almeno fino a prova contraria) e che possono evolvere in qualcosa di diverso. Le emozioni sono automatiche, non mediate e tendenzialmente stereotipate. La sorpresa, per esempio, è tipicamente determinata dal manifestarsi di un elemento nuovo e inatteso. Il suo precursore è il riflesso di orientamento, quella risposta universale consistente nel direzionare il capo verso qualsiasi stimolo¹ che introduca una discontinuità nella nostra percezione².

Dal punto di vista fisiologico, la sorpresa è caratterizzata da: vasodilatazione cefalica, che sul piano psicologico si traduce in un potenziamento dei processi di attenzione; vasocostrizione periferica; risposta elettrodermica e decelerazione della frequenza cardiaca. Sul piano comportamentale, è segnalata dal riflesso di ammiccamento: quella contrazione del muscolo orbicolare nota come “battito di ciglia”³.

La sorpresa può avere una connotazione positiva, negativa o neutra, al contrario delle altre emozioni che tendono a essere o gradevoli o sgradevoli. Innescando un processo di ristrutturazione volto a integrare l’elemento di novità nel campo della coscienza, la sorpresa ha una valenza fortemente adattiva: la capacità di sorprendersi è positivamente correlata alla creatività⁴ e all’apprendimento⁵. Più importante, la sorpresa produce una temporanea sospensione degli schemi precostituiti, introducendo nel sistema psicologico della persona un’opportunità di modifica. Per questo motivo è considerata in ambito terapeutico un importante agente di cambiamento⁶.

Note

- ¹ Visivo, sonoro o appartenente a un’altra modalità sensoriale.
- ² “La sua funzione adattiva è quella di ottimizzare la risposta recettoriale per la valutazione dei mutamenti transienti nell’ambiente”; Marco Costa e Pio Enrico Ricci Bitti, *Utilizzo del riflesso di startle per lo studio delle attività cognitive ed emozionali*, “Giornale Italiano di Psicologia”, a. XXV, n.1, marzo 1998, p. 53.
- ³ Altre componenti dell’espressione facciale di sorpresa sono: alzare le sopracciglia, spalancare gli occhi, socchiudere la bocca.
- ⁴ Allan Filipowicz, *From positive affect to creativity: the surprising role of surprise*, “Creativity Research Journal”, 2006, Vol. 18, No. 2, pp. 141-152
- ⁵ Jonathan E. Adler, *Surprise*, “Educational Theory”, 2008, Vol. 58, No. 2, pp. 149-173.
- ⁶ Gary Taerk, *Moments of spontaneity and surprise: the nonlinear road to something more*, EBSCO Publishing, 2003.



Emotikon

12



Psicologo statunitense, considerato fra i pionieri nello studio delle comunicazioni non verbali e in particolare delle emozioni e delle espressioni facciali, Paul Ekman ha centrato l'intera sua attività sulla convinzione, in seguito da lui provata, che le espressioni del volto e le emozioni, di cui le prime sono diretta manifestazione, non rappresentano uno *specifico* culturale ma possono essere considerate delle *modalità universali* con radici profonde nella natura biologica dell'essere umano. Inserito dal "Time Magazine" nel 2009 fra le persone più autorevoli del pianeta, Ekman, che attualmente insegna alla facoltà di medicina dell'Università della California, a San Francisco, è conteso, proprio per le sue scoperte e competenze, sia da istituzioni pubbliche sia

da organizzazioni e aziende private: corpi di polizia, unità antiterrorismo, agenzie di *intelligence* ma anche la Pixar, nota produttrice di cartoni animati. Le sue affascinanti ricerche hanno poi ispirato la sceneggiatura del serial televisivo *Lie to me*, interpretato dall'attore britannico Tim Roth.

Il volto umano, nelle sue differenti espressioni – che possono quindi essere ricondotte a una sorta di *comun denominatore biologico*, sottostante e presente in tutte le comunità umane –, si configura per Ekman come una sorta di *monitor* emozionale in grado di svelare i nostri vissuti. Nel suo libro, fruibile non solo da chi come specialista si occupa di questi temi – per esempio, psicologi, psicoanalisti, assistenti sociali, corpi di polizia e

di spionaggio, responsabili del personale ecc. – ma da tutti coloro desiderosi di districarsi nella complessa rete dei segni emozionali, l'autore individua otto diversi "stili" di comportamento facciale, definiti anche come *microespressioni*: trasparente, opaco, inconsapevole, bianco, vicario, congelato, pronto all'uso e pervasivo. Non si tratta ovviamente di uno schema rigido, ma di una cornice di riferimento ideata per mappare le differenti personalità sulla base della loro espressività facciale. L'espressione trasparente, per fare un esempio, è quella comune alle persone a cui si legge immediatamente in faccia la condizione emotiva del momento; al contrario, l'espressione in bianco risulta la più complessa e meno interpretabile, e spesso appartiene



Paul Ekman
Te lo leggo in faccia. Riconoscere le emozioni anche quando sono nascoste
Amrita Edizioni, 2010

a persone che, al contrario, sono convinte di mostrare ciò che provano. Insomma, un libro che non mancherà di riservare parecchie sorprese... per restare in tema.

» di Fabio Martini

LEASING*
3,9%



Test and Smile

HONDA
The Power of Dreams

CR-V 4x4 Da CHF 37 400.- netti

4 ruote invernali in omaggio per un valore di CHF 2400.-



www.honda.ch

*Leasing (e bonus) e 4 ruote invernali in omaggio (fino al 31.12.2010). Esempio di leasing: CR-V 2.0i Comfort (110 kW/150 CV, 1997 cm³, 5 porte) prezzo di catalogo 37 400.- netti (incl. IVA 7,6%), valore di riscatto calcolato CHF 15 708.-, 1^a rata leasing facoltativa pari al 20% del prezzo di catalogo, percorrenza 10 000 km/anno, durata 48 mesi, tasso d'interesse 3,9% (tasso effettivo 3,97%), rata leasing mensile CHF 373.-, costo totale annuo CHF 862.- (escl. ammortamento e assicurazione dell'oggetto in leasing). La stipulazione di un leasing non è ammessa se provoca un eccessivo indebitamento del cliente. Consumo misto (8U/1268EQ): 8,2l/100 km. Emissioni di CO₂ ciclo misto: 190 g/km (media di tutti i modelli nuovi 188 g/km). Categoria di efficienza energetica: E. **Garanzia per vetture nuove: 3 anni o 100 000 km.