

**UNIVERSITÀ DELLA VALLE D'AOSTA**  
**UNIVERSITÉ DE LA VALLÉE D'AOSTE**



**DIPARTIMENTO DI SCIENZE UMANE E SOCIALI**  
**CORSO DI LAUREA IN SCIENZE E TECNICHE PSICOLOGICHE**

**TESI DI LAUREA**

*“La manifestazione delle emozioni nei diversi contesti culturali”*

RELATORE: Prof.ssa Barbara Sini

STUDENTE: Emma Pidello

Matricola: 20 D03 262

**Anno Accademico 2022/2023**

# INDICE

<b>Introduzione</b> .....	3
<b>1. Le emozioni: cosa sono e come funzionano</b> .....	5
1.1 Le emozioni entrano a far parte della psicologia.....	7
1.2 Gli storici delle emozioni.....	8
1.3. La prospettiva universalista.....	9
1.4 La prospettiva cognitivista.....	12
1.5 Le ricerche neuroscientifiche.....	13
1.6 La relatività delle emozioni.....	15
<b>2. Antropologia delle emozioni</b> .....	17
2.1 Che cos'è l'antropologia.....	17
2.2 Cosa vuol dire essere felici?.....	19
2.3 Società e display rules.....	22
2.4 La cultura.....	26
2.5 Il ruolo dei flussi migratori nell'espressione delle emozioni.....	28
2.6 La questione del linguaggio.....	31
<b>3. Cultura occidentale e orientale a confronto</b> .....	34
3.1 Menti occidentali e menti orientali.....	35
3.2 Diverse rappresentazioni delle emozioni.....	38
3.3 La ricerca della felicità.....	40
3.4 Prevalenza di disturbi affettivi tra oriente e occidente.....	42
3.5 Mindfulness e approccio olistico in psicologia clinica.....	46
<b>Conclusione</b> .....	50
<b>Bibliografia e Sitografia</b> .....	52

## INTRODUZIONE

Quando si parla di emozioni, nella mente di ogni persona emerge un certo significato e una soggettiva interpretazione di quello che l'emozione rappresenta, sulla base della propria esperienza. Allo stesso tempo, ognuno di noi fa parte di un determinato gruppo sociale o culturale che, spesso inconsapevolmente, svolge un'azione importante nel modellare quella che è la nostra interpretazione della realtà e dei fenomeni psicologici.

All'interno di questo elaborato, si cercherà di riflettere, attraverso l'analisi della letteratura in merito, sulla natura dei processi emotivi e sul ruolo che l'appartenenza ad un determinato gruppo socioculturale può avere sul modo in cui le persone concepiscono e manifestano le proprie emozioni.

L'interesse verso un tema così ampio e ricco di moltissime sfaccettature risiede nella tesi per cui moltissimi fenomeni psicologici possano essere considerati da un punto di vista relativistico, in contrapposizione ad una concezione universalista del funzionamento della mente. In questo senso, si pone l'obiettivo di analizzare in maniera critica le diverse teorizzazioni sulla natura delle emozioni, cercando di individuare gli aspetti salienti e provando a sviluppare un'ipotesi che va nella direzione opposta rispetto all'assolutismo e all'universalismo dei processi emotivi ma che, invece, considera il ruolo degli elementi culturali e soggettivi, che entrano in gioco nel complesso manifestarsi delle emozioni.

Allo scopo di favorire un discorso scorrevole e strutturato, l'elaborato è stato suddiviso in tre capitoli che racchiudono quelli che sono i passaggi importanti per affrontare la questione della relatività culturale delle emozioni. Nel capitolo primo, è riportata una breve rassegna di quelle che, nel corso della storia, sono emerse come le concettualizzazioni più accreditate ed esplicative delle emozioni; le teorie riportate hanno la funzione di esporre le caratteristiche che le varie scuole di pensiero in psicologia hanno attribuito alle emozioni. In particolare, ci si sofferma un po' di più su quelle teorie che restituiscono una natura universale ai processi emotivi e che, quindi, espongono la tesi per cui le emozioni vengono sperimentate allo stesso modo da tutti gli esseri umani, indipendentemente dal contesto socioculturale in cui si trovano. Lo scopo della prima sezione dell'elaborato, quindi, è quello di favorire una riflessione critica sulle emozioni, a partire dall'analisi delle differenze e delle similarità che intercorrono tra le varie teorizzazioni emerse nel corso del tempo.

A partire dai presupposti gettati nel primo capitolo, la seconda sezione dell'elaborato ha l'obiettivo di introdurre l'idea per cui le emozioni, così come moltissimi altri fenomeni psicologici, possano in realtà trovarsi sotto l'influenza di fattori storici, sociali e culturali, che possono influenzarne la manifestazione, oltre che la modalità con cui le persone, nel mondo, le concepiscono e affrontano. Per fare ciò sono riportate alcune visioni che, avvicinandosi ai metodi e ai presupposti delle discipline antropologiche, considerano le emozioni come fenomeni che possono variare e assumere significati molto diversi, in relazione al contesto storico, sociale e culturale in cui ci si trova.

Infine, la terza e ultima parte dell'elaborato è dedicata ad un confronto tra come la manifestazione varia all'interno di due macrocontesti culturali più specifici: quello occidentale e quello orientale. Lo scopo di quest'ultima sezione, è quello di provare ad applicare le riflessioni condotte nei capitoli precedenti utilizzando alcuni esempi pratici relativi a come alcune emozioni assumono significati diversi nei due contesti culturali. Inoltre, vengono discusse alcune modalità differenti con cui gli individui appartenenti alla cultura orientale, in contrapposizione a quella occidentale, gestiscono e affrontano le proprie emozioni. A questo proposito, si andranno a toccare alcuni aspetti inerenti alla salute mentale e alla cura, entrando un po' più nella dimensione clinica della psicologia.

La tesi che si vuole sostenere lungo tutto il corso dell'elaborato riguarda la necessità di adottare uno sguardo critico sulle teorie delle emozioni e di provare ad andare oltre l'idea secondo cui i processi emotivi non siano altro che disposizioni biologicamente inscritte e universali all'interno della specie umana. Si cerca, dunque, di allargare gli orizzonti a quelli che sono gli aspetti soggettivi e relativi dell'espressione delle emozioni e che derivano dall'influenza che il contesto socioculturale esercita sugli individui.

## CAPITOLO 1

### LE EMOZIONI: COSA SONO E COME FUNZIONANO

*Come possono essere definite le emozioni in Psicologia? A che cosa servono? Sono situate in una precisa area del cervello e del corpo? Sono aspetti universali dell'esistenza umana oppure hanno un significato sociale? Ma soprattutto, cosa significa la parola "emozione"?*

La risposta a tutte queste domande non è stata facile da ottenere per la Psicologia e, ancora oggi, sono aperti grandi dibattiti e sono in corso ricerche sempre più avanzate che hanno l'obiettivo di creare uno spazio per le emozioni all'interno del "vocabolario" della conoscenza psicologica. Le emozioni si sono rivelate, infatti, molto più intricate del previsto e hanno disarmato studiosi e pensatori con la loro complessità e con le loro mille sfaccettature. Di seguito, a partire dall'ampia letteratura riportata da Plamper in *"Storia delle emozioni"* (Plamper, 2018), verranno discusse alcune correnti di pensiero e teorizzazioni che sono emerse, nel corso della storia, nel tentativo di spiegare e descrivere la natura dei processi emotivi e che risultano particolarmente utili per l'analisi proposta dal seguente elaborato.

La riflessione sulle emozioni si sviluppa ben prima dell'affermarsi della Psicologia come disciplina autonoma: i primissimi ad interessarsi all'argomento furono infatti i filosofi, i teologi, gli autori letterari e successivamente i medici. I grandi filosofi dell'antichità, in particolare, hanno cercato di dare una spiegazione ai "moti interiori" delle emozioni, proponendo delle visioni molto variegata ed interessanti.

Una delle prime teorizzazioni è quella del filosofo greco Aristotele, che nell'opera *"Retorica"* definisce le "passioni" come elementi non aventi un vero e proprio contatto con la realtà ma, piuttosto, che divengono significative in relazione al giudizio ed alla valenza che il soggetto che le prova vi attribuisce. In questo senso, le emozioni non risultano come processi automatici con valore negativo o positivo, bensì come forze capaci di influenzare le nostre azioni, in una direzione che corrisponde al significato che noi stessi vi attribuiamo; tale concezione si spinge addirittura a sostenere la necessità di un'"educazione emotiva" in grado di insegnare e far sì che alle emozioni venga attribuito il corretto giudizio e valore (Aristotele, n.d.).

Un valido esempio che dimostra quanto le visioni sulle emozioni siano state diversificate nel tempo può essere trovato, invece, nella concezione del medico romano Galeno, il quale proponeva una teoria più "fisica" delle emozioni, concepite come conseguenza di modificazioni del corpo e, in particolare degli "Umori". Questi ultimi rappresentavano elementi

fluidi del corpo (bile gialla, bile nera, sangue e flegma) aventi le caratteristiche dei quattro elementi della Natura; quando l'equilibrio degli Umori veniva modificato, provocandone l'eccesso o la diminuzione, allora emergevano le emozioni, definite "temperamenti" (Kollesch, Nickel, 1994).

A questo punto, sorge la prima domanda fondamentale da porsi quando si parla di emozioni: le emozioni fanno parte dei processi del corpo, dell'anima o di entrambi? Insomma, diventa naturale chiedersi se le emozioni possano essere classificate all'interno della vasta gamma di processi fisiologici del corpo oppure se siano riconducibili a processi di natura psichica.

A partire da tale quesito, è fondamentale ricordare e tenere in considerazione il "viaggio" che le emozioni, ma anche moltissimi altri processi, hanno affrontato nel corso dei secoli; questo lungo percorso si riferisce a come la collocazione delle emozioni sia stata dapprima ritrovata nell' "anima", nelle psiche, per poi scendere verso una dimensione più corporea e "risalire" poi a far parte dei processi psichici; insomma, le emozioni hanno subito un percorso che, tra "alti e bassi" si è rivelato piuttosto intricato. Molto interessante, a questo proposito, è la metafora utilizzata da Galati ne *"Le vicende di Psiche"*, in cui egli propone la raffigurazione della Psicologia e dei suoi processi come "passeggera" di un aeroplano che decolla, lasciandosi indietro il mondo fisico terreno per volare nel "cielo della mente" in cui si ritrova libera dalle leggi fisiche delle scienze naturali - a cui però, come abbiamo detto in precedenza - sarà propensa a ritornare.... per poi salpare di nuovo (Galati, 2020).

La dicotomia mente-corpo è stata affrontata da moltissimi autori e studiosi a partire da Cartesio – il quale propone per la prima volta una separazione tra le due parti – ed è ancora oggi oggetto di interesse e riflessione (Damasio, 1995). Per esempio, uno dei più recenti ambiti di ricerca in psicologia sono proprio le neuroscienze le quali, spostando il focus di indagine sui processi elettro-chimici del cervello, ci offre nuovamente l'opportunità di porci la domanda: *"ma allora i processi emotivi sono semplicemente riconducibili a input e trasmissioni sinaptiche che hanno luogo nel cervello? Oppure c'è dell'altro?"*

Prima di esplorare le principali teorie scientifiche e psicologiche sui processi emotivi, è necessario soffermarsi sul significato stesso del termine "emozione", analizzandone l'origine ed i suoi sviluppi. La definizione utilizzata convenzionalmente oggi e rinvenibile nel dizionario on-line di lingua italiana Treccani è la seguente: *"impressione viva, turbamento, eccitazione"* a cui si aggiunge *"in psicologia il termine indica genericamente una reazione complessa di cui entrano a far parte variazioni fisiologiche a partire da uno stato omeostatico di base ed*

*esperienze soggettive variamente definibili (sentimenti), solitamente accompagnata da comportamenti mimici*”<sup>1</sup>. Tale definizione cerca di tenere conto delle diverse dimensioni che entrano in gioco quando si parla di emozioni: i meccanismi fisiologici di base, il vissuto fenomenologico soggettivo e il comportamento che accompagna il processo emotivo. Si tratta, dunque, di una definizione che tende ad alleggerire la tensione che spesso si è creata tra l’approccio nomotetico delle scienze naturali (indirizzato verso l’oggettività assoluta) e quello idiografico (teso verso il riconoscimento dell’unicità e specificità di ogni individuo).

## **1.1 Le emozioni entrano a far parte della psicologia**

All’interno del tortuoso percorso storico dello studio delle emozioni ci sono state diverse teorizzazioni e tentativi di definirle e spiegarne il funzionamento; tali concettualizzazioni, riportate di seguito, rappresentano alcune delle pietre miliari per lo studio delle emozioni ed è importante prenderle in considerazione per poter poi sviluppare una qualsiasi riflessione critica sulla natura dei processi emotivi.

Finora sono state prese in considerazione alcune visioni filosofiche sulle emozioni; prendendo invece in considerazione le principali teorie psicologiche emerse nel corso del tempo, è importante tenere a mente come esse proponano una visione molto diversificata sulla natura e sul funzionamento dei processi emotivi. È importante quindi contestualizzare ogni teoria per quanto riguarda il periodo storico e i criteri di ricerca e di conoscenza che hanno caratterizzato le diverse epoche.

Il 1884 è una data importante per la storia delle emozioni: si tratta, infatti, dell’anno in cui lo psicologo americano William James pubblica l’articolo intitolato “*What is an Emotion?*” in cui, per la prima volta nella storia, le emozioni entrano a far parte del mondo della psicologia (James, 1884). Se fino a quel momento le emozioni erano state unicamente considerate dalla filosofia e dalla teologia, James offrì un importante punto di svolta, inserendo le emozioni all’interno della prospettiva psicologica. Al di là del tentativo di James di rispondere effettivamente alla domanda “*What is an Emotion?*”, l’aspetto importante da ricordare sta proprio nel fatto che, per la prima volta nella storia occidentale, la domanda sia stata posta da uno psicologo.

---

<sup>1</sup> [emozione in Vocabolario – Treccani](#)

Dopo James e con l'affermarsi della Psicologia come disciplina autonoma dalla medicina e dalla filosofia, molti psicologi hanno proposto contributi relativi alle emozioni; esplorare le loro teorie ci aiuta a riflettere su molti aspetti delle emozioni, nonostante sia molto difficile ancora oggi risalire ad una definizione precisa ed univoca. Questo aspetto è particolarmente vero se si prende in considerazione il fatto che, nelle diverse concettualizzazioni dei processi emotivi, non tutti gli autori potrebbero aver inteso la stessa cosa con il termine "emozione". Insomma, non è sicuro se l'"*Emotion*" di James corrisponda, ad un livello concettuale, a quella di, per esempio, Darwin nella sua teoria evuzionistica o a quella di LeDoux nella sua visione neuroscientifica.

## 1.2 Gli storici delle emozioni

Per quanto riguarda il periodo a cavallo tra la fine dell'800 e l'inizio del '900, viene attribuita una grande importanza ai contributi di colui che verrà definito "il primo uomo all'interno della storia delle emozioni", lo storico francese Lucien Febvre. Febvre propone un'analisi sulle emozioni considerandole da un punto di vista prevalentemente storico; durante un convegno nel 1939 sul tema "*Sensibilità nell'uomo e nella natura*" afferma infatti la necessità di analizzare le emozioni in chiave storiografica: è fondamentale non separare mai le emozioni dal proprio tempo o si rischia di incorrere in errori interpretativi: infatti, da un punto di vista metodologico, sarebbe sbagliato considerare la "rabbia" come la intendiamo oggi come esatto corrispettivo dei sentimenti di ira che le persone possono aver provato, per esempio, all'epoca di Napoleone (XVIII-XIX secolo). Lo studio delle emozioni, secondo Febvre, dovrebbe fondarsi proprio sull'analisi dell'"*abisso*" semantico e concettuale e delle differenze che ritroviamo tra il passato ed il presente - per poi individuare un linguaggio che possa misurare tali differenze (Febvre, 1941). Lo stesso Febvre, d'altronde, si ritrova a vivere un periodo storico che porta con sé un'enorme carica emotiva: l'ascesa del Nazismo e dei sentimenti eterodistruttivi e discriminatori nei confronti del popolo ebreo getta le basi per la riflessione di Febvre sulle emozioni e su come esse siano in grado di predominare sulla ragione.

Anche Nobeit Elias, sociologo tedesco, propone una visione interessante sulle emozioni; nell'opera "*Il Processo di Civilizzazione*" del 1939, egli propone una teoria sull'era moderna (che ha inizio nel 1600) in Europa in cui inizia a prendere piede il cosiddetto fenomeno del "controllo degli affetti". Secondo la visione di Elias, l'epoca moderna ha segnato l'inizio di una progressiva e sempre più forte repressione delle emozioni nelle persone. Prima dell'epoca

moderna non esistevano tutte le norme e i tabù sociali che, invece, attanagliano la società attuale: se prima le persone tendevano ad esprimere le proprie emozioni – positive e negative - più liberamente, con l'avvento dell'industrializzazione e di un pensiero sempre più volto alla produttività e alla razionalità si sviluppa un fenomeno di repressione e controllo delle emozioni (Elias, 1939). Sul fenomeno della repressione degli affetti si era già concentrato anche Sigmund Freud che, durante l'elaborazione della sua teoria sulla struttura della psiche umana, ipotizza come i sentimenti repressi rimangano, in realtà, relegati nella dimensione dinamica dell'inconscio e come essi siano in grado di manifestarsi sotto forma di patologie psichiche e comportamenti antisociali (Freud, 1923). Tale idea di Freud ci offre pertanto un ulteriore spunto di riflessione sulle differenze tra passato e presente e su come le emozioni abbiano, di fatto, influenzato la nostra società anche a livello di comportamenti e azioni.

