

1222·2022  
**800**  
ANNI



UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI PADOVA

Università degli Studi di Padova

Dipartimento di Filosofia, Sociologia, Pedagogia e Psicologia  
Applicata

Corso di Laurea in Scienze Pedagogiche

Emozioni: teorie e significati.  
Una riflessione multidisciplinare

Relatore:

Prof. Aurora Simone

Laureanda:

Montini Roberta

Matricola: 2022443

Anno Accademico 2022/2023



# Sommario

Sommario .....	3
Introduzione .....	5
CAPITOLO 1. Il dibattito filosofico moderno attorno alle emozioni .....	7
1.1 Darwin: evolucionismo ed espressioni .....	9
1.1.1 L'universalismo emotivo: la Basic Emotion Theory .....	14
1.1.2 La variante costruzionista.....	15
1.2. La teoria periferica di James.....	16
1.3 La teoria pragmatista di Dewey .....	20
Note conclusive .....	23
CAPITOLO 2. Il dibattito psicologico attorno al concetto di emozioni di base.....	26
2.1 La teoria centralista di Cannon-Bard .....	29
2.2 La sociologia delle emozioni. Goffman e l'anti-psicologismo dell'attore sociale.....	32
2.3 L'interazionismo simbolico di George Herbert Mead .....	37
2.4 Il contributo di Umberto Galimberti.....	42
Note conclusive .....	46
CAPITOLO 3. Pedagogia delle emozioni .....	48
3.1 Il ruolo fondamentale della regolazione emotiva .....	50
3.1.1 Breve cenno al Criticismo.....	58
3.2 L'educazione emotiva nella scuola.....	61
3.3 Note conclusive .....	63
Conclusione .....	66
Bibliografia .....	72



## Introduzione

È interessante pensare al fatto che il termine “emozione”, oggi di uso comune, sia entrato nel nostro vocabolario in tempi abbastanza recenti, ancor più interessante è il fatto che nonostante le emozioni siano ovunque, dai cellulari alla televisione, dalla ricerca accademica filosofica a quella socio-psico-pedagogica e antropologica, in realtà ancora non esiste una definizione condivisa e universale. L’obiettivo che si vuole raggiungere con questo lavoro è proprio quello di mettere a confronto questa molteplicità di teorie e visioni diverse per delineare quello che è stato il percorso evolutivo delle emozioni, dei loro significati, della loro percezione e quali siano i modelli e le strategie di azione, messi in pratica oggi, nell’ambito dell’educazione emotiva scolastica, familiare e sociale. Soprattutto in ambito filosofico, le differenti teorie propongono differenti definizioni a seconda della componente che ritengono essenziale affinché si possa parlare di emozione: alcuni privilegiano le sensazioni soggettive, altri la relazione che si instaura con i valori, cioè con le circostanze che le hanno elicitate, altri ancora guardano alla spinta motivazionale ad intraprendere determinate condotte d’azione (Scarantino, 2016). Ora, per intraprendere la ricerca di una definizione di emozione, bisogna prima fare riferimento ad un aspetto preliminare, ovvero la categorizzazione. Una categoria è tradizionalmente definita da un insieme di cose che sono condivise da ogni membro e che ciascuno di essi possiede per motivazioni intrinseche: A appartiene alla categoria Z se e solo se possiede le caratteristiche essenziali e definitorie di Z (Campeggiani, 2021). Per le categorie non esistono confini naturali e la questione non può essere posta nei termini di dentro o fuori (Armstrong et al., 1983). La nostra prospettiva teorica circa il problema della categorizzazione la dobbiamo al lavoro di Rosch (1975) che è riuscita ad identificare e illustrare due fenomeni che sarebbe impossibile spiegare con la teoria classica. Attraverso l’introduzione della nozione di prototipi, ha dimostrato come esistano esempi migliori e peggiori di categoria: all’interno della categoria frutta, “caratterizzata da una struttura interna il cui meccanismo di inclusione funziona per gradi e non per identificazione di un insieme stabile di proprietà caratterizzanti con conseguente esclusione degli elementi che non posseggono tali proprietà” , mele e pere sono ottimi esempi prototipici a differenza della zuccina la quale, se dal punto di vista botanico è un frutto, da quello pratico e concettuale rientra nella categoria della verdura. Da questo possiamo dedurre che la categoria frutta, in realtà, non presenta dei confini netti e precisi, tant’è che spesso può confondersi con categorie limitrofe come quella delle verdure. In un secondo momento ha dimostrato come il ruolo funzionale ed epistemologico determinante nella formazione di una

categoria sia comune ad una molteplicità di fattori, come ad esempio la capacità di memoria, il riconoscimento, la comunicazione, ecc. (Rosch, 1978), quindi gli attributi che noi percepiamo come caratterizzanti emergono dal modo in cui noi interagiamo con la categoria stessa. Questa teoria ha portato a ripensare molti dei concetti centrali della psicologia cognitiva, incluse le emozioni. Nel 1984, Fehr e Russell hanno dimostrato come la categoria emozioni presentasse una sua struttura interna inclusiva di elementi più o meno rappresentativi e non delineati da profili precisi: paura e amore sono migliori dal punto di vista rappresentativo rispetto a noia o ammirazione. La conclusione alla quale sono giunti è che certamente il fenomeno delle emozioni esiste, ma non è possibile darne una definizione univoca e inclusiva delle diverse forme in cui si presenta. Per una teoria delle emozioni più compatibile possibile si dovrà quindi valutare attentamente se sia o non sia opportuna la formulazione di una definizione basata sull'individuazione di un insieme di proprietà il cui possesso determina l'essenza del fenomeno che detta le condizioni di appartenenza alla categoria delineata (Campeggiani, 2021). Alcuni filosofi e psicologi partono dall'assunto secondo cui la categoria di emozione e le categorie subordinate di espressioni specifiche sono generi naturali, ovvero devono essere trattati come dei fenomeni identificabili in maniera oggettiva in quanto la loro esistenza è indipendente dai nostri usi linguistici, sociali e culturali. Ekman (1971), ad esempio, individua una categoria che nomina emozioni di base, che sono universali e innate. A ciascuna di esse corrisponde un preciso pattern di reazioni fisiologiche, neurali, comportamentali ed espressive. Con questa teoria Ekman delinea una divisione netta tra emozioni vere e altri stati affettivi; tuttavia, elimina la possibilità di comprendere in modo adeguato tutte quelle emozioni che richiedono una elaborazione più sofisticata delle informazioni complesse, come nel caso di invidia e vergogna ad esempio. Di conseguenza, secondo questo approccio, in tutti quei casi in cui si chiama in causa uno stato emotivo che non co-occorre con l'espressione facciale anticipata, non si è davvero davanti all'istanza di quella determinata emozione. A questo proposito, nel 1992, Ekman sostenne che il lutto era, in realtà, una trama emozionale, di durata ben maggiore rispetto alla tristezza e più specifica riguardo al tipo di perdita di cui il soggetto fa esperienza. Secondo Russell (2012), è necessario prendere atto che la scandalosa insufficienza di definizioni di emozioni è un tratto caratteristico del fenomeno e non un ostacolo alla sua comprensione. Le emozioni andrebbero apprezzate nel panorama più ampio dell'esperienza, come rete di interazioni corporee, pratiche e valutative e non come semplici elementi da scomporre e localizzare (Campeggiani, 2021).

## CAPITOLO 1. Il dibattito filosofico moderno attorno alle emozioni

Le emozioni, già a partire dalla metà del secolo scorso, hanno ricevuto una crescente attenzione, soprattutto in ambito filosofico, diventando un importante oggetto d'esame sia nella filosofia analitica<sup>1</sup> sia nella scuola fenomenologica. Uno dei contributi legati alla filosofia antica e agli studi classici che merita di essere ricordato è quello di David Konstan (2006) che con il suo lavoro, "The emotions of ancient Greeks: studies in Aristotele and classical literature", si è espresso all'interno del dibattito teorico "mostrando la diversa strutturazione del continuum emotivo nel mondo classico rispetto alle classificazioni attuali, rendendo possibile una nuova prospettiva critica rispetto alle premesse universalistiche di certe teorie."<sup>2</sup> Nel suo saggio, Konstan svolge una rassegna di quello che rappresentano le emozioni per gli antichi greci, seguendo la descrizione fatta da Aristotele, e opera un confronto sistematico con la concezione moderna delle stesse. L'obiettivo del suo lavoro è quello di mettere in luce le differenze tra le due classificazioni e trovare delle chiavi di interpretazione in grado di far luce sulle questioni contemporanee nel campo della psicologia delle emozioni. Quello che appare immediatamente evidente è che un'investigazione come questa presenta certamente uno svantaggio "temporale", dal momento che la cultura di riferimento è ormai estinta e reca con sé quello che era il vocabolario emotivo in uso all'epoca. Tuttavia, i greci ci hanno trasmesso una ricca letteratura fatta di narrativa, discorsi, resoconti e poesie, che ci offre la possibilità di vedere il loro repertorio emotivo dal punto di vista pratico. Inoltre, non va dimenticato che sono state prodotte attente definizioni delle emozioni fondamentali e la più ampia e rigorosa di queste è quella fornita da Aristotele. Secondo l'autore, ci sono delle buone ragioni per prendere sul serio il punto di vista aristotelico piuttosto che quello di altri autori del tempo; "per prima cosa, [Aristotele] aveva una mentalità pratica, [era] più interessato alle cose così come erano che a proiettare tipi ideali. Inoltre la sua trattazione delle emozioni si trova non nei suoi trattati sull'anima, ma nel suo saggio sulla retorica, poiché ci si aspettava che gli oratori sapessero suscitare o placare le emozioni del loro pubblico."<sup>3</sup> Dopo aver passato in rassegna quelli che sono gli stati emotivi descritti da Aristotele, l'autrice precisa che quanto descritto fino a quel momento appartiene

---

<sup>1</sup> Orientamento di pensiero sviluppatosi soprattutto in Inghilterra agli inizi del 20° sec. e volto prevalentemente allo studio del linguaggio nei suoi vari aspetti (scientifici, quotidiani, etici, logici ecc.), privilegiando l'analisi di problemi specifici rispetto all'elaborazione di sistemi ampi e comprensivi. *Definizione dall'enciclopedia Treccani.*

<sup>2</sup> A., Fussi, 2015, pag. 3

<sup>3</sup> Ivi, pag. 4

ai greci e pertanto è specifico di quella società e delle società democratiche simili dove la posizione sociale e le idee sull'onore giocavano un ruolo centrale. Per arrivare a chiarire alcuni degli aspetti fondamentali contemporanei del fenomeno emotivo è necessario comprendere meglio in che modo le emozioni descritte dal pensatore greco possono essere raggruppate tra loro in modo coerente. Di recente, gli psicologi hanno iniziato ad indagare le emozioni come fenomeno sociale, in risposta ad un atto intenzionale, insieme agli effetti di queste sulla credenza, un elemento centrale nella definizione aristotelica di pathos. Dal punto di vista filosofico, la ricerca sulla vita affettiva ha evidenziato le specifiche caratteristiche che distinguono emozioni, umori, sentimenti e disposizioni affettive. Le emozioni si differenziano dagli umori in quanto hanno oggetti intenzionali specifici; gli umori possono rendere inclini a certe emozioni e sono fenomenologicamente differenziati, ma di fatto non sono reazioni immediate a certi stati, eventi o oggetti. Sentimenti ed emozioni, seppur caratterizzati entrambi dalla presenza di oggetti intenzionali, si distinguono per durata e profondità: i sentimenti sono generalmente più duraturi e profondi dal punto di vista del legame affettivo. Per quanto riguarda le disposizioni affettive, le emozioni possono prenderne la forma, come nel caso dell'invidia che si prova quando una persona cara raggiunge un traguardo comune per prima. In linea con la concezione aristotelica, possiamo notare come le emozioni tendano a manifestarsi attraverso una sorta di agitazione corporea e possiamo affermare che queste possiedono una loro fenomenologia: quando sono arrabbiato provo anche dolore e questo si manifesta all'esterno attraverso i gesti e le posture che assumo. Attraverso lo studio dell'etimologia del termine "passione", usato nella tradizione filosofica per indicare le emozioni, si giunge alla conclusione che non si tratta di nient'altro che di movimenti dell'anima che non possiamo controllare, dunque passione "ha il significato duplice di un essere toccati dal mondo e di un muoversi in risposta, senza poter controllare bene né l'uno né l'altro."<sup>4</sup> Per quanto riguarda il rapporto tra passività e attività nel mondo emotivo, un importante contributo è quello offerto da Spinoza, il quale dedica la terza parte della sua opera "Ethica" al tema delle passioni, alla condizione dell'uomo quando ne è schiavo e alla condizione dell'uomo quando ne è libero, situazione quest'ultima che coincide con la felicità. Lo sforzo di autoconservazione che per gli stoici rendeva l'uomo sapiente, cioè in grado di vivere secondo natura, per Spinoza diviene l'innescò degli stati passionali: quando la tendenza all'autoconservazione, che lui definisce *conatus* (sforzo), si accompagna ad una idea oscura e confusa allora si origina una passione. L'autore non opera una condanna

---

<sup>4</sup> Ivi, pag. 5

a livello morale, ma considera le passioni come fenomeni naturali soggetti alle leggi generali della natura e pertanto indagabili attraverso il metodo geometrico. Ragionando in questo modo, egli apre la strada ad una meccanica delle passioni. Tuttavia, sostiene il filosofo, per raggiungere la felicità è indispensabile liberarsi dal giogo delle passioni, che non consentono all'uomo di potenziare appieno il proprio essere, e per farlo occorre servirsi della conoscenza, sostituendo quell'idea oscura e confusa con una più adeguata, chiara e distinta grazie all'utilizzo della ragione. In questo modo si realizza l'autentico potenziamento del proprio essere, cioè si realizza la virtù il cui esercizio produce la felicità, la quale coincide con la virtù stessa.

È nel XX secolo che le emozioni acquisiscono una maggiore attenzione; “nello studio della relazione tra corpo anatomico e psiche, l'insieme costituito da sensazioni, immaginazione, idee, stati emotivi diventerà sempre più in rapporto alla <<tenuta dell'io>>.”<sup>5</sup> In questo periodo, i riferimenti filosofico-letterari sono rappresentati da Sartre, la cui filosofia si allaccia alla fenomenologia di Husserl e all'analitica esistenziale di Heidegger e Camus che, partendo dalle riflessioni sul destino dell'uomo, giunge alla morale della rivolta in grado di salvare i grandi ideali di libertà, giustizia, verità e bellezza.

### 1.1 Darwin: evoluzionismo ed espressioni

Nel 1872, con la pubblicazione de “L'espressione delle emozioni nell'uomo e negli animali” Charles Darwin, padre dell'evoluzionismo, fu tra i primi a studiare il significato delle emozioni e delle loro espressioni. Nella sua opera, l'autore fa riferimento al lavoro di altri scienziati dell'epoca come Charles Bell e Duchenne. Nel 1806, Bell aveva pubblicato la prima edizione dei suoi saggi “Sull'anatomia dell'espressione pittorica” e nel 1824 ne ripubblicò una terza edizione sotto il titolo di “Saggi di anatomia e filosofia delle espressioni”. Proprio in questo ultimo lavoro, seguendo i principi della teologia naturale, egli affermava l'esistenza di un particolare sistema di muscoli facciali esclusivi dell'essere umano. Nella parte introduttiva del suo scritto del 1872, Darwin afferma che Bell è stato colui che ha gettato le basi dell'argomentazione relativa all'espressione delle emozioni umane ed elogia la sua opera, la quale “*contiene pittoresche descrizioni di parecchi*

---

<sup>5</sup> Ivi, pag. 11

*sentimenti, ed è mirabilmente illustrata*<sup>6</sup>. Secondo Darwin, Bell aveva il desiderio di stabilire una distinzione tra l'uomo e gli animali, sostenendo che in questi ultimi non ci fossero altre espressioni che quelle legate a desideri o istinti. Nei suoi saggi, quando parla delle espressioni negli animali egli sostiene che *“sembrano sopra tutto capaci di esprimere la rabbia e il terrore”*<sup>7</sup>. Darwin, ad un certo punto, si chiede come mai potrebbe spiegare Sir. Charles Bell l'espressione di affettività di un cane nei confronti del proprio padrone e, nel rispetto del lettore, fornisce la seguente risposta: *“Questo animale è stato creato con istinti speciali che lo rendono atto ad associarsi all'uomo, ed ogni ricerca ulteriore su questo argomento riesce superflua”*<sup>8</sup>. Nel 1862, Duchenne pubblicò due edizioni del suo “Meccanismo della fisionomia umana”, un'opera nella quale illustrava la sua analisi del movimento dei muscoli facciali ottenuta attraverso l'utilizzo della stimolazione elettrica. Il pregio del suo lavoro è stato quello di riuscire a dimostrare quali muscoli agiscano in modo volontario e quali no; tuttavia, egli non entrò nel merito del perché questo accada al verificarsi di determinati stati emotivi. Darwin poté far uso delle fotografie realizzate da Duchenne nel corso dei suoi studi, al fine di avvalorare la propria teoria. Sempre nella parte introduttiva della sua opera, Darwin fa riferimento anche ad un amico francese, Pierre Gratiolet, le cui note furono pubblicate postume nel 1865. L'autore riassume la teoria dell'amico in queste poche parole: *“Da tutti i fatti da me richiamati risulta che i sensi, l'immaginazione e il pensiero medesimo, per quanto elevato ed astratto si supponga, non possono essere esercitati senza risvegliare un correlativo sentimento, e che questo sentimento si traduce direttamente, simpaticamente, simbolicamente e metaforicamente, in ogni sfera degli organi esterni, i quali tutti lo riportano secondo il proprio modo di azione, come se ciascuno d'essi fosse stato direttamente impressionato”*<sup>9</sup>. Gratiolet, tuttavia, non tiene conto né del processo evolutivo, né dell'abitudine individuale e questo gli rende impossibile spiegare molti degli atti e delle espressioni. Un importante contributo è quello di Spencer con il suo “Principi di Psicologia” del 1885, nel quale pone all'attenzione quelle che sono le reazioni allo spavento, ovvero il gridare e il ricercare un posto nel quale nascondersi. Spencer osserva che le “passioni distruttive si manifestano per una tensione generale del sistema muscolare, lo stridere dei denti, lo sporgere degli artigli, la dilatazione degli occhi e delle narici, i borbottamenti; ora tutte queste azioni riproducono in grado minore quelle che

---

<sup>6</sup> C., Darwin, 1872, pag. 6

<sup>7</sup> Ivi, pag. 11

<sup>8</sup> Ibidem

<sup>9</sup> Ivi, pag. 10

accompagnano il sacrificio di una preda”<sup>10</sup>. Fra tutti gli autori, questo è l’unico che prende in considerazione la teoria evoluzionistica. Secondo Darwin, lo studio delle espressioni è difficile dal momento che i movimenti del viso sono veloci e, a volte, difficili da notare: quando siamo davanti ad una emozione profonda ci scordiamo di osservare in maniera rigorosa. Un altro elemento che può trarre in errore è l’immaginazione: quando in una determinata situazione ci aspettiamo una certa espressione immaginiamo di vederla anche se non è presente. A questo punto, Darwin elenca una serie di metodi di studio utilizzati nella sua ricerca. Il più interessante è il metodo numero cinque in cui afferma l’importanza del verificare se le espressioni e i gesti siano gli stessi in tutte le culture del mondo, anche le più lontane da quella europea. Se questa ipotesi si dimostrasse vera, allora si potrebbe certamente sostenere che le espressioni sono vere, cioè sono innate e istintive, diversamente dai linguaggi e dai gesti convenzionali che sono invece appresi e quindi specifici di ogni cultura: “Mi parve della più alta importanza verificare se le stesse espressioni ed i medesimi gesti, [...] esistano in tutte le razze umane, specialmente in quelle le quali non ebbero che pochi rapporti cogli europei”<sup>11</sup>. In ultimo, Darwin si concentra sulle emozioni negli animali, non tanto per decidere quali siano caratteristiche dell’uomo, bensì per cercare di comprenderne la comune origine biologica. Dal punto di vista teorico e scientifico, Darwin si appoggia a tre principi. Il primo è il Principio dell’associazione delle abitudini utili: “in date condizioni dell’animo, per rispondere o per soddisfare a date soddisfazioni, a dati desideri, ecc, certe azioni complesse sono di una utilità diretta o indiretta, [...]. Può nascere che atti ordinariamente associati per abitudine a certi stati d’animo sieno in parte repressi dalla volontà”<sup>12</sup>. Qui emerge l’idea che alcune espressioni, in origine, siano comparse come risposte, volontarie o riflesse, funzionali alla sopravvivenza dell’individuo in specifiche situazioni. Con il passare del tempo si sono radicate come abitudine di comportamento, determinandone la comparsa solo in associazione agli stati emotivi corrispondenti indipendentemente dalla loro utilità. A tal proposito, lo scienziato riporta un aneddoto che lo riguarda personalmente: mentre si trovava ai giardini zoologici e osservava un esemplare di vipera soffiante, prese la decisione di non compiere alcun movimento nel caso in cui l’animale avesse deciso di attaccare. Si sorprese quando, all’effettiva azione della vipera, si trovò a sussultare ed indietreggiare. Questo comportamento, dal suo punto di vista, fu dettato dal fatto che è stata acquisita una abitudine a sussultare e ad allontanarsi in presenza di una improvvisa minaccia; spesso questa azione si

---

<sup>10</sup> Ivi, pag. 12

<sup>11</sup> Ivi, pag. 14

<sup>12</sup> Ivi, pag. 21-22

accompagna ad altri movimenti involontari come la chiusura delle palpebre per proteggere gli occhi. Per spiegare alcune delle abitudini associate ad una utilità, Darwin fa anche riferimento al principio di selezione naturale affermando che, sebbene alcuni istinti siano frutto di una abitudine ereditata di lunga durata, altri molto più complessi sono emersi dalla conservazione di istinti che già erano presenti e che si sono evoluti nel tempo. Per spiegare le espressioni la cui utilità è difficile da comprendere, Darwin fa riferimento al secondo principio, quello dell'antitesi nel quale espressioni e gesti vengono associati a stati emotivi inversi. Scrive infatti: “[...] vedremo ora che quando si produce uno stato d'animo affatto inverso, si manifesta una tendenza energica ed involontaria a movimenti inversi del pari, abbenchè non siano mai stati di utilità veruna”.<sup>13</sup> Gli esempi sono molteplici, si pensi ad esempio al comportamento di cani e gatti che, secondo l'autore, è strettamente legato a quella determinata specie, oppure al bambino che alza le spalle in risposta ad un turbamento. Il compimento di questi movimenti opposti è diventato, sia nell'uomo che negli animali, una abitudine; ciò significa che ogni volta che si presentano delle azioni strettamente associate a sensazioni o emozioni è naturale che si manifestino, in modo inconscio, dei gesti contrari e all'apparenza inutili spinti dall'influenza di sensazioni opposte. Il terzo principio tiene conto del ruolo del sistema nervoso autonomo nella regolazione degli stati affettivi: “Quando il sensorio è vivamente eccitato, la forza nervosa, generata in eccesso, si trasmette in direzioni dipendenti dalle connessioni delle cellule nervose e, se si tratta del sistema muscolare, dalla natura dei movimenti che sono abituali.”<sup>14</sup> Questo principio serve a spiegare, ad esempio, l'arrossamento del viso nelle situazioni di imbarazzo, i brividi quando ci si emoziona e tutta la serie di reazioni legate a paura e dolore. Uno degli esempi più interessanti è quello legato all'amore materno, un sentimento che può apparire estremamente flebile se visto dall'esterno, accompagnato solo da qualche carezza o sorriso della madre verso il figlio. Tuttavia, nel momento in cui si tenta di fare del male al figlio, ecco che la madre esibisce tutta una serie di gesti che sono più vicini alla collera, che ne è in effetti la causa: “Ella si rizza minacciosa, le brillano gli occhi, si colora il volto, il suo seno si solleva, le narici dilatansi, le palpita il cuore [...]”.<sup>15</sup>

Dalle osservazioni fatte da Darwin fino ad ora emerge quello che è il rapporto tra emozioni, azioni ed espressioni. In primo luogo, le espressioni non sono nate come segni esteriori visibili degli stati interiori, ma sono risposte comportamentali condotte dall'azione. Un

---

<sup>13</sup> Ivi, pag. 37

<sup>14</sup> Ivi, pag. 45

<sup>15</sup> Ivi, pag.53

esempio di ciò sono sentimenti come invidia e gelosia che non possiedono delle espressioni distintive proprie e non si manifestano nell'immediato agire. In linea con il terzo principio, Darwin "analizza le alterazioni autonome specifiche di ciascuna emozione e ne propone una spiegazione basata sul tipo di azioni che tali alterazioni ci preparano a compiere, alla luce della tesi di cui si tratta di azioni che si sono rivelate utili sul piano adattivo."<sup>16</sup> Da questa analisi emerge un legame tra emozioni e *action tendencies*, ovvero il bisogno di eseguire determinati comportamenti espressivi o strumentali, in risposta ad una emozione specifica: "Gli animali di ogni specie, e i loro progenitori prima di loro, quando vengono attaccati da un nemico, combattono e si difendono con tutte le proprie forze [...] l'abitudine ereditata dallo sforzo muscolare è dunque stata acquisita in associazione con la collera."<sup>17</sup> Molto importante è anche il nesso tra emozioni ed espressioni; infatti, secondo Darwin le emozioni sono così intimamente legate alle espressioni che queste ultime non esisterebbero nemmeno se il corpo rimanesse in uno stato di passività. Emozione, espressione e azione non rappresentano, dunque, tre elementi slegati del sistema affettivo, ma bensì tre aspetti della medesima esperienza. Un interessante contributo offerto dal lavoro di Darwin è legato all'idea che determinati comportamenti siano nati come risposta dell'organismo a specifiche situazioni ambientali e abbiano poi subito delle modifiche, o si siano conservati fino ad oggi, anche se ormai non sono più di alcuna utilità. Questo concetto ha gettato le basi per lo studio delle emozioni nell'ambito della psicologia evoluzionistica. Secondo Cosmides e Tooby (1992), "la mente è un complesso sistema di programmi specializzati nella selezione di differenti problemi adattivi emersi nel corso dell'evoluzione umana. Ciascuna emozione rappresenta una risposta evolutiva ad uno scenario di adattamento."<sup>18</sup> L'esperienza della paura, ad esempio, è data dal cambiamento del focus percettivo e attentivo, dalla ricerca di informazioni e da tutta una serie di stati fisiologici e comportamentali: non è necessario che l'individuo ne faccia esperienza per poterla definire. Nel quadro della modalità operativa, le interazioni individuo-ambiente sono influenzate da precisi orientamenti percettivi e valutativi che hanno il compito di preparare il soggetto a dare una interpretazione del contesto legata ai programmi emotivi che sono stati attivati. Gli stati emotivi condizionano il sistema di priorità e obiettivi, oltre che la capacità mnemonica di recuperare le informazioni quindi, rifacendoci ancora una volta al tema della paura, in questo caso il soggetto sarà portato a compiere una valutazione su quale sia la soluzione più sicura, cercherà un riparo che lo allontani dal

---

<sup>16</sup> P., Campeggiani, pag. 37

<sup>17</sup> C., Darwin, 1872, pag. 74

<sup>18</sup> P., Campeggiani, pag. 39

pericolo e dovrà ricorrere alla memoria per ricordare quali sono le strategie migliori per uscire dalla situazione di rischio. In conclusione, secondo Cosmides e Tooby (1992) le emozioni non sono semplicemente riconducibili ai loro effetti e la loro attività è distribuita in tutta la struttura fisica e cognitiva dell'organismo.

