

COSA SONO LE EMOZIONI

Le emozioni sono **una parte intrinseca dell'esperienza umana** e sono **ciò che distingue le persone dalle macchine** e da altre forme di intelligenza non umana.

Le emozioni svolgono **un ruolo fondamentale anche nella motivazione delle azioni che compiamo**: una singola emozione può spingerci ad agire e reagire alle situazioni in modi che non si possono spiegare o giustificare con la logica.

Ecco come alcuni autori e personaggi storici hanno interpretato l'emozione con delle frasi, tra aforismi e citazioni, che hanno fatto la storia.

Citazioni e aforismi sulle emozioni forti

Ecco **25 frasi tra citazioni e aforismi** sulle emozioni forti:

- "Le persone dimenticheranno cosa hai detto, dimenticheranno cosa hai fatto, ma non dimenticheranno mai come li hai fatti sentire." (Maya Angelou)
- "Fortunatamente nella musica non c'è chi vince e chi perde, ma solo tanta voglia di condividere emozioni ed esperienze." (Giovanni Allevi)
- "Una frazione di secondo e un'eternità diventano interscambiabili quando provi emozioni intense." (Jonathan Coe)
- **"Le emozioni sono tanto più forti quanto più il rapporto è precario, azzardoso e insicuro."** (Italo Calvino)
- "Sarebbe bello poi un giorno, sfogliare le pagine dei tuoi libri, soprattutto di quelli che abbiamo in comune, veder sottolineate le tue emozioni, scoprire se combaciano con le mie." (David Grossman)
- "Gli occhi sono lo specchio dell'anima e riflettono tutto ciò che sembra nascondersi; e come uno specchio, esprimono anche le emozioni e i segreti più intimi." (Paulo Coelho)
- "Il computer non è in grado di trasmettervi il lato emozionale della questione. Può fornirvi la matematica, ma non le sopracciglia." (Frank Zappa)
- "Per giudicare un uomo bisogna almeno conoscere il segreto del suo pensiero, delle sue sventure, delle sue emozioni." (Honoré de Balzac)
- "A volte le parole non bastano. E allora servono i colori. E le forme. E le note. E le emozioni." (Alessandro Baricco)

- "Chi guarda senza emozione è come un cieco al quale descrivono un tramonto."
(Giovanni A. Barraco)
- "La poesia è quando un'emozione ha trovato il suo pensiero e il pensiero ha trovato le parole." (Robert Lee Frost)
- "La musica è la stenografia dell'emozione. Emozioni che si lasciano descrivere a parole con tali difficoltà sono direttamente trasmesse nella musica, ed in questo sta il suo potere ed il suo significato." (Lev Tolstoj)
- "I colori più intensi li tingono le emozioni." (Stephen Littleword)
- "Riconoscere le nostre emozioni senza giudicarle o respingerle, abbracciandole con consapevolezza, è un atto di ritorno a casa." (Thich Nhat Hanh)
- "Per quanto l'intelligenza e le capacità degli uomini possano differire tra di loro, la pancia è essenzialmente uguale per tutti." (Francis Scott Fitzgerald)
- "Tutti noi disponiamo di quattro elementi: l'intellettuale, l'emotivo, il sessuale e il fisico. Viviamo nelle idee, nelle emozioni, nei desideri e nei bisogni." (Alejandro Jodorowsky)
- "Appartengo ai futili momenti di intensa sensazione. Sì, io appartengo ai momenti, non alle persone." (Virginia Woolf)
- "Senza emozione, è impossibile trasformare le tenebre in luce e l'apatia in movimento." (Carl Gustav Jung)
- "Le cose più belle del mondo non possono essere viste e nemmeno toccate. Bisogna sentirle con il cuore." (Helen Keller)
- "Non dimentichiamo che le piccole emozioni sono i grandi capitani della nostra vita e che obbediamo a loro senza saperlo." (Vincent Van Gogh)
- "È una malattia. La gente ha smesso di pensare, di provare emozioni, di interessarsi alle cose; nessuno che si appassioni o creda in qualcosa che non sia la sua piccola, dannata, comoda mediocrità." (Richard Yates)
- "L'universo ha senso solo quando abbiamo qualcuno con cui condividere le nostre emozioni." (Paulo Coelho)
- "Il valore della vita può essere misurato da quante volte la tua anima si è profondamente emozionata." (Soichiro Honda)

Emozioni

Le emozioni sono un processo multicomponenziale, hanno un decorso temporale variabile e sono attivate da stimoli interni o esterni.