Così come Elias, anche altri importanti studiosi del '900 hanno provato interesse per la questione delle emozioni e, in particolare, sulla loro capacità di prevalere sulla ragione; anche lo storico inglese di origine russa Theodore Zeldin individuò e sostenne la supremazia dell'*Emotio* sulla *Ratio*: ciò che Zeldin vede nell'era moderna è proprio un procedere nel verso opposto, in una direzione in cui le emozioni vengono sempre più controllate e represses, a favore della razionalità, del controllo e della produttività (Zeldin, 1979).

### **1.3 La prospettiva universalista**

Nel corso della storia delle emozioni, qualcosa è cambiato a partire dagli ultimi decenni del '900: la progressiva industrializzazione e sviluppo tecnologico e scientifico in Europa hanno promosso l'avvento e la rapida ascesa delle cosiddette scienze della vita; la crescente necessità di razionalità e conoscenza, infatti, hanno fatto sì che anche le emozioni diventassero oggetto di una scienza basata sull'oggettività e sul rigore.

Si affermano così tutte quelle teorie sulle emozioni cosiddette "universaliste" poiché basate sui modelli delle scienze naturali e per via del loro considerare le emozioni come fenomeni biologicamente inscritti e comuni a tutta la specie umana, indipendentemente dal contesto, periodo storico e cultura di appartenenza.

Tra gli autori che meritano di essere menzionati a tal proposito sicuramente spicca il nome di Paul Ekman, psicologo statunitense divenuto famoso grazie alla sua teoria sulle emozioni di base e sulle espressioni facciali. Prima, però, di esplorare la teoria di Ekman, è opportuno

risalire alle sue origini, analizzando la visione del più grande naturalista della storia europea, Charles Darwin.

Il nome di Darwin viene inequivocabilmente associato al concetto di “evoluzione”; è proprio grazie ai contributi di tale autore se oggi è possibile ricostruire la filogenesi della specie umana (e di tutte le specie viventi) e di conoscere così la nostra storia. La teoria evoluzionistica di Darwin è prevalentemente basata sull’idea secondo cui ogni caratteristica (fisica e mentale) e tratto presente nelle specie viventi così come le osserviamo oggi, sia in qualche modo frutto di un’attenta selezione volta alla sopravvivenza della specie: esse consentono una più probabile riproduzione dei membri che le posseggono. In questo senso, le caratteristiche che possediamo oggi in quanto esseri umani, si sono rivelate utili alla nostra sopravvivenza; le caratteristiche presenti in tappe evolutive precedenti che tuttora non possediamo più non sono “sopravvissute” alla selezione naturale, per cui sono andate pian piano a perdersi, provocando una modificazione anche nel nostro patrimonio genetico.

A partire da tale presupposto, Darwin sostiene che anche le emozioni, in quanto fenomeni fisici e mentali comuni a tutta la specie umana, si siano rilevate utili alla nostra sopravvivenza. Secondo Darwin, le emozioni sono processi che danno luogo a comportamenti che permettono all’essere umano di reagire in maniera funzionale agli stimoli provenienti dall’ambiente. Nel momento in cui un individuo si ritrova, per esempio, in una situazione di improvviso pericolo, è fondamentale che si attivino tutta una serie di processi mentali e fisiologici che possano permettergli di reagire istintivamente; tali processi sono meglio definiti come una “reazione di paura”, caratterizzata da modificazioni fisiologiche e mentali che consentono al soggetto di scappare, attaccare o di immobilizzarsi (come avviene spesso per molte specie in natura) di fronte alla minaccia. Questi comportamenti, definiti anche “*fight, flight or freeze response*”, sono fondamentali per la nostra sopravvivenza e, secondo la visione di Darwin, non sarebbe possibile metterli in atto in assenza di emozioni quali, per esempio, la paura. In questo senso, le emozioni permettono di riconoscere determinati stimoli ambientali come positivi o negativi e di reagire ad essi nella maniera più funzionale per la propria sopravvivenza; questo, secondo Darwin, avviene in maniera inconsapevole, tramite un’attivazione immediata del nostro sistema nervoso che, con l’aumento dei processi di associazione tra stimolo e risposta emotiva, si attiverà sempre più automaticamente (Darwin, 1872/2008).

Anche Silvan Tomkins, psicologo americano della Pennsylvania, porta avanti l’idea secondo cui le emozioni siano dei meccanismi innati ed iscritti biologicamente; un suo ulteriore

contributo è stato quello di aver individuato otto schemi innati di risposta, associati a otto distinte aree sottocorticali, in grado di fornire risposte specifiche. Gli otto schemi innati di risposta (emozioni) sono la sorpresa, l'interesse, il disgusto, la gioia, l'angoscia, la paura, il disprezzo e la rabbia (Plamper, 2018).

Ispirandosi ai due autori descritti in precedenza, Paul Ekman formula la propria teoria sulle emozioni, sostenendone l'universalità all'interno della specie umana tramite l'analisi delle espressioni facciali. Attraverso lo studio e la comparazione delle espressioni facciali che accompagnano le emozioni tra diversi gruppi culturali, Ekman arriva a sostenere l'idea secondo cui le emozioni non siano altro che esiti di specifici programmi neuronali innati e comuni a tutta la specie; infatti, nella somiglianza delle espressioni facciali legate alle emozioni nei diversi gruppi umani, Ekman trova la prova dell'universalità dei processi emotivi, in quanto dispositivi utili ed immediati per rispondere agli stimoli ambientali e per comunicare con gli altri membri della propria specie. Partendo dall'analisi delle espressioni facciali, Ekman rileva sei di quelle che definirà "*emozioni di base*": si tratta di quelle emozioni che inequivocabilmente sono riscontrabili e presenti in maniera trasversale in tutta la specie umana: tristezza, rabbia, disgusto, sorpresa, felicità e paura. Per ognuna di tali emozioni, Ekman studia l'espressione facciale tipica che l'accompagna e rileva dunque un comun denominatore universale e transculturale. La principale evidenza a favore della teoria di Ekman è rappresentata dal caso di neonati ciechi: Ekman dimostra come anche nei bimbi non vedenti dalla nascita le espressioni facciali associate alle varie emozioni siano le stesse rispetto ai bimbi normo-vedenti; questa importante evidenza esclude, di conseguenza, la possibilità di un apprendimento delle espressioni facciali e, al contrario, dimostra la loro natura innata e indipendente dal contesto e dall'interazione sociale (Ekman, Davidson, 1994).

Un ulteriore contributo di Ekman permette di avvicinarsi sempre di più alla questione fondamentale di questo elaborato, per quanto riguarda il ruolo della cultura e del contesto nella manifestazione e espressione delle emozioni; senza confutare la sua idea iniziale, secondo cui le emozioni non sono altro che processi biologicamente inscritti ed innati, Ekman propone infatti un passo avanti, prendendo in considerazione la cultura e realizzando quella che viene definita "Teoria neuro-culturale delle emozioni".

Secondo tale concettualizzazione, le emozioni sono caratterizzate sì da aspetti universali ed innati ereditati filogeneticamente, ma anche da fattori culturali che ne influenzano l'espressione. Ekman sostiene, infatti, come la variabilità culturale possa modificare il modo

in cui gli individui esprimono le proprie emozioni: a partire, dunque, da un corredo emozionale universale, ogni cultura presenta diverse “*display rules*”, ovvero norme di esibizione delle emozioni, che dipendono da aspetti culturali e sociali. Laddove alcune culture promuovono l’intensificazione di certi affetti, altre potrebbero invece regolamentarne un mascheramento, perché ritenuti inappropriati o disfunzionali per la società in questione (Ekman, 1999).

Appoggiandosi alla teoria neuro-culturale di Ekman, ci si inizia ad avvicinare alla questione cardine proposta dal seguente elaborato e relativa al ruolo che la cultura può avere per quanto riguarda la manifestazione delle emozioni. A tale proposito, verranno presentate tutte quelle teorie che, basandosi molto sul metodo e sui presupposti dell’antropologia, sostengono come il contesto culturale sia determinante per i processi emotivi.

Prima di affrontare l’antropologia e la sociologia delle emozioni (oggetto del capitolo 2), è importante concludere la rassegna delle principali teorie sulle emozioni esplorando altre due correnti chiave: il cognitivismo e le neuroscienze.

#### **1.4 La prospettiva cognitivista**

In parallelo all’ascesa delle scienze della vita e delle principali teorie universaliste sulle emozioni si sviluppa anche il pensiero cognitivista. Tale approccio propone una visione dei processi psicologici e della mente umana molto innovativa: influenzati dall’avanzamento tecnologico, i cognitivisti considerano la mente umana paragonandola al sistema operativo di un computer in grado, quindi, di ricevere informazioni esterne (*input*) e di rielaborarle compiendo delle “scelte” basate sull’esperienza e guidate da processi di retroazione, per poi produrre un risultato, un’azione, un comportamento.

Per quanto riguarda le emozioni in ambito cognitivista, è rilevante la concettualizzazione proposta dai teorici dell’arousal Schachter e Singer: secondo loro, l’emozione esiste solo nel momento in cui c’è un’attivazione fisiologica; l’emozione sarà l’esito dell’interpretazione e valutazione cognitiva di tale modificazione corporea. Riprendendo la metafora del computer, la mente svolge qui il ruolo di “processore di informazioni” che, una volta ricevuti certi stimoli li interpreta ed elabora producendo un esito finale che può corrispondere all’emozione (se all’attivazione fisiologica l’individuo può associare un’altra causa quale, per esempio l’effetto di una sostanza, allora non le si attribuirà un significato emotivo) (Plamper, 2018). Insomma, questa concettualizzazione è importante anche per riflettere e andare oltre l’idea secondo cui

le emozioni siano frutto di meccanismi automatici e istintivi di risposta agli stimoli ambientali: i cognitivisti inseriscono, infatti, un elemento di valutazione (e quindi di soggettività) rilevante per la presente analisi.

## **1.5 Le ricerche neuroscientifiche**

Gli sviluppi più recenti sulle emozioni fanno parte delle ricerche neuroscientifiche: grazie allo sviluppo delle tecnologie e degli strumenti di neuroimaging, è stato possibile scoprire aspetti del cervello umano a cui prima si poteva accedere solamente tramite metodi deduttivi e di simulazione. Anche per quanto concerne le emozioni sono stati eseguiti molti studi che hanno reso possibile individuare quelli che sembrano essere i circuiti e le aree cerebrali coinvolte nei processi emotivi. Aldilà delle concettualizzazioni che propongono una visione “universalista” o “relativistica” delle emozioni, è importante possedere una conoscenza approfondita dei processi neurali alla base dei fenomeni emotivi, in quanto permette di ragionare ulteriormente sulla natura delle emozioni, a partire dal funzionamento del cervello umano.

Moltissimi studi neuroscientifici hanno avuto origine nel momento in cui gli studiosi si sono imbattuti in casi clinici concreti, di individui che avevano subito lesioni o danni cerebrali di entità tale da provocare modificazioni nel loro comportamento o nella loro personalità. Si è reso quindi via via sempre più necessario andare ad indagare quello che succede all'interno del cervello umano. Ad oggi, grazie alle innovative tecniche di neuroimaging sviluppatesi, è diventato relativamente semplice “entrare” nel cervello ed esaminare le sue funzioni. Tuttavia, molti studi neuroscientifici erano già stati condotti ben prima dell'avvento di tali tecnologie, a partire dagli anni '20 del secolo scorso.

Un caso emblematico che è utile parlando di emozioni è quello di Phineas Gage, un operaio del sito di costruzione di una linea ferroviaria in Vermont (USA) che, nel 1848, è stato vittima di un tragico incidente sul posto di lavoro: un'esplosione accidentale ha causato che un'asta di metallo lunga circa 110 centimetri gli si conficcasse nel cranio, senza ucciderlo, ma modificando permanentemente la sua personalità e carattere. Un caso simile ha permesso la formulazione di numerose ipotesi circa l'esistenza di aree cerebrali deputate a funzioni specifiche quali, ad esempio, quelle emotive (Plamper, 2018).

A partire dal caso di Phineas Gage, moltissimi scienziati si sono impegnati nell'arduo compito di scoprire quali aree cerebrali possano essere associate ai processi emotivi; di seguito sono riportate alcune tra le più interessanti scoperte effettuate a riguardo.

Agli inizi degli anni '20 il neurologo Henry Head, attraverso studi pionieristici sugli animali, ha scoperto che lesioni al talamo limitate ad un solo emisfero cerebrale erano in grado di provocare delle reazioni di ipersensibilità agli stimoli dolorosi (Head, 1921); in contemporanea, il fisiologo svizzero Walter R. Hess ha dimostrato che, stimolando elettricamente l'ipotalamo dei gatti utilizzando elettrodi posizionati ad hoc, venivano provocate delle reazioni emotive non specifiche quali, per esempio, un battito cardiaco accelerato o un atteggiamento difensivo (Hess, Brügger, 1943). Su queste due importanti scoperte, si appoggia una delle più importanti teorizzazioni neuroscientifiche sulle emozioni, la cosiddetta ipotesi di Cannon-Bard.

L'ipotesi di Cannon-Bard (che prende il nome dai due autori che l'hanno formulata) vede quindi il talamo come area chiave per i processi emotivi; inoltre, i due autori hanno sostenuto l'esistenza di un circuito cerebrale che collega le aree più evolute del cervello (corteccia) a quelle subcorticali più primitive e antiche – sede dei processi più istintivi (Cannon, 1927; Bard, 1928). Tale teoria è fondamentale per entrare nell'ottica per cui le emozioni, a livello cerebrale, sembrano essere mediate sia da processi primitivi e istintuali che da processi cognitivi superiori. Tutto ciò dimostra anche la complessità del funzionamento cerebrale delle emozioni, non collocabile in un'unica area del cervello, bensì facente parte di più circuiti e sistemi tra loro interconnessi.

L'ipotesi di Cannon-Bard fu ulteriormente elaborata dall'anatomista americano James Papez, il quale apportò un'ulteriore scoperta: il talamo risulta essere una sorta di “centro di smistamento” delle informazioni in entrata (stimoli ambientali). Lo smistamento del talamo segue due direzioni: una via “alta” che fa sì che le informazioni giungano alla corteccia sensoriale, la quale produce un'elaborazione raffinata delle informazioni in entrata, suddividendole in percezioni, ricordi, pensieri, per poi rispedire il materiale al talamo; esiste poi una via “bassa” molto più rapida, attraverso cui le informazioni giungono a centri subcorticali più primitivi chiamati “corpi mammillari” che sono invece responsabili delle reazioni propriamente emotive, poiché implicati nell'attivazione delle modificazioni corporee propriamente associate alle emozioni (Dalglish et al, 2009). Il Circuito di Papez rappresenta ancora oggi una pietra miliare per le neuroscienze e riecheggia anche in scoperte più recenti.

Il neuroscienziato Joseph Ledoux, per esempio, si è ispirato molto al Circuito proposto da Papez nel formulare la sua ipotesi delle due vie della paura; secondo l'autore, nel momento in cui ci si para davanti uno stimolo potenzialmente pericoloso, esso viene elaborato dal nostro cervello attraverso due vie distinte. Lo stimolo viene preventivamente inviato a un importantissimo centro subcorticale chiamato "amigdala", che attiva il sistema neurovegetativo dell'organismo, preparandolo così a reagire immediatamente al pericolo; allo stesso tempo, ma molto più lentamente, lo stesso stimolo viene inviato alla corteccia, che mette in atto un processo di elaborazione più raffinato che permette di confrontare la situazione in cui ci si trova con esperienze passate. In questo modo, l'individuo realizza che forse, non è veramente in pericolo e che ha interpretato male la presunta minaccia. Tuttavia, grazie alla funzione dell'amigdala, l'organismo era "pronto in ogni caso" a reagire istintivamente e, se si fosse reso necessario, a fuggire dallo stimolo (o attaccarlo) per favorire la sopravvivenza dell'individuo (LeDoux, 1998/2015).

Tutte le teorie finora illustrate, palesano l'ipotesi relativa all'esistenza di parti del cervello più o meno evolute che entrano in gioco nei processi emotivi. La scoperta del Sistema Limbico dimostra tale ipotesi: nella propria elaborazione del modello anatomico del "cervello emozionale", il neuroscienziato Paul McLean dimostra la suddivisione del cervello umano in tre aree evolutivamente distinte: il "*cervello rettiliano*" (sede dei processi emotivi più primitivi, tra cui quello della paura), il "*cervello paleomammifero*" (sede di emozioni più complesse, tra cui l'aggressività e altre emozioni sociali) e il "*cervello neomammifero*" composto prevalentemente dalla neocorteccia (e sede del controllo cognitivo delle emozioni). All'interno del Sistema Limbico, che coincide con la somma delle tre aree descritte, alcuni centri rivestono un ruolo particolarmente rilevante; un esempio è rappresentato dall'ippocampo (localizzato nel cervello paleomammifero), ritenuto un'area di convoglio e di smistamento delle informazioni in entrata, le quali vengono indirizzate verso i centri più alti e più bassi del cervello, dando luogo al complesso manifestarsi dell'emozione (MacLean, 1949).

