

Appunti sul lessico delle emozioni

Pietro Vigorelli

1. Che cosa sono le emozioni?

Le risposte al quesito sull'essenza delle emozioni 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'*ApproccioCapacitante*® quando parliamo di *Competenza emotiva* facciamo riferimento, o cerchiamo di fare riferimento, ad alcuni particolari significati che sono molto aderenti a quelli 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.

Gli stati emotivi intesi in questa accezione comprendono uno spettro molto ampio di risposte a stimoli esterni e interni che sconfinano a un'estremità con le reazioni automatiche involontarie (riflessi), all'altra estremità con il carattere della persona.

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. Mentre il primo è ordinato e univoco, il secondo 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 sono appropriati. Il linguaggio verbale che utilizziamo per descrivere il mondo emotivo, infatti, è strettamente correlato col cervello razionale, mentre le emozioni che vogliamo descrivere sono correlate col cervello emotivo.

Per questo motivo le neuroscienze sono utili per far luce su questi fenomeni, ma mi sembra che abbiano sempre una carenza, perché non riescono a cogliere e a descrivere (forse neanche a prendere in considerazione) quel *quid* di personale e inafferrabile che rende gli stati emotivi dell'uomo *altro* da un puro prodotto di fenomeni nervosi.

2. Approccio Capacitante e neuroscienze

Qualche volta la distanza tra il nostro approccio e quello delle neuroscienze nasce da un diverso significato attribuito alle stesse parole (con la difficoltà aggiuntiva della traduzione dall'inglese all'italiano delle parole chiave), altre volte la distanza è sostanziale.

Joseph LeDoux, per esempio, considera le emozioni come pure funzioni biologiche che si sviluppano nel sistema nervoso. La parola *emozione* sarebbe quindi solo un termine per indicare certi aspetti del cervello e della mente. L'emozione, secondo LeDoux, è solo una reazione fisiologica. Sempre LeDoux però ritiene che quando i sistemi neurali del comportamento emotivo agiscono in un animale dotato di consapevolezza, come l'uomo, si producono sentimenti emotivi coscienti. Con questa ulteriore precisazione il punto di vista del neuroscienziato si avvicina e si sovrappone a quello psicologico e capacitante.

Anche Antonio Damasio cerca di stabilire ponti tra neuroscienze e psicologia, distinguendo le *emozioni* (dirette verso l'esterno e pubbliche), dai *sentimenti* (diretti verso l'interno e privati), dal *sapere di avere un sentimento*, che sarebbe una caratteristica peculiare dell'uomo. In altre parole, distingue tre stadi di uno spettro continuo di elaborazione: uno stadio di emozione, uno stadio del sentire e uno stato del sentire reso conscio.

Riprenderemo questi argomenti in un prossimo Quaderno Anchise.

3.L'intelligenza emotiva e i disturbi comportamentali

Molto interessante, per proseguire la nostra ricerca sul mondo emotivo delle persone con demenza, è il modello di Daniel Goleman che introduce il concetto di intelligenza emotiva, un'intelligenza capace di coordinare la parte più giovane del cervello (razionale) con la parte più primitiva (emotiva). È costituita da competenze sia emotive che sociali. Le competenze emotive sono l'autoconsapevolezza e il riconoscimento di quanto si sta provando mentre nelle competenze sociali si inseriscono il riconoscere le emozioni dell'altro e comprenderle in termini di empatia, saper agire in modo collaborante e di vicinanza con l'altro grazie a questa rilettura degli avvenimenti.

L'intelligenza emotiva quindi permette di scegliere le modalità migliori di relazionarci con l'altro proprio grazie all'ascolto sia delle proprie emozioni che di quelle dell'altro.

Tornando al nostro tema, nelle persone con demenza il cervello emotivo resta a lungo abbastanza preservato ma l'intelligenza emotiva, quella che richiede la cooperazione tra cervello emotivo e razionale, risulta deficitaria perché risulta carente la capacità cooperativa e di controllo da parte del cervello razionale.

Questo modello spiega bene come il mondo emotivo delle persone con demenza sia vivo e vivace ma spesso inadeguato nel guidare i comportamenti. La presenza delle emozioni insieme ai deficit cognitivi e alla carenza di intelligenza emotiva sono alla base dei disturbi comportamentali che si associano alle demenze.