### 1.1.1 L'universalismo emotivo: la Basic Emotion Theory

Uno dei contributi fondamentali della teoria darwiniana alla ricerca contemporanea risiede nel concetto di universalità delle manifestazioni fisiche degli stati emotivi: dal suo punto di vista, questa similitudine è la prova assoluta che tutti gli esseri umani discendono dalla stessa specie e le loro emozioni ed espressioni derivano da un istinto biologico innato. Lo psicologo Paul Ekman (1971), dal recupero delle scoperte di Darwin riguardo al carattere innato del fenomeno emotivo, ipotizza la presenza di emozioni primitive e formula la Basic Emotion Theory. Per emozioni di base si intendono dei programmi affettivi biologicamente ereditati contraddistinti da particolari caratteristiche. Ad ogni emozione di base corrispondono sia segnali espressivi distintivi e universali, che specifiche alterazioni fisiologiche in grado di consentire la distinzione tra le varie emozioni. Tra le altre caratteristiche individuate troviamo: insorgenza rapida, familiarità in tutte le specie di primati, indizione basata su specifici meccanismi automatici e inconsci di valutazione degli stimoli, produzione di pattern di manifestazione coerenti, ecc. Per Ekman, le emozioni di base sono un insieme di stati affettivi affini che condividono stimoli analoghi e manifestazioni espressive simili e ogni insieme di questi stati può realizzarsi in una categoria distinguibile dalle altre sulla base della presenza di precisi caratteri biologici ereditati. In prima battuta, l'autore ne individua sei, tra le quali compaiono felicità, collera, paura e disgusto, ma più avanti ne aggiunse altre più complesse e che secondo lui necessitavano ancora di una dimostrazione empirica, come meraviglia, estasi, divertimento e vergogna. Nel 1971 Ekman presenta la sua teoria "*neuroculturale*" che concilia l'esistenza di espressioni facciali universali con il riconoscimento del ruolo dell'apprendimento sociale e culturale nella selezione degli *elicitors*, ovvero di quelle condizioni in grado di sollecitare la reazione emotiva, nella determinazione delle regole di inibizione o enfattizzazione delle espressioni sulla base della loro corretta contestualizzazione e delle conseguenze comportamentali dell'esperienza emotiva. Con i suoi colleghi, arriva ad identificare delle costanti universali, nell'ambito delle espressioni facciali, che dipendono da programmi affettivi in grado di esplicitare la relazione tra l'emozione e l'attivazione di specifici muscoli facciali legata alla valutazione degli stimoli

ambientali: “Non si tratta di un linguaggio che cambia da un posto all’altro; quando ci si sposta da una cultura all’altra non c’è bisogno di apprendere movimenti muscolari completamente nuovi, né nuove regole per interpretare i comportamenti facciali. Spesso l’espressione facciale delle emozioni presenta delle specificità culturali [...] esiste tuttavia un insieme panculturale di espressioni facciali delle emozioni.”<sup>19</sup>

### 1.1.2 La variante costruzionista

Posto che BET (Basic Emotion Theory) consideri le emozioni primarie come una serie di moduli innati e biologicamente ereditati ai quali corrispondono una serie di risposte fisiologiche, espressive e comportamentali sistematicamente correlate, i suoi sostenitori ritengono questo tipo di manifestazioni affettive totalmente indipendenti da fattori come la cultura, il linguaggio, la società e i concetti. Una delle critiche più forti arriva dai sostenitori della teoria costruzionista. Il costruzionismo psicologico rivaluta le emozioni come “risultato dell’interpretazione soggettiva, culturalmente, socialmente e linguisticamente determinata, delle alterazioni affettive psicologicamente semplici che hanno luogo sulla scala della valenza edonica e dell’attivazione.”<sup>20</sup> Secondo James Russel (2003) non c’è certezza dell’esistenza di un modello scientifico e universale applicabile a tutti gli stati emotivi, tuttavia questi concetti, anche se ormai superati, necessitano di essere compresi a livello di senso comune e il loro ruolo deve essere ristretto proprio a quel contesto. Partendo da qui, la ricerca costruzionista volge all’individuazione di fattori dominio-general (building blocks), in grado di generare emozioni diverse a seconda della variazione delle combinazioni. Russel (2003) individua uno dei fattori nel *care affect* (stato affettivo di base), ossia uno “stato neurofisiologico accessibile in prima persona quale sensazione semplice, non riflessiva, che combina e integra valore edonico (piacere-dispiacere) e di attivazione (sopore-eccitazione).”<sup>21</sup> In parole più semplici, il *care affect* è uno stato emotivo di base che non può subire ulteriori scomposizioni strutturali ed è indipendente dal processo di categorizzazione, ma può ricombinarsi con uno stimolo. In chiave costruttivista, la percezione della qualità affettiva degli stimoli esterni è parte dei nostri processi cognitivi. Si nega l’esistenza di marker biologici legati alle emozioni, che possono trovare un numero infinito di singole occorrenze.

---

<sup>19</sup> P., Ekman, 1971, pag. 277

<sup>20</sup> P., Campeggiani, pag. 57

<sup>21</sup> J., Russel, 2003, pag. 147

## 1.2. La teoria periferica di James

Nel 1884, circa dieci anni dopo la pubblicazione di Darwin, lo psicologo e filosofo pragmatista americano William James pubblica il suo saggio dal titolo *What is an emotion?* ribaltando il senso comune rispetto al concetto di emozione. Se quest'ultimo intendeva il fenomeno emotivo come percezione di un evento e causa di determinati stati fisici, per James l'alterazione fisiologica segue la percezione ed è il fare esperienza di questa alterazione a costituire l'emozione vera e propria: *“La mia teoria è che i cambiamenti corporei seguono direttamente la percezione dello stimolo elicitante e che la sensazione (feeling) che abbiamo dei cambiamenti medesimi nel momento in cui si verificano è l'emozione.”*<sup>22</sup> James dedica delle riflessioni a quelli che lui chiama “feelings”, ovvero sentimenti di tipo morale, intellettuale ed estetico, che individua come forme di piacere (o dolore) di tipo puramente cerebrale, quindi come emozioni prive di sintomi fisici. Scrive: *“A meno che il sentimento intellettuale sia accompagnato da un qualche tipo di eco corporea [...] o la perfezione di una forma musicale ci faccia venire i brividi, il nostro stato mentale è più simile ad un giudizio di ragione che a qualsiasi altra cosa. E tale giudizio deve piuttosto essere classificato nell'ambito della conoscenza della verità: è un atto cognitivo.”*<sup>23</sup> Da questo estratto possiamo dedurre che un elemento che risulta sempre coinvolto nel processo emotivo è il corpo e James si dimostra estremamente inclusivo per quanto riguarda le alterazioni fisiche prodotte dalle emozioni: tanto le reazioni autonome, metaboliche e ormonali, quanto l'attività muscolare (cioè i movimenti cosiddetti espressivi, i comportamenti strumentali, le inclinazioni ad agire, ecc.) contribuiscono al feedback corporeo che genera il feeling emozionale.<sup>24</sup> L'autore entra anche nel merito degli studi sulla fisiologia del corpo umano citando elementi come il cuore e il sistema circolatorio che paragona ad una “cassa di risonanza” in grado di far arrivare ogni minimo mutamento della coscienza in tutto il corpo; attribuisce al battito cardiaco e alla frequenza respiratoria un ruolo di primo piano per tutte le emozioni. Anche il tono muscolare assume una certa rilevanza, soprattutto per quanto riguarda i cambiamenti interiori che non hanno una risonanza visibile all'esterno: *“Nella depressione tendono a prevalere i flessori, nell'esaltazione o nell'eccitazione aggressiva sono gli estensori a prendere il comando.”*<sup>25</sup> Secondo la sua visione, senza il corpo non può esserci emozione, infatti poco dopo scrive: *“E*

---

<sup>22</sup> W., James, 1884, pag. 188

<sup>23</sup> Ivi, pagg. 201-202

<sup>24</sup> P., Campeggiani, pag. 83

<sup>25</sup> W., James., 1884, pag. 192

*i vari cambiamenti e combinazioni cui queste attività organiche sono suscettibili rendono in teoria possibile che non esista tonalità emotiva, per quanto lieve, priva di un'eco corporea a essa altrettanto specifica se considerata nella sua totalità, dello stato mentale stesso.*"<sup>26</sup> In buona sostanza, la teoria formulata da James ed espressa più chiaramente nei *Principi di psicologia* del 1884 è la seguente: *"La coscienza emozionale è l'effetto delle alterazioni organiche, muscolari e viscerali in cui consiste la cosiddetta espressione dell'emozione."*<sup>27</sup> Quanto detto fino ad ora ha suscitato non poche critiche da parte di altri ricercatori. Cannon, ad esempio, nel 1927 presenta ben cinque obiezioni in merito alla presunta centralità dell'attività del sistema nervoso autonomo espressa da James. La più significativa delle obiezioni riguarda il fatto che *"molte delle alterazioni autonome sintomatiche di una particolare emozione possono presentarsi anche in sua assenza."*<sup>28</sup> In *The physical basis of emotion*, James (1884) risponde asserendo che i fattori viscerali più difficili da localizzare sono stati ignorati, mettendo così in luce che gli elementi da prendere in considerazione sono molti di più rispetto a quelli espressi dai suoi critici e aggiunge poi che quelli che sono stati ignorati sono i più importanti, giustificando la sua affermazione teorica di partenza. Afferma inoltre che le modificazioni fisiche riconducibili alle emozioni sono *"quasi infinitamente numerose e sottili"*, alle volte visibili e osservabili sotto forma di espressione o comportamento, altre volte non visibili, ma comunque percepibili dal soggetto. Secondo l'autore è il loro poter "essere sentite" la costituente principale delle emozioni. Proprio come Darwin prima di lui, anche James porta delle argomentazioni a sostegno di questa sua tesi. *In primis* sostiene che una volta tolte le sensazioni caratterizzanti dell'episodio l'emozione si perde: *"Se immaginiamo una qualche intensa emozione e proviamo ad astrarre dalla coscienza che ne abbiamo tutte le sensazioni dei suoi sintomi fisici caratteristici, ci accorgiamo che non rimane nulla."*<sup>29</sup> Ne consegue che gli effetti somatici che l'oggetto suscita nel soggetto sono inscindibili da esso e si caratterizzano come condizione necessaria dell'emozione. Dopo questo primo esercizio speculativo di sottrazione degli aspetti sensibili, l'autore passa a giustificare la condizione di sufficienza dei medesimi effetti: *"[...] fuggire intensifica il panico e cedere ai sintomi del dolore e della collera intensifica quelle stesse passioni [...] se desideriamo contrastare un'inclinazione emotiva indesiderata dobbiamo sistematicamente, e in prima istanza a sangue freddo, esercitare i movimenti esteriori di*

---

<sup>26</sup> Ibidem

<sup>27</sup> W., James, 1994, pag. 205

<sup>28</sup> P., Campeggiani, pag. 86

<sup>29</sup> W., James, 1884, pag. 193

*quelle disposizioni contrarie che preferiamo coltivare.*”<sup>30</sup> Pertanto, l’idea è che le alterazioni fisiologiche alle quali assistiamo siano la causa delle emozioni, la loro condizione necessaria e sufficiente. Il terzo argomento riguarda l’origine degli stati emotivi in pazienti affetti da disturbi di tipo psichico e dalla sua analisi emerge che la natura emozionale, in questo caso, è esclusivamente di tipo corporeo. Nel saggio del 1884, James non fornisce mai una risposta definitiva riguardo la provenienza delle alterazioni fisiche, anzi fornisce una spiegazione elusiva, limitata alla semplice descrizione del passaggio dalla percezione all’emozione. Wundt (1891), Worcester (1893) e Irons (1894) sollevano delle contestazioni rilevando come non sia l’oggetto in sé e per sé a determinare la reazione emotiva, bensì il modo con cui il soggetto vi entra in relazione. Successivamente, nel saggio del 1984, James risponde a questa critica asserendo che la percezione dello stimolo elicitante non si riduce a mera registrazione dello stimolo esterno, ma ogni stimolo è soggetto ad un processo di contestualizzazione all’interno di situazioni olistiche e sono proprio queste ultime a fare da costituente per gli stimoli elicitanti. Ne consegue che alla base delle emozioni vi sono delle modificazioni corporee che, come risposte alla percezione degli stimoli, si traducono in uno specifico atteggiamento di carattere valutativo. Secondo James, il quale sviluppa la propria analisi filosofica sotto un’ottica di tipo darwiniano tra biologia e fisiologia, non esiste una separazione netta tra sensazioni e processi conoscitivi: “[...] le emozioni sono processi reattivi che vengono attivati dall’interazione con determinati fattori ambientali e la percezione dei cambiamenti corporei rappresenta lo strumento tramite cui un organismo si muove in un mondo dotato di senso.”<sup>31</sup> Un’ultima considerazione riguarda la pluralità e la ricchezza delle manifestazioni emotive che, da un lato, si traduce nella considerazione degli stati emotivi come flussi di coscienza, mentre dall’altro esprime una ostilità dell’autore verso la classificazione e le tassonomie. James afferma chiaramente che non esiste nessuna obbligatorietà di corrispondenza tra uno stato di alterazione fisiologica e una determinata emozione, né tra una emozione e le sue istanze specifiche: “Se dovessimo cercare di dare un nome a ciascuna emozione di cui il cuore umano è sede, è chiaro che sarebbe soltanto il nostro vocabolario introspettivo a imporre un limite numerico; ogni gruppo umano ha trovato un nome per qualche variante di sentimento che per altri gruppi è rimasta indistinta.”<sup>32</sup>

---

<sup>30</sup> Ivi, pag. 197-198

<sup>31</sup> Ivi, pagg. 190-191

<sup>32</sup> W., James, 1981, pag. 485

La teoria delle emozioni di James verrà ripresa, più tardi, dal neuroscienziato portoghese Damasio che in uno studio di *neuroimaging* del 2000 *ha evidenziato la correlazione tra esperienze auto-indotte di felicità, tristezza, ira e paura e specifici pattern di attivazione delle aree cerebrali coinvolte nella mappatura e nella regolazione degli stati corporei.*<sup>33</sup> Secondo Damasio (1994), *“l’emozione è l’insieme dei cambiamenti corporei indotti in miriadi di organi dai terminali delle cellule nervose, sotto il controllo di un apposito sistema cerebrale che reagisce al contenuto dei pensieri relativi a un determinato ente o evento,”*<sup>34</sup> trasformando così il processo in un meccanismo di individuazione di eventi, o stimoli, da poter sfruttare o da evitare: la percezione del cambiamento corporeo, il *feeling* di James, non è più riducibile alla sola emozione che ne consegue. Una ulteriore differenza tra James e Damasio è che quest’ultimo prende in considerazione la possibilità che il cervello possa attivarsi allo stesso modo di quando si verifica una alterazione fisica, ma senza che questa vi sia realmente stata, trovandosi così in netta contrapposizione con il concetto jamesiano di “teatro del corpo”. Un’ultima critica da considerare riguarda *“lo scarso peso attribuito da James ai processi valutativi coinvolti nell’esperienza emozionale.”*<sup>35</sup> Per Damasio, James si è limitato a dare una spiegazione a moduli di risposta innati e preorganizzati dipendenti <sup>36</sup>dall’amigdala, ovvero le cosiddette emozioni primarie, senza tuttavia considerare le secondarie, più coscienti e consapevoli degli stimoli. Infine, l’autore si concentra sul nesso emozioni-valori lasciato in sospeso dalla teoria precedente. Per lui, *“la capacità di prendere delle buone decisioni dipende dalla percezione affettiva dei valori in gioco in una determinata situazione”*<sup>37</sup> e arriva ad elaborare l’ipotesi del marcatore somatico. Secondo questa teoria, i processi decisionali sono condizionati dalla percezione di stati corporei che segnalano il valore delle differenti opzioni a nostra disposizione. I marcatori emergono, per esperienza ed apprendimento, dall’associazione di determinate emozioni ad eventi che possono essere positivi o negativi ed entrano in gioco per indicare la qualità, positiva o negativa, degli esiti delle nostre scelte. Secondo Damasio, il loro ruolo è fondamentale nelle situazioni di incertezza in quanto operano una selezione che riduce il grado di complessità delle nostre scelte: *“I marcatori somatici vengono acquisiti attraverso l’esperienza, sotto il controllo di un sistema interno di preferenze e sotto l’influsso di un sistema esterno di circostanze che includono [...] convenzioni sociali e norme etiche.”* I marcatori somatici

---

<sup>33</sup> P., Campeggiani, pag. 92

<sup>34</sup> Damasio, 1994, pag. 139

<sup>35</sup> Ivi, pagg. 131

<sup>36</sup> Damasio, 1994, pag. 179

<sup>37</sup> P., Campeggiani, pag. 95

hanno un duplice meccanismo di funzionamento: a livello base si genera il coinvolgimento del corpo a carico della corteccia prefrontale e dell'amigdala che lo inducono in uno specifico stato le cui caratteristiche vengono poi trasmesse alla corteccia somato-sensoriale, la quale si organizza di conseguenza. In questo modo, il cervello prevede e anticipa i cambiamenti del corpo consentendo una reazione rapida dell'organismo: *“La base neurale del sistema interno di preferenze consiste di disposizioni di regolazione per lo più innate che esistono per assicurare la sopravvivenza dell'organismo. [...] L'interazione tra il sistema interno di preferenze e l'insieme delle circostanze esterne amplia il repertorio degli stimoli che saranno marcati automaticamente.”*<sup>38</sup> Damasio dimostra la crucialità dell'importanza dei marcatori svolgendo delle ricerche su individui affetti da EVR<sup>39</sup>; tuttavia, nel 2014 Colombetti apre una finestra critica sul sistema dualistico implicito nella teoria dei marcatori. Laddove Damasio sosteneva che il ragionamento originatosi nelle aree neocorticali del cervello non fosse in sé sufficiente ad operare delle buone scelte, ma anzi fosse necessario associarvi uno stato somatico rilevante, Colombetti rileva come *“il modello conservi una separazione tra emozione e cognizione, identificando la prima con l'attività corporea e la seconda con il prodotto di una dimensione più complessa della mente, appannaggio esclusivo di organismi dotati di sistema nervoso, e più specificamente di corteccia cerebrale.”*<sup>40</sup>

### 1.3 La teoria pragmatista di Dewey

Con i suoi saggi del 1894 e del 1895 il filosofo pragmatista americano John Dewey tenta una conciliazione tra la teoria evoluzionista di Darwin e quella esperienzialista di James. Il primo lavoro, quello del 1894, è dedicato alla revisione e all'analisi delle idee presentate in *“The expression of the emotions in man and animals”* con l'obiettivo di chiarire il significato del termine “espressione”. Per Darwin, le espressioni erano, di fatto, delle modificazioni a livello corporeo che nel corso del tempo avevano assunto una funzione di tipo comunicativo e potevano essere spiegate come azioni e comportamenti atti a massimizzare le opportunità di sopravvivenza degli organismi. Dewey riconosce l'utilità delle espressioni intese come atteggiamenti, cioè azioni utili alla vita, ma non accetta la relazione tra emozioni e attività periferica in termini di sequenze lineari, dove le prime sono causa delle seconde: *“La stessa*

---

<sup>38</sup> Ivi, pag. 179

<sup>39</sup> Severe impairment of higher cognition after bilateral frontal lobe ablation (*Grave disturbo della cognizione superiore dopo ablazione bilaterale del lobo frontale*). Studio condotto da Damasio e Eslinger a partire dal 1985 per verificare lo spettro di applicazione della teoria dei marcatori somatici.

<sup>40</sup> P., Campeggiani, pag. 133

locuzione “*espressione dell’emozione*” [...] *presuppone implicitamente la tesi che intende dimostrare riguardo alla relazione dell’emozione con l’azione organica periferica, nella misura in cui assume la precedenza della prima sulla seconda.*”<sup>41</sup> Quando poi, nel 1895, analizza l’opera di James ne individua un importante limite nel mancato tentativo di connessione tra crisi emotiva ed esperienza emotiva concreta: non viene mai esplicitato in cosa consiste la condizione di essere in un determinato stato, né perché questa sensazione dell’esservi all’interno abbia a che fare con la condizione emotiva nel suo complesso. Dewey definisce quella di James come una teoria della sensazione delle emozioni, fatto ammesso anche da James stesso quando “*sostiene espressamente che il suo compito è sottrarre determinati elementi di sensazione (feeling) da stati emozionali che si suppone esistano in pienezza.*”<sup>42</sup> Cercando di superare le criticità individuate nelle due teorie e, al contempo, di unire in un *unicum* le due dimensioni, affettiva e cognitiva, Dewey propone una teoria delle emozioni che fungerà da canovaccio per la *teoria del circuito organico*<sup>43</sup> del 1896. L’emotività diventa una “*fase di un processo all’interno del quale figura come fase sub-funzionale nelle transazioni coordinate del soggetto agente.*”<sup>44</sup> In altre parole, la gestualità corporea non è più riconducibile solo a determinati stati interiori, ma prende parte ad un insieme più ampio di elementi comportamentali; pertanto le emozioni possono essere ricondotte a delle modalità di comportamento che si riflettono nella crisi emotiva (o Affect) “*nei termini di una valutazione soggettiva pre-riflessiva di ciò che è oggettivamente espresso nello scopo.*”<sup>45</sup> Il comportamento diventa una chiave di lettura dell’emozione, una sorta di elemento centrale dove si condensa tutta l’attività dell’organismo e dove questa emozione è all’origine di uno stato di tensione tra comportamento atteso e situazione ideale, aprendo così la strada ad una relazione, tra organismo e stimoli esterni, di tipo funzionale la quale, a sua volta, favorirà una risposta adeguata alla situazione di partenza. Quella che Dewey descrive è una modalità legata al coordinamento organico tra attività senso-motorie, che si traducono nello stimolo sensibile, e attività vegetativo-motorie che si traducono nella risposta a quel determinato stimolo. In questo modo si evidenzia *la natura organica del processo senso-motorio in cui stimolo, capacità selettiva dell’organismo e risposta motoria si mostrano*

---

<sup>41</sup> J., Dewey, 1894, pag. 553

<sup>42</sup> J., Dewey, 1895, pag. 15

<sup>43</sup> Il concetto di circuito organico viene introdotto nell’articolo *The Reflex Arc Concept in Psychology*. Esso riguarda la proposta di superamento dell’opposizione meccanicista tra stimolo e risposta che strutturava gran parte della psicologia sperimentale di fine Ottocento.