## **1.6 La relatività delle emozioni**

Le teorie finora illustrate colpiscono per quanto riguarda l'enorme gamma di prospettive attraverso cui le emozioni sono state esplorate. La diversità tra le diverse teorizzazioni che sono emerse nel corso del tempo fa capire quanto complessa e intricata sia la questione delle

emozioni. Le teorie universaliste e neuroscientifiche fanno presupporre una natura oggettiva e assolutistica delle emozioni, ma sicuramente lasciano spazio ad alcune domande.

Per quando riguarda, per esempio, la teoria sulle espressioni facciali di Ekman, un primo dubbio che potrebbe sorgere riguarda proprio il fatto che, nel suo determinare l'universalità delle emozioni, l'autore si sia basato prevalentemente sull'osservazione di gruppi umani relativamente simili da un punto di vista culturale. *Come possiamo essere certi che il nostro modo di esprimere le emozioni nella cultura occidentale sia da ritenersi vero e comune a tutti i gruppi umani?* Un primissimo spunto di riflessione che si ritiene molto interessante a questo proposito è la questione della localizzazione delle emozioni. All'interno della cultura occidentale sembra prevalere l'idea secondo cui le emozioni nascono dal mondo interno degli individui e che siano qualcosa che il soggetto può, in qualche modo, controllare; in altre zone del mondo, le emozioni sono entità (oggetti concreti o astratti, divinità, spiriti) esterne all'individuo e che si "impossessano" dell'individuo in determinate circostanze, senza possibilità di controllarle (Plamper, 2018). Questo primo esempio può farci da guida nell'esplorare l'ipotesi per cui ogni "cosa" in realtà sia relativa e vada contestualizzata rispetto al quadro culturale di riferimento. Il fatto che la cultura occidentale prediliga una visione prevalentemente scientifica e sistemica delle emozioni non rende meno "reali" le concezioni sviluppatosi in un altro contesto.

Il capitolo successivo si propone proprio di esplorare tali possibilità, attraverso un focus più mirato su alcune teorie che, in chiave parzialmente antropologica, hanno provato a dimostrare la relatività delle emozioni e il loro modo di cambiare e di differenziarsi all'interno di contesti socioculturali differenti.

## CAPITOLO 2

### ANTROPOLOGIA DELLE EMOZIONI

Nel capitolo precedente è stata presentata una piccola rassegna delle teorie che, seppur appartenenti a diverse correnti, hanno tentato di spiegare e comprendere le emozioni ed il loro funzionamento. Le varie visioni e concettualizzazioni affrontate, fanno emergere molte domande e aprono ulteriormente la questione delle emozioni, soprattutto se si prende in considerazione la possibilità che esse, in realtà, siano da analizzare e leggere in relazione a fattori storico-culturali e non in termini universali e assoluti. Questo capitolo si propone di esplorare quelle ricerche che sostengono la relatività delle emozioni e il loro dipendere dal contesto socioculturale in cui ci si trova, favorendo uno spunto di riflessione interessante sulla natura dei processi emotivi e sul modo in cui possono essere definiti.

#### 2.1 Che cos'è l'antropologia

Il termine “antropologia” deriva dal greco “ἄνθρωπος” (*ánthropos*: «uomo») e “λόγος” (*lògos*: «discorso, dottrina») e indica una disciplina che si occupa dello studio olistico dell'umanità intesa come individuo singolo o come gruppi umani, nei suoi aspetti morfologici, fisiologici e psicologici. L'antropologia si è sviluppata come branca scientifica nell'era moderna (XV – XVIII secolo), acquisendo particolare importanza dopo il 1700, periodo in cui ebbero luogo le prime grandi esplorazioni e in cui crebbe l'interesse verso lo studio di culture lontane a partire dai resoconti dei missionari e degli esploratori.

L'antropologia e, in particolare, l'antropologia culturale (branca che si focalizza sulla definizione culturale delle norme, dei valori e che propone la cultura stessa come oggetto di ricerca scientifica) si è rivelata una disciplina rilevante anche per quanto riguarda lo studio delle emozioni; essa mette in discussione, infatti, l'universalità dei fenomeni umani, sostenendo come ogni gruppo umano abbia sviluppato, nel corso del tempo, una propria visione della persona e del mondo, in base alla propria esperienza e al proprio ambiente. Di conseguenza mette sullo stesso piano di rilevanza scientifica tutte le culture ed i gruppi umani esistenti ed esistiti, opponendosi all'etnocentrismo culturale (la credenza che una cultura o un gruppo sia migliore o più importante di un altro) e promuovendo l'idea secondo cui “la cultura è ovunque”: l'antropologia sostiene, infatti, che ogni gruppo umano sia in grado di produrre cultura, la quale può essere analizzata a livello dialogico, in una prospettiva di comunicazione

tra una cultura e un'altra. Uno degli obiettivi dell'antropologia, insomma, è quello di ricercare e comprendere la struttura, la storia e le caratteristiche dei diversi gruppi umani da un punto di vista culturale, valoriale, normativo, fisiologico, psicologico e storico per poi trovare un modo<sup>2</sup> per far dialogare tutte le diversità, e questo in un'ottica di parità e inclusione (Fabietti, 2015).

Il metodo di ricerca che l'antropologia predilige è quello etnografico, ovvero un metodo basato sul lavoro sul campo e sul contatto diretto con l'oggetto di studio in un'ottica partecipativa, in cui il ricercatore si cala nella vita quotidiana del gruppo umano che sta studiando. Questo permette di avere un contatto diretto con gli usi e i costumi delle persone e permette di comprendere in maniera più profonda il loro modo di vivere e di sentire.

Per quanto riguarda l'analisi delle emozioni, la pratica etnografica risulta particolarmente efficace: stare con le persone e partecipare alla loro vita quotidiana come se se ne facesse parte, permetterebbe al ricercatore di cogliere il clima emotivo in tutte le sue sfumature, in quanto influenzerebbe le emozioni dello studioso stesso. Una ricerca basata sulla sola osservazione o su base puramente teorica risulterebbe, invece, meno autentica e influenzata dai bias culturali del ricercatore, che cercherebbe di interpretare i fenomeni a partire dalle proprie esperienze non cogliendo, così, l'unicità e autenticità della cultura osservata.

L'antropologia delle emozioni è legata, in psicologia, all'approccio costruttivista. Il costruttivismo è una corrente la cui origine viene fatta risalire intorno agli anni '50 del secolo scorso, periodo in cui lo psicologo statunitense George A. Kelly pubblica l'opera "*The Psychology of Personal Constructs*". L'autore getta, attraverso la sua opera, le basi di una nuova visione dei fenomeni psicologici, rivoluzionandone la spiegazione e i metodi di ricerca. Infatti, la concezione costruttivista di Kelly, prevede la messa in discussione della possibilità che i fenomeni siano di natura oggettiva e conoscibili dall'osservatore nella loro "vera essenza", così come gli appaiono e come egli li percepisce (Kelly, 1955). Il costruttivismo prevede, infatti, una concezione di conoscenza basata sulla costruzione di significati soggettivi e guidati dalla propria esperienza e non sul rispecchiamento o rappresentazione di una realtà a noi indipendente. In questo senso, il modo in cui noi percepiamo e definiamo tutto ciò che ci circonda, è mediato dalla nostra esperienza personale e da una lettura della realtà che non è oggettiva, bensì costruita sulla base di significati che vengono appresi con l'esperienza.

---

<sup>2</sup> L'antropologo, nel suo lavoro di ricerca, deve comunicare e dialogare con i rappresentanti della cultura osservata, in uno spazio di confronto e condivisione.

L'esperienza, infatti, va a costituire nella nostra mente delle “mappe cognitive” che ci guidano nell'interpretazione di tutto ciò che accade, che percepiamo e che sentiamo.

Perché questo è importante per lo studio delle emozioni? In primo luogo, il costruttivismo ci permette di andare oltre l'idea di una realtà oggettiva, a noi indipendente e che ci appare “così com'è”; in secondo luogo, una visione simile è importante per provare a pensare alle emozioni come fenomeni soggettivi e che le persone costruiscono sulla base della propria esperienza.

All'interno di tale chiave di lettura, per il tema che si sta trattando in questo elaborato, la cultura risulterebbe come un elemento esperienziale fondamentale per la costruzione del significato che ognuno attribuisce ai fenomeni emotivi.

## **2.2 Cosa vuol dire essere felici?**

All'interno della cultura occidentale si possono riscontrare significati attribuiti alle diverse emozioni piuttosto condivisi e dati quasi per scontato. Quando si parla di “felicità” la maggior parte delle persone tende ad eseguire un'immediata associazione con alcuni elementi che, senz'altro possono variare soggettivamente da persona a persona, ma che tutto sommato all'interno dei contesti culturali del mondo occidentale rimandano a sensazioni simili e socialmente condivise. La concezione di “felicità” nel mondo occidentale deriva da una costruzione sociale e culturale per cui si tende ad associarla, per esempio, ad un evento di successo, di soddisfazione, di pienezza... per esempio, una persona potrebbe affermare di essere felice nel momento in cui raggiunge un obiettivo da tanto atteso oppure quando rivede una persona cara dopo un lungo periodo. Quando si pensa al concetto di felicità, si tende a dare per scontato che essa si manifesti allo stesso modo per chiunque nel mondo. Diventa occasione di stupore, così, scoprire che in altre parti del pianeta la felicità potrebbe assumere connotazioni alquanto diversificate.

“*Kishin*” è un termine che, nel contesto della cultura zen giapponese rimanda al concetto di “gioia”; all'interno di tale contesto culturale, però, la parola “gioia” assume un significato peculiare: è un termine che viene spesso associato all'arte della preparazione di un pasto che, nella cultura Zazen <sup>3</sup>, implica il provare un'emozione inerente alla felicità che però, in questo caso, è legata al “sentirsi fortunati per avere l'occasione di poter preparare il pasto” e alla

---

<sup>3</sup> Pratica di meditazione zen di scuola Sōtō, il cui centro originario è il Grande Monastero in mezzo alle montagne di Eihei-ij, a circa 100 km a nord di Kyoto, Giappone.

“speranza di vedere il sorriso sul volto di chi lo mangia”. Al “*Kishin*” si accompagnano anche “*Rōshin*”, un concetto che indica l’“affetto” – inteso come quello provato da un genitore per il proprio figlio – necessario per la preparazione di un pasto che doni sicurezza a chi lo consuma e “*Daishin*”, che indica invece il concetto di “magnanimità”, che denota un “grande cuore” senza esaltazioni, fondamentale per la preparazione di un pasto zen (Iwasaki, 2019).

Anche per la tristezza e per il suo risvolto maggiormente patologico, la depressione, si possono fare molti esempi di diversità culturale. Nella concezione occidentale, la depressione viene tendenzialmente descritta come “*un disturbo psichico dovuto a cause genetiche o ad agenti esterni negativi, che si manifesta con sintomi quali l’abbattimento, la disappetenza, l’apatia e i pensieri suicidari*” (American Psychiatric Association, 1994). Partendo da tale definizione è importante, in primo luogo, tenere presente che la depressione ha assunto una connotazione patologica solo a partire dall’inizio del ‘900; in epoche precedenti, la concezione era molto diversa e probabilmente questo aveva anche implicazioni molto diverse a livello sociale e culturale. Anche solo pensare alla Teoria Umorale di Ippocrate (e poi Galeno) citata nel primo capitolo può far comprendere quanto, considerare la depressione un disturbo psichico piuttosto che una mera instabilità organica <sup>4</sup>, possa influenzare la costruzione del significato associato all’emozione. In secondo luogo, è importante considerare sempre l’ipotesi che, in una cultura differente dalla propria, la depressione potrebbe essere associata a significati diversi o, addirittura, non essere nemmeno contemplata. Per fare un esempio di ciò, è utile riportare la ricerca condotta dallo psicoantropologo di origini cingalesi (Sri Lanka) Gananath Obeyesekere. Lo studioso si ritrovò, infatti, a sostenere il modello culturale delle emozioni a seguito di un fatto da lui vissuto nel corso di una ricerca sul campo nel suo paese natale, lo Sri Lanka. Si accorge, qui, che alcuni cingalesi che ricadrebbero, per la concezione occidentale, nella categoria di “depresso”, in realtà non verrebbero in nessuna circostanza considerati tali nella cultura cingalese. La spiegazione che Obeyesekere propone, riguarda proprio un aspetto culturale: una visione prettamente pessimistica e negativa del mondo potrebbe essere ricondotta ad aspetti della religione buddhista, come nel caso dei soggetti cingalesi osservati dall’autore. Nell’ontologia buddhista, infatti, la vita terrena è considerata solo una delle diverse fasi che l’individuo percorre per raggiungere il cosiddetto “nirvana” <sup>5</sup>: in questo senso, la vita terrena

---

<sup>4</sup> Secondo la Teoria Umorale, le emozioni sorgono come conseguenza di un disequilibrio di alcuni elementi corporei, tra cui la “bile nera”, propriamente associata alla depressione.

<sup>5</sup> Letteralmente significa «estinzione». È utilizzato in contesto induista e buddista per indicare la realtà ultima e la liberazione. Nel Canone buddista il nirvana è descritto positivamente come l’assenza di ogni perturbazione mentale causata da ignoranza e attaccamento o avversione [nirvana in Vocabolario – Treccani](#)

sarebbe considerata una pena, una condizione di “prigionia” all’interno di un corpo che è considerato “sporco” e inutile nella dimensione spirituale successiva alla vita terrena (Obeyesekere, 1985).

Gli esempi riportati possono fornire una prima dimostrazione di quanto, a seconda del contesto culturale a cui si appartiene, la rappresentazione delle emozioni possa variare e assumere diversi significati.

A partire da tali presupposti, risulta spontaneo chiedersi il motivo di tali differenze di visione e di significato. La risposta si può trovare nell’analisi dei fattori storici, religiosi, sociali, artistici e ambientali che hanno caratterizzato e costruito le culture e che hanno, gradualmente, costituito il senso del mondo e dei suoi fenomeni, comprese le emozioni.

Fin dai suoi albori, la psicologia si è sempre posta il problema di trovare la propria identità disciplinare in relazione alla complessa contrapposizione tra le scienze naturali e quelle storico-sociali. In realtà, la questione risale ad un periodo storico di gran lunga antecedente rispetto all’avvento delle discipline psicologiche: già il filosofo e giurista Giambattista Vico (1668-1744) getta le basi rispetto ad una visione che tiene conto della natura storica e sociale dell’essere umano. Secondo Vico, la conoscenza dei fenomeni umani deve essere condotta attraverso strumenti in grado di cogliere, non solo gli aspetti fisici e materiali, ma anche quelli legati all’indissolubile legame che connette l’individuo al contesto storico-sociale in cui è inserito.

In questo senso, l’individuo diventa “costruttore” di una conoscenza simbolica: a partire dal suo contatto con la realtà storica e il mondo fisico esterno, ogni realtà culturale costruisce una rete di simboli e significati che medieranno l’interpretazione, socialmente condivisa (quella che Vico definisce come il “*sensu comune*”), dei fenomeni della realtà (Mazzara, 2007).

Anche Wilhem Wundt, il primo psicologo sperimentale, apportò importanti contributi a favore della natura socioculturale dell’essere umano e della mente. Wundt, con la sua psicologia sperimentale, aveva inizialmente sostenuto la necessità di analizzare i fenomeni mentali attraverso l’implementazione di sperimentazioni e osservazioni individuali in laboratorio (fu proprio lui che, nel 1879, istituì il primo laboratorio di psicologia a Lipsia), per poi dedicare gli ultimi anni della sua vita alla cosiddetta “*Völkerpsychologie*” (in italiano: “Psicologia Sociale”). Si tratta di una branca della psicologia che propone, come oggetto di analisi, la complessa interazione dell’individuo con i gruppi sociali. L’idea di Wundt consisteva nel concepire i processi mentali come distinguibili in processi psicologici di base e processi

psicologici superiori; secondo questa concezione, tutti i processi psicologici dell'essere umano (comprese le emozioni) potrebbero essere studiati dapprima a livello individuale (aspetti di base prettamente fisiologici) per poi essere estesi ad un livello superiore più complesso, in cui entra in gioco la dimensione relazionale, culturale e linguistica. A partire dall'idea proposta da Wundt con la "*Völkerpsychologie*" si potrebbe, dunque, ipotizzare che anche le emozioni possano essere analizzate in questo modo: si potrebbe pensare che esista tutta una serie di processi biologici e fisiologici di base che hanno a che fare con gli aspetti maggiormente universali e condivisi all'interno della specie umana; successivamente, si potrebbe portare l'analisi ad un livello superiore, andando quindi a scoprire come le emozioni siano legate alla sfera relazionale e culturale degli individui e come essa sia in grado di diversificare e complessificare il modo in cui esse vengono vissute e manifestate (Mazzara, 2007).

La proposta concettuale di Wundt può essere, in qualche modo, collegata ad una teoria affrontata nel primo capitolo dell'elaborato, ovvero la Teoria Neuro-Culturale di Paul Ekman. Già a fine Ottocento, Wundt, pur rimanendo nei confini di una visione prettamente universalista delle emozioni, aveva supposto una duplice natura dei processi emotivi: neurale-fisiologica e culturale. Entrambe le visioni, sebbene appartenenti a epoche e correnti differenti, giungono ad una conclusione che sembra voler risolvere la costante tensione tra una visione puramente oggettivistica e universale e una visione relativistica e culturale.