D'altra parte, se l'operatore capacitante riesce ad avvistare le emozioni del paziente, a denominarle e a legittimarle, potrà capire il senso dei disturbi comportamentali e costruire risposte adeguate. In questo modo, inoltre, il paziente si sentirà capito, sarà meno solo, più collaborante e adeguato nel vivere in comunità.

Sulla comprensione e la validazione delle emozioni Naomi Feil basa il metodo della *Validation*®, oggi ben descritto anche in italiano nel libro della figlia, Vicki de Klerk-Rubin, *Il metodo Validation*.

Il tema del rapporto tra deficit cognitivi e disturbi comportamentali è affrontato bene, cercando intersezioni tra neuroscienze ed esperienza clinica, da Marina Saccardo nel libro *La riabilitazione nella demenza grave*.

4.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. 470 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.

5. 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.

6. Criteri di classificazione

Nel distinguere le categorie di stati emotivi ci rifacciamo a 5 assi:

- la durata
- la rilevanza della componente psicologica e somatica
- la consapevolezza
- 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 quella 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 *consapevolezza*, questa può essere assente nelle reazioni emotive riflesse (la reazione di allontanamento della mano da una superficie bollente è il risultato di un riflesso che si manifesta anche nel sonno, in assenza di consapevolezza). La consapevolezza dello stato emotivo aumenta invece nel caso del sentimento e diventa pervasivo nel caso degli stati d'animo.

A questo proposito A. Damasio utilizza una specifica terminologia in cui il termine “emozione” indica una collezione di risposte chimiche e neurali a stimoli esterni e interni, indipendente dalla coscienza, mentre la parola “sentimento” indica il sentire l’emozione, l’esserne consapevoli, e ha, quindi, un legame privilegiato con la coscienza.

Emozioni e sentimenti avrebbero corrispettivi neurali differenti in quanto vedrebbero coinvolti (nel caso dei sentimenti) o non coinvolti (nel caso delle emozioni) i centri e circuiti della coscienza.

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 quasi indipendenti dal mondo esterno, sono poco 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.

7.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, sia neurovegetativa che motoria (ricevo un pugno e rispondo con un pugno, ricevo un insulto e rispondo con un insulto).

Le reazioni emotive riflesse sconfinano nelle reazioni motorie riflesse (arco riflesso) e sono risposte rigide a stimoli di vario tipo.

Per esempio, se tocco una superficie che scotta immediatamente ritraggo la mano. Questa è una reazione motoria riflessa che sfugge al controllo cognitivo. Anche se mi impongo di non ritrarre la mano lo faccio lo stesso, contro la mia stessa volontà. Già Darwin aveva fatto un esperimento analogo. Si era imposto di non ritrarsi di fronte a una vipera chiusa in un barattolo, ma quando questa ha fatto un guizzo verso di lui Darwin si è immediatamente ritratto, ancora prima di rendersene conto.

D’altra parte sia l’esempio della reazione al calore bollente che quello della vipera si accompagnano a forti vissuti emotivi di paura, paura di provare dolore (scottatura) e paura di essere morsi.

Il ricordo di queste esperienze, inoltre, contribuisce a mettere in atto strategie di evitamento (non mi avvicino troppo al fuoco, se vedo una vipera o una serpe che le assomiglia giro alla larga). I vissuti emotivi e le strategie di evitamento comprovano che le reazioni emotive riflesse sono molto più che un puro riflesso.

8.Emozioni

Esempi

- paura
- rabbia
- tristezza
- gioia

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. Lo ha già fatto, per esempio, Paul Ekman individuando alcune emozioni (quelle citate sopra) che considera 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.

9.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 amicizia si può sovrapporre ad altri sentimenti, come la gratitudine e la fiducia, e a stati d'animo diversi, come la tristezza o la sicurezza.

10. 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 e 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.

11. Competenza emotiva

Secondo l'Approccio Capacitante, la competenza emotiva è 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 condividerli, di dirigere le proprie scelte e i comportamenti in collaborazione con la ragione. Persiste a lungo in caso di demenza ma tende ad essere distorta per una carenza di cooperazione e controllo da parte del cervello razionale. Ne parliamo nel Quaderno Anchise n. 6.