



**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**

ANNO ACCADEMICO 2021-2022

TESI DI LAUREA

**DARE NOME ALLE EMOZIONI: IL RUOLO DELLE COMPETENZE LINGUISTICHE PER
SVILUPPARE LE CAPACITÀ DI GESTIRE LE EMOZIONI**

DOCENTE relatore: Prof.ssa Barbara Sini

STUDENTE:

19D03146

Alice De Francesco

È la forza della vita che ti insegna a non mollare
mai, anche quando sei sul punto di dire basta.

(Ambrogio Fogar)

Alla persona più forte che conosco e che
sono orgogliosa di chiamare “mamma”.

INDICE

INTRODUZIONE	3
CAPITOLO PRIMO: QUADRO TEORICO	5
Cosa sono le emozioni?	5
Come funzionano le emozioni, i principali modelli	10
Emozioni e linguaggio: una relazione bidirezionale	14
CAPITOLO SECONDO LINGUAGGIO EMOZIONALE: STRUTTURA LESSICALE DELLE EMOZIONI	17
Categorizzazione delle emozioni e lessico emotivo	17
I Principali studi sul lessico emozionale.....	19
Oltre le lingue Anglo-americane	23
CAPITOLO TERZO: L'IMPORTANZA DI DARE NOME ALLE EMOZIONI .	27
Provare un'emozione ed etichettarla	27
Competenza emotiva o intelligenza emotiva?	30
CONCLUSIONI.....	35
BIBLIOGRAFIA	37
RINGRAZIAMENTI	40

Introduzione

“All forms of beauty, like all possible phenomena, contain an element of the eternal and an element of the transitory - of the absolute and of the particular. Absolute and eternal beauty does not exist, or rather it is only an abstraction creamed from the general surface of different beauties. The particular element in each manifestation comes from the emotions: and just as we have our own particular emotions, so we have our own beauty” (Baudelaire, C., 1982 p 2).

Le emozioni caratterizzano la vita degli esseri umani in ogni contesto. Si provano emozioni in ogni momento della giornata, ognuno è sempre coinvolto nelle emozioni dell'altro, nel riconoscerle e nominarle. Ascoltiamo una canzone, leggiamo un libro, guardiamo un film e veniamo bombardati da flussi di sentimenti che ci attraversano e lasciano in noi un'impronta di un'emozione che, alle volte, accogliamo e facciamo nostra. Già nei tempi antichi si parlava di emozioni, nell'epoca greca Aristotele parlava di *pathos*, Seneca nel *De Ira* si concentrò nel descrivere la rabbia, nel delinearne le ripercussioni e i possibili rimedi. Cavalcanti nella sua poesia 'Donna me prega' descrive questo sentimento d'amore come altamente maligno e pericoloso, descrivendolo come un male emotivo. Più recentemente, nella cinematografia, vi è un esempio di intreccio tra teorie psicologiche sulle emozioni e fantasia. Si tratta del film *Inside out* distribuito dalla Walt Disney Studios Motion Pictures, in cui le emozioni di base teorizzate da Paul Ekman prendono vita e governano la mente dei personaggi.

Ma cosa sono le emozioni? Quali sono le principali definizioni fornite dalla letteratura psicologica? E come mai queste hanno un ruolo così importante nella vita dell'uomo?

Ma ancora, qual è la funzione del linguaggio emozionale? In che modo dare un nome alle emozioni influisce sull'individuo e sulle sue capacità di gestione delle emozioni?

In questo elaborato gli obiettivi principali saranno quelli di esporre le principali teorie e modelli sulle emozioni e sul loro funzionamento, successivamente ci si concentrerà sul

rapporto che esiste tra emozioni e linguaggio per poi evidenziare l'importanza dell'etichettamento delle emozioni per una buona capacità di gestione delle emozioni.

Capitolo primo

Quadro teorico

1.1 Che cosa sono le emozioni?

Tutti sanno cos'è un'emozione fino a che non si chiede loro di definirla (Fehr e Russell, 1984, pag 464).

Uno dei maggiori problemi in campo di emozioni è la grande vastità di definizioni che nel tempo sono state proposte. “Già nel 1981, Kleinginna e Kleinginna censirono 92 definizioni in parte divergenti, cui vanno aggiunte nove affermazioni scettiche. Per un ricercatore che desideri imbarcarsi nell'indagine sulla natura delle emozioni, affidarsi a una di queste mappe – o disegnarne una nuova – significherà vedere o non vedere alcune coste che avrebbe visto adottando un'altra rotta; addirittura, affidandosi a certe mappe, la sua nave rischierà di infrangersi contro gli scogli non previsti di alcuni fenomeni non segnalati sulla sua cartina.” (Viola & Marraffa 2017; pag. 3)

L'assenza di una definizione unitaria e universalmente condivisa ha un effetto negativo sul campo perché senza una concettualizzazione consensuale del fenomeno il progresso nella teoria e nella ricerca è difficile da raggiungere (Scherer, 2004).