La seconda intuizione che Ekman propone, nell'ambito della sua Teoria neuro-culturale delle emozioni, riguarda le cosiddette "*Display Rules*"; ragionare su questo tema è utile per approfondire e riflettere ulteriormente sul legame tra individuo, emozioni e contesto socioculturale e per introdurre esempi un po' più pratici su tale interrelazione.

## 2.3 Società e Display Rules

Come è stato visto nel primo capitolo, Paul Ekman inizia la sua ricerca legata alle emozioni intorno agli anni '50, portando a termine i suoi primi esperimenti sulle espressioni facciali. La primissima intuizione di Ekman fu quella di poter considerare le emozioni come fenomeni e processi universali: a dimostrazione di ciò, lo studioso eseguì alcuni studi cross-culturali <sup>6</sup> che

---

<sup>6</sup> La prospettiva cross-culturale nasce dall'esigenza della psicologia di verificare in che modo i risultati di ricerca, ottenuti nel corso del tempo nei vari ambiti della disciplina, potessero essere considerati validi anche per contesti culturali diversi da quelli in cui erano stati ottenuti.

gli permisero di identificare alcuni segni del comportamento non verbale <sup>7</sup> legati alle emozioni che individuò come elementi condivisi all'interno di tutta la specie umana.

Dopo aver individuato quelle che definirà “*emozioni di base*” e aver riscontrato una corrispondenza tra le espressioni facciali ad esse associate in tutte le culture <sup>8</sup>, Ekman decise di concentrarsi altresì su alcuni aspetti che non aveva ancora preso in considerazione. Senza confutare le proprie ipotesi universaliste basate sulle espressioni facciali, l'autore allarga il campo alla dimensione culturale, sostenendo l'esistenza di alcune pratiche – dette “*Display Rules*” (in italiano: “regole di esibizione”) – che possono differenziare il modo in cui le emozioni di base vengono espresse da un gruppo culturale all'altro.

Le Display Rules sono comportamenti finalizzati a attenuare o amplificare l'espressione di certe emozioni, in relazione a ciò che il contesto e le norme culturali prevedono. Se, per Ekman, le emozioni di base sono inevitabilmente accompagnate da una tipica espressione facciale universale con caratteristiche specifiche, egli afferma anche come la cultura eserciti un'influenza enorme sul grado in cui gli individui fanno effettivamente trapelare tali espressioni. In questo senso, ogni gruppo socioculturale è portatore di norme e regole che stabiliscono quali emozioni è opportuno o socialmente accettato esprimere in certe situazioni piuttosto che in altre. Nonostante tali comportamenti di amplificazione o mascheramento svolgano una funzione efficace nel modulare quanto un'emozione trapeli e risulti riconoscibile agli altri è importante, secondo la visione di Ekman, sottolineare come l'espressione facciale sia quasi impossibile da nascondere del tutto. Questo si rifà all'idea per cui le emozioni non siano altro che processi neuronali innati di risposta reattiva a stimoli ambientali: risulta molto difficile, dunque, dissimulare totalmente le espressioni facciali, in quanto rappresentano una modalità di interazione e comunicazione essenziali per la sopravvivenza dell'essere umano. Come afferma il filosofo e scrittore Jean-Paul Sartre (1905-1980), nella sua ontologia fenomenologica, “*forse riusciamo a soffocare o a dissimulare la nostra angoscia. Certo è che non possiamo sopprimerla, perché siamo angoscia*” (Sartre, 1943). La citazione filosofica rende bene l'idea secondo cui l'emozione possieda una natura intrinseca e inviolabile di base, che tenderà ad essere espressa seguendo le leggi della natura, in contrapposizione ad una

---

<sup>7</sup> Il comportamento non verbale è, secondo Ekman, uno strumento fondamentale per l'analisi e l'osservazione indiretta dei fenomeni mentali, tra cui i tratti di personalità e le emozioni.

<sup>8</sup> A questo proposito, in realtà, moltissime furono le critiche mosse a Ekman, in quanto aveva basato le sue conclusioni su analisi comparative tra gruppi umani relativamente simili e “vicini” a livello culturale.

dimensione sociale, che ne determina la manifestazione in relazione al contesto culturale e reazionale in cui ci si trova.

Nel teorizzare l'esistenza delle "*Display Rules*", Ekman conduce un esperimento in cui vengono coinvolti partecipanti americani e giapponesi. La sperimentazione consisteva in diversi semplici passaggi ed era basata sull'osservazione della reazione – a livello di espressioni facciali – dei diversi partecipanti, ad uno stimolo audio-visivo particolarmente stressante. L'osservazione dei partecipanti venne condotta sia in una situazione in cui, nella stanza dove aveva luogo la presentazione del video, il partecipante era solo, sia nella situazione in cui vi era la presenza di uno sperimentatore.

L'esperimento di Ekman, bastò e fu molto efficace nel fornire una prima dimostrazione dell'esistenza delle "*Display Rules*": infatti, ciò che attirò fin da subito l'attenzione dello studioso fu il modo in cui i partecipanti giapponesi – in opposizione a quelli americani – tendevano a mostrare significativamente meno le proprie espressioni di paura quando si trovavano a visionare il video in presenza dello sperimentatore. Tale fenomeno non venne, invece, riscontrato nell'osservazione dei partecipanti americani che, pur trovandosi nelle stesse condizioni, non mostrarono alcuna differenza di esibizione in presenza o assenza dello sperimentatore.

Dall'esperimento condotto da Ekman, si può evincere come la presenza di un agente sociale (sperimentatore) sia in grado di esercitare un'azione potentissima sull'espressione delle emozioni dei partecipanti giapponesi; a questo punto diventa naturale ipotizzare quanto la cultura svolga una funzione normativa in relazione a quali emozioni sia appropriato mostrare agli altri, a come esse debbano essere manifestate e a che livello di intensità possano essere considerate come "accettabili". In questo caso, sembra che l'appartenenza ad un gruppo culturale preciso (cultura orientale giapponese) determini tutta una serie di significati e rappresentazioni tali per cui la paura, in presenza di altri, debba essere mascherata (Ekman, 1999).

Il tema delle "*Display Rules*" è stato successivamente approfondito da altri autori. Un esempio tra tutti è rinvenibile negli studi dello psicologo americano David Matsumoto, di origini hawaiane e considerato un esperto della teoria delle espressioni facciali e delle emozioni. Anch'egli sostiene la teoria delle "*Display Rules*" di Ekman, proponendo ulteriori spunti di riflessione e ragionamento. L'autore ipotizza, infatti, come le regole di esibizione sopra descritte possano applicarsi ed essere ritrovate in moltissimi contesti, anche all'interno di una

stessa cultura. Nell'ambito professionale, per esempio, le “*Display Rules*” fungono da mediatrici di un “regolamento implicito” relativo a come chi compie determinate professioni debba comportarsi da un punto di vista emotivo. Matsumoto fa l'esempio delle infermiere e delle hostess: si tratta, in entrambi i casi, di professioni che richiedono un altissimo livello di “regolazione emotiva”<sup>9</sup> e di dissimulazione delle emozioni negative a favore di quelle positive. Nel caso delle infermiere, si parla addirittura di “neutralizzazione” delle emozioni a favore di un atteggiamento che non lascia trasparire la paura, la tristezza e l'angoscia (che potrebbero danneggiare i pazienti) e a discapito di una libera espressione emotiva (Ekman, Friesen, 1969).

A partire da tali riflessioni, diventa sempre più evidente come la cultura e la società esercitino con forza una pressione normativa sull'espressione delle emozioni. Se questo, come si è visto negli esempi sopradescritti, lo si può dimostrare tramite la comparazione di diverse professioni (nell'ambito della stessa cultura), non c'è da stupirsi di fronte alle enormi differenze che intercorrono, a tal proposito, tra gruppi culturali differenti.

Un ulteriore spunto di riflessione interessante, che si può ricavare da un recente studio condotto da Matsumoto e collaboratori (Matsumoto, Hwang, 2020) riprende in parte l'esperimento cross-culturale di Ekman citato in precedenza e analizza in modo più approfondito come individui appartenenti a gruppi culturali diversi reagiscano agli stessi stimoli emotivi. Nel loro studio condotto in sette diversi paesi, ai partecipanti alla ricerca venne chiesto di prendere visione di alcuni video veicolanti scene di crimine aggressive e violente. Il compito degli sperimentatori, nei diversi paesi, era quello di misurare le reazioni emotive dei partecipanti utilizzando una scala di misura apposita e segnalare eventuali dettagli.

I risultati della ricerca sopra citata possono apportare un'ulteriore dimostrazione alla teoria delle “*Display Rules*”: sebbene in tutti e sette i paesi venne registrata una prevalenza di emozioni negative – quali rabbia, tristezza, disgusto e paura – si osservarono anche alcuni casi di significative emozioni positive e di assenza totale di emozione. Tali dati incuriosirono gli sperimentatori che, a seguito di successive analisi, riscontrarono una prevalenza di emozioni negative nei paesi ritenuti “*feminine-oriented*” e una maggiore passività o emozioni positive nei paesi “*masculine-oriented*”.

Ma cosa determina tali orientamenti basati sul genere? Come possiamo comprendere quali sono i fattori determinanti nel definire una certa società o un certo paese “*feminine-oriented*”

---

<sup>9</sup> Con “regolazione emotiva” si intende la capacità di modulare e gestire le proprie reazioni emotive in relazione al contesto ed alla situazione in cui ci si trova.

piuttosto che “*masculine-oriented*”? Per rispondere a queste domande è necessario tornare un po’ indietro, nella presente analisi, e riflettere sul significato e sulle caratteristiche del concetto di “cultura” stessa; in questa maniera, sarà possibile comprendere e ragionare su come essa sia in grado di determinare le caratteristiche di un gruppo umano e di influenzarne la visione ed interpretazione del mondo. A partire, dunque, dalle riflessioni nate intorno al tema delle “*Display Rules*” e alla relatività culturale dei significati, il prossimo sottocapitolo mirerà ad approfondire un po’ meglio il concetto di “cultura”, proponendo uno spunto di riflessione su come essa eserciti un’influente pressione sulla visione e manifestazione delle emozioni.

## 2.4 La Cultura

L'antropologia definisce la cultura come quell'insieme complesso che ingloba tutte le attività umane e che ogni individuo ha a disposizione per rispondere ai propri bisogni. Tale definizione concepisce la cultura come una sorta di “contenitore” dell'esperienza umana e come strumento che permette ad ognuno di interpretare i fenomeni della realtà. In questo senso, la cultura “è ovunque”: ogni individuo si ritrova immerso all'interno di un certo sistema culturale (che può variare nel corso del ciclo di vita) e che determina, in maniera implicita, la cornice di credenze e di significati di ognuno. Come afferma l'antropologo italiano Ugo Fabietti (1950-2017) in una delle sue opere: “*noi non ci rendiamo conto di come funzioniamo dal punto di vista culturale perché le nostre azioni quotidiane e i nostri pensieri ci sembrano parte di un modo ovvio di esistere, di agire, di pensare, di sentire. Ma noi ci comportiamo e pensiamo in un modo piuttosto che in un altro perché seguiamo determinati modelli di comportamento e pensiero e non altri*” (Fabietti, 2015). La cultura, più che come qualche cosa di stabile e immutabile, è concepita come un processo di apprendimento e acquisizione di modi di agire e di credenze che non sono iscritti biologicamente, ma che derivano da lunghi rapporti e scambi di un certo gruppo culturale con il proprio ambiente e con altri gruppi.

In un significativo articolo intitolato “*Emozione, discorso e politiche della vita quotidiana*” l'antropologa americana Catherine Lutz affronta il tema dello studio culturale delle emozioni, sostenendo la necessità di un metodo analitico che preveda l'esame approfondito dei discorsi delle emozioni come pratiche sociali nei diversi contesti etnografici (Lutz, Abu-Lughod, 2005).

In particolare, l'articolo propone alcuni esempi di diverse pratiche culturali legate alle emozioni, che possono risultare utili per la presente analisi. In primo luogo, viene messa in

discussione l'idea secondo cui esistano processi affettivi universali e condivisi a livello transculturale. Se nella cultura occidentale si tende a visualizzare e identificare le emozioni come costituite da sensazioni ("*feelings*") che provengono tendenzialmente dal mondo interiore individuale, altrove esse acquisiscono un significato molto più legato alla dimensione sociale. In questo senso, in alcuni contesti culturali, le emozioni vengono concepite come "cose" con le quali i sistemi sociali devono confrontarsi per poter funzionare. Un esempio di ciò lo si può ritrovare nell'esemplare ricerca etnografica di Levy (1924-2003) a Tahiti, luogo in cui entra in contatto con il popolo indigeno *Riri*. All'interno di tale comunità indigena, Levy rileva come alcune emozioni siano considerate "*hypercognized*", ovvero "socialmente rilevanti"; la rabbia, per esempio, è un'emozione che, per il popolo *Riri*, deve essere assolutamente espressa per favorire il benessere degli individui e della società (Levy, 1975). Nulla di più diverso lo si può osservare, invece, nel contesto iper-civilizzato della società occidentale, in cui la rabbia, insieme alla maggior parte delle emozioni negative, tendono a venire concepite come "pericolose" e potenzialmente distruttive per la società. Fermandoci un attimo a riflettere su questo punto, è interessante notare come due visioni così diversificate possano contribuire alla costruzione di significati diversi rispetto alla medesima emozione. Nella concezione tahitiana di "rabbia", essa appare come un'emozione naturale e che, al pari di tutte le altre emozioni, necessita di essere sfogata per evitare che "*faccia male al fisico*" (Levy, 1975) e per evitare che si accumuli e diventi dannosa per la società. Al contrario, nella visione occidentale essa rappresenta di per sé un pericolo, assumendo un significato negativo e potenzialmente stigmatizzante per gli individui (essere carichi di troppa rabbia è visto come manifestazione di un problema, di una devianza). Inoltre, la pericolosità associata alla rabbia e la sua conseguente repressione, potrebbero generare il cosiddetto fenomeno della "profezia che si autoavvera"<sup>10</sup>. Il fenomeno della "profezia che si autoavvera" è stato descritto da diversi psicologi e sociologi, tra cui Robert Merton, che nell'opera "*Teoria e struttura sociale*" analizza l'idea, avanzata da William Isaac Thomas, per cui "*ciò che pensiamo della realtà sociale diventa reale nelle sue conseguenze*" (Merton, 1949). In questo senso, è evidente come il significato che l'individuo attribuisce ad una data situazione possa influenzare il suo reale esito. Analogamente a quanto detto rispetto alla rabbia, il solo fatto di considerarla un'emozione pericolosa, fa sì che gli individui mettano in atto evidenti sforzi per reprimerla; questo, però, rischia solo di aumentare lo stigma associato a tale emozione, oltre che alimentare una tensione psicofisica

---

<sup>10</sup> Il fenomeno di repressione della rabbia e delle emozioni negative, perché ritenute dannose per la salute propria e altrui, potrebbe in realtà causare precisamente ciò che si teme accadrebbe con, al contrario, la loro libera espressione.

che, non espressa, può produrre conseguenze effettivamente pericolose per l'individuo e chi gli sta attorno.

Un secondo aspetto che emerge dall'articolo di Lutz riguarda la necessità, se si vuole adottare un approccio culturale allo studio dei processi emotivi, di storicizzare le emozioni. Infatti, per poter comprendere a fondo gli elementi attuali di un certo sistema culturale, è necessario analizzarne l'origine e l'evoluzione. Di questo, in parte, se ne è parlato nel primo capitolo quando è stato citato lo storico Norbert Elias e il suo "*Processo di Civilizzazione*". La necessità di riflettere sulle emozioni da un punto di vista storico è importante per superare, in primo luogo, il paradigma psicobiologico tendenzialmente statico e per promuovere una visione dei processi emotivi più fluida e influenzata dallo scorrere del tempo e dai cambiamenti sociali che si susseguono.

A questo proposito, è interessante pensare alla vicenda dell'attentato alle Torri Gemelle di New York avvenuto nel 2001. Plamper, in "*Storia delle emozioni*" lo definisce il momento cardine che ha segnato "*l'inizio della storia delle emozioni*" (Plamper, 2018). Questo perché, contrariamente a eventi di simile portata avvenuti in precedenza, l'attentato del 2001 rappresentò un evento che, a livello emotivo, riuscì a toccare e invadere tutto il mondo, in pochi istanti. Rispetto a prima, infatti, la presenza dei media e della televisione fecero sì che l'impatto fosse vissuto quasi "in prima persona" da moltissime persone nel mondo e che si generasse così una carica emotiva enorme e condivisa a livello globale. A partire da quel momento, gli storici registrarono una sempre maggiore valorizzazione della comunicazione emotiva generale, dimostrando quanto il tragico fatto storico avesse determinato un cambiamento nell'espressione e nel sentire le emozioni, perlomeno nella società occidentale. Si è deciso di portare questo esempio per dimostrare quanto anche gli eventi storici, che ben poco sembrano avere a che fare con lo studio delle emozioni, possano in realtà risultare rilevanti.