Cosa sono le emozioni

La maggior parte delle teorie odierne definiscono le **emozioni**, o meglio le **esperienze emotive**, come un processo (e non come uno stato) multicomponenziale, cioè articolato in più componenti e con un decorso temporale che evolve. Tale struttura multicomponenziale differenzia le **emozioni** da altri fenomeni psicologici (come ad esempio le percezioni o i pensieri).

È fondamentale sottolineare che parte dell'esperienza emotiva è anche un antecedente emotigeno (o evento emotigeno) che la innesca; gli antecedenti emotigeni possono essere di varia natura, compresi gli eventi interni, come ad esempio un ricordo, un pensiero o un'immagine mentale.

Le **emozioni** sono il segnale che vi è stato un cambiamento, nello stato del mondo interno o esterno, soggettivamente percepito come saliente.

Le componenti delle emozioni

Le componenti che costituiscono le **emozioni** sono:

- la valutazione cognitiva (o appraisal) da parte dell'individuo di un determinato antecedente emotigeno
- l'attivazione fisiologica (o arousal) dell'organismo (ad esempio, variazioni nella frequenza cardiaca e respiratoria, sudorazione, pallore, rossore, etc.)
- le espressioni verbali (e ad esempio il lessico emotivo) e non verbali (espressioni facciali, postura, gesti, etc.)
- la tendenza all'azione
- il comportamento vero e proprio, generalmente finalizzato a mantenere o modificare il rapporto transazionale in corso tra individuo e ambiente.

Tra le componenti dell'esperienza emotiva ritroviamo anche la tonalità edonica (o valenza edonica), che si riferisce alla piacevolezza o spiacevolezza dell'esperienza emotiva (valenza edonica positiva vs. negativa) per il soggetto che la sta provando.

In particolare la valutazione cognitiva dell'antecedente emotigeno induce un cambiamento in termini di tendenza all'azione che si accompagna a variazioni nell'attivazione fisiologica e nelle risposte espressive, traducendosi in specifiche risposte comportamentali.

Il decorso temporale delle emozioni

In termini di decorso temporale è importante sottolineare che le **emozioni** non sono stati, bensì processi in continua evoluzione. Il decorso temporale delle **emozioni** può essere estremamente differente: in alcuni casi le **emozioni** hanno un chiaro inizio e una chiara fine, con una intensità stabile nell'arco temporale; in altri casi è più difficile definire in modo preciso il decorso temporale poiché presentano un pattern maggiormente discontinuo e fluttuante anche in termini di intensità.

Emozioni vs cognizioni

Spesso la credenza comune vede l'**emozione** come in contrapposizione dicotomica alla cognizione: tuttavia dagli anni '50 la maggior parte degli approcci teorici alle **emozioni** evidenziano come la cognizione sia interdipendente e parte stessa del processo emotivo. La variabilità delle esperienze emotive è quindi dovuta anche alla variabilità del complesso processo multidimensionale di tale valutazione cognitiva. Ciò non significa che le **emozioni** insorgano sempre in base a cognizioni analitiche e a ragionamenti complessi; spesso vi possono essere valutazioni molto veloci e quasi automatiche della situazione emotigena trigger.

Quali sono le emozioni principali

Di seguito verranno approfondite alcune delle **emozioni** generalmente provate nella vita quotidiana.

