

Beatrice Piermartini

IL LINGUAGGIO DELLE EMOZIONI

Che cosa sono, che cosa cercano
di dirci e come imparare a governarle



Le Comete FrancoAngeli

Le Comete

Le Comete

Per capirsi di più.
Per aiutare chi ci sta accanto.
Per affrontare le psicopatologie quotidiane.
Una collana di testi agili e scientificamente
all'avanguardia per aiutare a comprendere
(e forse risolvere)
i piccoli e grandi problemi
della vita di ogni giorno.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati
possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it
e iscriversi nella homepage
al servizio "Informatemi" per ricevere via e-mail
le segnalazioni delle novità.

Beatrice Piermartini

IL LINGUAGGIO DELLE EMOZIONI

**Che cosa sono, che cosa cercano
di dirci e come imparare a governarle**

Le Comete FrancoAngeli

In copertina: *Donna con il emoticon* © Diego Vito Cervo by Dreamstime.com

Copyright © 2018 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

*A Livia
e Marco*

Indice

Ringraziamenti	pag.	11
Prefazione	»	13
1. Che cosa sono le emozioni?	»	17
1. Da Darwin alle neuroscienze	»	18
2. Aspetti fisiologici della risposta emotiva	»	21
3. Il ruolo adattivo della risposta emotiva	»	23
4. La bussola interna	»	26
<i>Esercitazione – La bussola interna</i>	»	27
Conclusioni	»	27
Per approfondire	»	28
2. Emozioni e cervello	»	29
1. I circuiti neurali delle emozioni	»	31
2. I due circuiti dell'amigdala	»	33
<i>Esercitazione – L'elastico</i>	»	36
<i>Per saperne di più – La memoria</i>	»	37
Conclusioni	»	40
Per approfondire	»	40

3. La comprensione delle emozioni	pag.	41
1. Comprendere le proprie emozioni	»	42
<i>Esercitazione – Accorgersi di ciò che si prova e dargli un nome</i>	»	46
2. Comprendere le emozioni degli altri	»	46
<i>Esercitazione – Comprendere le emozioni degli altri</i>	»	48
3. Mentalizzazione e comprensione delle emozioni	»	49
4. Nella mente degli altri: i neuroni specchio	»	50
5. L’empatia e il sistema specchio	»	52
Conclusioni	»	54
Per approfondire	»	54
4. La regolazione emotiva	»	57
1. Emozioni e relazione	»	59
2. Le interazioni <i>vis-à-vis</i> madre-bambino come contatto emotivo profondo	»	60
3. Da emisfero destro a emisfero destro	»	62
<i>Per saperne di più – Il paradigma dello Still Face</i>	»	64
Conclusioni	»	66
Per approfondire	»	66
5. Regolazione emotiva e mondo interno	»	69
1. Regolazione emotiva e pensiero	»	71
<i>Esercitazione – Il punto di non ritorno</i>	»	72
2. Che cosa vuol dire regolare le emozioni?	»	72
<i>Esercitazione – L’oggetto buono</i>	»	75
<i>Esercitazione – Gestire l’invidia</i>	»	76
<i>Per saperne di più – Il modello di regolazione emotiva di James Gross</i>	»	77
<i>Esercitazione – Regolare le proprie emozioni</i>	»	83
<i>Esercitazione – Aumentare il tempo di permanenza nelle emozioni positive</i>	»	84
Conclusioni	»	84
Per approfondire	»	85
6. Emozioni, neuroplasticità e cambiamento	»	87
1. Cambiare e rinnovarsi è possibile	»	88
2. Cambiamento e neuroplasticità	»	89

<i>Per saperne di più – La mindsight</i>	pag.	90
Per approfondire	»	96
Per concludere	»	97
Riflettendoci su...	»	101

Ringraziamenti

Desidero ringraziare le persone che hanno contribuito, in modi diversi, alla realizzazione di questo volume.

Ringrazio Paolo Gambini, docente dell'Università Pontificia Salesiana di Roma e psicoterapeuta, per la fiducia, la vicinanza e il confronto che, sempre, affettuosamente mi offre.

Ringrazio Antonella Liverano, psichiatra e psicoterapeuta, per avermi incoraggiato con generosità, affetto e con la solidità che la contraddistingue.

Ringrazio il mio amico fraterno Giuseppe Cherri, psicologo e psicoterapeuta, per le riflessioni che ha condiviso con me, per le sue domande stimolanti, le sue osservazioni argute, sempre sottese da interesse e affetto.

Ringrazio mio marito Marco, per i suoi pensieri, le sue letture, la sua musica e per i sogni che incoraggia.