Partendo da tale presupposto, il sottocapitolo successivo propone un ulteriore spunto di riflessione su cultura e espressione delle emozioni, ragionando sul significativo fenomeno sociale dell'immigrazione.

## **2.5 Il ruolo dei flussi migratori nell'espressione delle emozioni**

Una recente ricerca condotta da Magdalena Rychlowska e colleghi per l'università del Wisconsin e apparsa sui "*Proceedings of the National Academy of Sciences*" ha cercato di

approfondire la questione dell'universalità delle emozioni e del loro significato culturale. In particolare, la ricerca mirava a comprendere quali potessero essere i fattori di mediazione che contribuiscono a caratterizzare il modo diverso di esprimere le emozioni così come emerge da moltissime ricerche che hanno messo a confronto diverse culture (Rychlowska et al, 2015).

L'ipotesi, molto interessante, sviluppata da Rychlowska e colleghi era legata alla possibilità che l'eterogeneità culturale storicamente instauratasi nelle diverse nazioni potesse essere un fattore fondamentale nel determinare la libertà di espressione di certe emozioni. Con "eterogeneità culturale" si intende il grado in cui una determinata nazione è stata "toccata" da altre culture rispetto alla propria, a seguito dei flussi migratori, che hanno causato l'ingresso e la stabilizzazione di gruppi culturali diversi da quello autoctono, all'interno del paese.

A partire dai dati raccolti nella *World Migration Matrix*<sup>11</sup> (Putterman, Weil, 2010), gli autori della ricerca hanno potuto determinare quali fossero le nazioni con un più alto grado di eterogeneità culturale; per esempio, il Canada è risultato il paese con un più alto livello di eterogeneità, che vede una composizione sociale originatasi da ben 63 diversi popoli originari; al contrario, il Pakistan risulta essere uno dei paesi più omogenei, in quanto storicamente "toccato" da soli 3 popoli originari. Come criterio temporale, sono stati considerati i flussi migratori e gli scambi culturali avvenuti a partire dal 1500 d.C. fino ad oggi.

Osservando i dati relativi ai flussi migratori, Rychlowska e collaboratori hanno ipotizzato che il grado di eterogeneità culturale presente in una determinata nazione potesse essere uno dei fattori sociali in grado di influenzare due aspetti ritenuti importanti: il primo è il livello in cui le emozioni vengono espresse liberamente nella società e il secondo è il significato associato ad una delle manifestazioni espressive più rilevanti, vale a dire il sorriso, da parte della società. Per verificare la loro ipotesi, i ricercatori hanno condotto una ricerca comparando due diversi studi sull'espressività emotiva. Entrambi gli studi si concentravano sulla rilevazione, in termini percentuali, della misura in cui le varie nazioni del mondo hanno contribuito nell'apportare delle modifiche su altre nazioni, in termini culturali di credenze e di espressione delle emozioni.

Per quanto riguarda il primo studio, è stata utilizzata una ricerca precedentemente compiuta da Matsumoto e collaboratori (Matsumoto, Fontaine, 2008) in cui erano state analizzate le risposte di 5340 soggetti provenienti da 32 paesi del mondo ad un questionario ideato per misurare le

---

<sup>11</sup> Si tratta di una matrice dei dati composta da: 165 righe per rappresentare le nazioni attuali e 172 colonne per rappresentare le 165 nazioni attuali più 7 nazioni originarie. Le entrate della tabella indicano il grado di discendenza che ogni nazione attuale presenta rispetto alle 7 nazioni originarie.

norme sociali legate all'espressione delle sei emozioni di base rilevate da Ekman (paura, rabbia, tristezza, disgusto, felicità e sorpresa) in contesti pubblici e privati. Utilizzando un indice di "Overall Expressivity", i ricercatori avevano trovato che il grado di libertà di espressione delle emozioni era significativamente legato al livello di eterogeneità culturale delle nazioni. Più in specifico avevano messo in luce come, quanto più variava la composizione culturale presente in un determinato paese, tanto più le emozioni venivano espresse liberamente.

Per il secondo studio, gli autori hanno analizzato le risposte ad un questionario somministrato a 729 persone di 9 nazioni diverse con domande relative al significato legato all'espressione del sorriso, che rappresenta una delle manifestazioni emotive più rilevanti a livello sociale. In questo caso, il grado di eterogeneità culturale delle nazioni sembrava essere legato al significato che gli individui attribuivano al sorriso: quanto più una nazione presentava una composizione sociale e culturale varia e diversificata, tanto più al sorriso veniva attribuito un ruolo di costruzione di legami sociali, di fiducia e di condivisione. Al contrario, minore era l'eterogeneità culturale della nazione, maggiore era la tendenza ad associare il sorriso alla manifestazione di una superiorità gerarchica all'interno della società.

Dai due studi emerge un aspetto comune molto importante: le differenze nell'espressione delle emozioni nei diversi contesti culturali sembra essere legata, almeno in parte, al grado di eterogeneità culturale presente. Si potrebbe ipotizzare, a questo punto, come l'incontro e lo scambio di valori e credenze sulle emozioni tra diverse culture possa favorire una maggiore inclusività e una più ampia visione rispetto a come le emozioni "devono" essere manifestate. In particolare, per quanto riguarda il primo studio, si può pensare che, quanto più una società è varia e presenta influssi culturali diversificati, tanto maggiore sarà l'incertezza sociale rispetto a ciò che è appropriato o meno; in questo senso, l'espressività delle emozioni diventa un mezzo essenziale per comunicare con gli altri e per costruire legami sociali, in assenza di regole condivise e disposizioni stabili e storicamente determinate (presenti nei paesi più omogenei a livello culturale). Un discorso simile vale per la questione del sorriso: in un contesto culturalmente omogeneo la stratificazione sociale risulta essere molto stabile e determinata, motivo per cui il sorriso assume valore di consolidamento delle gerarchie sociali; in un contesto eterogeneo, invece, il sorriso è fondamentale per costruire relazioni sociali di fiducia e collaborazione. Il sorriso, dunque, assume un significato relazionale più che di potere e di mantenimento di una struttura sociale determinata e stabile su cui gli individui possono appoggiarsi per decodificare il significato dei legami e delle relazioni (Rychlowska et al, 2015).

Lo studio condotto da Rychlowska offre una panoramica decisamente pertinente con gli obiettivi del presente elaborato in quanto rappresenta un tentativo ben strutturato e articolato di indagine esplorativa per comprendere quali possano essere i fattori storico-sociali che determinano le differenze nell'espressione delle emozioni nei diversi contesti.

Per sintetizzare i temi principali affrontati finora in questo capitolo, si può affermare che ogni gruppo culturale possiede un bagaglio di fatti storici, di abitudini, di modi di relazionarsi con il proprio ambiente che ne determinano la lettura della realtà e delle emozioni. Un'ultima questione che è importante considerare riguarda quello che è lo strumento principale attraverso cui gli elementi culturali vengono comunicati, mantenuti e trasmessi all'interno dei vari gruppi culturali: il linguaggio.

## **2.6 La questione del linguaggio**

Il linguaggio rappresenta la capacità dell'essere umano di comunicare a livello interindividuale con gli altri membri della propria comunità di appartenenza. Si tratta di uno strumento che sta alla base della capacità degli individui, non solo di comunicare, ma anche e soprattutto di condividere i sistemi di significato e di simboli attraverso cui viene interpretata la realtà.

Quando si parla di emozioni, il linguaggio assume un ruolo fondamentale, a maggior ragione nel momento in cui si intende compiere uno studio cross-culturale sui diversi significati che le emozioni assumono in contesti culturali e, dunque, linguistici, diversi.

All'interno di ogni lingua parlata esistono dei termini che sono assenti nelle altre e che rappresentano modi unici e specifici di vedere il mondo; ogni gruppo culturale, infatti, veicola la propria visione e interpretazione della realtà in modo diverso utilizzando, di conseguenza, parole diverse. Questo fa sì che sia piuttosto difficile trovare una corrispondenza esatta tra i termini utilizzati in una certa lingua con quelli di un'altra.

Questa affermazione risulta particolarmente vera quando si parla di emozioni: come è stato visto, ogni contesto culturale presenta modalità di concezione ed espressione delle emozioni che sono proprie; di conseguenza, in alcune realtà potrebbero venire utilizzati termini emotivi assenti in altre culture.

Nel corso dell'intricato percorso dello studio delle emozioni, anche la questione del linguaggio ha trovato il proprio spazio di rilevanza: in particolare a partire dagli anni '90 si sviluppa un

ambito di ricerca autonomo centrato sull'aspetto linguistico delle emozioni. A partire da quel momento, l'analisi del linguaggio viene riconosciuta come un valido strumento per comprendere la natura delle emozioni, sia nei suoi aspetti universali che in quelli culturalmente e socialmente determinati.

Partendo da una posizione fortemente universalista, per esempio, la linguista Anna Wierzbicka arriva a sostenere l'esistenza di un "*metalinguaggio*" in grado di far comunicare i diversi sistemi linguistici. Secondo la studiosa, seppur vengano utilizzati termini non direttamente trascrivibili nelle diverse lingue, esistono alcune emozioni universali condivise da tutte le popolazioni e, quindi, potenzialmente traducibili nel metalinguaggio che lei definisce "*Natural Semantic Metalanguage*". Alla base dell'ipotesi di Wierzbicka si possono trovare alcuni fattori quali, per esempio, il fatto che in tutte le lingue esista un termine che corrisponde al concetto di "*feel*" ("sentire") o il fatto che in tutte le culture esista un modo per categorizzare verbalmente le emozioni in negative o positive. A partire da questa idea, l'autrice sostiene che le differenze date dalla cultura debbano essere ricercate in quelle emozioni (e in quei termini emotivi) che non trovano spazio di corrispondenza nel metalinguaggio (Wierzbicka, 1999).

Dalle analisi cross-culturali del linguaggio, tuttavia, risulta molto chiaro quanto ogni tradizione culturale del mondo riesca a trovare modalità uniche e dotate di forte specificità di rappresentare verbalmente le emozioni. Ogni realtà culturale sembra cogliere aspetti delle emozioni che sono strettamente legati con il contesto geografico e socioculturale in questione. Per illustrare in maniera più chiara come si manifesta tale diversità, di seguito sono riportati alcuni esempi di "termini emotivi" propri e caratteristici di diverse culture, e attraverso i quali è possibile riflettere sulla natura delle emozioni.

"*Abhiman*" è un termine noto e attualmente utilizzato in tutto il subcontinente indiano; si tratta di una parola sanscrita che compare per la prima volta nei Veda <sup>12</sup> e che letteralmente significa "orgoglio di sé" o "dignità". Tuttavia, un'analisi più profonda rileva un significato emotivo molto particolare: la parola, infatti, porta con sé l'eco di un altro termine "*balam*". La fusione tra i due significati dà origine ad un concetto legato alla sfera emotiva e riconducibile alla sensazione di rabbia e dolore provocati dal tradimento da parte di una persona da cui ci si aspetterebbe gentilezza e rispetto. La semantica della parola "*Abhiman*" però, implica un ulteriore significato nascosto, che trova la sua espressione in un sentimento di offesa e di

---

<sup>12</sup> I Veda sono tra i più antichi testi sacri che costituiscono la base spirituale dell'Induismo. Composti in sanscrito, risalgono al XVI secolo a.C.

vendetta per il torto subito. Il termine, dunque, porta con sé diverse sfumature emotive, che sono riconducibili, a livello culturale, all'organizzazione sociale della realtà tradizionale indiana, basata sul rispetto e su taciti patti d'amore tra diversi gruppi familiari e in cui il tradimento è considerato una gravissima offesa.

Anche la parola gallese “*Hiraeth*” evoca, nel suo significato, profonde accezioni culturali. Il Galles, sede storica di numerosissime occupazioni da parte degli inglesi, presenta forti sentimenti legati all'amore per la patria così come forti emozioni negative connesse con la paura e la minaccia di perdere la propria casa, la propria origine. Da qui il significato della parola “*Hiraeth*”, che indica un sentimento di tristezza nostalgica e venata di apprensione di chi vorrebbe rimanere ancorato alla propria patria, ma che rischia di perderla (Tiffany, 2017).

Altrettanto interessante lo studio condotto da Catherine Lutz (citata in precedenza) alle Isole Caroline del Pacifico presso il popolo indigeno degli *Ifaluk*. Il popolo *Ifaluk* viene descritto come tradizionalmente piuttosto belligerante, eppure portatore di un significato emotivo paradossalmente opposto. Questa contraddizione trova riscontro anche nella strutturazione del linguaggio che vede contrapposti i termini *fago* e *song*. “*Fago*” è un termine che, per il popolo indigeno, indica un insieme di compassione, tristezza e amore verso il prossimo, che spesso sorge improvvisamente e che spinge gli individui a rendersi disponibili e ad aiutare le persone in difficoltà. Questa intensa tendenza emotiva è guidata dalla credenza che, in un mondo inevitabilmente doloroso, la compassione e il reciproco sostegno possa limitare i danni di tale dolore emotivo. Un aspetto particolarmente interessante relativo alla ricerca di Lutz riguarda l'aspetto linguistico: sebbene l'antropologa intuisse e “sentisse” dentro di lei il significato e il valore del “*Fago*”, non ottenne successo nell'identificare parole presenti in altre lingue in grado di veicolare lo stesso significato emotivo (Plamper, 2018).

Gli esempi e le riflessioni riportate offrono un'occasione per riflettere sulla natura culturale delle emozioni, in particolare nel momento in cui ci si ritrova davanti a termini emotivi che non riusciremmo a tradurre nel nostro linguaggio. È importante, dunque, chiedersi quanto siamo consapevoli del fatto che il sistema culturale e di significati in cui ciascuno di noi è immerso sia solamente uno dei moltissimi sistemi di interpretazione della realtà e delle emozioni e quanto sia fortemente etnocentrico tentare una spiegazione del significato delle emozioni facendo affidamento unicamente sui nostri riferimenti culturali. Concentrarsi sull'aspetto linguistico, in particolare, può essere particolarmente utile, a livello pratico, per condurre l'analisi sulle emozioni utilizzando un metodo comparativo cross-culturale.

## CAPITOLO 3

### CULTURA OCCIDENTALE E ORIENTALE A CONFRONTO

Nei capitoli precedenti, è stato creato un quadro di teorie e di ricerche che possono fornire moltissimi elementi di riflessione per quanto riguarda la natura delle emozioni e l'influenza che il contesto socioculturale esercita sulla loro definizione ed espressione. Nel presente capitolo, a partire dai concetti analizzati, la proposta è quella di provare a confrontare come l'espressione delle emozioni cambia e assume particolari configurazioni all'interno di due macrocontesti culturali del mondo: quello occidentale e quello orientale.

Prima di esplorare il modo in cui, all'interno dei due "mondi", le emozioni vengono concepite e vissute, è necessario definire cosa si intende con "cultura occidentale" e "cultura orientale".

Con il termine "Occidente", da un punto di vista storico e culturale, si intende *"l'insieme di popoli, delle civiltà, delle culture dei paesi occidentali"* i quali hanno assunto caratteri e confini vari secondo le diverse epoche storiche in cui si affermò la coscienza di una contrapposizione fra Oriente e Occidente. Con il termine "Oriente", al contrario, si intende *"una regione o parte di un territorio che è situata a est"*, nei termini di contrapposizione ad una regione situata dal lato geografico opposto. La contrapposizione e definizione dei due termini ha assunto un valore politico-geografico più preciso a partire dal 395 d.C., quando l'Impero Romano fu diviso in Impero d'Oriente e Impero d'Occidente e quando l'Europa cristiana venne a contrapporsi all'Impero Ottomano, di religione islamica. In particolare, poi, dal XVI secolo, si tese a designare come "Oriente" tutti i territori sottoposti alla civiltà islamica e come "Occidente" il complesso degli stati europei che si potevano ricondurre, seppur in misura minore, ad una religione comune, quella di matrice cristiana. A livello etico-politico, la concezione culturale di Occidente vedeva tutti quei territori che non avevano subito, nel corso dei secoli, l'influenza dell'Asia. Il confine tra i due territori coincideva, grossomodo, con la linea che congiunge la foce del fiume Dnestr con il Golfo di Riga, a oriente della quale, non vennero vissute le *"feconde esperienze dell'Umanesimo e del Rinascimento"*<sup>13</sup>. Quest'ultima affermazione, citata in Treccani, sembra evidenziare un punto di vista puramente occidentale, che tendeva a designare i paesi orientali come meno sviluppati o comunque inferiori da un punto di vista culturale. È molto importante, dunque, leggerla nella consapevolezza di trovarsi di fronte ad un esemplare caso di etnocentrismo.

---

<sup>13</sup> [occidente nell'Enciclopedia Treccani](#)

In tempi più recenti, a seguito dei Conflitti Mondiali e della Rivoluzione Russa, la contrapposizione tra Occidente e Oriente venne ulteriormente accentuata a livello politico e culturale: l'oriente socialista si oppose sempre più ad un occidente capitalista, andando a creare una frattura ideologica importante che, come si analizzerà in seguito, avrà molta rilevanza per l'analisi sulle emozioni. Ad oggi, l'Occidente comprende l'estesa area che include le nazioni più ricche ed industrializzate dell'Europa, delle Americhe, dell'Australia, e della Nuova Zelanda, oltre che quei paesi del mondo accumulati da determinate caratteristiche economiche e politiche <sup>14</sup>. L'Oriente, invece, comprende le zone dell'Estremo Oriente (paesi asiatici più lontani tra cui Giappone, Cina e Corea) e i territori del cosiddetto Medio Oriente (paesi che si affacciano sul Mediterraneo orientale, come Turchia, Libia e Israele e sul Golfo Persico, tra cui Arabia, Iraq e Iran) <sup>15</sup>.