<sup>44</sup> G., Baggio et al., 2020, pag. 28

<sup>45</sup> Ibidem

come fasi intrecciate e interdipendenti.”<sup>46</sup> Questa parte verrà poi ripresa e approfondita nel 1896, con l’esposizione del *concetto di arco riflesso in Psicologia*<sup>47</sup>. Quanto detto fino ad ora presuppone una capacità sensoriale attiva e dinamica e un’abilità percettiva dell’organismo in grado di riconoscere uno stimolo; tuttavia, secondo Dewey questo si verifica solo in situazioni associate per abitudine ad altre passate, cioè a situazioni che sono almeno in parte riconducibili a qualcosa di conosciuto. Viceversa, in situazioni nuove il rischio è quello di incorrere in una risposta organica di tipo disfunzionale. Si cerca quindi di trovare un criterio di distinzione tra attitudini emotive con sintomi riconducibili ad abitudini funzionalmente associate e attitudini che invece presentano sintomi idiopatici, cioè devianti: nel primo caso, tutti gli elementi risultano perfettamente coordinati tra loro, mentre nel secondo, seguendo il principio di James, l’interferenza che viene a crearsi dà origine a rabbia patologica, terrore e stati di attesa. In definitiva, per Dewey, l’emozione è quindi riconducibile ad un adattamento dell’abitudine e i cambiamenti organici che ne conseguono non sono altro che il risultato concreto dello sforzo di questa azione di adattamento sulla cui base si radica la distinzione tra emozioni come *Affect* e emozioni come interesse, ovvero “*un sentimento che sorge dalla coordinazione completa.*”<sup>48</sup> Rifacendosi poi all’evoluzionismo, Dewey accenna alla possibilità che l’attitudine emotiva possa essere l’elemento di inizio del processo di apprendimento della comunicazione e che i gesti e i segni possano essersi evoluti tramite un processo di selezione naturale, quindi se in origine erano parte di una attività completa, ora sono ridotti a tendenze ad agire, elementi che per cooptazione funzionale sono posti alla base del dispositivo espressivo-comunicativo: il ringhio di un cane, ad esempio, una volta terminato lo stimolo che induceva alla lotta diventa un’espressione di quello stesso stimolo e un avvertimento per colui al quale è rivolto. Su questo presupposto di base, si aggancerà poi Mead per l’elaborazione della sua teoria comportamentale della comunicazione, nella quale il

---

<sup>46</sup> Ivi, pag. 29

<sup>47</sup> Secondo questa teoria, lo stimolo di particolari recettori sensoriali determina una risposta automatica, vale a dire indipendente dalla volontà del soggetto. L’arco riflesso è la struttura che compone il sostrato nervoso di una parte «afferente» (che porta l’impulso al centro, costituito dal midollo spinale o dal cervello) e di una parte «efferente» (che porta l’impulso dal centro ai muscoli periferici). Da questo punto di vista, stimolo e risposta rappresentano così due elementi distinti e isolati, legati da relazioni causali di tipo meccanico e dalla necessaria mediazione del centro nervoso. Dewey afferma che i due momenti della stimolazione e della reazione fanno parte di una coordinazione psicomotoria più ampia, all’interno della quale essi possono essere distinti in quanto svolgono delle funzioni differenti. Questa distinzione funzionale può essere delineata soltanto a partire dallo sfondo comune di un profondo intreccio. Da un lato, uno stimolo sensoriale può essere percepito solamente in presenza di una predisposizione nell’organismo percipiente, dall’altro la risposta motoria porta con sé lo stimolo come suo contenuto e come oggetto di rielaborazione. Dewey ritiene quindi che si tratti di un circuito e non di un arco. Per maggiori approfondimenti consultare DEWEY John, 1896, «*The Reflex Arc Concept in Psychology*». In *The Early Works of John Dewey, 1882-1898, Volume 5*, ed. Jo Ann Boydston. Southern Illinois University, Carbondale (1972). (Definizioni teoriche tratte da *Politica.eu*, rivista telematica interdisciplinare accreditata da ANVUR)

<sup>48</sup> J., Dewey, 1895, pag. 159-160

gesto assume un ruolo centrale nello sviluppo del linguaggio simbolico. Al dibattito contemporaneo, Dewey lascia la critica del concetto dualistico corpo-mente, stimolo-risposta e sensazioni-azioni. *“L’analisi di emozioni e azioni come variabili reciprocamente dipendenti e l’enfasi sull’interazione tra comportamento e processo di elaborazione del valore degli stimoli si sono rivelati strumenti teorici fondamentali per problematizzare il modello classico della mente sandwich.”*<sup>49</sup>

## Note conclusive

All’interno della storia della filosofia le emozioni sono state spesso considerate come un qualcosa di negativo, moti irrazionali contrapposti alla ragione che necessitavano di essere controllati, se non addirittura repressi, affinché non turbassero la vita morale degli uomini. A partire dal periodo moderno, attorno al XV secolo, si inizia ad attribuire una identità più razionale al fenomeno emotivo ed emergono autori come Cartesio, Spinoza e Hume che vedono le passioni come un qualcosa di naturale, insito nella natura dell’uomo come tale. La svolta si ha nel XIX secolo, con la nascita delle neuroscienze moderne. A questo punto l’obiettivo della ricerca filosofica non è più la condanna delle emozioni come elementi negativi e irrazionali, ma la comprensione del fenomeno partendo dalla sua origine per arrivare alle implicazioni fisiche, sociali e relazionali che accomunano ogni singolo individuo. Gli studi di Darwin lo portano a stabilire che le espressioni che noi vediamo sono risposte comportamentali dettate dal bisogno di esprimere, attraverso gesti specifici, determinate emozioni. Questa modalità espressiva non è una novità, ma è il frutto di milioni di anni di evoluzione e la ritroviamo sia nell’uomo che negli animali. Nel primo dei suoi tre principi l’autore si rifà, per così dire, a quanto detto da Hume riguardo le emozioni definendole delle “abitudini utili”: secondo Darwin alcuni comportamenti che in origine erano comparsi come risposte funzionali necessarie alla sopravvivenza sono poi rimasti radicati come abitudine, legati a determinate emozioni che ne influenzano la comparsa, ma senza una reale utilità. Il secondo si occupa delle risposte inverse, ovvero della gestualità slegata da quello che è in quel momento lo stato d’animo prevalente, ad esempio alzare le spalle quando si è molto turbati da qualcosa. Anche in questo caso si fa riferimento all’abitudine per spiegare la comparsa di gesti che apparentemente inutili e contrari rispetto alle sensazioni. Il terzo principio è strettamente legato allo studio scientifico e neurologico

---

<sup>49</sup> Harley, 2001, (in) P., Campeggiani, 2015, pag. 143

del corpo umano e del cervello in particolare. Per spiegarlo viene utilizzato l'esempio dell'amore materno, un sentimento tanto forte quanto nascosto agli occhi di chi guarda dall'esterno. Solo nel momento in cui il figlio viene minacciato la madre mostra una serie di comportamenti ed espressioni che, a ben vedere, hanno poco a che fare con l'amore e rassomigliano molto di più all'ira, che è in realtà il vero sentimento che la muove in quel momento. Dobbiamo ricordare che questo studio non è servito all'autore per determinare quali siano le emozioni caratteristiche dell'uomo e quali degli animali, bensì per tracciarne un percorso comune dal punto di vista biologico. Successivamente Darwin utilizza anche gli studi sul sorriso per determinare un legame comune tra tutti i popoli del mondo: se le emozioni che normalmente vengono espresse attraverso il sorriso si ritrovano allo stesso modo in tutto il mondo, allora significa che tutti i popoli sono legati da una discendenza comune. Il lavoro di Darwin è stato molto importante per tutte le teorie che sono venute successivamente, come la BET di Ekman, elaborata nel 1971, e tutto il filone della psicologia evoluzionista portata avanti da Cosmides e Tooby nata alla fine degli anni 90. Il secondo autore preso in considerazione è James che nel 1884, quindi circa una decina di anni dopo Darwin, pubblica un saggio nel quale cerca di dare una risposta chiara riguardo le emozioni. Nella teoria di James il ruolo centrale spetta al corpo, alle sue funzionalità e alle sue reazioni: gli stati emozionali sono il risultato di determinate alterazioni fisiche e le emozioni, come noi le intendiamo, sono l'espressione visibile delle alterazioni stesse. Si tratta di alterazioni a volte visibili, a volte no, ma in ogni caso percepibili e l'autore le definisce *infinite e sottilissime* dando così l'idea di quanto, in realtà, sia ancora necessario studiare questo aspetto della psiche e del comportamento umano. I tre argomenti posti a difesa della sua teoria mettono in luce degli aspetti molto interessanti, primo fra tutti il fatto che tolto lo stimolo che provocava l'alterazione fisica anche l'emozione conseguente svanisce. Da questo arriva a postulare che la causa sufficiente e necessaria delle emozioni sono, evidentemente, le alterazioni fisiche perchè senza queste non c'è risposta esterna. A questo si aggancia anche l'ultimo principio, ovvero che la risposta emozionale è strettamente legata al corpo. James, per formulare il terzo principio, si mette ad osservare alcuni pazienti affetti da disturbi di tipo psichico, nei quali le risposte emotive erano alterate a causa del loro malfunzionamento di tipo cognitivo. Nonostante i limiti messi in evidenza da altri autori e le molte critiche ricevute, questa teoria sarà poi ripresa da Damasio nei primi anni 2000. l'ultimo contributo preso in considerazione è quello di Dewey, il quale cerca di fare una sintesi tra il lavoro di Darwin e quello di James mettendo in evidenza pregi e limiti di entrambi con l'obiettivo di condensare il tutto in un unicum che darà poi origine alla sua teoria del circuito organico del

1896: i gesti e le azioni legate agli stati emotivi non sono più la semplice esteriorizzazione di uno stato interiore (come sosteneva James), ma fanno parte di un insieme molto più ampio di elementi di tipo comportamentale. L'emozione, per Dewey, è leggibile attraverso schemi comportamentali (di cui aveva parlato anche Darwin, in relazione alle abitudini utili) nei quali è all'origine di uno stato di tensione tra il comportamento atteso e la situazione ideale, innescando così una relazione di tipo funzionale tra l'organismo e gli stimoli esterni. Tutto questo sarà poi una base sulla quale un altro autore, Mead, costruirà la sua teoria della comunicazione. In conclusione possiamo dire che, pur trattandosi di tre autori molto diversi tra loro, tutti loro hanno cercato di dare una spiegazione il più attendibile e il più razionale possibile ad un fenomeno molto difficile da spiegare. Trattare a livello concreto qualcosa di astratto è estremamente complicato, infatti la strada principale è stata quella di analizzare le manifestazioni esterne dei fenomeni emotivi, che sono tangibili, possono essere viste e analizzate e utilizzarle per risalire ad una definizione che fosse il più soddisfacente possibile, il tutto affiancato da una conoscenza ancora molto limitata dei processi cognitivi e del funzionamento della mente e del corpo in generale. Tutte queste teorie, pur con le loro limitazioni, sono servite come base per lo studio successivo delle emozioni, soprattutto in campo psicologico e hanno favorito l'emergere di importanti teorie come quella di Goleman, Mead e Gesel, oltre che di tutto il filone delle teorie sull'empatia dove troviamo nomi come Freud, Husserl, Rogers, Stein e Ardigò.

## CAPITOLO 2. Il dibattito psicologico attorno al concetto di emozioni di base

Le emozioni sono stati psichici affettivi e momentanei che consistono nella reazione opposta dell'organismo a percezioni o rappresentazioni che ne turbano l'equilibrio.<sup>50</sup> Come si è già detto in precedenza, uno dei pionieri nello studio delle emozioni è stato Paul Ekman che nel 1971, sulla scia degli studi di Darwin risalenti al 1872, elabora la teoria delle *emozioni di base* (Basic Emotion Theory). Si rende necessario, a questo punto, cercare di dare una definizione all'espressione "*di base*": assumendo per certo che le emozioni sono costrutti mentali composti e multi-componenziali nei quali si concentrano diversi fattori come la valutazione di un determinato stimolo esterno, risposte neurali e relative reazioni psicofisiologiche, modificazioni espressive, azioni strumentali e tutta una serie di componenti di carattere psicologico, esperienziale e soggettivo associate al cambiamento in corso, è possibile inquadrare la "basilarità" di uno stato emotivo all'interno di un profilo di tipo concettuale, psicologico e neuro-biologico. Nel 1990 Andrew Ortony e Terence J. Turner pubblicarono un articolo nel quale prendevano in esame diversi presupposti relativi al concetto di "emozione di base", partendo dalla prospettiva biologica la quale concerne l'idea dell'esistenza di substrati neurofisiologici e anatomici ad esse correlati. Per quanto riguarda la visione più strettamente psicologica, queste emozioni rappresentano una sorta di mattoni primitivi con i quali è possibile costruire altre emozioni più complesse. Tuttavia, dalla loro ricerca emerge che non esiste una definizione coerente rispetto alle emozioni di base come elementi necessari alla costruzione di elementi più complessi e le modalità con le quali queste vengono spiegate sono messe in discussione dal momento che sembra mancare una vera e propria base empiricamente e teoricamente difendibile.<sup>51</sup> Nel 2011 Scarantino e Griffiths pubblicarono un loro articolo nel quale sostenevano il valore scientifico della nozione di emozione di base, pur riconoscendo la forza di alcune obiezioni che le sono state mosse: "*In questo articolo sosteniamo che l'idea di essenzialità emotiva continua ad avere un valore scientifico. Riconosciamo che i critici hanno evidenziato i maggiori difetti [...] Ciò non rivendica in modo definitivo la teoria delle emozioni di base, ma piuttosto la formula in modo da trasformare i disaccordi [...] in questioni empiriche trattabili.*"<sup>52</sup> Gli autori, nell'articolo, fanno riferimento in particolare al lavoro di Ortony e Turner (1990) e, più nello specifico, ai principali significati attribuiti da questi ultimi al termine "*di base*":

---

<sup>50</sup> Definizione *Enciclopedia Treccani*

<sup>51</sup> A. Ortony, T., J., Turner, 1990, What's basic about a basic emotion, pag. 315

<sup>52</sup> A., Scarantino, P., Griffiths, 2011, Don't give up on basic emotions, pag. 1-2

- Concettuale, se la categoria occupa il livello base in una tassonomia concettuale;
- Biologico, se l'emozione ha origine evolutiva e marcatori biologici distintivi;
- Psicologico, se non vi sono altre emozioni come componenti.

L'articolo, facendo riferimento alla debolezza dell'evidenza per tutte le categorie sopra citate, ne suppone una totale mancanza di valore scientifico. Ortony e Turner (1990) ritengono più proficuo concentrare le proprie energie sulle componenti emotive piuttosto che continuare a postulare l'esistenza di emozioni di base, presupponendone così una non-esistenza. Scarantino e Griffiths respingono questa idea per due ragioni: la prima è che qualsiasi elenco di emozioni di base deve essere chiaro su quale sia il senso dell'essenzialità dei suoi componenti; la seconda è che gli elenchi di emozioni fondamentali differiranno comunque a causa di incompletezza di prove, ma la presenza di domande empiriche comuni e di prove condivise dovrebbe limitare la quantità di pareri discordanti. Per riassumere, una emozione di base *“dal punto di vista concettuale fa riferimento ai criteri logico-formali che definiscono l'esistenza di una categoria all'interno di una tassonomia [...] Secondo la prospettiva psicologica, un'emozione è di base solo se non contiene un'altra emozione al suo interno, ovvero rappresenta un costrutto psicologico atomico e irriducibile agli altri.”*<sup>53</sup> Dal punto di vista neurobiologico una emozione di base dovrebbe avere dei correlati fisiologici distintivi, antecedenti, universali e distinti; deve essere indotta da una elaborazione automatica di eventi tipici e universalmente riconosciuti (quindi non controllabili volontariamente); deve emergere in modo precoce durante lo sviluppo ontogenico e avere una insorgenza rapida, ma una durata breve; deve essere presente anche in altri primati non umani e, infine, essere associata a esperienze soggettive, pensieri, memorie e immagini caratteristiche. (Ekman, 1999). Secondo la teoria costruzionista, le emozioni di base sono categorie biologiche costruite dal cervello attraverso l'utilizzo di un sistema di mediazione: il linguaggio. A partire dal 2002 sono iniziati una serie di studi di meta-analisi con lo scopo di definire la relazione che lega tra loro le strutture neurali e le funzioni mentali (emozioni). In particolare, la prima di queste analisi si è concentrata sullo stabilire se le diverse emozioni presentano pattern di attivazione comuni o specifici e quali siano le regioni del cervello interessate da ciascuna di esse. L'analisi dei ricercatori (Phan et al., 2002) ha permesso di identificare diverse aree del cervello, come l'amigdala e la corteccia cingolata, responsabili rispettivamente di paura e tristezza, mentre gioia e disgusto vengono associati all'aumento metabolico dell'attività dei

---

<sup>53</sup> A., Scarantino, P., Griffiths, 2011, Don't give up on basic emotions, pag. 3

gangli della base. In ogni caso, tutte le emozioni risultano associate al lavoro della corteccia prefrontale. Nel 2015, Wager e i suoi colleghi hanno condotto uno studio nel quale proponevano un metodo di analisi multivariato e basato su un approccio Bayesiano<sup>54</sup> gerarchico: si tratta di un sistema in grado di generare mappe di attivazione cerebrale per ciascuna emozione e di predire il numero e la posizione di ogni attivazione in una particolare regione cerebrale.

Tornando ad Ekman, nella sua classificazione, dopo le emozioni di base, sono presenti le emozioni secondarie o complesse, cioè tutte quelle espressioni che vengono influenzate dall'interazione sociale cui l'individuo è sottoposto durante il suo sviluppo. Vengono definite complesse in quanto necessitano di più fattori per essere attivate (elementi esterni, immagini emotive, pensieri eterogenei), modulano le interazioni sociali e dipendono dalla cultura di appartenenza. La distinzione tra emozioni primarie (o di base) e complesse non ha ancora una soluzione universalmente accettata. Tomkins (1962) è il primo a proporre una distinzione improntata su una base di tipo biologico, lavoro ripreso in seguito, nel 1971, da Ekman e Friesen i quali sono stati in grado di dimostrare l'universalità di determinate espressioni facciali in risposta a certe emozioni. Nel 1977 Izard attribuisce due caratteristiche peculiari alle emozioni di base: substrato neurologico specifico e qualità fenomenologica distinta. Nel 1980 Plutchik elabora un modello circolare nel quale le emozioni sono disposte in forma circolare e il posto che ognuna di esse occupa nel cerchio è in relazione alla similarità che possiede rispetto alle altre. Con questo modello introduce il concetto di diadi: due emozioni primarie che si fondono possono generare una emozione secondaria. Una critica alla distinzione tra emozioni primarie e secondarie arriva da Ortony e Turner (1990) secondo i quali non ha alcun senso descrivere la realtà in termini di primario e secondario, piuttosto la risposta emozionale è da ritenersi completa in quanto risultato di un insieme di componenti biologiche e psicologiche.

---

<sup>54</sup> L'inferenza bayesiana è un approccio all'inferenza statistica in cui le probabilità non sono interpretate come frequenze, proporzioni o concetti analoghi, ma piuttosto come livelli di fiducia nel verificarsi di un dato evento. *Wikipedia.org*

## 2.1 La teoria centralista di Cannon-Bard

Nel 1927 Cannon e Bard elaborano la cosiddetta teoria centrale delle emozioni, principalmente come risposta critica alla teoria periferica di James-Lange (1884). Secondo James, la grande varietà dei sentimenti emotivi era dovuta al flusso di impulsi provenienti dalla periferia dell'organismo come, ad esempio, dai muscoli, dalla pelle e dai visceri. Questi ultimi in particolare avevano un ruolo centrale: *“E' probabile che la maggior parte dell'emozione provata dipenda dalla parte viscerale e organica dell'espressione.”*<sup>55</sup> Cannon cerca di dimostrare l'infondatezza di questa teoria così come è stata proposta asserendo che i visceri dispongono di una scarsa sensibilità, una risposta lenta e una modalità troppo indifferenziata perché le loro reazioni possano considerarsi la fonte principale delle emozioni. La teoria centrale di Cannon e Bard sposta il centro di attivazione, controllo e regolazione delle emozioni a livello talamico: i segnali nervosi prodotti qui sono in grado di attivare delle risposte sia di tipo espressivo-motorio, sia di tipo viscerale e di determinarne le componenti soggettive attraverso le molteplici connessioni con la corteccia cerebrale. Dagli studi clinici effettuati da Cannon emerge quanto segue:

1. *La separazione totale dei visceri dal sistema nervoso centrale non altera il comportamento emotivo*<sup>56</sup>. L'autore arriva a questa conclusione a seguito di diversi esperimenti di tipo demolitivo a carico del sistema simpatico, o del midollo spinale, eseguiti su cani e gatti. Gli animali in questione non mostravano alcun cambiamento nel loro comportamento: *“La sua rabbia, la sua gioia, il suo disgusto, in caso di provocazione, la sua paura, rimase evidente come sempre”*<sup>57</sup>;
2. *Gli stessi cambiamenti viscerali si verificano in diversi stati emotivi e in stati non-emotivi*<sup>58</sup>. Le fibre pregangliari della divisione simpatica del sistema nervoso autonomo sono così legate ai neuroni esterni che la conseguente innervatura della muscolatura liscia e delle ghiandole di tutto il corpo non è particolare, ma diffusa. Poiché in questo modo gli effetti si distribuiscono in tutto il corpo, gli agenti umorali e neurali cooperano nel produrre effetti diffusi. Di conseguenza, le modificazioni

---

<sup>55</sup> W., James, 1884, What is an emotion

<sup>56</sup> W., B., Cannon, 1927, *“The James-Lange Theory of Emotions: A Critical Examination and an Alternative Theory”*, pag.108

<sup>57</sup> ibidem

<sup>58</sup> Ivi, pag. 109

saranno le medesime sia per stati come rabbia e paura che in caso di febbre, eccessivo caldo o freddo o eccitamento legato alla produzione di adrenalina;

3. *Le viscere sono strutture relativamente insensibili.*<sup>59</sup> Mentre nel tronco spinale le fibre nervose sensoriali sono più numerose rispetto a quelle motorie, nei nervi dei visceri le fibre afferenti (sensoriali) possono essere fino ad un decimo di quelle efferenti. Noi infatti non siamo in grado di avvertire i movimenti dello stomaco durante la digestione, il movimento della milza o quello dello stomaco contro il diaframma: i movimenti viscerali sono straordinariamente indimostrabili;
4. *I cambiamenti viscerali sono troppo lenti per essere all'origine delle emozioni.*<sup>60</sup> Dagli studi effettuati è emerso che il periodo di latenza necessario all'impulso per passare dal cervello al sistema periferico e ritorno è troppo lungo. Di conseguenza appare chiaro che i cambiamenti organici che avvengono in questo lasso di tempo non sono abbastanza veloci per poter essere la causa primaria delle esperienze emotive le quali, in genere, sono caratterizzate da risposte rapide;
5. *L'induzione artificiale dei cambiamenti viscerali tipici delle emozioni forti non le produce.*<sup>61</sup> Se le emozioni sono la diretta conseguenza dei cambiamenti viscerali ci si aspetterebbe, in accordo con la teoria di James, di ritrovarli sempre, tuttavia non è così.

Come abbiamo detto, Cannon conferisce un ruolo di massima importanza, per quanto riguarda lo sviluppo delle emozioni, al talamo e agli altri centri sub-corticali. Secondo la sua visione, quando una situazione esterna stimola i recettori, l'eccitazione che ne consegue fa partire gli impulsi verso la corteccia dove il loro arrivo è associato a processi condizionati che determinano la direzione della risposta. I processi talamici vengono risvegliati sia dalla stimolazione della risposta sui neuroni, sia dagli impulsi a carico dei recettori. I neuroni del talamo scaricano seguendo una certa combinazione, innervando muscoli e visceri e eccitando le vie afferenti della corteccia. Quando i neuroni e i processi del talamo si attivano, le qualità peculiari delle emozioni si aggiungono a quelle delle semplici sensazioni. Cannon critica anche l'idea di James secondo il quale l'esperienza emozionale è conseguenza della risposta fisiologica, postulando che le emozioni sono, in realtà, una delle cause del comportamento

---

<sup>59</sup> Ivi, pag. 111

<sup>60</sup> Ivi, pag. 112

<sup>61</sup> Ivi, pag. 113

emotivo e teorizzando il ruolo di mediatori assunto da alcune strutture sotto-corticali. Nello specifico ne cita due, talamo e ipotalamo, i quali svolgono una duplice funzione: generano i comandi motori che producono i segni periferici delle emozioni e inviano alla corteccia cerebrale le informazioni necessarie per l'elaborazione della percezione cognitiva emotiva. A questo punto l'autore delinea due idee relative all'esistenza di fonti responsabili dei processi cerebrali nell'esperienza emotiva:

1. *L'espressione delle emozioni è il risultato dell'azione dei centri sub-corticali.*<sup>62</sup>

Cannon esegue degli esperimenti su gatti decorticati e si rende conto che il loro comportamento caratteristico di intensa rabbia persisteva anche dopo l'ablazione di tutta la regione anteriore del cervello. Il comportamento cessava solo alla rimozione della porzione inferiore posteriore della regione talamica. Sulla base di questi risultati afferma: *“Questi risultati indicano chiaramente il talamo come una regione dalla quale, in assenza di governo corticale, vengono scaricati impulsi che evocano un grado estremo di attività emotiva, sia muscolare che viscerale”*<sup>63</sup>. Al fine di dimostrare quanto enunciato, Cannon concentra le sue ricerche su alcuni pazienti affetti da emiplegia, quindi incapaci di muovere i muscoli di una parte del volto: seppur paralizzati, quando venivano colpiti da gioia, o tristezza, i muscoli involontari entravano in azione facendo assumere loro una espressione in linea con l'emozione provata. Questi risultati permettono a Cannon di poter affermare con certezza che il talamo è la regione del cervello in cui risiede l'organizzazione neurale per le diverse espressioni emotive.