La tristezza

La **tristezza** è un'**emozione** che si sperimenta nel momento in cui perdiamo qualcosa di caro irrimediabilmente. A quel punto possiamo diventare molto **tristi** e continuiamo a ruminare in maniera autosvalutativa.

La **tristezza** è un'**emozione** che manifestiamo in seguito a una serie di eventi sfortunati, dall'esito nefasto, rispetto ai quali non riusciamo a individuare nessuna possibile alternativa. Quindi, quando perdiamo qualcosa a cui teniamo, l'umore precipita e ci criticiamo autosvalutandoci per non aver saputo affrontare adeguatamente la situazione.

Di conseguenza la postura diventa ricurva, come se fosse di chiusura verso qualsiasi tipo di alternativa possibile e la mimica facciale assume tratti caratteristici, come fronte corrugata, labbra piegate e sguardo perso nel vuoto.

Esistono agiti comportamentali che spesso accompagnano questa **emozione**, si tratta di crisi di pianto, passività, anedonia, carenza di appetito e a volte insonnia. Tutto questo è accompagnato da continue lamentele e recriminazioni sempre rivolte verso se stesso, nella percezione di non aver fatto abbastanza e per questo di non avere alternative.

Una persona **triste** non ha più mordente sia da un punto di vista relazionale sia sociale, per questo preferisce la solitudine in cui continua a pensare e ripensare a quello che ha perso. L'intensità emotiva varia in base all'importanza data all'oggetto perso.

Vale la pena citare anche la **nostalgia**, tra le esperienze emotive che fanno parte della famiglia della **tristezza**. Infatti, le diverse esperienze emotive possono raggrupparsi all'interno di "famiglie" concettuali e lessicali, in cui diversi termini fanno riferimento a esperienze emotive non nettamente distinte le une dalle altre, bensì a stati emotivi che presentano somiglianze e confini sfumati. La nostalgia è uno stato psicologico, a valenza negativa e appunto parte della famiglia della **tristezza**. A livello etimologico la parola nostalgia deriva dal greco ed è composta dalla parola νόστος, ("nostos", in greco "ritorno") e dalla parola άλγος ("algos", in greco "dolore"): combinandole dunque il significato è "dolore del ritorno". In altre parole, si tratta di una **emozione** o sentimento di **tristezza** e di rimpianto per la lontananza da persone o luoghi cari o per un evento collocato nel passato che si vorrebbe rivivere.

In ogni caso è uno stato passeggero, a meno che non si cristallizzi. A quel punto diventa uno stato patologico che può diventare qualcosa di più della **tristezza**: depressione.

Attenzione, la **tristezza** non è la depressione. Quest'ultima è una patologia molto più invasiva e quantitativamente più invalidante. Porta ad avere una visione negativa di se stessi, del mondo e degli altri. La depressione è uno stato che può protrarsi e che in alcuni casi sfocia in situazioni funeste. Dalla depressione non si esce con un atto di volontà, ma tramite psicoterapia e terapia farmacologica.

La paura

La paura è una delle **emozioni** di base, peraltro comune al genere umano e al genere animale. La funzione della **paura** è quella di promuovere la sopravvivenza dell'individuo e si innesca nel momento in cui si ha la percezione di una minaccia o di una situazione di pericolo.

Eventi che suscitano **paura** possono essere: trovarsi in una situazione non familiare, trovarsi in una situazione di reale pericolo per la propria incolumità, trovarsi in una situazione che ricorda una passata circostanza in cui si era in pericolo o in cui sono accaduti eventi dolorosi.

In termini di tendenza all'azione e corrispettivi fisiologici-comportamentali, la risposta fight-or-flight (o in italiano attacco-fuga) è la prima reazione automatica che utilizziamo quando percepiamo di essere in pericolo. Lo scopo è quello di difenderci o di scappare dalla situazione pericolosa.