Ringrazio Livia, mia figlia, per tutto quello che mi insegna dall'istante in cui è nata e per tutte le volte in cui, guardandola e ascoltandola, ho potuto capire... e cercare di essere migliore.

Un ringraziamento speciale va a tutte le persone che ho avuto e ho il privilegio di "accompagnare" attraverso il mio bellissimo lavoro.

Prefazione

L'idea di scrivere questo libro è nata innanzitutto dalla mia esperienza di docente nel Laboratorio sui Processi Cognitivi rivolto agli studenti del curriculum di Psicologia dell'Università Pontificia Salesiana di Roma. Le mie lezioni, incentrate sulla competenza emotiva e sulla capacità di regolare l'intensità delle emozioni, hanno da sempre suscitato molto interesse e curiosità da parte degli studenti, di natura personale, prima ancora che intellettuale. La mia pratica clinica, inoltre, con pazienti adolescenti presso il Centro Psicopedagogico della stessa Università e presso il mio studio privato con pazienti adulti, è spesso arricchita da spiegazioni che fornisco sulla natura delle emozioni e sul modo in cui una risposta emotiva, così diversa da individuo a individuo, nasce e si sviluppa. Il conoscere, il dare nome e parola ai propri processi interni mi sembra che sia un'esigenza e un valido aiuto nella gestione del mondo emotivo, le cui variegate e complesse sfaccettature sfuggono spesso alla nostra consapevolezza.

Capita di frequente che le persone definiscano se stesse o gli altri come "emotivi", con l'intenzione di giustificare il venir meno dell'autocontrollo o in riferimento a situazioni in cui ci si è fatti prendere dal panico, dall'agitazione o dallo sconforto. In realtà, come

essere umani siamo sempre “emotivi”, cioè interagiamo costantemente con la realtà esterna attraverso il repertorio di emozioni di cui la natura stessa ci ha dotati. Spesso, tuttavia, l’attivazione che ha costantemente luogo dentro di noi in risposta agli eventi esterni sfugge alla nostra consapevolezza, al punto che, in alcune circostanze, diventa davvero difficile comprendere le ragioni di alcuni stati d’animo che avvertiamo. È solo quando le emozioni diventano visibili ed evidenti, ad esempio quando gli occhi si inumidiscono, la voce o le mani tremano, che siamo portati a parlare di “emotività”, come se fosse qualcosa che “ci è scappato”, qualcosa che non siamo stati capaci di arrestare o tenere sotto controllo.

Spesso le emozioni sono ben celate non solo agli altri ma anche a noi stessi, tanto che è frequente vivere l’esperienza di sentirsi “strani”, “agitati” senza conoscerne le ragioni. Nella difficoltà di capire alcuni nostri stati d’animo, ricorriamo talvolta al “tempo”, al “cielo coperto”, come possibili cause di un’inquietudine, di un malumore o di una tristezza di fondo. Certamente un bel cielo terso e un sole splendente possono influire positivamente sul nostro umore, ma purtroppo ho conosciuto persone molto depresse e molto sofferenti anche in splendide giornate primaverili, quando neanche il profumo intenso e dolce dei tigli del viale alberato che conduce al mio studio è stato d’aiuto nel lenire la sofferenza e la disperazione provate. Ciò che succede, in realtà, al di là delle circostanze esterne, è che la nostra mente collega, impasta elementi, situazioni, ricordi, a volte dettagli in modo da costruire significati del tutto personali, dei quali possiamo essere inconsapevoli e ignari. Altre volte, siamo portati a nascondere a noi stessi e agli altri le nostre reazioni emotive, aspettandoci l’imperturbabilità, quasi il nirvana, anziché risposte umane, all’insegna delle emozioni.

Al contrario, riconoscere di essere arrabbiati, tristi o impauriti, in molte circostanze, è davvero importante: apre la strada alla chiarezza, ci permette di prendere decisioni consapevoli e di rimanere in contatto con noi stessi.

A volte, siamo così intenti a non far vedere ciò che proviamo, da perdere di vista il modo in cui reagiamo ad eventi e transazioni che quotidianamente viviamo. Ci stupiamo, poi, quando il carico emotivo che abbiamo accumulato esplose in modi e tempi che a noi stessi appaiono incongruenti. Così, al termine di una giornata in cui

abbiamo fatto il carico di frustrazione e rabbia sul luogo di lavoro, può anche succedere di reagire in modo sproporzionato con persone care o sbottare per motivi che, in altri momenti, non sarebbero in grado di farci perdere la calma e la lucidità.

Altrettanto importante è la capacità di modulare l'intensità delle emozioni che proviamo. Talvolta, ci sentiamo sopraffatti e dominati dalla rabbia, in preda ad una tristezza che non ci permette di vedere le cose con speranza, ad una paura così forte che tendiamo ad immobilizzarci o ad entrare in confusione. Altre volte, anziché provare gioia, siamo presi da una grande euforia accompagnata da un sottostante senso di inquietudine.