2. *I processi talamici sono una fonte di esperienza affettiva.*<sup>64</sup>

Facendo riferimento agli studi di Head (1921), Cannon afferma che ci sono numerosi casi di pazienti affetti da lesione unilaterale della regione talamica nei quali c'è una marcata tendenza a reagire in modo eccessivo agli stimoli affettivi: la puntura di uno spillo, calore o freddo eccessivo producono molto più stress del normale. Allo stesso modo stimoli come della musica che suona o degli inni cantati creano un tale incremento emotivo da risultare quasi intollerabili. Queste risposte eccessive, secondo Head, sono causate dalla disconnessione del talamo dalle inibizioni corticali. Cannon conclude che la regione talamica è occupata dalla componente affettiva della sensazione; i

---

<sup>62</sup> Ivi, pag. 116

<sup>63</sup> Ibidem

<sup>64</sup> Ivi, pag. 118

cambiamenti del corpo e le esperienze emozionali si verificano in modo separato e indipendente e l'eccitazione, a differenza di quanto aveva affermato James (1884), non precede l'esperienza emozionale o la sua espressione.

Volendo ora operare un confronto tra le due teorie, possiamo dire che nella teoria periferica di James del 1884 l'oggetto di partenza funge da stimolo per uno o più recettori i quali inviano gli impulsi alla corteccia cerebrale, rendendo così possibile il riconoscimento dell'oggetto stimolo di partenza. Gli impulsi poi si propagano ai visceri e ai muscoli, alterandoli, per tornare infine alla corteccia. In questo modo l'oggetto passa allo stato di *emozionalmente conosciuto*. Secondo James il passaggio degli impulsi dai visceri alla corteccia costituisce la sensazione emozionale soggettiva. Secondo la teoria centrale di Cannon, invece, lo stimolo raggiunge prima il talamo, il quale a sua volta stimola la corteccia cerebrale (esperienza emozionale) e i visceri e muscoli (modificazioni muscolo-viscerali). In questo specifico caso si ha la mediazione di una scarica di impulsi nervosi provenienti dalla sezione simpatica del sistema nervoso autonomo; tuttavia, a causa dell'inerzia di questi tessuti la risposta risulterà più lenta che nel primo caso. Cannon imputa a James il non aver tenuto in considerazione alcuni importanti fattori anatomici e fisiologici tanto è che la sua teoria non concerne il fatto che nella regione talamica tutti gli impulsi afferenti sono interrotti, inoltre non considera nemmeno che questa regione contiene elaborati percorsi associativi e centri di coordinamento motorio, utili per la comprensione del comportamento. Per concludere, James ignora del tutto le molteplici connessioni afferenti tra il talamo e la corteccia e i numerosi processi che qui possono generarsi, ignorando così il fatto che i processi talamici sono dei veri e propri generatori di espressioni emotive.

## 2.2 La sociologia delle emozioni. Goffman e l'anti-psicologismo dell'attore sociale

I sentimenti, nel contesto della vita sociale, rivestono un ruolo abbastanza misconosciuto. Durkheim (1973), dimostra un interesse per i sentimenti visti come agenti e fattori di coesione nella formazione della morale umana; Pareto (1916) individua come caratteristica della natura umana quella di lasciarsi guidare dal sentimento e poi addurre delle giustificazioni per gli atteggiamenti operati. Nella sua visione "non-logico" non significa illogico, quindi anche i sentimenti seguono determinati principi. Individua quindi una logica

dei sentimenti la quale sostiene che, mentre la ragione è di carattere analitico, il sentimento è di carattere sintetico e segue principi persuasivi e giustificativi non dimostrativi; i sentimenti sono imprecisi, indefiniti e indeterminati, possono essere ambivalenti e contraddittori. Veblen (1899) fonda il concetto cardine della sua teoria, quella della classe agiata, su un complesso gioco di sentimenti in modo da dimostrarne l'incidenza a livello di comportamenti sociali collettivi. Simmel (1892-93) pone la realtà emozionale come fondamento dell'esperienza individuale e delle interazioni sociali. Secondo lui gli individui entrano in relazione tra loro attraverso le emozioni e queste stesse relazioni danno origine ad altri stati emotivi, creando così un sistema circolare in cui le emozioni sono sia origine sia risposta delle interazioni sociali.

A metà circa degli anni '70 inizia la crisi di uno dei fondamenti della sociologia, ovvero l'idea di un attore sociale razionale guidato, nella sua condotta e nelle sue scelte, da una logica di tipo utilitaristico e strumentale rispetto alla quale i sentimenti giocano un ruolo estremamente marginale e residuale. Questo modello inizia a rivelarsi decisamente troppo rigido e non più capace di rendere conto della complessità dell'agire individuale e collettivo, il quale appare legato anche ai modi di sentire e gestire le proprie emozioni, che diventano in questo modo una parte integrante dell'agire sociale. Cresce l'attenzione al sé, al mondo del privato e delle relazioni interpersonali, così come aumentano l'ansia di autenticità e la rivalutazione dei modi di sentire. Si sviluppano così una moltitudine di approcci allo studio di questo "nuovo" argomento, rivisto in chiave sociale:

- *Approccio storico-sociale.* Mette in evidenza il nesso tra processi di civilizzazione e organizzazione sociale e storia del controllo delle emozioni. Uno degli esponenti di questa corrente è Elias (1987), il quale sostiene che il processo di civilizzazione consiste nel controllo delle emozioni e degli impulsi naturali. La collera, che adesso appare psicopatica, in epoca medievale era un fatto normale e il desiderio di distruggere era apertamente confessato. Le cose iniziarono a mutare a partire dai ceti più elevati i quali iniziarono ad abbandonare la spontaneità e l'irruenza a favore del controllo di se stessi, delle proprie pulsioni e delle proprie passioni;
- *Approccio positivista.* Secondo Kemper (1987), l'uomo ha ereditato per via genetica un insieme di emozioni primarie, utili a fini evolutivi e adattivi. Le emozioni sono evocate da due dimensioni fondamentali dei rapporti sociali: lo status e il potere. Quando il potere è adeguato si produce un sentimento di sicurezza, quando è

eccessivo si produce senso di colpa, mentre se è inadeguato si produce ansia. Quando il livello di potere tra due individui che interagiscono è troppo sbilanciato si genera paura. La rabbia si genera da interazioni negative nelle quali lo status atteso viene negato o ritirato da un individuo considerato responsabile di quello status; la perdita dello status, invece, genera depressione. *“L’approccio positivista allo studio delle emozioni si propone di: a) trattare l’emozione come una variabile; b) intraprendere studi che abbraccino diverse culture; c) sviluppare la storia di particolari emozioni; d) esaminare l’associazione fra emozioni e variabili sociologiche quali classe sociale, genere, etnia, ecc.”*<sup>65</sup>

- *Prospettiva funzionale.* Il comportamento emotivo innato si è sviluppato nel corso dell’evoluzione in virtù del suo valore funzionale di adattamento. *“Lo scopo delle emozioni è quello di affrontare le situazioni di emergenza valutando la rilevanza degli eventi e organizzando un’azione appropriata.”*<sup>66</sup>
- *Teoria conflittuale.* La determinante cruciale delle emozioni è l’appartenenza a gruppi di classi sociali in competizione tra loro. L’emozione è una risorsa che può essere sfruttata e calibrata nei conflitti per il potere (Cosser, 1976) e può essere usata per creare lealtà e solidarietà (Collins, 1992) emozionali. *“La natura biologica umana fornisce l’energia emozionale, ma la differenziazione e l’amministrazione delle emozioni sono volute da gruppi in competizione che lottano per il controllo sui mezzi di riproduzione emozionale, vale a dire le risorse per assemblare il sorgere ritualistico delle emozioni a sostegno gruppo”*<sup>67</sup>. Gli individui, secondo questa teoria, non soltanto governano ma si adoperano anche per stimolare, sopprimere e trasformare le reazioni emotive negli altri e ciò si verifica a livello sociale;
- *Teorie interazioniste.* Secondo gli interazionisti, le emozioni sono il frutto dell’interazione sociale fra gli individui e si differenziano in base alle diversità sociali e culturali, quindi sono in continuo mutamento. Una distinzione importante operata da questa corrente di pensiero è la distinzione tra emozioni biologiche e sentimenti sociali. Un’emozione è fissata nell’organismo, viene sperimentata in concomitanza con il cambiamento corporeo ed è composta da una configurazione fissa di sensazioni e gesti in risposta a stimoli semplici. Uno dei maggiori esponenti è Goffman, con la

---

<sup>65</sup> B., Cattarinussi, 1999, pag. 462

<sup>66</sup> ibidem

<sup>67</sup> ibidem

sua attenzione al sistema di regole che misurano l'interazione e gli sforzi operati dagli individui per raggiungere una sintonia con gli stati emotivi altrui;

- *Teoria costruttivista.* Per i costruttivisti le emozioni sono schemi esperienziali ed espressivi, determinati dal contesto socioculturale. Le emozioni sono sindromi complesse che possono essere comprese solo in riferimento al sistema sociale di riferimento; sono funzionali in quanto vengono costruite al fine del mantenimento di un certo sistema di valori.

Erving Goffman (1922-1982) è stato un micro-sociologo che si è inserito all'interno della corrente dell'interazionismo simbolico anche se, secondo Iagulli (2011), la sua collocazione teorica rimane una circostanza alquanto controversa, poiché manca l'enfasi sul concetto di attore caratteristica di tutti gli studi microsociologici. La sua opera principale, nonché fondamentale contributo alla sociologia, è *"The presentation of self in everyday life"* del 1959. Per Goffman la vita sociale è sostanzialmente una metafora drammaturgica che i gruppi sociali inscenano reciprocamente. Si ha così la divisione degli spazi sociali in "palcoscenico, ovvero lo spazio privato nel quale gli individui non interpretano alcune parte e "retroscena", lo spazio pubblico in cui si mette in atto una precisa rappresentazione. Goffman è considerato anche un anti-psicologista dal momento che un po' ovunque, in tutte le sue opere, mostra una certa riluttanza nel considerare i fattori psicologici come determinanti per il comportamento sociale. Secondo alcuni autori, Goffman non ha mai dimostrato un certo interesse per quanto riguarda la sfera emotiva. Barbano, per esempio, sosteneva che l'autore, nella sua complessa formazione intellettuale, ha evitato di correre in avanti verso un self di tipo affettivo; Elliot invece sosteneva che la teoria sul sé di Goffman ci rivela poco o nulla circa le dinamiche emozionali personali e sociali. Gouldner invece, a differenza degli altri, considera il modello drammaturgico goffmaniano come un invito al distacco emotivo, poiché quella di Goffman è una riflessione che insegna a sdrammatizzare ogni cosa dal momento che nulla è vero. Tutti questi autori si muovono sul terreno di quell'antipsicologismo citato poco prima al quale integrano le affermazioni di una indifferenza, o addirittura ostilità, del sociologo verso le emozioni. Hochschild (1975-79) considera l'attore sociale goffmaniano più culturale, che razionale, sempre impegnato in calcoli razionali, totalmente incurante del lato emotivo. *"Il attore razionale tende a enfatizzare i momenti del perseguimento e del raggiungimento degli obiettivi, e della scelta dei mezzi allo scopo più adeguati, a scapito, ad esempio, del senso di dubbio, dei sentimenti di successo o insuccesso, del senso di colpa e*

*così via, che a quelli pure sono inestricabilmente legati.*<sup>68</sup>” In sostanza, Goffman cerca di dare una dimostrazione di come le persone cercano di affermarsi esteriormente senza mai interessarsi alla parte interiore. Iagulli (2011), nel suo saggio sostiene che in “Imbarazzo e organizzazione sociale”, Goffman coglie in modo corretto le manifestazioni affettive e le componenti psico-fisiologiche, senza ignorare la dimensione psicologica ed emotiva dell’imbarazzo, definito dal sociologo canadese come un tipo di mortificazione che si verifica specificamente in relazione alla presenza reale o immaginaria di altri (Goffman, 1988). L’imbarazzo quindi risulta completamente assorbito dal contesto delle regole dell’interazione, figurandosi come una causa di rottura dell’interazione interpersonale e quindi un elemento che viole le regole dell’interazione stessa. Va ricordato tuttavia che per Goffman, il sociologo deve interessarsi della costruzione di generalizzazioni circa l’andamento negativo delle interazioni e cercare di individuare le condizioni che possono condurre a interazioni corrette. Appare quindi chiaro che Goffman è più interessato al ruolo sociale dell’imbarazzo e al suo legame con le regole e i rituali, piuttosto che vederlo come uno stato emotivo. Quindi l’autore si concentra sull’essenza delle dinamiche sociali dell’imbarazzo. Questa emozione nasce quando il soggetto fallisce nella sua presentazione perché non è riuscito a rispettare un copione situazionale, che in realtà è culturale. Le regole che entrano in crisi, costringendo gli altri partecipanti a mettere in campo comportamenti riparatori, sono regole ritual-culturali (Iagulli, 2011). Ora, dobbiamo ricordare che per Goffman le persone sono attori, che entrano ed escono dalla scena sociale rivestendo molteplici ruoli e tutti possiedono un copione, che è un elemento fondamentale. L’interazione sociale è diretta da un copione scritto, in larga misura, dalla cultura, quindi tutti sono ben consapevoli di quali siano le norme, i valori, le credenze e ogni altro elemento simbolico che orienta la loro scena. Tuttavia il ruolo degli attori non è rigido, possono porre in essere dei comportamenti che presentino agli altri il loro sé, *“mettono in scena il proprio pubblico, offrendo rappresentazioni ciniche e false in modo da raggiungere obiettivi sconosciuti al pubblico.*<sup>69</sup>” Secondo Goffman, quindi, l’individuo libero, irriducibile ai ruoli sociali non è che un’illusione, dal momento che all’interno di ogni rapporto si spingono le dita della società e della cultura.

---

<sup>68</sup> P., Iagulli, 2011, pag. 37

<sup>69</sup> Ivi, pag. 40

## 2.3 L'interazionismo simbolico di George Herbert Mead

George H. Mead (1863-1931) è stato un filosofo pragmatista e uno psicologo sociale. Apparteneva a quella linea di pensiero comune ad Aristotele, Cartesio e Dewey che non vedevano una linea di separazione netta fra scienza e filosofia, ritenendosi quindi, allo stesso tempo, sia scienziati che filosofi. Secondo Mead, la filosofia di un determinato periodo storico è sempre un tentativo di interpretazione della forma più sicura di conoscenza raggiunta fino a quel momento che, nel periodo in cui lavora l'autore, si rispecchia nella dottrina dell'evoluzione biologica, la quale aveva spostato tutta l'attenzione sul fattore evolucionistico del cambiamento. Questo spostamento comportò che anche la vita della mente nel suo complesso rientrasse nell'ambito di una interpretazione in chiave evolucionistica, in quanto partecipe delle qualità di cambiamento associate all'organismo umano e derivata dell'interazione fra organismo e ambiente. Nemmeno le società sfuggono a questa nuova visione, tanto da essere considerate come complesse entità biologiche in grado di adattarsi alle categorie evolucionistiche. Il compito dei filosofi pragmatisti, all'interno di questo nuovo panorama, è dunque quello di fornire una nuova interpretazione in chiave biologica, psicologica e sociologica dei concetti di mente e intelligenza e di riconsiderare i problemi e i compiti della filosofia in questa nuova prospettiva. Secondo Mead la filosofia pragmatista ha il compito di opporsi al carattere ultramoderno della ragione così come la intendeva la filosofia antica, dell'anima come era concepita dalla dottrina cristiana e della mente come intesa dal dualismo rinascimentale. Il pensiero di Mead poggia su poche idee fondamentali che, nel corso degli anni, sono state elaborate e rifinite. Egli considerava la filosofia sulla quale lavorava una generalizzazione descrittiva delle idee fondamentali che rappresentavano la più certa conoscenza raggiunta fino a quel momento. Il rapporto con Dewey è fondamentale per fare un primo aggancio alla teoria delle emozioni. Mead non parla quasi mai in maniera diretta di emozioni se non in relazione ad un confronto con altri autori. La teoria fisiologica delle emozioni nasce dal confronto con le valutazioni ottenute da Dewey con il concetto di arco riflesso. Si tratta di una struttura che compone il sostrato nervoso di una parte afferente, come il midollo spinale che porta l'impulso al centro, e di una parte efferente, che porta l'impulso dal centro verso i muscoli. Il contatto tra queste due parti permette all'impulso di scaricarsi sul tratto efferente e di provocare una risposta, senza coinvolgere le strutture superiori a carattere volontario. L'arco riflesso, passando attraverso il sistema nervoso, segue un percorso lineare che parte dallo stimolo e si conclude con una

risposta. Le prime menzioni si ritrovano nella biologia di Cartesio (1662), passato attraverso molti altri autori europei per giungere fino a Pavlov (1900). Dewey ne parla per la prima volta nel 1892, definendolo come *unità dell'azione nervosa riferita a qualsiasi azione unificata o porzione completa di condotta*<sup>70</sup>, per poi approfondire il concetto nel lavoro pubblicato nel 1896. Mead elabora la sua teoria prendendo in considerazione i concetti di piacere e dolore. Il dolore si manifesta in circostanze nelle quali gli organi terminali, o i nervi, vengono colpiti pertanto, fisiologicamente, può essere considerato come una interferenza; il piacere invece va considerato come fisiologicamente normale, ampliato dalla nutrizione degli organi attraverso i vasi sanguigni e il nervo che collega il tutto al sistema nervoso potrebbe essere quello simpatico. Nell'atto istintivo che precede ogni emozione il sistema vaso-motorio è in connessione automatica con quello senso-motorio e questo lo si riscontra nella dilatazione dei vasi sanguigni e nell'aumento delle pulsazioni cardiache. Secondo la teoria di Dewey l'insorgere dei toni emotivi è legato all'aumento del flusso sanguigno. Secondo Mead qui si ritrovano anche quelli che vengono definiti stimoli simbolici, i quali vanno a sollecitare il sistema vaso-motore. Questi stimoli sembrano essere delle ripetizioni più o meno ritmiche dell'atto stesso che va a sollecitare una risposta vaso-motoria. È proprio sotto l'influenza di questo tipo di stimoli che insorgono le emozioni e i loro paralleli fisiologici.

Oltre ad essere un filosofo, Mead era anche uno psicologo sociale, in particolare era un comportamentista sociale che non riuscì ad individuare in nessuna delle scuole di pensiero la risposta a come la mente completamente formata, riflessiva, creativa, responsabile e autocosciente apparisse nell'ambito della storia naturale della condotta. Era necessario inserire un ulteriore fattore, quello sociale. I contributi erano numerosi: le filosofie idealistiche di Hegel e Royce (che di Mead fu mentore) ponevano l'accento sulla natura sociale del sé e della moralità, Tarde e Baldwin (1900) avevano iniziato a produrre una serie di lavori attorno alla psicologia sociale e Cooley aveva iniziato la sua carriera come sociologo presso la Michigan University, nella quale anche Mead insegnò per un periodo; sul fronte tedesco si poneva l'attenzione soprattutto sugli aspetti sociali del linguaggio e si deve soprattutto all'influenza di Wundt l'interesse verso il gesto: da semplice espressione dell'emozione (Darwin, 1872), si avviava a divenire il primo stadio dell'atto di un organismo sottoposto alla risposta di un altro organismo e un' indicazione per gli stadi successivi dell'interazione sociale. Mead quindi pensa al gesto in termini specificamente sociali e da

---

<sup>70</sup> J., Dewey, 1892, pag. 202

questo fa derivare la comunicazione tramite linguaggio. Tutti questi studiosi, tuttavia, non erano stati in grado, secondo Mead, di spiegare a fondo come mente e sé sorgessero insieme alla condotta e questo per due motivazioni principali: tutti loro presupponevano l'esistenza di un sé preesistente rispetto al processo sociale e, inoltre, non riuscivano mai a isolare il meccanismo implicito in grado di spiegare le fasi della mente e del sé in chiave sociale. Quello che l'autore cerca di fare è di dimostrare che la mente e il sé emergono dalla società e che il meccanismo che permette questa emergenza è il linguaggio, sotto forma di gesto simbolico. Per riuscire a fare ciò bisogna, prima di tutto, operare una distinzione tra i termini "mente" e "simbolo": secondo Mead gli organismi individuali devono possedere dei requisiti primi di carattere fisiologico per poter essere in grado di sviluppare i simboli del linguaggio. Rifacendosi alla definizione di Hollingworth e Hunter (1924), *"l'individuo non sarebbe in grado di sviluppare i simboli del linguaggio senza essere capace di rispondere ai segni non linguistici e perciò non sociali, nei quali un evento conduce in qualche centro organico all'aspettativa e alla reintegrazione di qualche altro evento"*<sup>71</sup>. Mead risolve il problema di partenza dando una risposta in termini biosociali, senza trascurare né i processi sociali nei quali ha luogo lo sviluppo umano, né i processi biologici che caratterizzano lo sviluppo sociale e senza trascurare il riconoscimento della natura sociale del processo biologico responsabile della nascita della mente. Unisce su base comune sociologia e psicologia creando una psicologia sociale fondata sul comportamentismo sociale ottenendo così un *"richiamo ad un processo sociale continuativo di organismi biologici interagenti, nell'ambito del quale, attraverso la internalizzazione della conversazione di gesti (nella forma del gesto vocale), sorgono la mente e il sé."*<sup>72</sup> In questi termini Mead cerca di risolvere il problema di come nasca l'essere umano autocosciente, pensante, in grado di ragionare in modo astratto, di mettere in atto comportamenti intenzionali e con una inclinazione alla moralità: l'uomo razionale. Questa trasformazione avviene grazie al linguaggio, il quale a sua volta presuppone un certo tipo di società e determinate capacità fisiologiche negli organismi degli individui. Nelle sue primissime fasi una società deve essere costituita da individui partecipi dell'atto sociale in grado di usare le prime fasi delle azioni reciproche come gesti. In questo caso i gesti sono dei simboli, dei frammenti dell'atto comunicativo, ma non sono ancora linguaggio vero e proprio, in quanto i significati non sono ancora nella mente degli individui e questi non possiedono ancora un sé comunicante. Per far sì che avvenga questa evoluzione è necessario che l'individuo diventi cosciente di ciò che fa personalmente e

---

<sup>71</sup> G., H., Mead, pag. 15

<sup>72</sup> Ivi, pag. 16

impari ad interpretare il significato dei propri gesti. In termini comportamentistici l'individuo deve essere in grado di evocare in sé la stessa risposta che il suo gesto evoca negli altri e utilizzare la risposta altrui per controllare la propria condotta. Così facendo i gesti divengono simboli significativi che permettono agli individui di regolare il proprio comportamento sulla base della capacità acquisita di immedesimarsi nel ruolo altrui. Per Mead la sorgente del linguaggio vero e proprio, nonché di tutte le forme di simbolismo e della mente stessa è rappresentata dal gesto vocale. Con il termine mente egli intende *“l'internalizzazione nell'individuo del processo sociale di comunicazione in cui emerge il significato. Essa è la capacità di indicare a noi stessi la risposta (e gli oggetti in essa impliciti) che il nostro gesto indica agli altri e di controllare la risposta stessa in questi termini.”*<sup>73</sup>

All'interno della teorizzazione di Mead lo stato emotivo diventa processo sociale. Secondo lui, gli istinti primitivi dell'essere umano sono tutti di carattere sociale ed è estremamente difficile isolarli e definirli singolarmente, ma qualsiasi gruppo si formi si rifà a comportamenti determinati dal movimento di altri individui con una condotta simile ai nostri i quali si riaggiustano di conseguenza. Ad esempio, i primi riaggiustamenti del bambino sono conseguenza dei movimenti della madre anche se Baldwin (1902) aveva suggerito che il piccolo fosse in grado di operare una distinzione precoce dell'oggetto sociale in base al grado di affidabilità. Facendo riferimento al lavoro di Dewey e di Angell, Mead realizza che le espressioni delle emozioni sono fisiologicamente riconducibili ad attività istintive o a manifestazioni preparatorie a tali attività da parte del sistema nervoso. Inoltre, le situazioni emotive responsabili dell'espressione delle emozioni presentano delle interruzioni, o inibizioni dovute ad un conflitto di impulsi mediati dalla medesima situazione in atto. Riprendendo in parte la teoria di James-Lange si può affermare che l'emozione è la sensazione dei processi fisiologici. Dewey e Angell insistono sul fatto che la coscienza dei processi fisiologici nell'individuo è indispensabile per il riconoscimento e la costruzione dell'oggetto come sensazione; per l'individuo che vive un determinato stato emotivo le espressioni delle emozioni sono funzionalmente importanti anche quando si tratta di vestigia di comportamenti dismessi. Inoltre i comportamenti emotivi svolgono una importante funzione mediatrice in quanto fasi iniziali dell'atto o evidenze di atti istintivi in preparazione, quindi sono di enorme valore per i segnali a cui gli altri individui del gruppo sociale devono rispondere. Volendo creare un ponte tra emozioni e condotta sociale possiamo dire che quest'ultima viene mediata dall'atteggiamento, dalle espressioni facciali, dai gesti e dai toni

---

<sup>73</sup> Ivi, pag. 24

della voce, tutti elementi che vengono definiti come espressione delle emozioni. Prima che la comunicazione si manifesti in modo cosciente deve attraversare una fase inconscia, caratterizzata da frange fisiologiche che contengono al loro interno i mezzi necessari per coordinare la condotta. La comunicazione cosciente ha fatto uso delle espressioni emotive per costruire i propri segni che erano già stati selezionati e conservati in un ambito di condotta poco riflessiva prima di divenire dei simboli. L'emozione, dunque, secondo Mead nasce dall'esigenza di un riaggiustamento espresso in una situazione di carattere sociale, pertanto anche il riaggiustamento stesso sarà di carattere sociale. Per quanto riguarda la coscienza emotiva, fondamentale alla costruzione degli oggetti sociali, essa appartiene agli inizi del processo riflessivo, quindi viene prima del pensiero e immediatamente dopo l'inibizione dell'atto. La sua funzione prima è quella di costituire la materia necessaria alla costruzione degli oggetti sociali all'interno della coscienza presentativa che è istintiva e principalmente sociale. Inoltre, il pensiero e la volontà sono rivolti ai sé di tipo affettivo. *“E' l'emozione più particolare, che si riferisce in modo sicuro al sé individuale e agli altri sé, o meglio, è resa parte del sé individuale e degli altri sé. [...] Generalizzare e universalizzare l'emozione priva la stessa del contenuto che le permette di funzionare.”*<sup>74</sup> Attraverso la natura dell'istinto, Mead arriva a distinguere il sé dall'alter e propone l'esempio della lotta: nell'istinto della lotta l'oggetto è ostile, quindi è ostile anche il contenuto emotivo derivante dal controllo dell'impulso. Un individuo ostile è colui che è in grado di controllare con successo l'istinto di attaccare. *“Se le indicazioni di un coraggio arrogante controllano l'attacco, il contenuto dell'alter sarà il contenuto emotivo oggettivato del proprio impulso a fuggire da certe indicazioni dell'azione pericolosa sopraffatto da quel contenuto emotivo che risponde all'aggressività inibita e il me sarà la consapevolezza in termini di contenuto emotivo dei tentativi inibiti di attaccare o scappare.”*<sup>75</sup> Per concludere, un vasto insieme di istinti primitivi possono essere definiti sociali in quanto le loro risposte si generano a seguito di indicazioni di vari movimenti messi in atto da altri individui; si tratta delle prime fasi di attività che, se controllate, danno vita a esperienze di carattere emotivo nell'individuo e generano risposte in quelli che lo circondano. La loro importanza a livello sociale ha fatto sì che fossero selezionati, preservati e sviluppati fino al livello definitivo, il linguaggio simbolico e il discorso articolato.