La parola emozione deriva dal latino *emotio* che significa movimento, impulso. Tradizionalmente l'emozione viene intesa come l'insieme delle reazioni che un individuo sperimenta in presenza di determinati stimoli. Le reazioni si possono suddividere in fisiologiche, psicologiche e comportamentali. Queste reazioni sono controllate in gran parte dal Sistema Limbico, costituito da varie strutture cerebrali che controllano le risposte fisiologiche. Possono produrre un comportamento oppure un'espressione facciale.

La maggior parte delle teorie contemporanee concepisce, invece, le emozioni come un processo multi-componenziale, articolato cioè in diverse componenti e con un determinato decorso temporale. Tra le componenti delle emozioni troviamo l'*appraisal*, ovvero la valutazione cognitiva, l'*arousal*, attivazione fisiologica, la valenza edonica, le espressioni verbali e il comportamento, la spinta all'azione vera e propria. Scherer, infatti, propone la seguente definizione: le emozioni sono processi di elementi mentali (*appraisal*, tendenza all'azione, esperienza soggettiva) e comportamentali (reazione fisiologica, espressioni facciali e vocali) connessi casualmente (Reisenzein, 2007).

1.1.1 Breve excursus storico delle concettualizzazioni dell'emozione

Una delle prime definizioni di emozione risale ad Aristotele (384-322 a.C.) che la definisce come *pathos*: le passioni sono tutte quelle a causa delle quali gli uomini, mutando, differiscono in rapporto ai giudizi, e a esse seguono dolore e piacere, come l'ira, la pietà la paura e quante altre sono di questo genere.

È con Platone (423-348 a.C.) che le emozioni iniziano ad essere considerate come degli stati che si originano negli individui ma che risultano loro dannose.

Galeno (130-200) riprendendo e ampliando la teoria umorale di Ippocrate elaborando quella conosciuta a noi oggi come la dottrina dei temperamenti, secondo cui l'eccesso di uno dei quattro umori della tradizione ippocratica (sangue, flegma, bile gialla e bile nera) risulta caratteristico di un determinato temperamento.

Nell'età moderna uno dei pensieri più influenti è stato quello di Cartesio (1596-1650) e del suo dualismo mente-corpo, ragione-emozioni. Cartesio separa la mente, la *res cogitans*, dal corpo non pensante, la *res extensa*, delinea una separazione tra la materia del corpo dotata di dimensioni e la mente non misurabile e non divisibile e questo spiega

perché nella sua dottrina il ragionamento e la sofferenza recata da un dolore fisico o da un turbamento emotivo possano esistere separati dal corpo (Damasio, 1995).

Spinoza (1632-1677) invece rifiuta ogni forma di dualismo, sentimenti e anima sono due aspetti di una sola realtà. Considera i sentimenti come parte della natura e come tali obbediscono alle sue leggi. Un importante contributo di Spinoza è la sua suddivisione delle emozioni tra azioni e passioni, le prime hanno origine all'interno dell'individuo mentre le passioni originano dall'esterno. Inoltre, definisce tre emozioni di base: gioia, tristezza e *cupiditas*, vale a dire quello che noi oggi chiameremmo desiderio.

Hume (1711-1776) riteneva le passioni come istanze di controllo della ragione: questa manca di informazioni rappresentative-valutative e quindi necessita dell'intervento delle passioni affinché si possa raggiungere questo tipo di contenuti. Hume parla anche di *sympathy*, empatia. Secondo Hume quando osserviamo i segni delle emozioni sugli altri ci formiamo un'idea di ciò che provano e questa viene associata ad una rappresentazione dei nostri sentimenti che, a sua volta, suscita emozioni che possono poi determinare le azioni. Questi aspetti del pensiero di Hume verranno ripresi poi nel concetto di contagio affettivo e di intelligenza emotiva di Meyer e Salovey.

Nel XIX secolo Darwin (1809-1882) affermava che le emozioni rivestivano un ruolo importante dal punto di vista evoluzionistico in quanto le espressioni emotive si sono evolute per svolgere importanti funzioni adattative e di sopravvivenza. Tali espressioni hanno una funzione di sopravvivenza e sono rimaste associate all'emozione anche se oggi quel movimento facciale non svolge più la funzione per cui si è formata come, ad esempio, il digrignare dei denti nella rabbia per preparazione all'aggressione (Plamper, 2012).