Regolare le emozioni non vuol certo dire reprimere ciò che sentiamo; ha piuttosto a che fare con il preservare la capacità di osservare, pensare, valutare le situazioni, in modo da non avere la sensazione di essere senza potere e senza via di uscita. Tutte le volte in cui non riusciamo a regolare l'intensità di un'emozione, sia essa piacevole o spiacevole, e ce ne sentiamo sopraffatti, la nostra capacità di ragionare e pensare è compromessa. La nostra lucidità, per diverse ragioni che esploreremo nel libro, è venuta meno e ci troviamo nella triste circostanza di agire in modo automatico e istintivamente.

Sono la familiarità e la dimestichezza con il nostro mondo interno che ci consentono di non percepire l'emotività come qualcosa di cui vorremmo liberarci e che non vorremmo far vedere agli altri. In realtà, tutti noi abbiamo bisogno del contatto con le emozioni nostre e con quelle degli altri. Gli incontri più belli, quelli che lasciano dentro qualcosa e che vengono ricordati nel tempo, sono proprio quelli "emotivi", quelli cioè in cui succede qualcosa, in qualche modo ci si scopre, ci si sente compresi in profondità o si vede e si comprende in profondità l'altro.

Questo libro è rivolto a psicologi, insegnanti, educatori, studenti, genitori e a tutti coloro che sono interessati a comprendere le proprie emozioni e quelle degli altri, a migliorare la propria conoscenza di sé e ad acquisire strumenti di conoscenza dell'altro. Il libro è corredato di esercizi che possono essere svolti individualmente o in piccoli gruppi e che guidano il lettore ad una riflessione e ad un contatto con il proprio modo di vivere e di gestire le emozioni. Alcuni capitoli contengono, inoltre, delle sezioni di approfondimento di specifici argomenti o modelli teorici.

Il testo è articolato in sei capitoli.

Il primo capitolo è focalizzato sulla definizione del concetto di emozione, sui correlati neurologici e sulle funzioni adattive delle emozioni.

Il secondo capitolo prende in considerazione il modo in cui una risposta emotiva nasce e si sviluppa nel nostro corpo e nel nostro cervello.

Il terzo capitolo è focalizzato sulla capacità di comprendere le emozioni proprie e degli altri, come aspetto fondamentale della possibilità di stabilire buone relazioni sociali.

Il quarto capitolo approfondisce il tema della regolazione emotiva, del modo in cui si sviluppa, nel primo anno di vita, a partire dalla relazione con chi si prende cura di noi.

Il quinto capitolo è incentrato sulle principali strategie di regolazione emotiva che ognuno di noi tende a mettere in atto nel tentativo di gestire il proprio mondo interno e si sofferma, in modo particolare, sul ruolo del *pensiero*.

Infine, il sesto capitolo prende in considerazione il concetto di neuroplasticità, vale a dire la capacità del cervello di modificarsi in rapporto all'esperienza e la relazione fra questa facoltà cerebrale e il cambiamento personale.

Il fine del libro è quello di favorire una comprensione e una "pacificazione" con il proprio mondo emotivo che, se conosciuto, apprezzato e trattato con cura, diventa fonte inesauribile di energia, di vitalità, di buone relazioni con gli altri e di cambiamento.

Beatrice Piermartini

Che cosa sono le emozioni?

E come capita a volte che una nuvola copra un verde pendio e una certa grevezza ne discenda, e con essa tra le colline circostanti si diffondano la tristezza, il dolore; e sembra che le colline, vuoi per pietà vuoi perché malignamente godono del suo sgomento, riflettano sul destino del pendio oscurato, in ombra; così Cam si sentì triste, mentre sedeva tra quella gente calma, decisa.

(Virginia Woolf, *Al faro*, 1927)

In questo primo capitolo vedremo cosa sono le emozioni, qual è la loro funzione nella nostra vita e come si sviluppano. Esistono moltissime definizioni del concetto di emozione e diversi orientamenti teorici anche molto in contraddizione fra di loro.

Ne vedremo alcuni con l'obiettivo di individuare gli aspetti costitutivi della risposta emotiva, prima di addentrarci nella grande plasticità e modificabilità del modo in cui rispondiamo emotivamente agli stimoli e all'ambiente esterno.