---

<sup>74</sup>G., H., Mead, *Testo non datato e pubblicato postumo*, (in) *Da Darwin al pragmatismo*, pag. 171

<sup>75</sup> Ibidem

Mead si occupa anche di delineare la relazione tra emozioni e interesse definendo le prime come una corrente che scorre al di sotto dell'attività e che non può essere separata dall'atto. Un caso particolare è la passione, la quale è in grado, in certe circostanze, di assorbire l'intera coscienza e l'emozione può essere prodotta senza che l'atto sia essenzialmente presente. Questo lo ritroviamo per esempio nel consumo immediato di cibo, nella lotta, nella fuga e nell'atto sessuale. In tutti questi casi, eccetto in quello legato alla paura (fuga), l'elemento emotivo è legato all'interesse. Nel caso della paura, dice Mead, lo scopo dell'attività è quello di rendere impossibile la relazione tattile con l'oggetto che ha causato l'impulso: si tratta di un atto strettamente emotivo dal momento che possiamo constatare l'assenza di una direzione deliberata dell'azione. In conclusione, nel momento in cui il giudizio dell'interesse sostituisce le passioni, l'organismo è in grado di risolvere in modo più efficiente i propri problemi.

## 2.4 Il contributo di Umberto Galimberti

Umberto Galimberti è un filosofo, saggista e psicoanalista italiano, nonché giornalista del quotidiano "La Repubblica". È un noto esponente della psichiatria fenomenologica che ha dato il suo maggior contributo nello studio del pensiero simbolico, inteso come il punto di origine autentico della psiche umana. Il lavoro più importante legato al tema delle emozioni è un volume molto recente, datato 2021, *"Il libro delle emozioni"*. Secondo l'autore le emozioni rappresentano ancora una terra sconosciuta perché, sebbene se ne siano occupati in molti tra psicologi, biologi, neuro-scienziati, sociologi, ecc., nessuno ha dato una spiegazione definitiva circa il punto di partenza dello studio e la definizione precisa di questo fenomeno. In questo sono anche stati viziati dal fatto che in Occidente, grazie alla filosofia di Platone, si è convinti di possedere un'anima e un corpo. Platone affida alla razionalità il compito di controllare le emozioni e lo spiega attraverso il mito della biga alata: il conducente rappresenta la razionalità, il cavallo bianco rappresenta l'anima irascibile legata alla sensibilità, ma capace di affetti passionali superiori e il cavallo nero rappresenta l'anima concupiscibile, rivolta agli istinti più bassi. La biga, trascinata verso il basso dal cavallo nero, può innalzarsi se il cavallo bianco segue i comandi dell'auriga sottomettendo il cavallo nero. L'anima, in questo modo, può di nuovo ascendere al mondo delle idee se riesce a raggiungere uno stato di equilibrio tra la razionalità e le passioni, tenendo a bada la parte più

irrazionale. Ora Platone si trova di fronte ad un problema da risolvere, ovvero se la necessità è quella di costruire un sapere che sia universale per tutti è chiaro che non è possibile fidarsi delle sensazioni e delle emozioni corporee, poiché le emozioni sono di breve durata e non possiedono alcun fondamento teorico. Quindi Platone stabilisce che per costruire questo sapere universale è necessario procedere con figure astratte come idee, numeri, quantità, misure e regole. Tornando al mito della biga, l'autore si chiede da quale parte decidiamo di stare, se da quella della ragione o quella delle emozioni. Tra mente e cuore, Platone invita certamente a privilegiare la mente razionale in grado di controllare le passioni del cuore, tuttavia non possiamo ignorare il fatto che nel mondo primitivo il genere umano è sopravvissuto affidandosi e facendosi guidare da emozioni come desiderio (di trovare del cibo, di riprodursi) e paura (attenzione al pericolo), tutto senza riflettere dal momento che la corteccia non si era ancora sviluppata in maniera definitiva. Se qualcosa non ci emoziona perde valore per noi perché le emozioni hanno un loro valore e un loro fascino a prescindere dai nostri ragionamenti, ma dall'altra parte le emozioni sono viste con sospetto per i pericoli ai quali possono condurci. Le emozioni nascono nel cervello antico che si trova sotto la corteccia e producono i loro effetti nelle parti che noi consideriamo superiori come la psiche, i sentimenti, i vissuti, le relazioni sociali. Ma cosa sono veramente le emozioni? Galimberti spiega che si tratta di una risposta affettiva, priva di ragione poiché nelle emozioni non c'è ragione, di insorgenza immediata e di brevissima durata e sono una risposta a stimoli ambientali (come un pericolo), o mentali (come un ricordo). L'autore ribadisce che noi non conosciamo ancora le emozioni nel loro complesso e porta l'esempio della paura e del bambino: la paura ha sempre un oggetto di riferimento ed è un utilissimo meccanismo di difesa senza il quale saremmo esposti a tutti i pericoli del mondo. Il bambino piccolo, che ancora deve arrivare all'età della ragione, non ha paura di niente e quindi va costantemente sorvegliato a vista perché qualsiasi oggetto con il quale viene in contatto potrebbe diventare un'arma impropria con il quale rischiano di ferirsi o di ferire qualcun altro, oppure si sporgono dai balconi perché non hanno timore di cadere nel vuoto. Il bambino non ha paura, ma prova angoscia. L'angoscia non ha un oggetto determinante, è quello scenario in cui non c'è più nulla a cui agganciarsi, lo smarrimento. Se si spegne la luce nella stanza di un bambino prima che questo si sia addormentato, lui perderà tutti i suoi punti di riferimenti e inizierà a piangere disperato, salvo interrompersi quando la madre rientra nella stanza, accende la luce e gli restituisce in un certo senso quei punti di riferimento. Anche l'adulto prova angoscia quando non ha più nulla a cui agganciarsi; l'angoscia è l'esperienza del nulla, mentre la paura è la difesa da un determinato pericolo. Questa distinzione è estremamente

importante e andrebbe maggiormente approfondita. In un intervento del 2022 a Taviano, Galimberti ribadisce la distinzione tra queste due sensazioni portando come esempio la pandemia di Covid19: questo fatto non ci induceva in uno stato di paura poiché non c'era un oggetto determinato legato ad essa, tutti potevano essere trasmettitori del virus, piuttosto emozione prevalente era l'angoscia del non sapere cosa sarebbe successo. Galimberti parla anche della gelosia, un'emozione di origini antichissime. Nel passato spesso le donne erano gelose dei propri compagni e non volevano che intrattenessero relazioni con altre perché le avrebbe lasciate senza alcun sostentamento, mentre gli uomini erano gelosi delle proprie donne in quanto non volevano ritrovarsi a crescere figli non legittimi. Ora, esistono due tipologie di gelosia: la prima è una gelosia di tipo competitivo, legata appunto alla competizione tra due individui per il possesso di un oggetto di interesse di entrambi; la seconda e più grave è la gelosia proiettiva, cioè quando l'individuo è mosso da un desiderio che non è in grado di realizzare e finisce per proiettarlo sul compagno. Così facendo si convince che il compagno vorrà sicuramente esaudire quel determinato desiderio e, l'individuo, metterà in atto tutta una serie di comportamenti, spesso ossessivi, come risposta al suo desiderio non soddisfatto. Per quanto riguarda l'ira, Aristotele sosteneva che arrabbiarsi è facile, ma è necessario rispettare alcune regole: bisogna arrabbiarsi con la persona giusta, nella maniera giusta, nel momento giusto, nella giusta misura e per una giusta causa. Galimberti sostiene che se si rispettano tutte queste condizioni ci si può arrabbiare, ma quando si arriva all'ultima si è anche giunti al pensiero razionale e pertanto si è arrivati alla comprensione che arrabbiarsi non è necessario. Il disgusto, benché sia collocato tra le emozioni negative, è estremamente interessante, basti pensare al fatto che ci salva dall'introdurre nel corpo cibi che potrebbero nuocere, infatti la sua funzione in antichità era di operare una selezione del cibo sicuro per l'uomo. Il disgusto può diventare patologico nel momento in cui si manifesta nei confronti di uno stimolo che generalmente è considerato piacevole. Il riso e il pianto sono emozioni esclusivamente umane: il neonato alla nascita piange e sviluppa la capacità di sorridere già a quattro settimane. Queste due abilità forniscono un ottimo spunto per operare una fondamentale distinzione tra psicologia e neuroscienze: per le seconde riso e pianto sono la stessa cosa, dal momento che i movimenti dei muscoli implicati nell'azione sono gli stessi, non si soffermano a ricercare una differenza nel significato delle due azioni poiché è al di fuori delle loro competenze, mentre la psicologia non indaga a livello biologico bensì studia e si interroga sui significati e sulle cause. Anche l'empatia, cioè la capacità di mettersi nei panni dell'altro fino a coglierne i pensieri e gli stati d'animo, è un fattore emotivo. Anche Mead parla di empatia identificando

un tipo di immedesimazione che richiede un assetto ricettivo che consenta di entrare nel ruolo dell'altro per riuscire ad operare una valutazione del significato che la situazione che evoca l'emozione riveste per l'altro, oltre che l'interpretazione verbale e non verbale di ciò che viene espresso in essa. Hoffman (2008) definisce l'empatia come condivisione affettiva, ovvero la capacità di un individuo di accogliere il pensiero di un altro anche quando non coincide con il proprio. Inoltre distingue due tipologie: l'empatia *egocentrica*, caratteristica di chi attribuisce all'altro lo stato emotivo che ha provato in una situazione analoga e empatia *per i sentimenti dell'altro*, una forma più evoluta resa possibile dalla rappresentazione del vissuto cognitivo dell'altro. Quest'ultima, in particolare, sembra si formi attorno ai sette anni, quando il bambino inizia ad uscire dalla fase egocentrica e inizia ad affinare l'abilità di mettersi nella prospettiva dell'altro (Strayer, 1990). Galimberti tratta anche il concetto di *risonanza emotiva*, cioè quell'emozione registrata dalla psiche che accompagna le nostre azioni classificandole come buone o cattive, convenienti o sconvenienti. Dal momento che l'empatia si impara fin da piccoli, coloro che nella loro infanzia non hanno "sentito" la sofferenza per il male inflitto agli altri e quindi non hanno maturato un buon grado di empatia non saranno capaci di distinguere il bene dal male, peccheranno di mancanza di senso di colpa e assenza di commozione per le situazioni dolorose nelle quali possono trovarsi gli altri. Si tratta di individui destinati a diventare psicopatici, cioè affetti da una psiche apatica e sociopatici, quindi un pericolo per la società. Un esempio calzante è quello dei bulli che si accaniscono sui compagni più deboli. In questi individui manca completamente la risonanza emotiva delle loro azioni e delle conseguenze che tali azioni hanno su chi le subisce perché la loro psiche non le registra. La risonanza emotiva, dice Galimberti, è frutto di una azione di cura della psiche che inizia già dal momento in cui il bambino si attacca al seno materno e può sperimentare accoglienza, così come rifiuto e indifferenza. Se il bambino non viene correttamente educato alle emozioni finisce per organizzarsi da sé con strumenti che in realtà non possiede. L'empatia è alla base dell'altruismo e da questo si deduce che porta all'azione morale, quindi l'aiutare qualcuno in difficoltà e influenza i giudizi morali nei confronti degli individui bisognosi. L'educazione emotiva risulta quindi un fattore di estrema importanza. A differenza degli animali che sono dotati di istinti, cioè di risposte rigide, gli uomini possiedono delle pulsioni, cioè delle risposte a meta indeterminata: paradossalmente ad una pulsione di rabbia possiamo assegnare sia una risposta violenta che una di presa di posizione. La differenza sta nell'educazione che si riceve. Riprendendo il caso dei bulli citato sopra, questi si esprimono solo attraverso dei gesti, invece che ricorrere a parole e ragionamenti perché non hanno ricevuto la giusta educazione alla gestione delle pulsioni. Galimberti, nel

suo libro fa un esempio molto bello, parla dell'esperienza che i bambini provano quando gli viene raccontata una fiaba. Ascoltando il racconto i bambini imparano emotivamente quale sia la differenza tra bene e male, tra giusto e sbagliato assimilando così un regolatore emotivo che gli consente di "sentire" le proprie azioni e di classificarle. Senza la giusta educazione emotiva si rimane ad un livello pulsionale che rende gli individui pericolosi per la società. *"Se le pulsioni sono naturali, i sentimenti si imparano."*<sup>76</sup> La scuola rappresenta una fonte di salvezza per questi ragazzi, un aiuto concreto per uscire dal livello pulsionale per entrare in quello emotivo, acquisendo la consapevolezza dei loro comportamenti e la capacità di poterli inquadrare come buoni o cattivi.

## Note conclusive

la psicologia, così come la filosofia, si è concentrata sullo studio delle moszioni viste come risposte esterne visibili. Come abbiamo visto uno degli esponenti più autorevoli è Ekman, il quale ha diretto i suoi studi sulla distinzione, fondamentale, tra emozioni primarie e secondarie. In linea con un approccio di tipo biologico ed evolutivo, l'individuo nasce già con un gruppo fisso di emozioni, definite primarie che sono legate alla funzione di adattamento e sopravvivenza. Queste poi si fondono tra loro e danno origine a emozioni dette secondarie, dettate da stimoli più elaborati. I precedenti lavori di Darwin e James furono il canovaccio che permise ai vari autori di costruire la propria teoria e sviluppare una propria visione relativa allo sviluppo emotivo. Cannon e Bard, per esempio, hanno concentrato la loro attenzione attorno alla teoria periferica di James-Lange e, anche alla luce dei progressi sullo studio del cervello, costruiscono una teoria detta "centralista". Assume così maggiore importanza il talamo, una delle principali strutture del diencefalo insieme all'ipotalamo, responsabile dell'attività dell'ipofisi, una ghiandola endocrina responsabile del benessere umano. Il talamo riceve lo stimolo e lo invia al resto del corpo che poi lo ridirige al talamo e alla corteccia cerebrale. Non più i visceri, dunque, come sosteneva James nel 1884, ma il cervello è responsabile dell'azione emotiva e dell'invio dello stimolo in tutto il corpo. Nella teoria delle emozioni contemporanea un contributo fondamentale ci viene offerto da Galimberti. In un intervento del 2022 ha discusso del suo libro "Il libro delle emozioni", ponendo l'accento sul fatto che, nonostante i molteplici studi in campo psicologico,

---

<sup>76</sup> U., Galimberti, *"Il libro delle emozioni"*, 2021, pag. 151

sociologico, filosofico e neurobiologico, non esiste ancora una visione completa del processo emotivo, della sua origine e del suo sviluppo nel corso della vita dell'individuo. Secondo lui la visione moderna è viziata dalla visione tradizionale legata a Platone e al dualismo corpo-anima. La regolazione delle emozioni è legata al concetto di risonanza emotiva, legato a sua volta al concetto di empatia: per essere in grado di regolare i nostri stati emotivi dobbiamo essere capaci di entrare in sintonia con i sentimenti altrui e comprendere come le nostre azioni influenzano gli altri. La risonanza emotiva deve essere insegnata attraverso una corretta educazione emotiva. L'esempio più calzante è quello legato al bullismo: il bullo è un individuo incapace di provare empatia per l'altro e questo lo facilita nel procurare dolore e sofferenza a chi lo circonda. Il bullo è un individuo debole e insicuro che non ha potuto sperimentare quei sentimenti di calore e accettazione da parte degli adulti di riferimento. Nella tradizione psicologica classica, questo si lega ad un tipo di attaccamento insicuro/evitante, nel quale il bambino non è in grado di stabilire un rapporto positivo con la base sicura. Secondo Galimberti, questi individui, se non adeguatamente recuperati, non potranno fare altro che diventare psicopatici, cioè apatici dal punto di vista emotivo e sociopatici, in grado di creare confusione all'interno del contesto sociale. Come vedremo poi, la scuola riveste un ruolo fondamentale nell'educazione emotiva dei ragazzi. A metà degli anni '70 anche la sociologia inizia ad interessarsi al tema delle emozioni, mossa da una crisi interna che sposta l'attenzione verso gli interessi emotivi dell'attore sociale, ora non più apatico, freddo e rigidamente inquadrato nelle sue funzioni, ma influenzato dalle proprie emozioni e da quelle degli altri. Sia Mead che Goffman si occupano del fenomeno emotivo come fenomeno sociale. Mead ha un approccio legato alle teorie di Darwin, infatti non parla espressamente del fenomeno in sé, ma si concentra sulla parte di gesti e atteggiamenti per arrivare alla definizione del sé sociale. Goffman tratta ancora meno espressamente l'argomento, si concentra piuttosto sulla figura dell'attore sociale, in chiave anti-psicologica; tuttavia, il suo contributo è stato di fondamentale importanza per lo sviluppo primigenio della sociologia delle emozioni. Nella sua trattazione si occupa principalmente dell'imbarazzo, definito come la conseguenza negativa della rottura delle interazioni sociali tra gli individui. Con Goffman si apre anche il filone delle teorie drammaturgiche-culturali le quali configurano il rapporto tra emozioni e cultura: la cultura, seppur in modo non costrittivo, condiziona le emozioni e la loro esibizione oltre che l'agire sociale.

### CAPITOLO 3. Pedagogia delle emozioni

Sulla linea di confine che unisce filosofia, scienze umane e biologia la cultura contemporanea si è fatta portatrice di una visione del mondo e della mente che hanno come fulcro la dimensione emotiva degli organismi superiori, la struttura complessa del loro cervello e l'importanza della loro soggettività. Dal neopositivismo al marxismo, dal comportamentismo al cognitivismo, dal funzionalismo alle teorie sistemiche, si è guardato ad un soggetto-uomo contrassegnato dai rapporti con il mondo oggettivo, con la storia e con la società (Cambi, 2000), le nuove tendenze hanno messo in risalto le radici emotive dei comportamenti e dell'identità stessa dell'uomo-soggetto, aspirando ad una ridefinizione dell'antropologia che superi i limiti tra pathos e logos e i criteri di razionalizzazione, sublimazione e socializzazione tipici, rispettivamente, dell'antropologia occidentale e di quella moderna. Dal punto di vista di Cambi (2000), le emozioni, passioni, sentimenti e affetti *“si sono mostrati [...] come matrici profonde di tutta la cultura anzi, forse, come i mattoni su cui essa viene a originarsi e costituirsi.”*<sup>77</sup> La psicologia è giunta a questa conclusione a seguito del lavoro di Freud<sup>78</sup>, ma in generale lo si sta avvertendo in tutte le discipline, arrivando ad una ristrutturazione del sapere in relazione ad un campo di indagine, le emozioni, che da marginale si è fatto sempre più dominante. L'*homo sentiens*, come lo definisce Cambi, è collegato alle passioni, di carattere morale e alle emozioni, di carattere più strettamente biologico, in modo tale che senza di essere né la ragione, né l'azione sono in grado di strutturarsi, definirsi e realizzarsi, in quanto implicano una serie di scelte, valori e disposizioni soggettive. Nel tempo della complessità le procedure cognitive non solo si ampliano, ma lasciano spazio a procedure che vanno al di là del logos e, a volte, lo attraversano; i soggetti, nella loro complessità, sono protagonisti di ogni esperienza cognitiva-esistenziale e giocano un ruolo fondante rispetto a linguaggi, saperi e società. In questo quadro il soggetto diventa la struttura sulla quale si costruisce tutta la propria fenomenologia, incardinata proprio sulla sua flessibilità e sul suo de-centramento. Questo evento si è allargato fino a comprendere anche tutti quei fronti di ricerca che si occupano di

---

<sup>77</sup> F., Cambi, 2000, pag. 9

<sup>78</sup> Freud (1901), partendo dalla sfera dell'inconscio, elabora un concetto di vita mentale che può realizzarsi in modo separato rispetto alla vita cosciente, ma può mostrarsi tramite alcuni comportamenti che non possono essere spiegati, o ai quali si attribuisce uno scarso valore. È attraverso queste azioni, fatte di lapsus, linguaggio inconscio, linguaggio dei sogni ecc. che una parte della vita sommersa, legata a emozioni spesso bloccate o non sviluppate, emerge dando al soggetto degli aspetti fino ad allora non considerati a sufficienza. *Per approfondimenti: S., Freud, 1901, Psicopatologia della vita quotidiana, edito da Boringhieri, Torino, 2012.*

formazione dei soggetti, così anche la pedagogia, intesa come riflessione teorica sui processi formativi si è incanalata in un processo di modellazione e teorizzazione della sfera emotiva del soggetto, della sua cultura e della sua socialità al fine di delineare processi formativi più completi e più complessi, reali ed efficaci. Si è trattato quindi di abbandonare il mentalismo tipico della pedagogia occidentale classica, per fissare una nuova idea di formazione più dinamica, drammatica e complessa e un'idea di forma generalizzata, rigida e astratta in favore di un essere vivente che si costruisce in un processo fatto di catastrofi, rivoluzioni e riorganizzazioni. La pedagogia, alla luce delle nuove complessità che includono anche la parte emotiva, ha avvertito la necessità di ripensare in modo profondo i modelli di uomo e di formazione accogliendo l'input della cultura contemporanea e rivivendolo in chiave interpersonale. L'uomo contemporaneo è legato ad una lettura del mondo interiore molto articolata, che richiama ad un vasto e complesso intreccio di modelli interpretativi che si rifanno a studi sociologici, bio-fisiologici, psicologici, psicoanalitici ecc. Oggi i sentimenti rappresentano la trama unitaria del sé sulla quale si costruisce l'identità dell'individuo: Lacan (1964) la definisce "fase dello specchio", in riferimento al fatto che il bambino forma la propria identità rispecchiandosi nell'altro, il quale esiste solo nella relazione che è presupposta e che si costituisce innanzi tutto in ambito familiare e successivamente in ambito sociale e scolastico. Ariés (1985, 1986, 1987) definisce la famiglia come la prima unità sociale basata sugli affetti e sui sentimenti (Cambi, 2000). La famiglia infatti è considerata il luogo più significativo per lo sviluppo delle emozioni che si verifica già da quando nel periodo neonatale sia in riferimento allo sviluppo delle strutture cerebrali, sia in riferimento ai legami di attaccamento che si realizzano con tutti i componenti del nucleo familiare. Le emozioni appaiono fin dalle prime settimane di vita come risultato del legame tra il neonato e la sua figura di riferimento e questo legame è fondamentale per lo sviluppo successivo del linguaggio, degli schemi mentali e della capacità di elaborazione dei significati nel bambino. In sostanza, le emozioni rappresentano delle specifiche modalità di interazione tra l'organismo e il suo contesto fisico e sociale, quindi l'individuo negozia i suoi rapporti con l'esterno in rapporto ai suoi significati emozionali, in funzione del suo temperamento e in conseguenza delle aspettative, dei valori e delle credenze che ha elaborato (Desideri, 2000). Di conseguenza, un buon sviluppo psicologico e cognitivo del bambino dipende in buona parte dalla qualità degli scambi emotivi che lo hanno regolato e dalle interazioni positive che si sono verificate nel corso della sua crescita, specialmente in ambito familiare. Ad avere un ruolo fondamentale nella regolazione emotiva è, dunque, la qualità dell'attaccamento che la persona adulta ha sperimentato nell'infanzia. La teoria elaborata da John Bowlby a metà

degli anni '50 sosteneva che l'attaccamento fosse un sistema motivazionale primario, cioè una predisposizione del bambino verso il caregiver, con due funzioni principali: quella biologica deputata alla sopravvivenza e quella psicologica atta a garantire un senso di sicurezza interna attraverso il contatto e la vicinanza. L'attaccamento si articola in diverse fasi, tutte concentrate nei primi tre anni di vita. Inizialmente il neonato orienta i propri segnali senza alcuna discriminazione nell'interazione, successivamente invece inizia un processo di discriminazione precisa: verso il sesto mese inizia la fase della "paura dello sconosciuto", quindi il bambino interagisce in modo positivo solo ed esclusivamente con le persone che conosce. Tra i sei e gli otto mesi c'è un vero e proprio attaccamento alle figure di riferimento e il bambino protesta e piange se si ritrova separato da queste. A otto mesi inizia la fase "dell'esplorazione", cioè il bambino si allontana dalla sua base sicura per esplorare. Infine verso i due anni il bambino diventa capace di costruire dei propri modelli operativi interni relativi alla sua capacità di relazione con l'adulto di riferimento. Tutte queste fasi sono caratteristiche di un attaccamento di tipo sicuro, dove la figura di riferimento è in grado di cogliere i segnali comunicativi del bambino e di restituire una risposta adeguata. Quando questo non si verifica e abbiamo quindi un attaccamento insicuro o evitante, il bambino non sarà in grado, per esempio, di allontanarsi per esplorare perché non avrà la certezza che il caregiver sia lì ad aspettarlo. Allo stesso modo bambini con attaccamento evitante richiederanno in modo disfunzionale l'allontanamento e l'avvicinamento contemporaneo dell'adulto di riferimento. I bambini con una esperienza di attaccamento negativa sono bambini insicuri, fragili, incapaci di adattarsi a situazioni nuove e, soprattutto, incapaci di regolare in modo efficace ed efficiente le loro emozioni. Per concludere, il tema delle emozioni incrocia la riflessione pedagogica contemporanea nel tentativo di interpretare i significati di educazione intesa come umanizzazione dell'uomo. Le emozioni si configurano come esperienze complesse che appartengono alla vita e le restituiscono un valore peculiare nella traslazione dei significati e nella veicolazione di senso (Visconti, 2016).