Questa risposta, chiamata in gergo 'attacco-fuga', è accompagnata da una serie di modificazioni fisiologiche che avvengono nel nostro corpo: il cuore batte più velocemente del solito, ci sentiamo tesi, respiriamo rapidamente, sudiamo, abbiamo la bocca secca e siamo molto più vigili perché dobbiamo capire istantaneamente cosa fare per metterci al sicuro o ci paralizziamo totalmente. La **paura** è una **emozione** provata da tutti, soprattutto in condizioni di reale pericolo.

Capita, a volte, che la **paura** diventi qualcosa di diverso: stiamo parlando dell'**ansia**.

L'ansia

Ansia e **paura** hanno lo stesso interruttore nel cervello, ovvero sono codificate nella medesima area cerebrale, ma i motivi per cui si manifestano sono diversi. Nel primo caso, quando proviamo **paura**, siamo spaventati da qualcosa di reale. Se dovessimo sostenere

un esame, è normale aver **paura**, ma nel momento in cui vorremmo andasse tutto secondo i nostri piani, cioè prendere assolutamente un trenta e lode, e chiaramente non si ha la certezza che questa cosa si verifichi, allora parleremo di **ansia** e non di **paura**.

Insomma, l'**ansia** si scatena quando si effettuano irrazionali previsioni negative e catastrofiche su eventi percepiti come importanti o pericolosi.

Anche in questo caso ci sono una serie di modificazioni fisiologiche simili a quelle della **paura**: giramenti di testa, vertigini, senso di confusione, mancanza di respiro, senso di costrizione o dolori al torace, appannamento della vista, senso di irrealtà, il cuore batte in fretta o salta qualche battito, perdita di sensibilità o formicolii alle dita, mani e piedi freddi, sudore, rigidità muscolare, mal di testa, crampi muscolari, **paura** d'impazzire e di perdere il controllo (a questo punto l'**ansia** è diventata panico).

L'**ansia**, però, potrebbe presentarsi anche senza un motivo apparente, manifestandosi in modo eccessivo e privo di ogni controllo. In questo caso si otterrà una risposta eccessiva e sproporzionata, che innescherà sensazioni di **ansia** future.

In generale, i pensieri che possono generare **ansia** sono:

- Sopravvalutazione del pericolo: Se mi espongo in pubblico sarà un fallimento.
- Sottovalutazione delle proprie capacità di affrontare una situazione: non essendo capace di gestire una situazione di gruppo, allora la evito.

Il senso di colpa

Il senso di colpa fa parte di quelle **emozioni** definite da Izard complesse. Si inizia a delineare più tardivamente rispetto alle **emozioni** di base, è fortemente legato alla morale e più in generale è connesso al modo di esprimere un comportamento in un determinato contesto.

Per capire cosa si intende per senso di **colpa** è necessario rendersi conto che la **colpa** non è una proprietà interna delle azioni umane, ma deriva dal modo in cui la persona giudica le azioni umane. In ogni cultura c'è un certo consenso circa le azioni che rendono gli individui **colpevoli**, perciò nel tenere un dato comportamento può subentrare la sensazione di essersi discostati eccessivamente dalla norma, avendo messo in atto un modo d'agire trasgressivo e incongruente con il pensiero di ciò che sarebbe giusto fare. Sentire una **colpa** implica che il soggetto si sia accorto di avere avuto la possibilità di agire in un altro modo, di agire meglio, con la consapevolezza dell'occasione persa di

determinare un altro corso degli eventi. Il **senso di colpa** si manifesta con auto-rimproveri o rimorsi apparentemente assurdi, con condotte delittuose o sofferenze che il soggetto si auto-infligge.

Il **senso di colpa** non necessita di una base oggettiva, infatti, così come accade per la vergogna, non è indispensabile che l'accadimento che genera **colpa** sia reale, può essere, infatti, presente anche un giudizio su qualcosa di immaginario, facente parte della rappresentazione mentale che la persona ha del comportamento da seguire nelle diverse situazioni in cui si trova.

