

Appunti sul lessico delle emozioni

Pietro Vigorelli

1. Che cosa sono le emozioni?

Le risposte possibili possono essere diverse a seconda che ci si rivolga, per esempio, alla filosofia, alla psicologia sperimentale, alla psicoanalisi o alle neuroscienze.

D'altra parte per parlare di emozioni è necessario trovare un consenso sul significato delle parole che si utilizzano o, per lo meno, dichiarare a quale significato si vuole fare riferimento.

Per questo motivo nell'ambito dell'*Approccio Capacitante* quando parliamo di *Competenza emotiva* facciamo riferimento, o cerchiamo di fare riferimento, ad alcuni particolari significati che sono molto aderenti ai significati del linguaggio comune, non quello di una particolare disciplina scientifica ma quello del parlare quotidiano.

Il contenitore più ampio a cui facciamo riferimento è quello degli *stati emotivi*, dentro il quale comprendiamo tutte le espressioni del mondo emotivo. Nei paragrafi che seguono cerchiamo di fare ordine all'interno di questo contenitore, ben sapendo però che esistono altre definizioni e che il mondo emotivo si distingue da quello razionale, è caotico e contraddittorio. Ogni descrizione razionale del mondo emotivo è riduttiva e inadeguata proprio per il fatto che è razionale, è cioè costruita con un metodo e un linguaggio che non gli sono propri.

2. Mondo emotivo, demenza e *Approccio Capacitante*

L'interesse dell'*Approccio Capacitante* per il mondo emotivo delle persone con demenza deriva dal fatto che questo mondo persiste a lungo, per numerosi anni, nel corso della malattia. Ce ne sono numerose evidenze cliniche e scientifiche, oggi ottenibili con i metodi d'indagine delle neuroscienze. Da parte nostra, con l'*Approccio Capacitante*, siamo interessati a cogliere l'evidenza delle emozioni nelle parole degli anziani smemorati e disorientati, così come risultano nelle trascrizioni fedeli delle conversazioni professionali e di vita quotidiana (v. 450 Conversazioni su www.gruppoanchise.it).

Noi cerchiamo di avvistare le emozioni, di denominarle, legittimarle e restituirle con le nostre parole a chi le sta provando.

Così facendo, momento per momento, noi teniamo aperto il dialogo, riconosciamo l'*io sano* dell'interlocutore e gli riconosciamo la dignità di persona.

3. Un tentativo di classificazione

Dal punto di vista didascalico, distinguiamo gli stati emotivi in 4 categorie:

- reazioni emotive riflesse,
- emozioni,
- sentimenti,
- stati d'animo.

L'esperienza quotidiana di questi stati emotivi ci fa però riflettere sul fatto che la loro distinzione non è così netta ma, per esempio, un'emozione prolungata di gioia oppure momenti ripetuti di gioia possono sfociare in un sentimento di benessere.

D'altra parte un'emozione di breve durata può sovrapporsi a un sentimento persistente, come nel caso di due amici che si arrabbiano uno con l'altro: l'emozione *rabbia* prevale nel qui e ora dello scontro, ma il sentimento di *amicizia* persiste.

Un'altra caratteristica degli stati emotivi, in particolare emozioni e sentimenti, è che possono essere molteplici e contraddittori nello stesso momento.

Nei nostri scritti talvolta non rispettiamo questa classificazione ma, ricorrendo a una *sineddoche*, utilizziamo il termine emozioni per indicare tutte le espressioni del mondo emotivo di una persona.

4.Criteri di classificazione

Nel distinguere le categorie di stati emotivi ci rifacciamo a 4 assi:

- la durata,
- la rilevanza della componente psicologica e somatica,
- la correlazione con stimoli esterni o interni,
- la complessità.

Riguardo alla durata, le reazioni emotive riflesse sono quelle che hanno la durata più breve, gli stati d'animo più lunga.

Riguardo alla rilevanza della componente psicologica e somatica, quest'ultima (motoria e neurovegetativa) è più marcata nelle reazioni emotive riflesse, mentre la componente psicologica (qualche volta indicata come "vissuto" o come "componente soggettiva") è via via più marcata negli altri stati emotivi.

Riguardo alla correlazione con stimoli esterni o interni, gli stimoli esterni, ambientali, relazionali, sono più strettamente correlati con le reazioni emotive riflesse, tanto da esserne fattori determinanti. Emozioni e sentimenti invece sono molto influenzati anche da stimoli interiori, provenienti dal mondo intrapsichico del soggetto che li prova. Gli stati d'animo sono tanto persistenti da apparire come indipendenti dal mondo esterno, sembrano non essere influenzabili.

Riguardo alla complessità, intesa come numerosità di elementi che interagiscono e concorrono a configurare uno stato emotivo, questa è più semplice nelle reazioni emotive riflesse e cresce via via nelle emozioni, nei sentimenti e negli stati d'animo.

Ulteriori studi nel campo delle neuroscienze sono necessari per distinguere gli stati emotivi in base a un quinto asse, quello del substrato neuropsicologico. Per esempio, le reazioni emotive riflesse si distinguono dagli altri stati emotivi perché hanno un substrato neuropsicologico prevalentemente subcorticale.