### 3.1 Il ruolo fondamentale della regolazione emotiva

Nel corso della vita tutti gli individui fanno esperienza di diverse tipologie di emozioni e tendono a gestirle in vari modi. L'ansia, ad esempio, di per sé non rappresenta un reale problema, la difficoltà sorge nel momento in cui necessita di essere gestita nel mentre si cerca

di continuare a funzionare in modo corretto e coerente. Come abbiamo potuto vedere fino ad ora, le emozioni fanno parte della nostra vita, le danno spessore e significato e privarsene significherebbe prima di tutto incapacità di comunicare i nostri bisogni e poi si genererebbe un forte senso di frustrazione e una generale incapacità di riuscire a superare delle situazioni difficili. Molte persone, per varie ragioni, temono le proprie emozioni e le sensazioni che da queste derivano, si sentono sopraffatti e incapaci di gestire la situazione. Abbiamo visto che le emozioni sono un insieme di processi che comprendono una valutazione cognitiva, una intenzionalità, un comportamento di tipo motorio e una componente interpersonale. Riprendiamo il sentimento di ansia e proviamo ad analizzare un esempio molto pratico: A. è un bambino di classe quinta. Sta svolgendo un compito in classe, ma si rende conto che non c'è abbastanza tempo e lui sicuramente non riuscirà a finire quello che sta facendo (valutazione cognitiva), il battito cardiaco aumenta e inizia a sudare (reazione fisica), inizia a muovere nervosamente le gambe e a masticare il tappo della penna (comportamento motorio) e cerca di ottenere aiuto dai compagni (componente interpersonale). Tenendo quindi in considerazione questa moltitudine di fattori, a livello clinico gli specialisti possono avvalersi di diverse strategie per aiutare i pazienti a migliorare la gestione delle loro emozioni, oltre che insegnare loro ad accettarle come parte integrante di sé. La regolazione emotiva può passare attraverso una ristrutturazione cognitiva, attraverso tecniche specifiche di rilassamento o di attivazione comportamentale, definizione di obiettivi, schemi emozionali, modificazioni comportamentali, ecc. Ora, la disregolazione emotiva corrisponde ad una difficoltà, o incapacità, di gestire ed elaborare in modo efficace le emozioni e può manifestarsi con una loro eccessiva intensificazione, quando l'emozione viene percepita come indesiderata, problematica e viene esasperata al punto da provocare orrore, trauma e senso di sopraffazione, o disattivazione, cioè quando l'emozione passa attraverso uno stato dissociativo o attraverso un appiattimento emotivo in situazioni nelle quali dovrebbe verificarsi un'attivazione (Leahy et al., 2013). Alle volte quando qualcosa ci minaccia dal punto di vista fisico possiamo sperimentare un senso di appiattimento emotivo, in questo caso la scena ci appare come se la stessimo vivendo dall'esterno, come se stessimo guardando il nostro stesso corpo, ma da una prospettiva esterna ad esso. Questa modalità, ritenuta normale o addirittura vantaggiosa in casi di eventi traumatici, se portata all'esasperazione può generare dei coping di tipo evitante nei confronti delle esperienze future. La regolazione emotiva può essere vista come un processo di omeostasi, quindi una regolazione delle emozioni al fine di mantenere un determinato equilibrio. Se l'indicatore si sposta troppo verso uno dei due vertici, tuttavia, si genera una dis-regolazione e uno stile di coping mal

adattivo. Se A. non riuscirà a controllare il suo stato d'ansia, non solo non riuscirà a produrre un compito corretto sotto il profilo delle conoscenze, ma si sentirà anche sopraffatto dalla sensazione di non essere in grado di svolgere quel determinato compito e ogni qual volta si ripresenterà la medesima situazione lui potrebbe mettere in campo delle strategie errate come l'assentarsi da scuola o provare sensazioni di dolore fisico tali da impedirgli di partecipare all'attività. Un buon adattamento, al contrario, considera l'utilizzo di strategie di coping che promuovono reazioni adattive le quali, a loro volta, garantiscono un funzionamento più produttivo a breve o lungo termine. Lazarus e Folkman (1988) distinguono due tipi di coping, il primo incentrato sull'analisi del problema da parte dell'individuo, lo elabora e lo risolve seguendo un preciso piano di azione, il secondo incentrato sull'emozione dove l'individuo cerca di rimuovere il problema o di focalizzarsi solo sulla parte positiva, rivaluta il tutto e cerca di non pensarci in modo eccessivo. Individuano quindi otto diverse strategie di coping: confronto, distanziamento, autocontrollo, ricerca di supporto sociale, accettazione della responsabilità, fuga ed evitamento, rivalutazione positiva e programmazione di problem solving. Affrontare determinate situazioni è estremamente importante per quanto riguarda la regolazione emotiva: se la situazione viene gestita in modo adeguato attraverso problem solving, supporto sociale, confronto ecc., è molto difficile che le emozioni risulteranno eccessive; al contrario se si mettono in campo delle strategie mal-adattive, come fuga ed evitamento, ad esempio, si ridurrà in modo temporaneo l'intensità emotiva regalando così solo un sollievo momentaneo. Quindi delle buone strategie adattive dovrebbero considerare tutta una serie di fattori che aiutino l'individuo a consolidare i suoi obiettivi e i suoi scopi più validi. Negli ultimi anni l'interesse attorno alla regolazione emotiva ha conosciuto un notevole aumento. Lo "schema dell'ansia", elaborato da Kozac nel 1986 e ripreso nel 2004 da Barlow e colleghi, è un sistema che permette la creazione di nuove conoscenze e nuove associazioni. Secondo Barlow (2002), infatti, il ruolo dell'ambiente e degli eventi sociali stressanti è importante poiché l'insorgenza di questo disturbo può aumentare notevolmente nelle persone che hanno sperimentato delle precoci esperienze di imprevedibilità e di scarso controllo sul loro ambiente sociale e privato. L'assunzione di farmaci è certamente uno dei metodi più efficaci per il contenimento dell'ansia, tuttavia questo interferisce con la formazione di nuove associazioni. Se si assume che l'esposizione sia un modo di abituarci allo stimolo scatenante, l'ansia che da qui si genera diventerà un importante fattore di apprendimento grazie al quale sarà possibile riconoscere come lo stimolo stesso provochi un iniziale aumento e poi un decremento dell'intensità emotiva, portando l'individuo a comprendere che non è così pericoloso come si era temuto all'inizio. Imparare che l'intensità

emotiva ha la tendenza a diminuire nel corso del tempo rende possibile la tolleranza anche delle emozioni più forti. Nei casi di ansia, in particolare di ansia generalizzata, l'individuo è solito mettere in pratica la soppressione emozionale, una forma di evitamento che, in molti casi, si rivela un fattore di mantenimento delle difficoltà emotive. Gli studi hanno invece dimostrato come l'espressione delle emozioni sia un fattore attenuante dello stress psicologico e secondo alcuni annotandole è possibile dare un senso agli eventi che accadono. Questo si verifica perché esperienze ed emozioni vengono rielaborate in modo più efficace. Dagli studi è emerso anche che non è possibile accertare la validità o meno della soppressione emotiva poiché in alcuni casi si è rivelata utile, come nello studio di Dunn e colleghi (2009) dove è stata utilizzata allo scopo di ridurre gli effetti traumatici di un filmato proposto; anche nei casi di personalità borderline osservati da Chapman e colleghi (2009) la soppressione emotiva ha avuto esiti positivi per gli individui coinvolti. La soppressione emotiva ha delle ripercussioni anche per quanto riguarda la comunicazione: in uno studio condotto da Butler e colleghi (2003) ad alcuni partecipanti fu chiesto di reprimere le proprie emozioni mentre discutevano di argomenti difficili. Si è visto in questi individui un aumento della pressione sanguigna e un successivo decremento della capacità comunicativa. Secondo Nock (2008), la disregolazione emotiva è alla base dei comportamenti di autolesionismo, che hanno lo scopo di ridurre l'intensità emotiva del soggetto coinvolto. Uno degli studi più completo sul tema della disregolazione emotiva è quello condotto da Linehan (1993) sulla genesi del Disturbo Borderline di Personalità. Si tratta di un disturbo caratterizzato da una modalità pervasiva di instabilità e di ipersensibilità nei rapporti interpersonali, instabilità nell'immagine di sé, estreme fluttuazioni dell'umore e impulsività. La diagnosi avviene in base a criteri clinici.<sup>79</sup> Secondo Linehan si tratta di un disturbo pervasivo della regolazione emozionale derivante dalla combinazione di fattori di predisposizione genetica e da un ambiente familiare invalidante, caratterizzato dalla tendenza dei genitori ad assumere un atteggiamento di tipo critico e sprezzante nei confronti del bambino, ampliando la sua fragilità e rinforzando negativamente le sue espressioni emotive estreme, favorendo la sottostima delle abilità di problem solving. Un ambiente come questo non è in grado di trasmettere le abilità e le capacità necessarie per la regolazione delle emozioni, quindi il soggetto ricorre a strategie disfunzionali come l'autolesionismo o l'assunzione di sostanze stupefacenti. Le esperienze negative provate spingono questi soggetti all'evitamento emotivo, rendendoli "emotivamente fobici": se mi tengo lontano da quella situazione non proverò

---

<sup>79</sup> Definizione da "Manuale MSD"

quella determinata emozione e quindi non avrò bisogno di trovare un modo per contenerla. Come abbiamo potuto vedere, le emozioni sono un importante veicolo di comunicazione con gli altri. Baron-Cohen (2009) ha messo in luce come i ragazzi con disturbi dello spettro autistico mettano in pratica dei comportamenti impacciati e disfunzionali durante le interazioni proprio perché non sono in grado di leggere le emozioni altrui. In generale, le tecniche utilizzate per la regolazione emotiva sono diverse e si basano su un approccio teorico integrato ad ampio spettro che offre un ruolo basilare all'intelligenza emotiva, cioè si basano sulla "teoria della schema emozionale" che illustra le interpretazioni, le strategie e gli obiettivi da utilizzare per gestire adeguatamente le emozioni (Leahy, 2002, 2005).

*a. Acceptance and Commitment Therapy*

L'Acceptance and Commitment Therapy, o ACT, si basa sulla teoria comportamentale del linguaggio e della cognizione (Relational Frame Theory), la quale descrive i principali processi implicati nella psicopatologia e nella disregolazione delle emozioni (Hayes et al., 2001). Secondo questo approccio la causa principale dei problemi emozionali è la natura tipica delle competenze linguistiche umane che favorisce l'evitamento esperienziale, cioè il tentativo di controllare, o alterare, pensieri, emozioni e sentimenti anche se questo crea un danno a livello comportamentale (Hayes, 2006). Secondo l'ACT, l'obiettivo è quello di riuscire a sviluppare una flessibilità psicologica descritta da Luoma (2007) e Hayes (2004) come «*la capacità di rimanere in contatto con il momento presente, pienamente consapevoli di ogni situazione, riuscendo a mantenere i propri comportamenti in linea con i propri valori.*» L'obiettivo dell'intervento è il raggiungimento di una maggior tolleranza e di una migliore regolazione emotiva, favorendo il rilascio di comportamenti gratificanti al servizio dei valori dell'individuo; il paziente impara nuove strategie all'interno del proprio repertorio comportamentale nella cornice di eventi interni stressanti e lo fa attraverso un percorso di sei tappe che hanno lo scopo di favorire il contatto esperienziale con ciò che il paziente sente nel momento presente, eliminare la fusione cognitiva, allontanare il paziente dalle proprie costruzioni narrative errate, promuovere l'accettazione di nuove esperienze, far comprendere quali sono i valori fondamentali e cercare di promuoverne l'accettazione.

### b. *Rivalutazione cognitiva*

Possiamo dividere la strategia di gestione delle emozioni in due filoni:

1. Strategie antecedenti: all'interno di questa categoria si inseriscono soluzioni come il controllo dello stimolo, la ristrutturazione cognitiva, il problem solving e l'abilità di individuare come affatto minacciosi alcuni fattori di stress, aumentando così le capacità di gestirli;
2. Strategie focalizzate sulla risposta: in questa categoria rientrano il rilassamento, la soppressione emotiva, la distrazione e la capacità di dedicarsi ad altre attività.

Di tutte queste elencate, la ristrutturazione cognitiva è il modello più utilizzato e si basa sul lavoro di Beck (1979, 2009) e di Ellis (1998). Con la rivalutazione cognitiva si esaminano quei pensieri che determinano l'arousal emotivo relativo ad una determinata situazione. Secondo Beck (2009) i pensieri automatici si presentano in modo spontaneo e spesso passano inosservati, inoltre sono soggetti a bias, ovvero a distorsioni come l'etichettamento, la previsione del futuro o il pensiero dicotomico. Si tratta di elementi connessi a credenze di base con funzione condizionante. L'obiettivo dei modelli sopra descritti è quello di identificare questi pattern di pensiero e operare un intervento di modifica attraverso la ristrutturazione cognitiva e la sperimentazione comportamentale. Va ricordato in ogni caso che questo modello non sempre viene considerato utile al processo di regolazione emotiva in quanto si presume che le valutazioni cognitive precedano le emozioni.

### c. *Meta-emozione*

Si tratta di una strategia deputata a proporre una evoluzione dei modelli relazionali basati sulla comunicazione. Nel 1996 Gottman e i suoi colleghi hanno individuato nella "filosofia meta-emotiva" una componente fondamentale del processo di socializzazione emotiva tra i bambini e i loro genitori. In particolare, si è visto come i genitori tendano a considerare alcuni vissuti emotivi dei loro bambini (rabbia, tristezza e ansia) in maniera negativa, trasmettendolo poi nelle interazioni (si dimostrano infatti critici, sprezzanti o sopraffatti loro stessi dalle emozioni dei figli). Quello che propone Gottman è uno stile chiamato coaching emozionale dove il genitore riesce a cogliere le emozioni negative del bambino ed è in grado di offrirgli il proprio supporto, aiutandolo a dare un nome al sentimento che sta provando e aiutandolo ad affrontare il problema in maniera collaborativa. Questo stile aiuta il bambino a

sviluppare una buona capacità di auto-regolazione, di conseguenza saranno migliori le relazioni con i pari e anche l'intelligenza emotiva ne beneficerà.

#### *d. Emotion-Focused Therapy*

Si tratta di una terapia umanistico-sperimentale che prende spunto dalla teoria dell'attaccamento, dalle neuroscienze e dalla teoria dell'intelligenza emotiva. Nella EFT il terapeuta si serve della tecnica del coaching emozionale di Gottman (1996) per aiutare i pazienti in una elaborazione più efficace delle loro emozioni. Secondo Greenberg (2007), già la relazione paziente-terapeuta funge da regolatore degli stati emotivi grazie all'influsso dell'attaccamento. Altre strategie utilizzate sono accettazione, contatto, consapevolezza senza giudizio, empatia, attivazione dei processi di attaccamento e auto-regolazione. Fondamentale è la formazione della diade regolatoria costituita dal paziente e dal terapeuta, caratterizzata da evolute dinamiche di attaccamento; inoltre questa alleanza che viene a crearsi fa sì che i pazienti possano sperimentare un confronto diretto e profondo con le proprie emozioni problematiche e nel frattempo imparino a tollerarle e regolarle in modo efficace. La EFT, congiuntamente a EST e alla teoria dell'intelligenza emotiva, sostiene che *“negli esseri umani, l'intensità delle emozioni sia determinata dal modo in cui interagiscono e si sincronizzano sia il sistema biologico che quello comportamentale.”*<sup>80</sup>

#### *e. Socializzazione emozionale*

Dopo la pubblicazione delle prime opere di Bowlby (1968, 1973), si è iniziato a dare maggior importanza agli effetti determinati da un certo tipo di attaccamento in un periodo di tempo che va dalla prima infanzia fino alla vita adulta. Secondo lui infatti l'attaccamento sicuro, che rappresenta il modello positivo, si realizza quando l'adulto riesce a prevedere i bisogni del bambino e a fornire risposte efficaci; un modello di attaccamento negativo può andare ad inficiare lo sviluppo dei modelli operativi interni, ovvero quegli schemi relativi alla prevedibilità dell'accudimento da parte degli altri (Bowlby, 1973). Secondo Fraley (2002), i pattern di attaccamento sembrano non subire alcuna modifica nel corso dei primi diciannove anni di vita. Nel 2006, insieme ad altri colleghi, Fraley ha organizzato uno studio su persone adulte, le quali erano state esposte ad un evento traumatico (l'attentato dell'11 settembre) e dalla ricerca è emerso che coloro che avevano sperimentato uno stile di attaccamento sicuro avevano meno probabilità di soffrire di DPTS. Sappiamo che nei bambini la capacità di

---

<sup>80</sup> R., L., Leahy, D., Tirch, L., A. Napolitano, 2018, pag. 26

riconoscere le emozioni degli altri, l'espressione delle emozioni proprie e la competenza sociale è direttamente proporzionale ai livelli di espressività dei genitori e inversamente proporzionale ai loro livelli di disapprovazione e ostilità, mentre una scarsa espressione emotiva e un calo delle cure genitoriali può portare a comportamenti anti-sociali. A riprova di ciò, nel 1978 Tronick ha ideato uno dei paradigmi più famosi nel campo della psicologia: il paradigma del volto immobile. In questo test, inizialmente il genitore si pone davanti al bambino, gli sorride, gioca con lui, si mostra interessato e il bambino risponde sorridendo e interagendo a sua volta. Nella seconda fase il genitore tiene lo sguardo fisso, senza alcuna espressione. Il bambino ride, cerca di attirare l'attenzione, ma quando si rende conto che non c'è alcuna risposta si mostra disorientato, ansioso e raggiunge uno stress tale da arrivare al pianto. Con questo esperimento si è voluto dimostrare quanto i bambini siano ricettivi alle emozioni e all'interazione sociale del mondo che li circonda. Dalle ricerche di Eisenberg, del 2001, è emerso come la regolazione emozionale sia un fattore di mediazione nel rapporto tra la capacità del genitore di esprimersi a livello emozionale e la futura abilità sociale dei figli. In conclusione, la qualità delle relazioni e dei processi di attaccamento rappresentano una componente essenziale nella regolazione delle emozioni, dati avvalorati anche dalle ricerche relative ai casi di suicidio e depressione (Joiner, Brown, Kistner, 2006), dalle quali è emerso che i fattori di vulnerabilità sono la frustrazione dei bisogni essenziali e la sensazione di essere un peso per gli altri.

#### *f. Modelli meta-esperienziali*

La meta-cognizione è un modello per certi versi simile a quello ideato da Flavell (2004) nell'ambito della psicologia evolutiva, a sua volta derivato dalla teoria del decentramento cognitivo<sup>81</sup> di Piaget. Quando il "pensiero sul pensiero", cioè la meta-cognizione è stato applicato alla teoria delle emozioni ha subito un'evoluzione in quella che è diventata la teoria della mente, elaborata da Baron-Cohen (1991) e riveste particolare importanza sia per quanto riguarda i modelli cognitivi, che quelli psicodinamici e neurobiologici. Attualmente il modello più dettagliato in merito al modo in cui questi processi influenzano determinati disturbi è quello di Wells (2004). Nel caso di un paziente molto ansioso focalizzato in particolare sul controllo ossessivo dei propri pensieri, il compito del terapeuta che applichi questo modello sarà quello di far emergere le credenze in merito al funzionamento cognitivo

---

<sup>81</sup> Si tratta di quella fase che si colloca tra lo stadio sensomotorio e il preoperatorio, nel quale si verifica una differenziazione tra l'io e il mondo sul piano affettivo. (Piaget, *Lo sviluppo dell'intelligenza*, Giunti Editore, 2011)

portando il paziente ad abbandonare le sue strategie di controllo inefficaci e controproducenti, la rassicurazione e altre strategie di controllo mentale. Leahy (2022), ha ampliato il modello in uno meta-esperienziale il quale funge da base per la EST (terapia degli schemi emozionali), nella quale viene sottolineato come gli individui che soffrono di problemi psicologici siano tutti caratterizzati da specifiche credenze sull'origine delle emozioni e dalla necessità di doverle controllare.

Concludendo, le emozioni sono fenomeni estremamente complessi e determinati da vari fattori, quindi un approccio che miri alla loro regolazione deve tener conto di questa natura multifattoriale e deve proporre delle tecniche in grado di essere efficaci su vari processi. Non va dimenticato che le diverse strategie di coping, utili al raggiungimento dell'obiettivo, possono variare da individuo a individuo a seconda della preferenza dello stesso.

### 3.1.1 Breve cenno al Criticismo

Il criticismo è uno stile relazionale che presenta diverse implicazioni psicopatologiche, tanto che viene spesso correlato a disturbi di tipo alimentare, ossessivo compulsivi, schizofrenia e disturbi depressivi, inoltre è una componente importante dell'Emotività Espresa (EE). Il soggetto preso in considerazione è colui che cerca di controllare i comportamenti, gli atteggiamenti e le convinzioni degli altri attraverso l'uso di rimproveri dettati dalla giustificazione che solo lui possiede la conoscenza adeguata di ciò che è giusto oppure no. A sua volta il soggetto che subisce il criticismo potrebbe sviluppare delle psicopatologie come il senso di incapacità personale, bassa autostima, disorientamento e la tendenza a costruire il proprio sé sulla base di regole o opinioni altrui. Nei casi più gravi, questi soggetti sviluppano atteggiamenti di rabbia e ribellione arrivando a generare un disturbo borderline di personalità. Per criticismo si intende, nel pratico, un atteggiamento di rimprovero ripetitivo e pervasivo. Da alcuni esperimenti si è potuto vedere come il criticismo genitoriale sia la causa della nascita e del mantenimento di determinate problematiche psicologiche nei figli (Apparigliato, 2004), ad esempio la ricerca di Frost (1991, 1993) ha messo in luce che i figli di genitori criticisti tendono al perfezionismo e, gli stessi genitori, vengono percepiti dai figli come colpevolizzanti e poco permissivi. Come abbiamo detto, l'emotività espressa è un fattore fondamentale, infatti valuta l'atteggiamento dei familiari nei confronti del paziente e si indaga attraverso la valutazione di tre variabili: *criticismo*, misurato in frequenza di

commenti critici e per tono del discorso; *ostilità*, la quale riflette una globale e generalizzata valutazione negativa del paziente; *ipercoinvolgimento emotivo*, cioè un esagerato coinvolgimento emotivo nei confronti del paziente, con una tendenza alla drammatizzazione. Nei primi studi si sono presi in considerazione dei pazienti adulti schizofrenici ed è stata stabilita una associazione tra criticismo/ipercoinvolgimento emotivo dei familiari e ricadute dei pazienti (Brown, 1972). Nei casi di ansia è stato dimostrato che criticismo e ostilità dei familiari portano a esiti negativi dopo i trattamenti di esposizione immaginativa, soprattutto per quanto riguarda i casi di DSPT (Steketee, 1993); nei casi di disturbo borderline di personalità ad influire è solo l'ipercoinvolgimento emotivo dei familiari, delineando una sorta di differenziazione tra questi pazienti e quelli schizofrenici (Holey, Phil, Hoffman, 1999). Per quanto riguarda l'età evolutiva, è stato dimostrato che alti livelli di EE possono influire in maniera negativa nei casi di bambini depressi e in altri disturbi di questa fascia d'età. Walmbolt (2000) ha verificato la relazione tra disturbi dell'età evolutiva e risposta genitoriale: non solo elevati livelli di criticismo influiscono sulla gravità del disturbo del bambino, ma la gravità stessa del disturbo aumenta il livello di criticismo dei genitori.