Analizzando la storia e l'evoluzione dei due macrocontesti, si evince quanto essi abbiano preso direzioni molto diverse da un punto di vista culturale, religioso, politico, economico, ideologico che persiste ancora oggi, nonostante il fenomeno della globalizzazione abbia reso molto più semplice un'influenza e un contatto reciproco tra le due dimensioni culturali. Nonostante ciò, moltissimi elementi di differenza rimangono (credenze, valori, comportamenti), a cui non sapremmo dare un significato e non riusciremmo a comprendere senza l'analisi e riflessione sulla storia e sull'evoluzione culturale dei due contesti.

### **3.1 Menti occidentali e menti orientali**

Moltissime ricerche hanno dimostrato come la diversità tra cultura occidentale e cultura orientale abbia addirittura influenzato la “*forma mentis*” delle persone inserite nelle due dimensioni socioculturali. In questo senso, sembrerebbe che l'appartenenza alla cultura occidentale oppure a quella orientale, influenzi profondamente l'interpretazione e la visione del mondo e della realtà oltre che, come verrà visto più avanti, l'espressione emotiva.

In una celebre opera intitolata “*The Geography of Thought*”, lo psicologo sociale americano Richard E. Nisbett propone un'approfondita analisi comparativa delle differenze culturali tra Occidente e Oriente (in particolare l'Asia) e di come esse siano in grado di apportare significative differenze a livello di processi cognitivi e di modalità di pensiero. Come definisce

---

<sup>14</sup> Ad oggi anche il Giappone viene, da un punto di vista economico, considerato parte del mondo occidentale; tuttavia, tale categorizzazione è spesso cambiata nel tempo, in base alle politiche adottate dalla nazione.

<sup>15</sup> [oriente nell'Enciclopedia Treccani](#)

l'autore stesso, nel merito delle differenze tra società occidentale e orientale: *“una delle più assodate teorie psicologiche definisce gli occidentali come una cultura individualista, orientata verso il singolo e le sue aspirazioni; al contrario, la cultura orientale è definita collettivista: il benessere della comunità si antepone alle aspirazioni del singolo. Cultura individualista e cultura collettivista sono solo i due poli delle molte differenze che dividono occidentali ed orientali”* (Nisbett, 2003). All'interno della sua opera, Nisbett propone la tesi per cui *“le persone pensano e vedono il mondo in modo diverso, per via delle diverse strutture sociali, filosofiche e educative che risalgono alle società Greca e Cinese antiche”*, società su cui, secondo l'autore, poggerebbero le macroculture rispettivamente occidentale e orientale (Nisbett, 2003).

In un articolo comparso sul PNAS (*Proceedings of National Sciences*) nel 2003 intitolato *“Culture and point of view”*, Nisbett e collaboratori proposero un approfondimento sulle differenze cross-culturali tra Occidente e Oriente e le conseguenti modalità di pensiero (Nisbett, Masuda, 2003).

Nell'articolo viene esplicitato come, in contrapposizione alle teorie universaliste sui processi psicologici, sia possibile individuare alcune sostanziali differenze a livello cognitivo e di pensiero tra le culture risalenti alla Grecia Antica (società occidentali) e all'antica società Cinese (culture orientali). Nisbett e collaboratori individuano, infatti, due modalità sostanzialmente diverse nei processi di categorizzazione, attribuzione causale, utilizzo del pensiero logico e interpretazione degli eventi. In questo senso, l'analisi dimostra quanto l'appartenenza alle due dimensioni culturali abbia addirittura modificato il funzionamento della mente e l'interpretazione della realtà delle persone e come questo risalga agli albori dell'evoluzione storica e culturale occidentale e orientale.

All'interno della società Greca Antica, definita più *“analitica”*, le persone tendevano a ricoprire un ruolo sociale piuttosto preciso <sup>16</sup>, che definiva l'individualità dell'individuo rispetto altri e che apportava un senso di specificità alla persona. I valori morali e l'etica di allora, ruotavano attorno ad una concezione individualista dell'uomo/donna, promuovendo e spingendo gli individui a raggiungere obiettivi personali e a trovare il proprio significato e valore nel mondo, a prescindere dalle altre persone. Inoltre, come società, ci si basava molto sul pensiero logico formalizzato, focalizzato sull'oggetto, che veniva descritto nei termini di proprietà e di

---

<sup>16</sup> Nell'articolo viene ipotizzato come questo possa derivare dall'economia della Grecia Antica che, per via della sua configurazione geografica e climatica, presupponeva l'esistenza di mestieri poco basati sulla collaborazione interindividuale (caccia, pesca, coltura domestica...).

categorie di appartenenza. Da tutti questi aspetti, sembra derivare la tendenza degli occidentali a categorizzare i fenomeni (esempio: in positivi e negativi) e ad interpretare la realtà tramite il pensiero logico e razionale. Inoltre, dai valori sociali della Grecia Antica, deriva la tendenza all'individualità, all'indipendenza del singolo rispetto agli altri e la tendenza, attualissima, a raggiungere "il massimo di sé" nei termini di successi personali.

All'interno della società Cinese Antica, invece, gli storici rilevano una struttura sociale maggiormente basata sulla condivisione e sull'assunzione di molteplici ruoli <sup>17</sup>, da cui deriverebbe la filosofia collettivista attuale (prevalente nei paesi asiatici), centrata sul lavoro finalizzato al benessere della società (o gruppo) intera e in cui il singolo occupa solo un piccolo (ma essenziale) spazio. Inoltre, influenzati dai valori del taoismo, gli antichi cinesi tendevano ad interpretare i fenomeni della realtà nei termini di interdipendenza tra molteplici fattori; la realtà veniva concepita come in costante evoluzione e come insieme di moltissimi elementi e sfaccettature diverse, non categorizzabili in stabili e specifiche categorie. Da qui deriverebbe la tendenza degli orientali ad attribuire le cause dei fenomeni in base al contesto, piuttosto che in base a schemi e "leggi" logici stabili e inconfutabili.

Molto interessanti, a questo proposito, due piccoli esperimenti condotti e riportati nell'articolo di Nisbett. In un primo esperimento, vennero analizzate le differenze nelle "*self-descriptions*" (descrizioni di sé) tra Americani e Giapponesi, rilevando quanto i primi tendessero a evidenziare aspetti salienti e distintivi della propria personalità rispetto ai giapponesi (Cousins, 1989). In un secondo esperimento, condotto con partecipanti Americani e Coreani, venne richiesto, a partire da un insieme di penne colorate, di sceglierne una da portare a casa; molto interessante, qui, notare come gli Americani tendessero a scegliere la penna più particolare e "rara", mentre i coreani quella più comune (Kim, Markus, 1999).

In generale, è evidente come gli occidentali risultino molto più attenti e centrati sul sé e sulla singolarità della propria persona, rispetto agli asiatici, molto più guidati da un principio di interdipendenza a favore della collettività. Questa tendenza sembra instaurarsi nelle menti degli individui fin dalle prime fasi dello sviluppo. Infatti, risulta molto più comune per i neonati occidentali dormire in una stanza diversa da quella del caregiver (anche quando sono molto

---

<sup>17</sup> Nell'articolo si ipotizza come questo possa derivare dalla conformazione geografica e dalla morfologia del territorio in cui la società cinese antica era insediata, caratterizzato da vasti terreni in cui veniva praticata (come attività economica principale) l'agricoltura. Ciò prevedeva ampia collaborazione e armonia tra i lavoratori.

piccoli), rispetto ai neonati orientali, che mantengono una vicinanza con il caregiver molto più intensa e prolungata, stabilendo così una forte interdipendenza (Fernald, Morikawa, 1993).

Gli aspetti finora citati forniscono un chiaro esempio di come le culture occidentali e orientali differiscano e influenzino la modalità di pensiero e di interpretazione cognitiva della realtà. Si tratta, dunque, di un'ulteriore dimostrazione di quanto la cultura influenzi i processi psicologici, oltre che i comportamenti, delle persone appartenenti a contesti culturali differenti. Come verrà analizzato più avanti, questo vale anche per i processi emotivi e per il modo in cui occidentali e orientali vivono e manifestano le proprie emozioni.

### **3.2 Diverse rappresentazioni delle emozioni**

In generale, molte sono le evidenze che affermano quanto le emozioni vengano vissute e concepite in modo diverso tra individui di culture differenti. Sebbene si possa supporre l'esistenza di espressioni facciali riconducibili a determinate emozioni e universalmente riconoscibili da tutte le culture (come citato in precedenza con le teorie universaliste), altrettanto vero è che la società e le norme culturali hanno modellato, nel corso del tempo, le credenze e le rappresentazioni di tali emozioni, andando a differenziare il modo in cui esse vengono espresse.

Ciò che è stato analizzato finora, per quanto riguarda le differenze nella "*forma mentis*" delle persone appartenenti alle culture occidentale e orientale, restituisce un quadro complessivo delle due dimensioni culturali che prevede quella occidentale come sostanzialmente individualista e centrata sul singolo e quella orientale come collettivista e focalizzata sul benessere della società intera, piuttosto che su quella personale.

A partire da ciò, moltissime saranno le differenze tra i rispettivi modi di vivere le emozioni e, soprattutto, esse potrebbero di fatto essere mediate da ragioni culturali differenti. In una società individualista e fondata sul mito del successo come quella occidentale, per esempio, un successo personale potrebbe far sorgere determinate emozioni positive che, magari, non verrebbero concepite allo stesso modo nella cultura orientale basata sul benessere dell'intera collettività.

In una riflessione molto interessante intitolata "*La rappresentazione delle emozioni*" di Stefano Calabrese e pubblicata nel 2017, si afferma come Occidente e Oriente abbiano morfologie di rappresentazioni delle emozioni marcatamente differenti e che deriverebbero da aspetti

culturali e sociali dei due contesti (Calabrese, 2017). Partendo da tali presupposti, è stata condotta una ricerca presso il Korea Advanced Institute of Science and Technology, con lo scopo di verificare se e in che misura occidentali e asiatici utilizzassero, nell'ambito della comunicazione digitale, le stesse "emoticon", intese come strumenti finalizzati alla comunicazione virtuale delle proprie emozioni (Park et al, 2013). Analizzando i dati di milioni di utenti di Twitter tra il 2006 e il 2009, si è arrivati a due conclusioni molto interessanti; in primo luogo, sono state rilevate due classi figurative di emoticon differenti: "mouth-oriented" (in cui le emozioni vengono veicolate da sinistra a destra tramite la forma della bocca) e "eyes-oriented" (in cui le emozioni vengono veicolate dall'alto al basso tramite la forma degli occhi). In secondo luogo, è stata rilevata una prevalenza di soggetti occidentali nell'utilizzo di stili "mouth-oriented", in contrapposizione ad una prevalenza di soggetti orientali nell'utilizzo dello stile "eyes-oriented" (Park et al, 2014). Se in parte tali differenze potrebbero derivare da fattori legati alla dimensione spaziale di scrittura, in quanto nel sistema alfabetico cinese si procede dall'alto al basso nella stesura o decodifica di un testo, mentre in quello occidentale si procede da sinistra a destra, i ricercatori hanno ipotizzato un'altra ragione del perché gli orientali si concentrino sul movimento degli occhi (movimento del muscolo orbicolare) e gli occidentali su quello della bocca (muscolo zigomatico maggiore). A partire dagli studi del neurologo francese Guillaume Duchenne (1806-1875), studioso delle espressioni facciali che dimostrò come il movimento del muscolo orbicolare si attivasse in maniera automatica e involontaria a fronte di autentiche emozioni di felicità e euforia, a differenza del muscolo zigomatico attorno alla bocca, molto più semplice da contrarre volontariamente, anche quando si mostra un'emozione fittizia, i ricercatori ipotizzarono una ragione culturale di tale tendenza. Nelle culture occidentali individualistiche, infatti, si tende a dare una maggiore enfasi alle emozioni personali, motivo per cui si originano tentativi di falsificazione quando sono in gioco elementi di rilievo; al contrario, nelle culture collettiviste c'è una tendenza a non mostrare le emozioni individuali, motivo per cui nel momento in cui l'emozione sorge, la si può riconoscere come genuina e insita all'individuo (Jack et al, 2012). L'ipotesi, dunque, è quella per cui le espressioni facciali siano reazioni fisiche associate a certe emozioni, che sono tanto più controllabili, quanto più il contesto culturale ne determina il riconoscimento e la manifestazione.

Come è stato visto in precedenza, nell'ambito della teoria delle Display Rules di Ekman, sembra particolarmente evidente quanto la cultura orientale veicoli norme di esibizione delle emozioni diverse: come visto nell'esperimento citato nel capitolo 2, che prevedeva

l'osservazione delle reazioni emotive di partecipanti americani e giapponesi di fronte a stimoli audio-visivi stressanti, è possibile osservare come la cultura orientale disponga di alcune "regole emotive", che prescrivono agli individui di non mostrare apertamente alcune emozioni in presenza di altre persone. Questo potrebbe ipoteticamente essere una conseguenza della natura collettivistica del mondo orientale.

La differenza relativa alle norme di esibizione per quanto riguarda i due macrocontesti culturali, sembra essere solo uno degli aspetti che si possono analizzare nel campo delle emozioni. Come si vedrà nel prossimo sottocapitolo, la natura collettivistica piuttosto che individualistica della società può influenzare anche la salute, la prevalenza di emozioni positive piuttosto che negative e la gestione di esse.

### **3.3 La ricerca della felicità**

Uno degli obiettivi che sembra accomunare tutti gli esseri umani, anche a livello transculturale, è essere felici. La felicità pare, per così dire, essere il principio fondante su cui poggiano le azioni e le intenzioni degli individui, che si ritrovano tendenzialmente tesi verso un sempre maggiore miglioramento della propria vita o verso il mantenimento di situazioni positive. Questo, però, è vero fintanto che se ne parla in termini generali; un aspetto importantissimo che bisogna prendere in considerazione, è il fatto che, sebbene vi possa essere una tendenza universale alla felicità, essa potrebbe assumere significati e rappresentazioni diverse all'interno di differenti contesti culturali.

Se si prende in considerazione la concezione universalista e biologica di "felicità", essa rappresenta una mediazione tra l'individuo e l'ambiente, che permette il riconoscimento delle situazioni e degli stimoli favorevoli alla sopravvivenza dell'individuo e a cui, di conseguenza, tenderemo ad avvicinarci. Se questo può risultare vero in termini biologici, è sempre importante ricordare che, nei diversi contesti del mondo, la felicità potrebbe aver assunto un ruolo e un significato assai diverso, a causa della specificità dei valori, delle abitudini e delle credenze instauratesi in un certo ambiente.

Riprendendo la contrapposizione tra "culture individualiste" e "culture collettiviste" citata in precedenza, le riflessioni seguenti avranno lo scopo di ragionare su come la felicità, in tutte le sue accezioni, possa variare ed essere vissuta diversamente nei due sistemi sociali propri, rispettivamente, del mondo occidentale e del mondo orientale.

Un'interessante e approfondita ricerca cross-culturale, pubblicata nel 2015 sul “*Journal of Experimental Psychology*” e sul sito dell’American Psychological Association (Ford et al, 2015), si è posta come obiettivo, proprio quello di valutare se la motivazione alla ricerca della felicità fosse effettivamente correlata con un buon livello di benessere e se tale correlazione fosse mediata da una concezione di felicità legata ai rapporti sociali e alla collettività o meno. Per rendere la ricerca esaustiva, i ricercatori hanno selezionato 4 gruppi di partecipanti, provenienti da 4 aree geografiche differenti e che ben rappresentavano, secondo gli sperimentatori, diversi “livelli di collettivismo sociale”; partendo dagli Stati Uniti (considerata la nazione più individualista), passando dalla Germania (considerata potenzialmente meno individualista degli USA), dalla Russia (relativamente collettivista) e concludendo con l’Asia Orientale (insolitamente collettivista), i ricercatori selezionarono un campione di studenti universitari provenienti, rispettivamente, dalle 4 aree su cui raccogliere i dati. Le ipotesi dei ricercatori erano le seguenti: quanto più le persone associano la felicità ad una dimensione collettiva e relazionale (a sua volta connessa ad alti livelli di benessere), tanto maggiore sarà la correlazione tra motivazione a ricercare la felicità ed effettivo benessere psicologico. Il grado in cui le persone associano “il sentirsi felici” alla dimensione sociale e relazionale, viene stabilito dalla natura della società stessa, la quale indirizza o meno gli individui a ricercare la felicità attraverso comportamenti prosociali e attraverso la condivisione intersoggettiva.

In questo senso, la ricerca mirava a dimostrare quanto, nelle culture collettiviste (in Russia ma ancor di più in Asia Orientale), ci fosse una maggiore connessione tra la ricerca della felicità e l’effettivo benessere psicologico rispetto agli Stati Uniti, in cui ricerche precedenti circoscritte a partecipanti americani avevano già riscontrato una bassa correlazione tra i due aspetti.