La capacità di provare **senso di colpa**, è strettamente connessa alla disponibilità a sentire il dispiacere per l'eventuale danno provocato all'altro con il nostro agire, seppure involontariamente. Il dispiacere per il dolore che il nostro modo di comportarci può provocare negli altri è un vissuto che, qualora non si trasformi in giudizio o condanna paralizzante, può rivelarsi estremamente fruttuoso, perciò la **colpa**, come le altre **emozioni** negative, ha una valenza adattiva: infatti, può aprire spazi di riflessione ben più ampi di quelli generati da un'immediata concordanza e, soprattutto, può indurre la necessità di attivarsi in un gesto di riparazione.

La vergogna

La **vergogna** compare generalmente più tardivamente rispetto alle **emozioni** cosiddette di base, poiché è necessario lo sviluppo del sé personale dal momento che questo **stato emozionale** implica necessariamente la percezione di un giudizio dell'altro, perciò il bambino deve essere arrivato ad una maturazione tale per cui possa essere in grado di effettuare una scissione tra se stesso e l'altro, per questo motivo è definita come un'**emozione** sociale. La **vergogna** ha a che fare, quindi, con l'immagine di sé e soprattutto con la autoconsapevolezza. La **gioia**, la **rabbia** e tante altre **emozioni** cosiddette di base risultano di natura differente rispetto la **vergogna** o l'**imbarazzo** perché non sono **emozioni** auto-riferite, non vanno, cioè, a toccare esclusivamente la consapevolezza di sé e non è in discussione unicamente la valutazione di se stessi nei confronti degli altri e da parte degli altri. Si potrebbe asserire che ci si **vergogna** di **vergognarsi** e ci si **vergogna** di aver fatto **vergognare** qualcuno.

La **vergogna** è stata definita da Izard come un'**emozione** complessa, rientrando, infatti, in quel tipo di **emozioni** che devono essere apprese. Si può affermare, inoltre, che questo stato affettivo possa essere considerato un indice di autoregolazione, dal momento che è

implicato un legame con il rispetto delle norme sociali. La **vergogna** quindi è intimamente legata alla competenza sociale, in altre parole è connessa alla valutazione e alla comprensione degli standard culturali a cui la persona cerca di aderire. Il sentimento di **vergogna** nasce quando l'individuo devia rispetto alla norma sociale, percependo quel senso di fallimento tipico di quest'**emozione**. La **vergogna** può sembrare un affetto con una valenza altamente negativa, in realtà essa ha un forte potere adattivo e protettivo nei confronti dell'integrità dell'identità personale. Quest'**emozione** entra in gioco, infatti, quando l'individuo si espone all'osservazione degli altri, siano essi realmente presenti o immaginati; c'è la possibilità di essere vulnerabile nel caso in cui si verifichi un fallimento della persona, dato dal non apparire agli altri, veri o immaginari, come la persona crede che essi vorrebbero, così si ha come conseguenza l'insuccesso nel presentare una buona immagine di sé.

Il sé si forma attraverso le esperienze intersoggettive, la **vergogna** ha, perciò, il compito fondamentale di organizzarlo e conservarlo. Quest'**emozione**, così importante per la conservazione dell'integrità personale, può fungere anche come regolatore di buona distanza nella relazione anche in senso fisico, infatti, un certo grado di imbarazzo e **vergogna** regolano lo spazio privato e fungono da segnale quando l'altro è avvertito come intruso.

L'intensa sensibilità verso questa **emozione** può avere effetti disturbanti o patologici sullo sviluppo della personalità. L'individuo, infatti, può mettere in atto nei riguardi dello stile di vita relazionale delle modifiche, che possono tendere a una limitazione della libertà di azione, dovuta al timore di dover fare i conti con questa condizione emotiva sgradevole. E' quanto accade, ad esempio, nell'individuo affetto da fobia sociale, che elabora in senso negativo la costruzione del suo sé sociale. La **vergogna** è uno stato emotivo che caratterizza anche alcuni disturbi di personalità, questo sentimento è presente tipicamente nel disturbo evitante di personalità, e in maniera marcata anche nelle persone affette da disturbo borderline di personalità. Spesso la **vergogna** è il sentimento che contraddistingue uno schema di pensiero dominato da inadeguatezza.