L'atto del rimprovero avviene in seguito alla valutazione negativa di un comportamento e affinché si giunga a questo deve esserci da parte del soggetto un ricorso a caratteri normativi, cioè il rimproveratore valuta sbagliato il comportamento dell'altro in quanto sa quale dovrebbe essere stata l'alternativa corretta. Il ricorso a questi aspetti di tipo normativo è molto comune nell'ambiente educativo dove vengono impartiti al bambino degli insegnamenti riguardo a cosa è corretto e cosa no. Tuttavia il ricorso a questo atto è molto dannoso per chi lo subisce, quindi benché sia comprensibile considerare l'uso del rimprovero come strumento utile nell'educazione del bambino, va detto che *“lo sviluppo morale nel bambino non consista nella mera acquisizione di una serie di regole, ma che venga favorito se viene incoraggiato lo sviluppo delle capacità emotive, essendo poi le emozioni determinanti nelle decisioni, anche quelle di ordine morale.”*<sup>82</sup> Lo scopo del rimproveratore è quello di modificare il comportamento dell'altro comunicandogli, spesso con rabbia e disapprovazione, che sta sbagliando, inoltre questo individuo si erge su un piano di superiorità rispetto all'altro e questo presume che l'obiettivo possa essere quello di farlo sentire inferiore, potenziando così la propria autostima. Si tratta di *funzioni* del rimprovero che spesso vengono messe in atto senza necessariamente essere presenti nella mente di chi compie l'azione. Il rimproveratore prova sicuramente rabbia, tuttavia in alcuni casi può

---

<sup>82</sup> M., Apparigliato, G., M., Ruggiero, S., Sassaroli, 2004, pag. 200

essere preso da ansia o tristezza dettate dal fatto che non si sente in grado di affrontare le conseguenze dello sbaglio altrui e questo rappresenta un ingiusto fallimento. Altre emozioni che vengono sperimentate sono il disprezzo e l'indignazione, legate ad una offesa di tipo personale. Il meccanismo del rimprovero è legato a doppio filo a quello della ripetitività. Questo avviene a volte in maniera inconscia (il rimproveratore non si rende conto della ripetizione del gesto), altre volte il rimproveratore continua a compiere questa azione nella convinzione che prima o poi avrà gli effetti desiderati. In altri casi l'azione ripetuta è dovuta alla teoria della mente bipartita, quindi gli individui che sono coscienti di questo loro funzionamento mentale (c'è qualcosa dentro di me, più forte di me) non possono fare a meno di rimproverare in quanto vivono questo atto come un impulso al di fuori del loro controllo (Sassaroli, 2000). Per quanto riguarda il rimproverato, dalle ricerche sul criticismo è emerso che i danni maggiori a carico di questo individuo sono da imputarsi al processo di ripetitività del comportamento rimproverante e variano in base a come i diversi soggetti acquisiscono e interpretano il rimprovero stesso. A livello emotivo una delle sensazioni più frequenti è il senso di colpa che a lungo andare può portare il soggetto a provare una scarsa autostima di sé; la tristezza è caratteristica di coloro che accettano il rimprovero considerandolo una giusta conseguenza della loro incapacità che, nel lungo periodo, può portare alla costruzione di un sé incapace. Questa incapacità può centrarsi sia su un piano pratico-emotivo, sia su un piano puramente emotivo portando allo sviluppo di una supposta fragilità emozionale, oltre che la credenza di non essere in grado di gestire le emozioni negative (Bandura, 1988; Guidato, Liotti, 1983; Lorenzini e Sassaroli, 1987). Il soggetto vittima del criticismo può mettere in pratica diversi comportamenti. Nei soggetti con disturbo ossessivo-compulsivo si è visto come vi sia la tendenza all'adeguamento, quindi un continuo chiedersi se la scelta fatta sia stata giusta oppure no; altri tendono a sviluppare una dipendenza dal contesto inter-personale, come si è riscontrato negli individui affetti da disturbi alimentari, nei quali il criticismo e la disapprovazione dei genitori riguardo alla costruzione di una identità autonoma del paziente portavano sempre ad una ricaduta dello stesso. Anche il perfezionismo è una risposta al criticismo, come abbiamo detto in precedenza. La necessità di perfezione porta a sperimentare forti stati di ansia conseguenti alla paura di sbagliare in modo irreparabile. Questo porta l'individuo a mettere in atto delle strategie che si riveleranno fallimentari in quanto il loro obiettivo è il controllo assoluto della situazione che, di fatto, è impossibile. Infine, anche la rabbia è una possibile risposta al rimprovero visto come ingiusto. Alla rabbia seguono spesso atteggiamenti di ribellione che non fanno che incrementare il criticismo in un circolo vizioso relazionale negativo per entrambe le parti.

### 3.2 L'educazione emotiva nella scuola

Secondo Elias e Harris (2003), ad oggi l'educazione emotiva rappresenta un terreno fertile di dibattito sia per quanto riguarda l'aspetto scientifico, sia per quello politico. Secondo quest'ultima, l'educazione alle emozioni è necessaria a garantire il benessere individuale e sociale e, pertanto, deve essere inserita all'interno dei piani formativi scolastici come componente delle strategie educative. Il *"Lifeskills education for children and adolescence in school"*<sup>83</sup> (OMS, 1993) è un documento che pone molta enfasi sulle *life skills* e sulla loro centralità ai fini di una vita completa e appagante. Il documento fissa dei concetti chiave rispetto all'educazione emotiva e invita i governi a sviluppare degli adeguati sistemi formativi che tengano conto anche di questi apprendimenti. Per quanto riguarda la scuola italiana, possiamo dire che questo invito è stato almeno in parte accolto, come si può evincere dal *"C.S.N. per le indicazioni nazionali per il curricolo della scuola dell'infanzia e del primo ciclo d'istruzione"*<sup>84</sup> (2018), un documento che pone l'attenzione sulle competenze meta-cognitive e sociali e al ruolo che queste rivestono nel corso della vita della persona. Dal punto di vista pratico, l'educazione emotiva e la progettualità che le ruota attorno trovano, oggi, uno spazio sempre maggiore all'interno della programmazione didattica dando origine ad un dibattito nel quale ci si interroga su quale sia effettivamente il ruolo dell'insegnante rispetto ad un tema fortemente connesso all'intimo di una persona. Per quanto riguarda l'aspetto scientifico, sono sempre di più le discipline che si uniscono al dibattito su questo tema, prime fra tutte le scienze dell'educazione. La pedagogia, in particolare, *"ha cercato di connettere le conoscenze sempre più approfondite e articolate della dimensione emotiva, dei meccanismi che la regolano e delle influenze che essa ha sulle altre sfere della persona umana, con il grande tema dell'educazione, qui intesa come quell'insieme di pratiche sociali orientate da scopi e mediate da sistemi simbolici. All'interno di questo solco anche il mondo della scuola s'interroga già da qualche tempo su quale dovrebbe essere l'atteggiamento nei confronti delle emozioni e su che tipo d'intervento andrebbe proposto"* (Pellai, 2016). Goleman (2005) afferma che, nella progettazione didattica delle scuole americane, l'educazione emotiva è già presente da alcuni anni con risultati molto incoraggianti che hanno dato vita ad

---

<sup>83</sup> Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca, Dipartimento per il sistema educativo di istruzione e formazione, Direzione Generale per gli ordinamenti scolastici e la valutazione del sistema nazionale di istruzione, anno 2018, Indicazioni Nazionali e Nuovi Scenari, documento a cura del Comitato Scientifico Nazionale per le indicazioni nazionali per il curricolo della scuola dell'infanzia e del primo ciclo di istruzione. Documento reperibile al seguente link <https://apps.who.int/iris/handle/10665/63552> [ultima data di accesso 24/04/23]

<sup>84</sup> Consultabile alla pagina [Miur.gov.it](http://Miur.gov.it)

una sostanziosa letteratura scientifica in merito. Anche in Italia sono state avviate diverse sperimentazioni alle quali sono seguiti alcuni dibattiti riguardo all'atteggiamento che la scuola dovrebbe assumere nei confronti di un tema a lungo messo da parte. Fino a poco tempo fa, quindi, l'educazione emotiva era un tema lasciato alle famiglie e che veniva affrontato dalle istituzioni scolastiche solo in casi particolari, specialmente di natura negativa, come nel caso di episodi di bullismo, senza comunque un reale intento educativo. Centro nevralgico di tutta la proposta educativa rimaneva il rendimento scolastico, visto come metro di giudizio della qualità dello studente e della stessa comunità scolastica (Zanetti, Cavioni, 2015). Ancora oggi la scuola risente di questo vecchio retaggio, tant'è che l'educazione emotiva si è inserita passando attraverso il rendimento: una solida capacità meta-emotiva è stata messa in relazione con la capacità di gestire le interferenze sulla memoria di lavoro, fondamentale alla raccolta e all'immagazzinamento delle informazioni (Goleman, 2005); inoltre una corretta gestione degli stati emotivi è fondamentale per il benessere all'interno della classe con ripercussioni evidenti sulle performance scolastiche. Al contrario, paura e ansia si ripercuotono negativamente sul rendimento scolastico. Secondo Aikateri e colleghi (2014), *“Le emozioni intralciano, o potenziano, le capacità di apprendimento degli individui i quali, se si rendono capaci di gestire le emozioni vissute e le influenze che esse hanno sugli stati d'animo personali, possono liberare energia mentale da dedicare agli apprendimenti, con evidenti potenziali benefici sul piano del rendimento scolastico”*. Secondo Goleman (2005), l'educazione emotiva deve essere in funzione del benessere degli individui, in vista di una loro completa maturazione; secondo Brackett e colleghi (2015), la competenza emotiva è essenziale per l'individuo in quanto tale, ne rappresenta il centro nevralgico e deve poter essere sviluppata come elemento centrale del processo educativo e come pilastro del processo di socializzazione. Il ruolo del docente è fondamentale, infatti il rapporto docente-studente è, prima di tutto, basato su un continuo scambio emotivo tra le parti che va ad incidere fortemente sul rendimento scolastico e sullo sviluppo meta-emotivo dello studente. Nel dialogo educativo si mettono in campo tutte le componenti della meta-emozione, come la comunicazione non-verbale, l'autogestione emotiva e l'autoconsapevolezza, che poi possono essere trasferite dal contesto scolastico a quello quotidiano. Nel contesto dell'educazione emotiva la prima cosa da fare è l'alfabetizzazione emotiva, cioè cercare di comprendere e dare un nome agli stati emotivi che influenzano le persone per riuscire così a comprendere in che modo entrano all'interno delle dinamiche relazionali e nei processi di costruzione della coscienza (Pellai, 2016). Questo andrebbe iniziato già dalla scuola dell'infanzia, la quale rappresenta un terreno ideale per l'alfabetizzazione emotiva, mentre la scuola primaria serve

da consolidamento affinché i processi appresi siano duraturi nel tempo. Vista la ormai sempre più presente multiculturalità delle classi, sarebbe opportuno inserire anche questo aspetto nella progettazione, in modo da arricchire l'alfabetizzazione con le diverse culture emotive presenti, andando ad esempio ad approfondire il modo in cui ogni singola cultura costruisce la percezione e l'espressione delle emozioni. Questo lavoro avrebbe un grosso impatto a livello di integrazione, oltre che di facilitatore nel dialogo e nella comprensione. Il secondo step riguarda la componente relazionale: bisogna insegnare la lettura dei messaggi e delle espressioni non verbali, focalizzando l'attenzione sugli elementi cardine di questo tipo di comunicazione come il tono della voce e la prossemica. Di particolare efficacia sono gli *emotional role-play* (Hoffman, 2009) che prevedono la creazione di un setting protetto nel quale sperimentare diverse tipologie di emozioni attraverso la socializzazione, favorendo così la costruzione e il modellamento delle diverse abilità sociali. Dal punto di vista dell'approccio didattico dovrebbe sempre esserci un atteggiamento positivo da parte degli insegnanti verso l'utilizzo di strumenti finalizzati alla riflessione emotiva, al fine di farne una vera e propria competenza consolidata. Infine, possiamo individuare alcune barriere che potrebbero precludere l'attivazione di un percorso come quello descritto fino ad ora: la prima riguarda la tempistica, infatti il tempo richiesto per una educazione emotiva valida difficilmente è conciliabile con un normale tempo scolastico e a questo si somma il fatto che i livelli e i tempi di sviluppo della componente emotiva all'interno del gruppo classe sono variabili. Il secondo ostacolo è rappresentato dalle famiglie che non sempre sono disponibili e spesso considerano tutto questo come una intrusione nella vita privata dei figli. In ultimo la multiculturalità, che se da un lato rappresenta una possibilità, dall'altro impedisce la definizione di un modello unico e universale di insegnamento dell'emotività.

### 3.3 Note conclusive

Anche la Pedagogia non si è esentata dal fornire il proprio contributo per quando riguarda l'aspetto delle emozioni. Abbiamo individuato un punto iniziale nella teoria dell'attaccamento elaborata da Bowlby a partire dal 1950. Egli definisce l'attaccamento come una *connessione psicologica duratura tra due esseri umani*, un rapporto estremamente profondo che lega insieme due esseri umani per tutta la loro esistenza. Questa teoria è estremamente importante perché, a livello psicologico, si è appreso che il bambino si autoregola attraverso la sua base sicura, cioè il suo caregiver. A seconda della tipologia di legame

che si andrà a creare si avrà un bambino più o meno capace di controllare, regolare ed esprimere i propri stati emotivi. Lo stile di attaccamento sicuro rappresenta la perfezione: il bambino si fida dell'adulto perché questo è in grado di prevedere i suoi bisogni e di rispondere in maniera efficace. Al contrario uno stile evitante o disorganizzato potrebbe portare il bambino a reprimere le proprie emozioni e i propri bisogni perché l'adulto non è in grado di cogliere i suoi segnali comunicativi e di dare risposte efficaci. La regolazione emotiva è un aspetto imprescindibile. Saper regolare le proprie emozioni significa anche essere in grado di relazionarsi con gli altri, in un contesto di vista sociale dinamica, completa e appagante. Abbiamo visto che esistono diverse strategie di regolazione, dalla ACT, alla meta-cognizione, fino alla rivalutazione cognitiva. Tutte queste sono accomunate dal fare in modo che il soggetto si interfacci con le proprie emozioni, che non le eviti; di contro, tutti i soggetti studiati sono accomunati dal tentativo di evitamento e sovra-controllo dei propri stati emotivi. Sappiamo che un tentativo di controllo eccessivo non è mai fruttuoso perché è impossibile avere sotto controllo l'intera situazione, così come l'evitamento non fa altro che portare l'individuo verso uno stato di appiattimento. Un esempio molto interessante riguarda i soggetti affetti da disturbi dello spettro autistico. Chi soffre di questo disturbo è totalmente incapace di leggere le emozioni degli altri e ha grosso dis-controllo sulle proprie. Nei casi più gravi, parliamo di una forma di disturbo a basso funzionamento che si accompagna alla mancanza di linguaggio verbale, il soggetto non è in grado di comunicare in modo efficace quello che desidera quindi mette in atto dei comportamenti, definiti comportamenti-problema, che sono l'unico modo che ha per comunicare il suo stato di disagio. Si tratta di vere e proprie crisi di pianto, che possono anche tradursi in comportamenti violenti sia verso se stesso sia verso gli altri, che durano ore. Lavorare sulla regolazione emotiva con queste persone è estremamente importante perché dà loro una possibilità, seppur limitata, di provare a superare uno stato negativo legato alla frustrazione. Abbiamo anche visto come lo stile comunicativo dei genitori influenzi di fatto la capacità dei figli di regolare le proprie emozioni: genitori critici, perfezionisti e ostili favoriranno la nascita di figli frustrati, stressati, oppositivi a perfezionisti a loro volta. Il perfezionismo in particolare può portare a disturbi ossessivo-compulsivi che causano forti stati di ansia e stress. Il disturbo DOP, è favorito da uno stile di attaccamento insicuro e da un clima di continuo scontro tra il bambino e la figura genitoriale. I bambini con disturbo oppositivo provocatorio hanno una scarsissima capacità di regolazione delle emozioni, in particolare della rabbia che emerge ogni qual volta il bambino si sente frustrato da una determinata situazione. A livello scolastico questi bambini faticano a raggiungere il livello del resto della classe perché hanno difficoltà a stare

attenti, vogliono spesso muoversi, si annoiano. Il divario che viene a crearsi sul piano delle conoscenze e il sentirsi in qualche modo giudicati dai pari per il loro comportamento li pone in una situazione di ansia che evolve in comportamenti aggressivi apparentemente ingiustificati per chi li osserva da fuori. Arriviamo dunque al punto finale: l'importanza dell'educazione alle emozioni nella scuola. Abbiamo visto come l'unicità dei sistemi emotivi abbia generato un grande interesse a livello politico e scientifico, che ha portato molti insegnanti a chiedersi quale sia effettivamente il loro ruolo per quanto riguarda la formazione di queste capacità emergenti. L'insegnamento delle emozioni a scuola richiede una serie di operazioni complesse e un ripensamento completo di tutto il sistema didattico: si tratta di un qualcosa che ha tempi molto dilatati rispetto alla didattica classica, che va oltre il semplice apprendimento mnemonico e formale e difficilmente ascrivibile ad una forma schematica. Il modo di fare scuola va ripensato poiché si tratta di un insegnamento informale, personalizzato, non programmabile a priori, con sistemi di valutazione non standardizzati e, cosa importante, che comprende una continuità con la vita sociale che l'alunno si troverà ad affrontare una volta uscito dal percorso scolastico.

## Conclusione

La parola “emozione” entra nel nostro vocabolario grazie alla sua controparte francese “emotion” a sua volta derivata dal latino “emovere” (ex-movere) che significa “scuotere, smuovere”. Questa etimologia lascia intendere che essa preannunci una forza dinamica che consente all’individuo di muoversi nel mondo ricercando le cose piacevoli e sfuggendo da quelle negative. Dal punto di vista evolutivo, le emozioni hanno fatto da guida all’essere umano fino a quando non ha sviluppato a pieno la neocorteccia cerebrale, sede della razionalità. È proprio qui che ritroviamo ciò che ci accomuna al regno animale: la parte più primitiva del cervello, composta da tronco cerebrale ed estremità cefalica del midollo spinale, il cervello antico (Galimberti, 2021). Questa è la sede dei centri di regolazione di attività come il respiro e il metabolismo degli organi e serve al mantenimento di una appropriata reattività dell’organismo allo scopo di garantirne la sopravvivenza. Proprio da questa struttura si originano i centri emozionali ed è questa la ragione per cui emozioni particolarmente forti sono sempre accompagnate da reazioni di tipo fisiologico che vanno ad influenzare funzioni vegetative come la circolazione del sangue, la respirazione, le funzioni motorie, ecc.; si possono sperimentare anche reazioni più viscerali come la perdita momentanea del controllo neurovegetativo e la capacità di astrazione; reazioni espressive sono invece quelle relative alla mimica facciale, agli atteggiamenti e alle forme di comunicazione; infine, reazioni di carattere più psicologico possono essere riduzione o perdita dell’autocontrollo, minor capacità critica e difficoltà di agire e riflettere in modo logico. Ci sono due teorie contrapposte riguardo la natura delle emozioni: innatistica e anti-innatistica. La prima ha come rappresentante Darwin (1859) il quale sosteneva che le manifestazioni emotive non erano altro che residui di risposte funzionali al processo evolutivo; dall’altro lato, abbiamo una teoria che considera la diversità di significati che le emozioni possono assumere a seconda delle diverse culture, dei diversi soggetti e dei diversi momenti, quindi è pressoché impossibile stabilire uno status di universalità di questo fenomeno. Per quanto riguarda la struttura, invece, i pareri sono più concordi:

### a) Percezione

La percezione di una situazione genera una destabilizzazione su tutti i livelli che rende impossibile stabilire un rapporto proporzionale tra stimolo e risposta. Può essere una fase

istantanea o differita, ma ciò che non cambia è che ogni percezione è accompagnata da tonalità emotiva;

b) Commento

L'individuo sperimenta uno stato di tensione caratterizzato dalla mancanza degli abituali schemi organizzativi e da una potenzialità ad attuarne di nuovi. Più ampio è lo scarto tra le due parti, più duraturi e destrutturanti saranno gli effetti dell'emozione;

c) Ammortizzamento

A questo punto, entrano in gioco dei meccanismi omeostatici che ristrutturano gli schemi di risposta favorendo una fase di distensione nella quale si ha un guadagno organizzativo in termini di potenzialità liberata dalla destrutturazione.

Le emozioni si differenziano dall'atto, in quanto questo si verifica in occasione di eventi particolarmente piacevoli o spiacevoli, e dalla disposizione emotiva, tipica di chi tende a provare emozioni in atto. Inoltre, quest'ultima racchiude tutti i pregiudizi e gli stereotipi che possono emergere alla minima stimolazione, è meno intensa dell'emozione e per nulla improvvisa, ma può avere una durata molto lunga, anche tutta la vita. Infine, le emozioni hanno un carattere adattivo, cioè ci permettono di adattarci alle situazioni senza perdere tempo nella riflessione, come nel caso della paura: nel caso di un evento pericoloso i tempi di reazione suscitati dal sentimento di paura sono fondamentali per la sopravvivenza o meno dell'individuo. Le teorie sulle emozioni sono diverse e si differenziano sulla base dei presupposti e degli ambiti scientifici di interpretazione. La teoria di Darwin, elaborata a partire dal 1872, prende avvio dai suoi studi sull'evoluzione e si basa principalmente su tre principi cardine: principio delle abitudini associate, principio dell'antitesi e azione diretta del sistema nervoso. Questa teoria potrebbe fornire una spiegazione per quanto riguarda le componenti più primitive dell'emozione e il controllo da parte del cervello antico. La teoria di James e Lange (1884) ha come principio la risposta somatica della percezione soggettiva dell'emozione, quindi "ho paura perché scappo". Per quanto paradossale, essa sottolinea il fatto che l'emozione si verifica dopo la risposta fisiologica facendo intuire l'esistenza di un feedback retroattivo delle risposte somatiche. La teoria funzionalista di Dewey (1894, 1895) integra le due precedenti vedendo le emozioni come delle funzioni psichiche in grado di fornire una valutazione della situazione ambientale al fine di favorire uno stato di adeguamento. Questa funzione adattiva è sostenuta anche da Hall e Angell (1904),

quest'ultimo in particolare sostiene che *“Le emozioni sembrano in rapporto solamente con l'organismo fisico e così strettamente connesse alle strutture del corpo, attraverso l'eredità, che servono a proteggere dal male o a conseguire dei vantaggi, senza l'intervento della riflessione.”*<sup>85</sup> La teoria comportamentista di Watson e Rayner (1920) interpreta le emozioni come risposte periferiche dell'organismo a stimoli periferici. Watson individua tre emozioni fondamentali: paura, collera e amore. Tutte le altre si instaurano nell'organismo grazie ad un processo di condizionamento, sempre avendo come base queste prime tre. In seguito, Plutchik (1962) le cataloga in base ai processi adattivi legati al comportamento e individua: rabbia, paura, tristezza, gioia, accettazione, disgusto, attesa e sorpresa. Da queste emozioni, definite primarie, Izard (1977) ne ricava altre, che nomina complesse in quanto formate da una unione tra due o più emozioni primarie. La teoria omeostatica di Cannon (1932) vede nel sistema nervoso il centro del meccanismo emotivo; l'organismo rilascia una quantità di energia potenziale in risposta ad una stimolazione eccessiva e questo consente la predisposizione di reazioni adeguate. Infine, la teoria biologica, considera le emozioni in relazione ai diversi sistemi biologici ai quali sono connesse, ottenendo così delle classificazioni più oggettive rispetto alle precedenti, ma con minor indice di senso: Albert F. Ax predispose un piano di rilevatori fisiologici della risposta emotiva (ad esempio battito cardiaco, temperatura di viso e mani, velocità del polso, ecc.) e studiò le variazioni soggettive nelle reazioni all'emozione individuata, quindi in presenza di una emozione di rabbia c'era chi reagiva con ira e chi con ansia. Quando però si chiedeva ai soggetti di descrivere l'emozione di base le risposte ottenute non rispecchiavano l'emozione in sé, ma le circostanze che l'avevano scatenata.