Il metodo utilizzato dai ricercatori consisteva nel somministrare, ai 4 campioni di partecipanti, una serie di scale di assesment per valutare: 1) il livello di motivazione a ricercare la felicità; 2) il modo degli individui di definire la felicità (qualora la concezione fosse legata alla sfera individuale o collettiva); 3) la definizione associata al benessere psicologico (per verificare che fosse coerente tra i diversi gruppi culturali). I ricercatori si premurarono anche di verificare che non vi fossero interferenze legate al linguaggio emotivo, all’età e al luogo di istruzione<sup>18</sup>, non riscontrando elementi di distorsione significativa.

---

<sup>18</sup> Sia i partecipanti russi che quelli provenienti dall’Asia orientale vennero selezionati da, rispettivamente, due sedi universitarie diverse; per questo motivo si andò a verificare che tale metodo di campionamento legato al luogo di istruzione non distorcesse in qualche modo i risultati.

I risultati ottenuti furono molto interessanti ed evidenziarono come negli Stati Uniti vi fosse addirittura una correlazione negativa tra la ricerca della felicità e il livello di benessere; in Germania, invece, non fu riscontrata nessuna correlazione tra le due dimensioni. Nei paesi definiti come collettivisti, al contrario, la correlazione risultò positiva, in particolare per quanto riguarda il campione di studenti dell'Asia Orientale, in cui venne riconosciuta un'elevata associazione tra il senso di felicità e la dimensione sociale collettiva, basata sulle relazioni.

Lo studio presentato è particolarmente efficace nel mostrare quanto la natura collettivista delle culture orientali sia in grado di influenzare non solo la concezione di un'emozione come la felicità, bensì anche il livello di benessere emotivo registrato e legato ad una particolare visione di tale emozione.

Nella società occidentali individualiste, d'altro canto, si dà meno importanza sociale alle relazioni e la felicità viene primariamente associata ad aspetti individuali e personali, legati al singolo nella sua indipendenza dagli altri. Molto interessante, e quasi sconcertante, scoprire che tale tendenza, da un punto di vista statistico, si correla a bassi livelli di benessere psicologico.

### **3.4 Prevalenza di disturbi affettivi tra Oriente e Occidente**

Le emozioni, al pari di altre dimensioni della vita psicologica degli individui, possono profondamente influenzare la salute mentale ed il benessere psico-fisico. Una difficoltà a gestire e vivere le proprie emozioni serenamente può compromettere, anche in maniera significativa, il funzionamento e la salute dell'individuo e, nella prospettiva peggiore, dare origine a veri e propri quadri psicopatologici.

Senza entrare nel merito dei quadri clinici che la letteratura associa alla gestione ed alla regolazione delle emozioni, quello che si intende indagare riguarda l'eventualità che la cultura possa fungere da mediazione anche sotto questi aspetti, ricoprendo quindi un ruolo di primo piano in relazione alla salute mentale degli individui.

Per quanto riguarda la contrapposizione tra mondo orientale e mondo occidentale, risulta molto interessante la questione sollevata da alcuni ricercatori che, a partire da studi epidemiologici riguardanti la diffusione di alcuni "disturbi affettivi", hanno analizzato il ruolo della cultura sui risultati osservati (De Vaus et al, 2017).

Diversi studi epidemiologici relativi ai tassi di depressione e ansia clinica nell'arco della vita, hanno registrato una prevalenza circa 4 - 10 volte maggiore nei paesi occidentali rispetto a quelli orientali (asiatici). Nonostante ciò, nei paesi asiatici orientali, il livello di emozioni negative registrate sulla popolazione era maggiore rispetto a quello registrato a occidente, in cui si è registrato anche un maggior livello di benessere e soddisfazione per la propria vita.

I dati riportati producono un esito piuttosto insolito e incoerente, soprattutto se si dà per scontato che, necessariamente, i disturbi affettivi come, per esempio, la depressione siano correlati allo sperimentare un tasso elevato di emozioni negative.

Il motivo per cui gli asiatici dimostrano un minor tasso di disturbi affettivi e, allo stesso tempo, una maggiore presenza di emozioni negative nella propria vita, può far sorgere il dubbio che vi sia qualche aspetto culturale a fungere da mediatore.

I ricercatori, in effetti, hanno proposto un'ipotesi molto interessante sostenendo che, alla base dei risultati epidemiologici contraddittori, vi sia una modalità sostanzialmente differente con cui le culture orientali concepiscono e gestiscono le emozioni negative, modalità che influenza l'impatto di esse sul benessere psicologico degli individui.

Come citato in precedenza e come si può evincere da moltissimi studi interdisciplinari, alle culture orientali viene associata una tendenza di pensiero definita "*olistica*" (De Vaus et al, 2017), in contrapposizione ad una tendenza occidentale "*analitica*". I due sistemi di pensiero influenzano profondamente i processi cognitivi e il modo in cui le persone interpretano la realtà e quello che accade nel mondo. Una visione "*olistica*" della vita presuppone, infatti, un uso limitato di categorie di significato a favore di una visione "*più fluida*" della realtà, in cui gli oggetti e gli eventi vengono concepiti in relazione al contesto e vengono considerati subordinati al cambiamento. Un sistema di pensiero "*analitico*", al contrario, implica una visione della realtà improntata sulla logica, sulla categorizzazione razionale di oggetti ed eventi e, di conseguenza, un pensiero più rigido e schematizzato.

A partire da tali presupposti, i ricercatori hanno provato ad ipotizzare quanto il sistema "*olistico*" di pensiero, prevalente nelle società orientali, possa influenzare in modo significativo la modalità con cui gli individui gestiscono e affrontano le emozioni negative, proteggendosi così dall'insorgenza di quadri clinici. In particolare, sono stati rilevati tre aspetti del pensiero "*olistico*", in grado di influenzare la gestione delle emozioni negative:

1. L'idea per cui le emozioni positive e negative co-esistono: nei soggetti orientali viene rilevata una maggiore integrazione tra aspetti della vita apparentemente divergenti; si tratta di una modalità di pensiero che contempla la possibilità che emozioni positive ed emozioni negative possano, in qualche modo, co-esistere allo stesso tempo, dando origine a stati emotivi "misti". Tale co-esistenza, sembra essere correlata ad una maggiore tolleranza e ad una più efficace gestione delle emozioni negative, il che riduce la probabilità di insorgenza di un disturbo. In particolare, la convergenza tra emozioni positive ed emozioni negative, fa sì che queste ultime non vengano necessariamente concepite come "maligne"; in questo senso, si riduce la connotazione negativa di quelle emozioni considerate più "sgradevoli", aumentando il livello di tolleranza e, sorprendentemente, promuovendo reazioni positive ad esse <sup>19</sup>.
2. Le emozioni cambiano: una visione "*olistica*" del mondo come, per esempio quella legata al pensiero filosofico cinese, concepisce la realtà come immersa in un flusso costante in cui tutto è destinato a cambiare e nulla si rileva statico. Questo vale anche per le emozioni: che siano positive o negative, saranno destinate a cambiare. In questo senso, l'individuo giunge ad una maggiore consapevolezza sul fatto che il suo stato emotivo attuale si evolverà, non rimarrà per sempre. Questa concezione viene associata ad una migliore autoefficacia nella regolazione delle proprie emozioni e ad un minore senso di minaccia a fronte di emozioni negative.
3. Le emozioni sono legate al contesto: il pensiero "*olistico*", vede le emozioni (e tutti gli eventi della vita) come strettamente legati al tempo, al luogo e al contesto relazionale in cui l'individuo si trova. In questo modo, a differenza dei pensatori "analitici", gli individui tendono maggiormente ad attribuire l'origine dei propri stati emotivi al contesto, alle relazioni, all'esterno di sé, diminuendo così la percezione che le emozioni abbiano a che fare esclusivamente con aspetti della propria identità. Questo meccanismo, soprattutto nel caso delle emozioni negative, può essere molto utile per auto-distanziarsi da esse (diminuendone l'impatto) e per scegliere le strategie migliori per farvi fronte in base al contesto in cui ci si trova. Quest'ultimo aspetto, per esempio, si oppone alla credenza occidentale che esistano strategie esclusivamente migliori di altre, in qualsiasi contesto e situazione.

---

<sup>19</sup> Le esperienze di fallimento o insuccesso vissute da soggetti cinesi, sono associate ad un maggiore livello di auto-miglioramento e impegno, rispetto a quelle degli americani.

Altri due aspetti presi in considerazione dalla ricerca e ritenuti correlati con la probabilità di insorgenza di disturbi affettivi, riguardavano i fenomeni della repressione delle emozioni negative e della ruminazione mentale. Si tratta, in entrambi i casi, di meccanismi che, per quanto riguarda gli occidentali, aumentano la probabilità di insorgenza di un disturbo affettivo, dato non riscontrato negli orientali.

Infatti, quanto più gli individui associano un significato negativo alle emozioni più “sgradevoli”, tanto più la loro repressione risulterà difficoltosa, provocando alti livelli di stress e un’amplificazione delle stesse. Prendendo in considerazione una visione “olistica” delle emozioni, tuttavia, non si riscontra lo stesso esito: questo, secondo i ricercatori, può essere ricondotto al concetto di co-esistenza delle emozioni positive e negative, per cui queste ultime non vengono considerate così “maligne” e per cui la loro soppressione risulta meno difficoltosa. Questo aspetto sembra delineare l’ipotesi per cui, maggiore è la pressione sociale a regolare e nascondere le proprie emozioni (aspetto tipico delle culture orientali collettiviste), combinata ad una maggiore tolleranza delle emozioni negative, minori saranno i costi psicologici che ricadranno sull’individuo nel processo di soppressione.

Anche per quanto riguarda la ruminazione mentale, definibile come “*un processo cognitivo caratterizzato da uno stile di pensiero disfunzionale e maladattivo che si focalizza principalmente sugli stati emotivi interni e sulle loro conseguenze negative*” (Fiore, 2017), sono stati osservati aspetti simili: quanto maggiore è la connotazione negativa associata alle emozioni negative, tanto più la ruminazione tenderà a focalizzarsi sugli aspetti “maligni” e dannosi di queste; al contrario, quanto più le emozioni negative vengono considerate, al pari di quelle positive, tollerabili e accettabili, tanto maggiore sarà uno stile di ruminazione più “neutrale” e basato sulla consapevolezza che “*i pensieri sono solo pensieri*” (De Vaus, 2017).

I dati riportati finora, delineano due tendenze sostanzialmente diverse di gestione e considerazione delle emozioni che, come è stato visto, pone dei risvolti significativi sulla salute emotiva degli individui. Le considerazioni finora riportate, hanno lo scopo di favorire una riflessione su come aspetti legati al benessere emotivo dati per scontati in un certo contesto culturale, possono variare enormemente altrove.

A partire da ciò, può risultare molto interessante estendere il campo di indagine anche alla psicoterapia, alle strategie di coping e alle diverse direzioni che si potrebbero percorrere in ambito di trattamento prendendo in considerazione gli aspetti culturali affrontati.

Considerare e confrontare le diverse modalità con cui gli individui, nel mondo, affrontano e gestiscono le proprie emozioni potrebbe fornire spunti e idee innovative di intervento, permettendo di allargare gli orizzonti e acquisire competenze nuove.

A questo proposito il capitolo successivo, e conclusivo, dell'elaborato, si concentrerà su come la mentalità orientale, veicolata tramite le principali correnti religiose diffusasi in particolare in Asia (come ad esempio quella buddhista), possa di fatto fornire strumenti e approcci alla gestione ed al trattamento nell'ambito della salute emotiva, alternativi (ma ormai molto diffusi) a quelli tipicamente associati alla tradizione occidentale.

### **3.5 Mindfulness e approccio olistico in psicologia clinica**

Per quanto riguarda le riflessioni sul diverso modo in cui le emozioni vengono vissute e gestite nella civiltà orientale rispetto a quella occidentale, si può delineare una generale tendenza "olistica", tesa al riconoscimento della fluidità della realtà e della co-esistenza di aspetti anche contraddittori e opposti tra di loro. Questa modalità di pensiero, come è stato visto, si rivela addirittura in grado di influenzare il modo in cui le persone concepiscono e gestiscono le proprie emozioni il che, di conseguenza, ha effetti importanti sulla salute emotiva e psico-fisica generale dell'individuo.

Partendo dai presupposti analizzati e dalle caratteristiche del pensiero "*olistico*" propriamente associato alla cultura orientale, il presente sottocapitolo propone un approfondimento che va a toccare in primo piano la dimensione clinica e terapeutica della psicologia.

Se il modo in cui le persone concepiscono e affrontano le proprie emozioni risulta un importante fattore di mediazione per quanto riguarda la salute mentale, si può pensare ad agire su questi aspetti anche nell'ambito dell'intervento e del trattamento psicoterapeutico.

In particolare, l'intenzione della riflessione seguente è quella di analizzare come alcuni elementi della mentalità orientale, derivanti in grande misura dalla pratica spirituale e religiosa del Buddhismo, estremamente diffusa nei paesi orientali e nel mondo, possano essere introdotti nella pratica clinica per lavorare sulle emozioni.

Le informazioni che verranno discusse provengono in gran parte dal lavoro svolto da alcuni ricercatori inglesi, i quali hanno tentato di analizzare il fenomeno della diffusione di alcune pratiche della tradizione orientale buddhista nella pratica clinica occidentale e di valutarne

l'eventuale efficacia per il trattamento di alcuni quadri psicopatologici, molti dei quali legati alla sfera delle emozioni e dell'umore (Shonin, Gordon et al, 2014).

Il Buddhismo è una delle più diffuse e antiche correnti religiose del mondo, risalente a circa 2500 anni fa e basata sugli insegnamenti di Siddhartha Gautama, successivamente rinominato "*Shakyamuni Buddha*". Nel corso dei secoli, la pratica buddhista si è diffusa nella maggior parte del continente asiatico (particolarmente nel sud-est asiatico), andando a suddividersi in diverse correnti. Nonostante il Buddhismo abbia assunto forme e particolarità diverse in base al territorio geografico, si possono riconoscere alcuni pilastri fondamentali che accomunano tutti i sottogruppi e che si rivelano importanti per l'analisi proposta.

Alla base dell'ontologia Buddhista, infatti, si possono ritrovare i concetti di "*saggezza*", "*meditazione*" e "*consapevolezza etica*", i quali rappresentano le fondamenta su cui poggiano tutte le pratiche e le riflessioni della dottrina (Shonin, Gordon et al, 2014).

Il termine "*saggezza*" racchiude tutta una serie di significati legati alla natura del sé e della realtà, alcuni dei quali sono già stati analizzati in precedenza; in particolare, per i buddhisti, la saggezza può essere raggiunta nel momento in cui vi è la consapevolezza del fatto che non esiste un sé indipendente dal resto della realtà, bensì, tutti gli elementi dell'esistenza risultano essere interdipendenti e connessi tra di loro, in un flusso di costante cambiamento. Il concetto di "*saggezza*" viene associato, inoltre, all'importanza di "vivere nel momento presente", allontanandosi dai pensieri riguardanti il passato o il futuro, e alla necessità di praticare un atteggiamento di "*nonattachment*" (distacco) da tutto ciò che rischia di impegnare eccessivamente le risorse emotive e cognitive dell'individuo. Tutti questi elementi, che rappresentano particolari modalità di pensiero, possono risultare particolarmente utili quando si tratta di gestire emozioni negative. Al contrario della visione occidentale, che tende alla categorizzazione delle emozioni "positive" in opposizione a quelle "negative" e caratterizzata da un concetto di realtà molto più statico e "*analitico*", gli elementi connessi al concetto di "*saggezza*" possono essere implementati allo scopo di ridurre l'impatto delle credenze negative sulle emozioni. Il concetto di "*nonattachment*", per esempio, si è rivelato essere correlato ad un minor utilizzo di atteggiamenti di evitamento o alessitimia <sup>20</sup>. Inoltre, concepire le emozioni, al pari di ogni altro elemento della realtà, come subordinate ad un flusso in costante cambiamento ed evoluzione può rilevarsi utile nella gestione delle emozioni negative;

---

<sup>20</sup> Disturbo che compromette la consapevolezza e la capacità descrittiva degli stati emotivi esperiti, rendendo sterile e incolore lo stile comunicativo [alessitimia in "Dizionario di Medicina" \(treccani.it\)](https://www.treccani.it/enciclopedia/alessitimia)

quest'ultimo aspetto, per esempio, sembra essere utile per lo sviluppo di una maggiore resilienza nella gestione delle emozioni negative legate al trauma (come il lutto).

Un ulteriore contributo che la tradizione buddhista orientale ha apportato alla pratica clinica occidentale è la pratica della *meditazione*. Il termine risulta, ormai, piuttosto diffuso nel mondo occidentale e moltissime persone utilizzano la pratica della meditazione, in ambito clinico piuttosto che in altri contesti. La meditazione è una pratica che consente all'individuo di raggiungere un elevato livello di consapevolezza di sé e dei propri processi emotivi, che vengono osservati secondo un principio di “*non giudizio*” e di accettazione. Si ribadisce, anche nell'ambito di questo concetto, l'importanza del focalizzarsi sul momento presente che, secondo l'ontologia buddhista, dovrebbe essere estesa ad ogni momento della nostra vita quotidiana. Il focus sul “qui ed ora” viene in parte ripreso dall'approccio cognitivo-comportamentale della psicoterapia occidentale, basato anch'esso sull'importanza legata allo stare nel momento presente e al lavoro sui propri pensieri e schemi mentali.