5.Reazioni emotive riflesse

Esempi

- l'urlo di dolore
- l'urlo di spavento
- una vampata di rossore al volto per l'imbarazzo o la vergogna
- tachicardia e reazione adrenergica da paura

Descrizione

La reazione emotiva riflessa segue immediatamente a uno stimolo esterno e dura pochi secondi o minuti. È relativamente indipendente dal mondo interiore. Ha una marcata componente oggettiva, somatica (ricevo un insulto e rispondo con un insulto, ricevo un pugno e rispondo con un pugno)

6.Emozioni

Esempi

- gioia
- tristezza
- rabbia
- paura

Descrizione

L'emozione è uno stato emotivo di durata abbastanza breve, per esempio di decine di secondi o alcuni minuti, come quando ci si commuove alla vista di un film oppure si è contenti per aver vinto una partita a tennis. La componente emotivo-soggettiva e quella somatica-oggettiva (neurovegetativa e motoria) sono entrambe marcate.

Le emozioni si collocano come un ponte tra mondo psichico e mondo somatico.

Nell'ambito dell'*Approccio Capacitante*, a differenza di altri ricercatori, non siamo interessati alla ricerca del numero minore possibile di emozioni primarie e universali; siamo piuttosto interessati a cogliere la molteplicità delle emozioni, il loro carattere soggettivo e momentaneo relativo al contesto del qui e ora. Siamo interessati alle infinite sfumature delle emozioni.

Per esempio, non ci accontentiamo di dire che una persona ha paura, cerchiamo di definire meglio l'emozione, distinguendo paura da timore, sospetto, terrore, panico.

Preferiamo, inoltre, denominare l'emozione con una frase di senso compiuto piuttosto che con un sostantivo. Preferiamo, restando all'esempio della paura, descriverne l'oggetto e il modo. Per esempio, invece che dire che il signor Carlo, malato di Alzheimer, ha paura, preferiamo dire che ha terrore di salire in macchina come se dovesse entrare in un luogo sconosciuto e minaccioso.

7.Sentimenti

Esempi

- gratitudine
- nostalgia
- amicizia
- benessere
- malessere

Descrizione

Il sentimento si distingue dall'emozione per la durata più lunga che tende a sovrapporsi con quella degli stati d'animo ma se ne distingue perché è meno pervasivo.

Per esempio il sentimento di amicizia può durare per numerosi anni ma non impronta di sé tutto lo stato emotivo di una persona in quanto, pur durando nel tempo, si può sovrapporre ad altri sentimenti e stati d'animo. Per esempio, il sentimento di si può sovrapporre ad altri sentimenti, come la gratitudine e la fiducia, e a stati d'animo diversi, come la tristezza o la sicurezza.

⇒ segue pag.4

8. Stati d'animo (affetti)

Esempi

- triste
- insicuro
- sereno
- indifferente
- inadeguato
- disorientato
- indaffarato
- disadattato nel mondo
- con lamentosità cronica

Descrizione

Sono risposte a stimoli interiori e sono relativamente indipendenti dal contesto esterno del qui e ora. Sono relativamente stabili, caratterizzati dalla lunga durata, di ore, giorni o anni.

Hanno una prevalente componente soggettiva. Sono pervasivi. Improntano di sé tutta l'attività mentale di una persona, le sue relazioni, i suoi comportamenti.

Le manifestazioni corporee sono complesse (la tristezza comporta un rallentamento motorio, la remissività una postura un po' ricurva, la fierezza una postura diritta, la serenità la distensione dei muscoli mimici).

Gli stati d'animo più radicati e persistenti sfumano nel diventare costituenti del carattere di una persona, definito come "configurazione relativamente permanente di un individuo a cui ricondurre gli aspetti abituali e tipici del suo comportamento che appaiono tra loro integrati sia nel senso intrapsichico che in quello interpersonale" (Umberto Galimberti. Carattere, in *Psicologia*. Milano, Garzanti, 1999, pag. 170). Per esempio, si possono considerare come componenti del carattere stati d'animo persistenti come l'atteggiamento polemico, rivendicativo, con sindrome da risarcimento, remissivo, competitivo, soddisfatto di sé, orientato all'obiettivo.

9. Competenza emotiva E' la facoltà dell'individuo che gli permette di sviluppare stati emotivi (reazioni emotive riflesse, emozioni, sentimenti e stati d'animo), di cogliere quelli degli altri e di dividerli, di dirigere i propri comportamenti in sinergia con la competenza razionale. Persiste a lungo anche in caso di demenza.

10. Dote emotiva La dote emotiva è quell'insieme di esperienze e di competenze che la persona accumula durante la vita e che gli permettono di provare emozioni, di comprendere quelle degli altri e di dividerle. La dote è come un tesoretto personale che si forma in parte per effetto delle caratteristiche genetiche dell'individuo, in parte per effetto delle esperienze acquisite nel corso della vita, a partire dalla nascita. La dote emotiva tende ad arricchirsi nel tempo; in parte è modificabile con nuove esperienze, persiste a lungo anche in caso di demenza (v. Tribuna 29).