Oltre alla capacità adattiva, le emozioni presentano delle ulteriori caratteristiche che vanno a confermare l'esistenza dell'intelligenza emotiva: intenzionalità, azione, motivazione, finalità e significato. Le emozioni sono sempre intenzionali, quindi riferite a qualcuno o qualcosa e, a partire da questo, promuovono un'azione organica in riferimento al contesto percepito. Questa azione organizzata viene espressa mediante dei comportamenti che dipendono dalla motivazione, a sua volta strettamente connessa alla percezione situazionale. L'emozione, dunque, è un sistema organizzato di mezzi che tendono ad uno scopo e tutte le emozioni presentano un significato che è la chiave per la loro comprensione. L'interpretazione delle emozioni non va quindi ricercata nelle reazioni fisiologiche e comportamentali che rappresentano, di fatto, dei sottoprocessi di valutazione cognitiva dell'esperienza. Il nesso tra

---

<sup>85</sup> Angell, J., R., 1904, p. 26 (in) Galimberti, U., 2021, pag. 20

cognizione ed emozione va fatto risalire a Platone il quale, per mezzo del mito dell'auriga, suddivideva l'anima in tre parti e ne affidava la guida a quella razionale. Con la filosofia moderna le emozioni sono state contrapposte alla ragione e messe allo stesso livello dei comportamenti irrazionali fino alla fondazione kantiana della morale come esclusione di tutte le emozioni, eccetto il rispetto, dovuto alla legge morale (Galimberti, 2021). Durante il Positivismo, a fine Ottocento, le emozioni assumono il ruolo di eventi fisiologici fino alla prima metà del Novecento, quando passano a sentimenti ontologici che “pongono l'uomo davanti alla totalità dell'essere che, con tonalità differenti, richiamano” (Heidegger, 1930 indicare numero di pagina). Oggi l'interpretazione più accettata è quella cognitivista che vede lo sviluppo dei processi cognitivi a partire delle esperienze emozionali; gli stati emotivi sono scopo e accompagnamento del comportamento motivati dal bisogno di autoconservazione o di raggiungimento di un determinato scopo.

1) Paura: si tratta di una emozione primaria deputata alla difesa, provocata da una situazione di pericolo reale, immaginato, evocato da un ricordo o anticipato. Si accompagna spesso ad una reazione di tipo organico generata dal sistema nervoso autonomo che ha il compito di predisporre l'organismo ad atteggiamenti di lotta o fuga. In psicoanalisi, Freud (1920) distingue la paura, che risiede in uno specifico oggetto, dall'angoscia, tipica di chi si prepara ad un pericolo ancora sconosciuto e dallo spavento, stato di chi si trova davanti ad un pericolo inaspettato, rispetto al quale risulta essere quindi totalmente impreparato.

2) Ansia: si riferisce agli aspetti psichici dell'emozione e, in ambito psichiatrico, si divide in diverse categorie. La nevrosi d'ansia, ad esempio, si caratterizza per la debolezza dei meccanismi di difesa e si manifesta con una costante inquietudine. Se non recede, può evolvere in modo più strutturato dando origine alla fobia, all'ipocondria e alla depressione; l'ansia d'attesa è legata appunto al dover attendere una certa azione e può evolvere nella nevrosi; l'ansia sociale è responsabile di un vissuto che fa sentire il soggetto come socialmente inadeguato, fatto che lo porta a percepire un giudizio negativo degli altri nei suoi confronti e a sviluppare una autocritica e un'attenzione ossessiva.

3) Gelosia. Determinata dal timore, reale o immaginato, di perdere la persona amata nel momento in cui questa rivela un'affezione verso qualcun altro (Galimberti, 2021). Freud ne distingue due forme: gelosia competitiva e gelosia proiettiva. La gelosia altera la percezione, la quale si fa concentrata e minuziosa nei confronti di tutto quello che è direttamente o indirettamente collegato alla persona amata e ai rivali, reali o immaginari. Aumenta

l'attenzione, la memoria diventa estremamente selettiva e si arriva anche al delirio paranoico dove ogni evento diventa una giustificazione alla gelosia stessa (D'Urso, 1995).

4) Riso e pianto. Manifestazioni di intensa gioia o intensa tristezza, caratterizzati da una scarica di tensione tesa a ricercare il piacere, o a scaricare la tensione dovuta a sofferenze e frustrazioni. Secondo Jaspers (2000) *“il riso e il pianto sono piccole catastrofi della vita corporea, nelle quali questa, essendo senza via d'uscita, in un certo senso si disorganizza. [...] Il riso e il pianto esistono solo negli uomini, e non negli animali, e sono quindi assolutamente umani.”*<sup>86</sup>

Un altro aspetto molto importante è quello relativo all'empatia, la capacità di immedesimarsi in un'altra persona fino a coglierne i pensieri e gli stati d'animo. Questa si sviluppa in modo naturale già dall'infanzia. A pochi mesi di vita i bambini, che ancora non hanno raggiunto uno stato di separazione tra sé e il resto del mondo, sono in grado di reagire al dolore di altri bambini come se fosse il proprio e, pertanto, piangono alla vista delle lacrime. Molto importante, soprattutto a questa età, la sintonizzazione emotiva tra la madre e il bambino che avviene attraverso un meccanismo che fa sì che il bambino si senta compreso dalla madre avviando così una propria dimensione empatica. Se i genitori non mostrano nessuna sintonizzazione con le emozioni del bambino questo eviterà di esprimerle e, se continua a non ricevere alcuna risposta, eviterà anche di provarle. Il risultato è una completa assenza di risonanza emotiva, cioè della capacità di avvertire le proprie azioni come buone o cattive.

Per concludere, vogliamo fare una precisazione per quanto riguarda l'educazione emotiva nella scuola in relazione al crescente fenomeno della digitalizzazione. Quello che si vuole arrivare a chiarire è che la formazione emotiva e sentimentale non può passare attraverso canali digitali. Il percorso culturale dell'uomo attraversa diverse fasi: la prima legata alle pitture rupestri preistoriche, con cui gli uomini esprimevano le loro emozioni e la loro visione del mondo; la seconda si apre con un cambiamento nella capacità di vedere e di tradurre i significati in una sequenza lineare di simboli. Il pensiero si è strutturato e sequenziato garantendo l'evoluzione del linguaggio e la diffusione della cultura. Oggi ci troviamo nella terza fase, quella dei nativi digitali, dove le cose vengono conosciute attraverso un computer, una televisione o una radio. Secondo Sartori (1998), l'homo sapiens in grado di decodificare i segni ed elaborare i concetti astratti finirà per essere sostituito dall'homo videns, privo di pensiero e con scarse capacità di comprensione, ragionamento e giudizio critico. La scuola si

---

<sup>86</sup> Jaspers, K., 2000, pag. 295

trova quindi dinnanzi ad un grosso problema: il suo compito non è certo quello di fornire dati su dati o risposte che non implicino un certo sistema di ragionamento, ma deve fornire dei metodi di ricerca e delle capacità di giudizio, a partire dalle quali i dati e le risposte possano essere facilmente ottenuti. Oggi per apprendere le emozioni è possibile rifarsi alla ricchezza della letteratura, non agli schermi. Grazie alla letteratura è possibile costruire delle mappe mentali che ci indicano sia il modo di sfuggire alle frustrazioni che quello di sopportarle. Secondo Galimberti (2021) le competenze si acquisiscono all'università, tutto ciò che viene prima deve essere formazione, poiché *“non è uomo chi è competente, ma non ha alle spalle una formazione che gli consenta di svolgere con retto giudizio e adeguata comprensione la professione che in seguito sceglierà.”*<sup>87</sup> La scuola dovrebbe essere a tempo pieno, meno computer e più libri di ogni disciplina, in ogni ordine scolastico. Infine, dal momento che viviamo in un mondo ormai globalizzato, inglese e filosofia andrebbero affrontati già dalla prima elementare per meglio interfacciarsi con le domande che i bambini si pongono già a partire dall'infanzia. L'indirizzo umanistico caratteristico della nostra scuola va mantenuto e incrementato, poiché solo questo percorso può condurre lo studente alla maturità, intesa non soltanto come esame che sancisce la fine del percorso scolastico, ma anche come vera e propria crescita personale, sociale ed emotiva (Galimberti, 2021).

---

<sup>87</sup> Galimberti, U., 2021, pag. 152

## Bibliografia

Aikaterini, V., Athanasios, M., Eleni, A., Konstantinos, K. (2014). *Students' achievement goals, emotion perception ability and affect and performance in the classroom: a multilevel examination*. *Educational Psychology: An International Journal of Experimental Educational Psychology*, pp. 2-19.

Angell, J., R., (1904). *Psychology*. New-York: Holt editor.

Apparigliato, M., Ruggiero, G., M., Sassaroli, S., (2004). *Il criticismo: un'analisi cognitiva*. *Psicoterapia Cognitiva e Comportamentale*, vol.10, n. 3, pp. 197-210.

Ariés, P., (1985). *Histoire de la vie privée, 1: De L'empire romain à l'an mil*. Parigi: Seuil. Edizione italiana (1993) *La vita privata: Dall'Impero romano all'anno Mille*. Roma-Bari: La Terza editore.

Ariés, P., (1985). *Histoire de la vie privée, 2: De l'Europe féodale à la Renaissance*. Parigi: Seuil. Edizione italiana (1993) *La vita privata: Dal Feudalesimo al Rinascimento*. Roma-Bari: La Terza editore.

Ariés, P., (1986) *Histoire de la vie privée, 3: de la Renaissance aux Lumières*. Parigi: Seuil. Edizione italiana (1998) *La vita privata: Dal Rinascimento all'Illuminismo*. Roma: La Terza editore.

Ariés, P., (1987). *Histoire de la vie privée, 4: de la Révolution à la Grande Guerre*. Parigi: Seuil. Edizione italiana (1998) *La vita privata: L'Ottocento*. Milano: La Terza editore.

Armstrong, S., L., et Al., (1983). *What Some Concepts Might Not Be*. *Cognition*, vol. 13, n. 3, pp. 263-308.

Baggio, G., Caruana, V., Parravicini, A., Viola, M., (2020). *Emozioni. Da Darwin al pragmatismo*. Rosenberg e Sellier editore.

Bandura, A., (1988a). *Perceived self-efficacy: Exercise of control through self-belief*. *Annual Series of European Research in Behaviour Therapy*, vol. 2, pp. 27-59.

Bandura, A., (1988b). *Self-efficacy conception of anxiety*. *Anxiety Research*, vol. 1, pp.77-98.

- Barlow, D., H., (2002). *The nature and treatment of anxiety and panic*. New York: Guilford Press.
- Baron-Cohen, S., (1991). *The development of a theory of mind in autism: Deviance and delay?*. *Psychiatric Clinics of North America*, vol. 14, n. 1, pp.33–51.
- Beck, A., T., (1979). *Terapia cognitiva della depressione*. Traduzione italiana a cura di Ranchetti, C., (1987). Bollati-Boringhieri editore.
- Beck, U., (2009). *World Risk Society and Manufactured Uncertainties*. *European journal of Philosophy and Public Debate*, vol. 1, n. 2, pp- 291-299.
- Bowlby, J., (1968). *Child Care and the Growth of Love*. Pelican editore. Traduzione italiana a cura di Ranchetti, C., (2012). Giunti Psychometrics.
- Bowlby, J., (1973). *Attachment and loss. Vol. 2: Separation: anxiety and anger*. New York: Basic Books. Traduzione italiana a cura di Sborghi, C., (2000). Bollati Boringhieri editore.
- Brackett, M., et. Al., (2015). *Applying theory to the development of approaches to SEL*. *Handbook of Social and Emotional Learning: Research and Practice*, pp. 20-32. New York: The Guildford Press.
- Brown, G., Birley, J., Wing, J., (1972). *Influence of family life on the course of schizophrenic disorders: a replication*. *British Journal of Psychiatry*, vol. 121, pp. 241-258.
- Cambi, F., (2020). *Nel conflitto delle emozioni. Prospettive pedagogiche*. Armando editore.
- Campeggiani, P., (2021). *Introduzione alla filosofia delle emozioni*. Bologna: Clueb editore.
- Cannon, W., B., (1927). *The James-Lange Theory of emotions: a critical examination and an alternative theory*. *American Journal of Psychology*, vol. 39, n. 1/4, pp. 106-124. University of Illinois Press.
- Cannon, W., B., (1932). *La saggezza del corpo*. Milano: Bompiani
- Caruana, F., Viola, M., (2018). *Come funzionano le emozioni*. Il Mulino editore.
- Castello, A., (2023). *Emozioni di base contro Emozioni complesse (in) Emozioni, Intelligenza emotiva*. Blog. [ultima visita 25/04/23]

Cattarinussi, B., (1999). *Alle radici del comportamento sociale. Per una sociologia dei sentimenti e delle emozioni*. Studi di Sociologia (1999), Anno 37, Fasc. 4, pp. 459-473. Università Cattolica del Sacro Cuore.

Cavioni, V., Zanetti, A. (2015). *Social-emotional learning and students' transition from kindergarten primary school in Italy*. Heshey, PA: IGI Global.

Damasio, A., (1994). *Descartes' Error. Emotion, Reason and the Human Brain*. New York: Harper Collins. Edizione italiana a cura di Macaluso, F., e Blum, I., C., (2005). Milano: Adelphi editore.

Darwin, C., (1859). *L'origine della specie*. Edizione italiana a cura di Pancaldi, G., (2009). Milano: Rizzoli editore. Darwin, C., (1871). *The Descent of Man, and Selection in Relation to Sex*. Traduzione a cura di Migliucci, M., e Fiorentini, P., (2009). Roma: Newton Compton editori s.r.l.

Darwin, C., (1878). *The expression of the emotions in man and animals*. Traduzione italiana a cura di Canestrini, G., e Bassani, F., (1878). Torino: Unione tipografico editrice.

Desideri, F., (2000). *Quartetto per la fine del tempo. Una costellazione kantiana*. Marietti 1820 editore.

Dewey, J., (1894). *The theory of emotion. (I) Emotion attitudes*. The Psychological Review, pp. 553-569.

Dewey, J., (1895). *The theory of emotion. (II) The Significance of emotion*. The Psychological Review, pp. 13-32.

Digennaro, S., (2018). *Corpi emotivi: riflessioni sull'educazione emotiva nella scuola*. Encyclopaedia Journal of Phenomenology and Education, vol. 22, n. 52, pp. 13-23.

Dunn, R., R., et Al., (2009). *Coextinction and Persistence of Dependent Species in a Changing World*. Annual Review (2012), vol. 43, pp. 183-203.

D'Urso, V., (1995) *Otello e la mela. Psicologia della gelosia e dell'invidia*. Roma: La Nuova Italia Scientifica.

Eisenberg, N., et Al., (2001). *Affective empathy*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers, pp. 21-43.

- Eisenberg, N., et Al., (2001). *The relations of regulation and emotionality to children's externalizing and internalizing problem behavior*. *Child Dev.*, vol. 74, n. 4, pp. 12-34.
- Ekman, P., (1971). *Universals and cultural differences in facial expressions of emotion*. University of Nebraska Press, pp. 207-283.
- Ekman, P., (1992). *An argument for basic emotions*. *Cognition and Emotion*, vol. 6, n. 3-4, pp.169–200.
- Ekman, P., (1999). *Basic emotions (in) Handbook of cognition and emotion*. Pp. 45-57.
- Ekman, P., Friesen, W., V., (2007). *Giù la Maschera. Come riconoscere le emozioni dall'espressione del viso*. Giunti editore.
- Elias, M., J., et Al., (2003). *Academic and Social-Emotional Learning. Educational Practices Series*. International Bureau of Education, pp. 1-34.
- Ellis, R., (1998). *On the relations between seen objects and components of potential actions*. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*, vol. 24, n. 3, pp. 830–846.
- Fehr, B., Russell, J., A., (1984). *Concept of emotion viewed from a prototype perspective*. *Journal of Experimental Psychology: General*, vol. 113, n. 3, pp. 464–486.
- Fiorino, V., Fussi, A., (2016). *Emozioni, corpi, conflitti*. Pisa: Battitoriliberi editore.
- Flavell, J., H., (2004). *Theory-of-mind development: Retrospect and prospect*. *American Psychology Association*, vol. 50, n.3, pp. 274–290.
- Fraley, R., C., (2002). *Attachment stability from infancy to adulthood: Meta-analysis and dynamic modeling of developmental mechanisms*. *Personality and Social Psychology Review*, vol. 6, n. 2, pp. 123–151.
- Fraley, R., C., (2006). *Adult Attachment and the Perception of Emotional Expressions: Probing the Hyperactivating Strategies Underlying Anxious Attachment*. *Journal of Personality*, Vol. 74, n. 4, pp. 1163-1190.
- Freud, S., (1920). *Al di là del principio di piacere (in) Opere [1967-1993]*, vol. 9, pp. 198. Torino: Boringhieri.

- Frost, R., Heimberg, R., Holt, C., Mattia, J., Neubauer, A. (1993). *A comparison of two measures of perfectionism*. *Personality and individual differences*, vol. 14, pp. 119-126.
- Frost, R., Lahart, C., Rosenblate, R. (1991). *The development of perfectionism: a study of daughters and their parents*. *Cognitive Therapy and Research*, vol. 15, pp. 469-489.
- Galimberti, U., (2021). *Il libro delle emozioni*. Feltrinelli editore.
- Goleman, D. (2005). *Intelligenza emotiva*. Milano: BUR.
- Gottman, J., M., Katz, L., F., Hooven, C. (1997). *Meta-Emotion: how families communicate emotionally*. Erlbaum, Mahwah
- Greenberg, L., S., (2007). *Emotion-focused therapy. The transforming power of affect*. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, vol. 37, n.1, pp. 25–31.
- Guidano, V., Liotti., G. (1983). *Cognitive Processes and Emotional Disorders*. New York: Guilford
- Hayes, S., C., (2001). *The greatest dangers facing behavior analysis today*. *Behavior Analysis Today*, vol. 2, pp. 61-63.
- Hayes, S., C., (2004). *Acceptance and Commitment Therapy and the new behavior therapies: Mindfulness, acceptance and relationship*. New York: Guilford.
- Hayes, S., C., et Al., (2006). *Acceptance and Commitment Therapy: Model, process and outcomes*. *Behaviour Research and Therapy*, vol. 44, n.1, pp.1-25.
- Hoffman, D., M. (2009). *Reflecting on social emotional learning: a critical perspective on trends in the United States*. *Review of Educational Research*, vol. 79, pp. 533-556.
- Hoffman, D., M., (2009). *Reflecting on social emotional learning: a critical perspective on trends in the United States*. *Review of Educational Research*, vol. 79, pp. 533-556.
- Hollingworth, H., L., (1924). *Psychology. Edizione inglese (2019)*, Forgotten Books editore.
- Hooley, J.M., Phil, D., Hoffman, P., D. (1999). *Expressed Emotion and Clinical Outcome in Borderline Personality Disorder*. *American Journal of Psychiatry* vol. 156, pp. 1557-1562.
- Hunter, W., S., (1924). *The delayed reaction an animals and children*. *Columbia University Department of Physiology*, vol. 2, n. 1.

- Hurley, S., (2001). *Perception and action: alternative views*. In <<Synthese>> 129/1, pp. 3-40.
- Iagulli, P., (2014). *Erving Goffman e la sociologia delle emozioni*. Studi di Sociologia, Anno 52, Fasc. 1, pp. 31-52. Università Cattolica del Sacro Cuore.
- Izard, C. E., (1977). *Human emotions*. Springer, Boston.
- Izard, C., (1977). *Human emotions*. New York: Plenum Press.
- James, W., (1884). *What is an emotion?*. Mind, vol. 9, n. 34 (Apr. 1884), pp. 188-205. Oxford University Press.
- James, W., (1981). *The Principles of Psychology*. Harvard University Press. Edizione italiana a cura di Preti, G., (2004). Milano: Principato editore.
- Jaspers, K., (2000). *Psicopatologia generale*. Roma: Il pensiero scientifico.
- Joiner, T., et Al., (2006). *The interpersonal-psychological theory of suicidal behavior: Current empirical status*. American Psychological Association, Psychological Science agenda 2009.
- Konstan, D., (2005). *The emotions of Ancient Greeks: a cross-cultural perspective*. Psychologia, n. 48, pp. 225-240.
- Kozac, M., J., Foa, B., E., (1986). *Emotional Processing of Fear: Exposure to Corrective Information*. Psychological Bulletin, vol. 9, n. 1, pp. 20-35.
- Lacan, J., (1964). *Il seminario. Libro XI. I quattro concetti fondamentali della psicoanalisi*. Edizione italiana a cura di Di Ciaccia, A., (2003). Einaudi editore.
- Leahy, R., L., (2002). *A model of emotional schemas*. Cognitive and behavioral practice, vol. 9, n.3, pp.177-190.
- Leahy, R., L., Tirsch, D., Napolitano, A., (2018). *La regolazione delle emozioni in Psicoterapia. Guida pratica per il professionista*. Edizione italiana a cura di Maffei, C., (2018). Erickson editore.
- Leahy, S., et al. (2005). Classroom assessment: Minute by minute, day by day. Assessment to Promote Learning, vol. 63, pp. 19-24.

- Linhean, M., (1993). *Trattamento cognitivo-comportamentale del disturbo borderline Il modello DBT*. Traduzione italiana a cura di Ascoli, M. (2021). Raffaello-Cortina editore.
- Lorenzini, R., Sassaroli, S. (1987). *La Paura della Paura: Un Modello Clinico delle Fobie*. Roma:
- Luoma, J., B., et Al., (2007). *Learning ACT: An acceptance and commitment therapy skills-training manual for therapists*. American Psychological Association.
- Mead, G., H., (1934). *Mind, self and society*. University of Chicago Press. Traduzione italiana a cura di Tettucci, R., (2010). *Mente, sé e società*. Giunti editore.
- Nock, M., K., et al. (2008). *Suicide and Suicidal Behavior*. *Epidemiologic Reviews*, vol. 30, pp. 133-154. Nuova Italia Scientifica.
- Ortony, A., Turner, T., J., (1990). *What's Basic About Basic Emotions?*. *Psychological review* (1990), vol. 97, n. 3, pp. 315-331.
- Pellai, A., (2016). *L'educazione emotiva. Come educare al meglio i nostri bambini grazie alle neuroscienze*. Milano: Fabbri Editori.
- Phan, L., et. Al., (2002). *A Meta-Analysis of Emotion Activation Studies in PET and fMRI*. *Neuroimmagine* 16, n. 2, pp. 331-348.
- Plutchik, R., (1962). *The emotions. Facts, theories and new model*. New-York: Random House.
- Plutchik, R., (2001). *The nature of emotions*. <<American Scientist>>, n. 89, pp. 344-350.  
pp. 27-48.
- Rosch, E., (1975). *Cognitive representations of semantic categories*. *Journal of Experimental Psychology: General*, vol. 10, n. 43, pp. 192-233.
- Rosch, E., Lloyd, B. B., (1978). *Cognition and categorization*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum,
- Russell, J., A., (1980). *A circumplex model of affect*. *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 39, n. 6, pp. 1161-1178.
- Sartori, G., (1998). *L'homo videns. Televisione e post-pensiero*. Roma-Bari: La terza.

- Sassaroli, S., Ruggiero, G., M., (2002). *I costrutti dell'ansia: Obbligo di controllo, perfezionismo patologico, pensiero catastrofico, autovalutazione negativa e intolleranza dell'incertezza*. *Psicoterapia Cognitiva e Comportamentale*, vol. 8, pp. 45-60.
- Scarantino, A., (2014). *The motivational theory of emotions*. Oxford University Press. Pp. 156–185.
- Scarantino, A., Griffiths, P., (2011). *Don't give Up on Basic Emotions*. *Emotion review*, vol. 4, n. 3, pp. 444-454.
- Steketee, G., (1993). *Social support and treatment outcome of obsessive-compulsive disorder at 9-month follow-up*. *Behavioral Psychotherapy*, vol. 21, pp. 81-95.
- Tomkins, S., (2008). *Affect imagery consciousness. The complete edition: two volumes. [1961-1991]*. New York: Springer editor.
- Visconti, A., (2016). *Fragmenta historica. Problemi aperti e indicazioni di metodo nella riflessione sui frammenti degli storici greci*. Luciano editore.
- Wager, T., D., (2015). *A Bayesian Model of Category-Specific Emotional Brain Responses*. *Journal PCBI*, vol. 11, n. 4.
- Wamboldt, M., Z., Wamboldt, F., S., (2000). *Role of the family in the onset and outcome of childhood disorders: selected research findings*. *Journal of American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, vol. 39, pp. 1212-1219.
- Watson, J., B., Rayner, R., (1920). *Conditioned emotional reactions*. *Journal of Experimental Psychology*, n. 3.
- Wells, A., (2004). *A Cognitive Model of GAD: Metacognitions and Pathological Worry*. The Guilford Press. Pp. 164–186.
- Zocchi, E., (2017). *Stimmung e trascendenza. Il ruolo del pathos in Martin Heidegger*. *Rivista internazionale di Filosofia e Psicologia*, vol. 8, n. 1, pp. 47-60.