La pratica meditativa si poggia sul concetto di “*mindfulness*”, il cui significato è legato alla capacità dell'individuo, di concentrarsi sul “qui ed ora” in uno stato di profonda e calma consapevolezza di ciò che avviene all'interno della mente e del corpo. Per quanto riguarda la gestione delle emozioni, il concetto di “*mindfulness*” è legato ad una maggiore consapevolezza della transitorietà dello stato emotivo e, di conseguenza, ad una maggiore tolleranza di eventuali emozioni negative. Importanti sono, infatti, gli effetti che tale pratica tende ad avere sulla riduzione dello stress, degli stati di ansia, dei disturbi del sonno e della depressione, oltre che di alcune sindromi e condizioni fisiche.

Infine, la pratica buddhista mette in risalto l'importanza, per il benessere proprio e altrui, del mantenere un atteggiamento caratterizzato da pazienza, generosità e compassione, alla base di quella che viene definita “*consapevolezza etica*”. Si tratta di atteggiamenti che, come visto in precedenza, vengono considerati molto più rilevanti nelle società collettivistiche rispetto a quelle individualistiche e che potrebbero dunque essere legati al benessere originato dalla condivisione e dall'interdipendenza sociale. Il benessere interiore viene inteso come assenza di sentimenti negativi e aggressivi verso gli altri ed è raggiungibile solo nel momento in cui l'individuo raggiunge uno stato meditativo di calma interiore <sup>21</sup>.

---

<sup>21</sup> Per l'ontologia buddhista è fondamentale, per chi pratica e insegna la disciplina, aver dapprima alimentato e rafforzato un senso di stabilità emotiva interiore.

In contesto clinico, la questione legata alla compassione ed alla generosità ha suscitato sempre più interesse nel corso dell'ultimo decennio, favorendo l'origine di alcune pratiche occidentali che un poco hanno distorto l'originale essenza dei significati della tradizione buddhista ma che, allo stesso tempo, hanno tentato di implementare alcuni di essi nell'ambito del trattamento.

Per esempio, la “*Cognitively based compassion therapy*” (CBCT) è una pratica meditativa occidentale che cerca di riprendere il concetto orientale legato alla “*compassione*”, implementando delle tecniche utilizzate in un contesto grupale e finalizzate al rafforzamento di essa verso sé stessi e verso gli altri. Gli esiti di tale pratica si sono rivelati particolarmente efficaci e positivamente correlati con una riduzione dei livelli di depressione, stress e con un aumento delle competenze di regolazione emotiva in generale (Shonin, Gordon et al, 2014).

Gli autori della riflessione sopracitata sottolineano la necessità di ulteriori approfondimenti, per via dell'assenza di un numero sufficiente di dimostrazioni a favore dell'efficacia di un approccio “*olistico*” nell'ambito di intervento clinico. Inoltre, è necessario verificare in maniera più approfondita in che misura, in realtà, le credenze occidentali sulla pratica meditativa e sugli elementi dell'ontologia buddhista si discostino da quelli che sono i significati originali e autentici. Infine, è importante guardare ai temi e agli esempi riportati con una chiave di lettura critica e consapevole del fatto che non esiste una cultura che può essere definita “migliore” rispetto alle altre, ma solo diversi modi di interpretare la realtà e di agire nel mondo, che rispecchia la storia dei popoli così come si è sviluppata.

A seguito di tutte le considerazioni avanzate e di tutti gli elementi introdotti in quest'ultimo capitolo, è molto interessante prendere atto di come aspetti che solitamente vengono dati per scontati, possano in realtà risultare diversificati e unici nelle diverse accezioni culturali che possono assumere. Riflettere su tali aspetti è molto importante per poter andare aldilà rispetto ad una visione ristretta e “etnocentrica” di quella che è la realtà e di quelli che sono i processi emotivi e per poter prendere in considerazione visioni nuove che, magari, possono offrire spunti interessanti anche in relazione al modo in cui ognuno vive la propria vita.

## CONCLUSIONE

Le riflessioni condotte finora ci permettono di comprendere quanto la cultura effettivamente eserciti un ruolo fondamentale nel costruire e modellare il modo in cui le persone interpretano sé stesse e la realtà che le circonda. Questo, come è stato visto, vale moltissimo per i processi emotivi, che risultano fortemente legati al contesto socioculturale a cui si appartiene.

Gli esempi riportati, soprattutto per quanto riguarda la sezione di confronto tra la cultura occidentale e quella orientale, permettono di realizzare quanto in realtà le emozioni siano relative e dipendenti dal contesto di cui si fa parte. Come è stato visto, alcune differenze riguardano addirittura il significato e le caratteristiche associate ad una determinata emozione, per cui diventa spontaneo riflettere sulle moltissime differenze che possono intercorrere, nel mondo, in relazione alla concezione dei processi emotivi.

A partire dalle teorie esposte nel primo capitolo, è stato possibile seguire un percorso che, piano piano, si è sempre più avvicinato ad una visione costruttivista delle emozioni, sebbene non sia mai stata confutata l'ipotesi circa l'esistenza di alcuni elementi psicofisici di base universali a tutti gli esseri umani. Detto questo, però, gli elementi apportati nel corso dell'elaborato permettono di comprendere quanto, a partire da alcune disposizioni di base che sembrano accomunare tutti gli individui del pianeta, i processi emotivi si siano differenziati assumendo molteplici forme e molteplici significati all'interno dei diversi gruppi culturali.

Particolarmente efficace, per approfondire tali differenze, risulta essere l'analisi del linguaggio, che permette di rilevare quelle differenze semantiche e simboliche che intercorrono a livello culturale nella definizione e concettualizzazione delle emozioni.

Come è stato visto, inoltre, gli elementi che possono differenziare la manifestazione emotiva all'interno dei diversi contesti culturali possono essere molteplici e di varia natura: sono stati portati, tra gli altri, l'esempio inerente all'eterogeneità storica di un luogo, che sembra essere collegata al modo in cui le persone esprimono i propri sentimenti in presenza di altri, oppure l'influenza che una struttura sociale collettivista piuttosto che individualista può avere sul modo in cui gli individui vivono e gestiscono le proprie emozioni. A partire da tali esempi, inizia a diventare sempre più difficile concepire un'emozione quale, per esempio, la "felicità" come un fenomeno stabile e meramente generato dall'azione del nostro sistema nervoso: sembra, infatti, esserci qualcosa di più, qualcosa che le persone apprendono e interiorizzano a

partire dalle proprie esperienze con sé stessi, con gli altri e con il proprio ambiente, andando a generare un modo unico di “sentirsi felici”.

L'aspetto più importante, rispetto a tutto ciò che è stato affrontato, riguarda proprio la necessità di cogliere la complessità e i mille “colori” che caratterizzano l'esperienza umana, superando una visione etnocentrica e assoluta dei fenomeni psicologici. Inoltre, dall'elaborato si può evincere l'importanza, prima di valutare il funzionamento di una persona, di accedere ai significati che essa porta con sé, che sono mediati dalla cultura e che possono raccontare molto dell'individuo in questione.

Infine, è stato affrontato il tema relativo a come i diversi modi con cui le persone appartenenti a contesti culturali differenti affrontano e reagiscono alle proprie emozioni, per poi approfondire come essi possano essere integrati nella dimensione di intervento e di cura nell'ambito della salute mentale, per la quale una buona gestione emotiva risulta essere molto importante a livello di benessere individuale e sociale.

In generale, il presente elaborato pone l'obiettivo di sviluppare un ragionamento critico e riflessivo, per pensare ai fenomeni emotivi da una prospettiva che considera e accoglie la complessità e le mille sfaccettature dell'esperienza umana e per imparare a uscire dalla dimensione puramente individuale del funzionamento della mente, che risulta, invece, fortemente legato alle relazioni che gli individui stringono a livello intersoggettivo e con il proprio ambiente socioculturale.

## BIBLIOGRAFIA

- Aristotele. *Retorica*. A cura di Silvia Gastaldi, Roma: Carocci, 2015.
- Bard, P. (1928). A Diencephalic Mechanism for the Expression of Rage with Special Reference to the Sympathetic Nervous System, in *American Journal of Physiology*, 84, pp. 490-513.
- Calabrese, S. (2017). La rappresentazione delle emozioni. *Comparatismi*, 2, pp. 113-120.
- Cannon, W. B. (1927). The James-Lange Theory of Emotions. A Critical Examination and an Alternative Theory. *American Journal of Psychology*, 39, 1-4, pp. 106-124.
- Cousins, S. D. (1989). *J. Pers. Soc. Psychol*, 56, pp. 124-131, in Nisbett, R. & Masuda, T. (2003). Culture and point of view, in *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 100, 19, pp. 11163-11170.
- Dalgleish, T., Dunn B. D. e Mobbs, D. (2009). Affective Neuroscience. Past, Present, and Future, in *Emotion Review*, 1, 4, pp. 355-368.
- Damasio, A. R., (1995). *L'errore di Cartesio. Emozione, ragione e cervello umano*. Milano: Adelphi.
- Darwin, C. R., (2008). *L'espressione delle emozioni nell'uomo e negli animali*. Roma: Newton Compton.
- De Vaus, J. et al. (2017). Exploring the East-West Divide in Prevalence of Affective Disorder: A Case for Cultural Differences in Coping With Negative Emotion, in *Personality and Social Psychology Review*, 22, 3, pp. 285-304.
- Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-IV. 4th ed.* American Psychiatric Association, 1994.
- Ekman, P., Friesen, W. V. (1969). The repertoire of nonverbal behavior: Categories, origins, usage, and coding, in *Semiotica*, 1, pp. 49-98.
- Ekman, P., Davidson, R. (1994). *Epilogue. Affective Science: A Research Agenda*, in Idd (a cura di), *The Nature of Emotion. Fundamental Questions*. New York: Oxford University Press.
- Ekman, P. (1999). *L'espressione delle emozioni è universale? Storia personale del dibattito*, in Darwin, C. *L'espressione delle emozioni nell'uomo e negli animali*. Torino: Bollati Boringhieri.

- Elias, N. (1996). *Il processo di civilizzazione*. Bologna: Il Mulino.
- Fabietti, U. (2015). *Elementi di antropologia culturale*. Milano: Mondadori Università.
- Febvre, L. (1941). La Sensibilité et l'histoire: Comment reconstituer la vie affective d'autrefois?, in *Annales d'histoire sociale*, 3, 1-2, pp. 5-20.
- Fernald, A., Morikawa, H. (1993). Child Develop. 64, 637-656, in Nisbett, R., Masuda, T. (2003). Culture and point of view, in *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 100, 19, pp. 11163-11170.
- Fiore, F. (2017). Rimuginio e ruminazione. Introduzione alla psicologia. *State of Mind*.
- Ford, B. et al. (2015). Culture Shapes Whether the Pursuit of Happiness Predicts Higher or Lower Well-Being, in *Journal of Experimental Psychology: General*, 144, 6, pp. 1053-1062.
- Freud, S. (1923). *L'Io e l'Es*.
- Galati, D. (2020). *Le Vicende di Psiche*. Torino: Giappichelli.
- Head, H. (1921). Croonian Lecture. Release of Function in the Nervous System, in *Proceedings of the Royal Society of London*, 92, 645, pp. 184-209.
- Hess, W. R., Brügger, M. (1943). Das subkortikale Zentrum der affektiven Abwehrreaktion, in *Helvetica physiologica et pharmacologica acta*, 1, pp. 33-52.
- Iwasaki, M. (2019). *Un Cuore da Nutrire. Ingredienti e sentimenti giapponesi*. Gaeta: Ali Ribelli Edizioni.
- Jack, R. E. et al. (2012). Facial expressions of emotions are not culturally universal, in *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 109, 19, pp. 7241- 7244, in Calabrese, S. (2017). La rappresentazione delle emozioni. *Comparatismi*, 2, pp. 113-120.
- James, W. (1884). What Is an Emotion?, in *Mind*, 9, 34, pp. 188-205.
- Kelly, G. A. (1955). *The Psychology of Personal Constructs*, 2 Vol., New York: Norton.
- Kim, H., Markus, H. R. (1999). *J. Pers. Soc. Psychol.* 77, pp. 785-800, in Nisbett, R., Masuda, T. (2003). Culture and point of view, in *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 100, 19, pp. 11163-11170.

- Kollesch, J., Nickel, D. (a cura di), (1994). *Antike Heilkunst. Ausgewählte Texte*. Stuttgart: Reclam.
- LeDoux, J. (2015). *Il cervello emotivo. Alle origini delle emozioni*. Milano: Baldini & Castoldi.
- Levy, R. I. (1975). *Tahitians. Mind and Experience in the Society Islands*. Chicago: The University of Chicago Press.
- Lutz, C., Abu-Lughod, L. (2005). Emozione, discorso e politiche della vita quotidiana. *Antropologia*, 6.
- MacLean, P. D. (1949). Psychosomatic Disease and the “Visceral Brain”. Recent Developments Bearing on the Papez Theory of Emotion, in *Psychosomatic Medicine*, 11, 6, pp. 338-353.
- Matsumoto, D., Fontaine, J., et al. (2008). Mapping expressive differences around the world: The relationship between emotional display rules and individualism versus collectivism. *J Cross Cult Psychol*, 39, pp. 55-74.
- Matsumoto, D., Hwang, H. C. (2020). Reconsidering the Active Psychological Ingredients Underlying Intercultural Adaptation: Implications for International Business. *Frontiers in Psychology*, 11, 529737, pp. 1664-1078.
- Mazzara, B. (2007). *Prospettive di psicologia culturale. Modelli teorici e contesti d’azione*. Roma: Carocci Editore.
- Merton, R. K. (1949). *Teoria e struttura sociale*. Bologna: Il Mulino, 1971.
- Nisbett, R. (2003). *The Geography of Thought: How Asians and Westerners Think Differently...and Why*. New York: Free Press.
- Nisbett, R., Masuda, T. (2003). Culture and point of view, in *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 100, 19, pp. 11163-11170.
- Obeyeskere, G. *Depression, Buddhism and the Work of Culture in Sri Lanka*, in Kleinman A., Good B. (a cura di), (1985). *Culture and Depression. Studies in the Anthropology and Cross-Cultural Psychiatry of Affect and Disorder*. Berkeley-Los Angeles: University of California Press.
- Plamper, J. (2018). *Storia delle emozioni*. Bologna: Il Mulino.

Park, J. et al. (2013). Emoticons Style: Interpreting Differences in Emotions Across Cultures. *Proceedings of the Seventh International AAAI Conference on Weblogs and Social Media (ICWSM)*, AAAI Press, pp. 466-475, in Calabrese, S. (2017). La rappresentazione delle emozioni. *Comparatismi*, 2, pp. 113-120.

Park, J., Min Baek, Y. et al. (2014). Cross-Cultural Comparison of Nonverbal Cues in Emoticons on Twitter: Evidence from Big Data Analysis, in *Journal of Communication*, 64, 2, pp. 333-354, in Calabrese, S. (2017). La rappresentazione delle emozioni. *Comparatismi*, 2, pp. 113-120.

Putterman, L., Weil. (2010). Post-1500 Population Flows and the Long Run Determinants of Economic Growth and Inequality, in *Q J Econ*, 125, pp. 1627–1682.

Rychlowska, M. et al. (2015). Heterogeneity of long-history migration explains cultural differences in reports of emotional expressivity and the functions of smiles, in *Proceedings of the National Sciences*, 112, 19, pp. E2429-E2436.

Sartre, J. P. (1943). *L'Être et le néant: Essai d'ontologie phénoménologique*.

Shonin, E., Van Gordon W. et al. (2014). The Emerging Role of Buddhism in Clinical Psychology: Toward Effective Integration, in *Psychology of Religion and Spirituality*, 6, 2, pp. 123-137.

Tiffany, W. S. (2017). *Atlante delle Emozioni Umane*. Milano: UTET.

Wierzbicka, A. (1999). *Emotions across Languages and Cultures. Diversity and Universals*. Cambridge: Cambridge University Press.

Zeldin, T. (1973-77). *France, 1848-1945*. Oxford: Clarendon Press.

## SITOGRAFIA

Vocabolario Treccani (2008). *Emozione*. In:

[https://www.treccani.it/vocabolario/emozione\\_res-6b5bee4d-001a-11de-9d89-0016357eee51/](https://www.treccani.it/vocabolario/emozione_res-6b5bee4d-001a-11de-9d89-0016357eee51/)

(consultato il 26/06/2023)

Enciclopedia Treccani (2008). *Occidente*. In:

<https://www.treccani.it/enciclopedia/occidente/> (consultato il 26/06/2023)

Enciclopedia Treccani (2008). *Oriente*. In:

<https://www.treccani.it/enciclopedia/oriente/> (consultato il 26/06/2023)

## **RINGRAZIAMENTI**

*Desidero ringraziare la professoressa relatrice Barbara Sini, che mi ha seguito con molta disponibilità nella realizzazione di questa mia primissima tesi di laurea. Inoltre, ritengo doveroso ringraziare tutto il personale dell'università, sempre molto attento a rispondere a tutti i dubbi di noi studenti, oltre che la mia famiglia e i miei amici, che mi hanno sostenuta e che hanno creduto in me durante il percorso universitario affrontato finora.*