È opportuno sottolineare che **vergogna** e **senso di colpa**, pur presentando una serie di somiglianze, sono due **emozioni** profondamente diverse.

Una condizione tipica di **vergogna** vede la persona concentrarsi principalmente sulla condizione del sé personale, con la percezione dolorosa di un sé negativo. Si insinua, così, la sensazione di sentirsi una persona incompetente e cattiva, accompagnata da un senso di restringimento, quasi a sentirsi più piccoli, inutili e deboli. Un elemento molto

interessante che riguarda la **vergogna** riguarda la presenza o meno di altre persone, infatti, si è visto che affinché si manifesti un sentimento di **vergogna** non è necessario che la situazione coinvolga osservatori esterni, questo accade perché il soggetto si trova a raffigurarsi mentalmente un pubblico immaginario, e grazie alla finta presenza di altre persone il sentimento di **vergogna** si genera ugualmente, anche in circostanze di solitudine.

Di contro una tipica situazione di **senso di colpa** è meno dolorosa e penosa del sentimento di **vergogna**, quest'**emozione** riguarda generalmente qualcosa che va oltre il proprio sé, si può affermare, infatti, che il sentimento di **colpa** riguarda la valutazione negativa di uno specifico comportamento verso un'altra persona, perciò il proprio sé non viene incluso nella sofferenza emotiva del soggetto, ciò non avviene quando nel soggetto si vengono a creare sentimenti di **vergogna**. Il **senso di colpa** genera soprattutto situazioni di rimorso e rimpianto in riferimento al comportamento precedentemente messo in atto, con un conseguente stato di tensione.

È quindi evidente come **vergogna** e **colpa** siano due stati affettivi simili, ma non sovrapponibili, in quanto le diversità sono evidentemente molteplici.

La rabbia

La rabbia è un'**emozione** definita da diversi autori come innata e basilare, infatti, è tra i primi affetti a formarsi, inizia a delinearsi presto nel bambino, tra i 3 e gli 8 mesi.

La **rabbia** è un'**emozione** provocata da una moltitudine di eventi e genera un impulso all'azione aggressiva verso la fonte che provoca questo sentimento, generalmente, però, le persone tendono a reprimere l'impulso ad aggredire che percepiscono, è per questo motivo che la **rabbia** è considerata una sensazione principalmente interna, che le persone non esprimono necessariamente con un comportamento reale. Apparentemente la **rabbia** si manifesta quando le persone percepiscono una minaccia nei confronti di qualcosa che ritengono appartenente a loro, anche la perdita di status o di autostima può innescare questo sentimento, si è così notato che l'aggressione verso gli altri e al contempo l'aggressione verso se stessi sono entrambe manifestazioni di **rabbia**. Ovviamente anche la **rabbia**, come tutte le altre **emozioni**, ha una funzione adattiva, infatti, spinge la persona all'azione quando è minacciata da qualcosa.

A livello cognitivo, affinché si generi l'**emozione** di **rabbia**, la situazione viene analizzata nella corteccia frontotemporale, successivamente si ha l'attivazione del sistema limbico, in

particolar modo del nucleo centrale dell'amigdala; come risultato di questo processo si ha la produzione di noradrenalina e adrenalina nel sangue da parte del midollo surrenale. A questo punto aumentano anche i livelli di glucosio nel sangue, per aiutare l'individuo a prepararsi all'attacco. Il ruolo dell'amigdala nella creazione dei comportamenti aggressivi è stato dimostrato con alcuni esperimenti su animali, ai quali veniva asportata questa porzione di cervello; questi, dopo l'asportazione, manifestavano una diminuzione dei comportamenti aggressivi.