Un notevole contributo, nello studio di questa tematica, è rappresentato dai progressi delle neuroscienze cognitive che negli ultimi

due decenni, attraverso l'uso di tecnologie di *brain imaging*, come la risonanza magnetica funzionale (fMRI) e la tomografia ad emissione di positroni (PET), hanno consentito uno studio non invasivo del cervello umano. Dai numerosissimi studi neuroscientifici incentrati sulla relazione fra cervello ed emozioni sono derivate concezioni sempre più raffinate della risposta emotiva umana e oggi abbiamo accesso a molte informazioni sul modo in cui nascono e si sviluppano le emozioni.

1. Da Darwin alle neuroscienze

Prima dell'apporto delle neuroscienze, una delle teorie più utilizzate per spiegare i processi emotivi era la concezione innatista, nata dalle osservazioni di Charles Darwin (1872) e contenuta nell'opera *L'espressione delle emozioni nell'uomo*. Darwin sosteneva che gli stati emotivi danno luogo a comportamenti che aiutano gli organismi ad adattarsi e a sopravvivere, pertanto essi sono conservati nel sistema nervoso attraverso la selezione naturale e trasmessi all'interno della specie lungo il corso dell'evoluzione.

Le idee di Darwin sono rintracciabili nella teoria delle emozioni di base che ha preso origine negli anni Sessanta dagli scritti di Silvan Tomkins (1963). Ispirandosi a Darwin, Tomkins ha parlato di un gruppo di emozioni primarie, o di base (sorpresa, interesse, gioia, rabbia, paura, disgusto, vergogna e angoscia), determinate geneticamente, la cui espressione sarebbe identica in tutti gli esseri umani, indipendentemente da fattori culturali e geografici.

Nella teorizzazione di Tomkins, stimoli scatenanti, diversi da emozione a emozione, favorirebbero specifici circuiti cerebrali chiamati "programmi affettivi" che medierebbero le risposte emotive.

Oltre alle emozioni di base, Tomkins ha parlato di emozioni secondarie, culturalmente determinate e più complesse quali il senso di colpa, il pudore, l'imbarazzo e l'empatia.

La teoria delle emozioni di base ha influenzato moltissimi altri studi successivi. Le ricerche di Carol Izard (2007) e di Paul Ekman (2010), ad esempio, hanno corroborato l'idea per cui le emozioni facciali vengono espresse e riconosciute in modi analoghi in persone di tutto il mondo. Il lavoro di Ekman, in modo particolare, ha avuto

una forte influenza e un forte impatto nella ricerca psicologica e nelle neuroscienze. Egli ha originariamente individuato sei emozioni di base (rabbia, paura, disgusto, sorpresa, felicità e tristezza) a ciascuna delle quali, secondo la sua teoria, corrisponderebbero caratteristiche espressioni facciali che è possibile rintracciare in tutte le popolazioni appartenenti al genere umano. Ekman, a sostegno del suo lavoro, ha fotografato un gran numero di volti corrispondenti a specifiche espressioni facciali, in riferimento alle emozioni di base. Il fatto che le foto siano state scattate anche fra popoli analfabeti e pretecnologici, al di fuori, quindi, dell'influenza dei media, ha rafforzato la tesi dell'universalità di alcune emozioni, quindi l'idea per cui la tristezza, la gioia, la sorpresa, il disgusto, la rabbia e la paura si paleserebbero con le stesse espressioni facciali per tutti i membri della specie umana.

Nonostante la grande influenza e i grandi apprezzamenti ricevuti, la teoria delle emozioni di base è stata anche fortemente criticata. In particolare ciò che è stato messo in dubbio di questa impostazione teorica è la natura *biologica* delle emozioni, considerate da altri autori come *costruzioni psicologiche* culturalmente apprese.

Questo punto di vista è particolarmente sviluppato dal neuroscienziato Joseph LeDoux, nel suo ultimo lavoro (2016). Secondo questo autore, le emozioni sono innanzitutto *processi psicologici*, di natura *consucia*. Il substrato neurale, biologicamente determinato, è solo un aspetto della risposta emotiva e non corrisponde all'emozione propriamente detta. LeDoux riprende e sviluppa il punto di vista di William James, il padre della psicologia americana, che ha considerato la paura come un sentimento conscio che si presenta quando ci troviamo a rispondere ad un pericolo. La paura, secondo William James (1890), è la percezione dei segnali corporei che si attivano in risposta ad uno stimolo pericoloso. Considerando questa prospettiva, la domanda da porci è: scappiamo perché abbiamo paura dell'orso o abbiamo paura dell'orso perché stiamo scappando?

Per William James, è vera la seconda risposta, quindi l'emozione è un sentimento conscio.

LeDoux sostiene la necessità di differenziare in modo chiaro, per ogni emozione, il *sentimento* dalla *risposta fisiologica e comportamentale*. Secondo le sue teorizzazioni, la coscienza di ciò che si sta