James (1842-1910) sostiene che l'emozione sia la percezione cosciente delle modificazioni fisiologiche che avvengono in presenza di uno stimolo emotigeno. Dunque, il cuore non batte più in fretta perché siamo arrabbiati, ma siamo arrabbiati perché il cuore batte più in fretta.

Dewey (1859-1952) introduce l'idea che le emozioni possano essere riconducibili a comportamenti finalizzati che emergono all'interno di una dinamica sociale. Aggiunge alla dimensione corporea anche le dimensioni situazionale e motivazionale: in tale prospettiva esperienza emozionale, pensiero ed espressione delle emozioni sono fasi di una singola coordinazione funzionale (Caruana, Viola, 2021). Secondo la teoria di Dewey vi è un'azione continua in cui lo stimolo determina la risposta e la risposta determina lo stimolo, processo che identifica nel concetto di enattivismo.

Freud (1856-1939), invece, più che di emozioni parla di affetti, in particolare di ansia e depressione. Egli li considera come dei fenomeni con un'origine interna che svolgono un ruolo fondamentale nella strutturazione della personalità e sono un'importante via d'accesso all'inconscio. Secondo Freud l'affetto può anche essere la genesi delle nevrosi: in seguito ad un trauma la parte ideativa del ricordo viene rimossa e quella affettiva subisce un processo di conversione, spostamento o sublimazione.

Tra gli autori delle teorie comportamentiste troviamo Watson (1878-1958) che considera l'emozione come un riflesso comportamentale che si attiva in presenza di uno stimolo e dirige il comportamento. Egli individua 3 emozioni fondamentali: la paura, la collera e l'amore mentre tutte le altre emozioni insorgono nell'individuo a seguito di un processo di condizionamento che ha origine dalle 3 emozioni fondamentali.

Secondo la teoria dell'attivazione di Lindsley (1907-2003), invece, l'emozione è uno stato di attivazione funzionale. Secondo Lindsley e colleghi gli stati emotivi sono da

considerarsi come l'estremo di un continuum di attivazione definito in base al livello di attivazione del sistema nervoso autonomo e delle rilevazioni dell'attività cerebrale. Questo comporta che le emozioni non siano quindi differenziate dal punto di vista fisiologico in base alla loro qualità, ma in base alla loro intensità. Quindi queste reazioni fisiologiche non hanno alcun significato se non sono integrate in condotte relative alle situazioni che le hanno provocate.

Un altro contributo importante è quello di Plutchick (1927-2006) che intende le emozioni come la prima forma mediante cui l'individuo si orienta nell'ambiente per soddisfare i suoi bisogni biologici. Plutchick individua 8 emozioni primarie creando quello che lui stesso definisce il "solido delle emozioni". In tale figura tridimensionale, una sorta di cono rovesciato, ciascuno degli 8 spicchi verticali rappresenta un'emozione fondamentale, gli spicchi sono orizzontalmente suddivisi in tre sezioni, la centrale delle quali rappresenta l'emozione di base, mentre le sezioni superiore e inferiore rappresentano gradi di maggiore o minore intensità dell'emozione stessa, intensità che

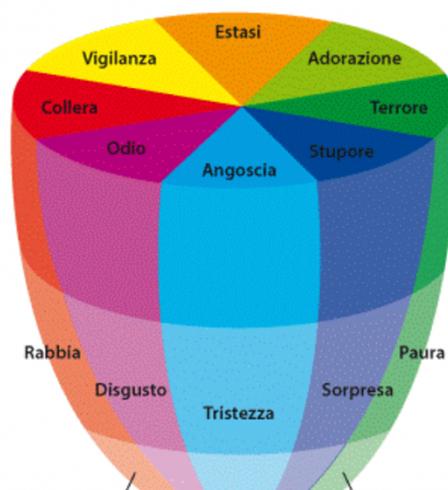


Figura 1: Il solido delle emozioni, il modello delle emozioni proposto da Plutchik

Fonte: Gabrielli, Raffaele (2016) *Il ruolo dell'intelligenza emotiva nelle tossicodipendenze*. Bachelor thesis, Scuola universitaria professionale della Svizzera italiana (SUPSI).

decrese dall'alto verso il basso. Dalla sezione trasversale del solido si ottiene, dunque, la ruota delle emozioni, divisa sempre in 8 parti. Due emozioni primarie adiacenti si mescolano dando un'emozione secondaria, o mista, emozioni in posizione opposta denotano stati del sentire che si trovano in opposizione polare tra di loro (felicità-tristezza, rabbia-paura, ecc...).

Infine, parlando di emozioni non si può dimenticare il contributo di Ekman (1934) che ha adottato un approccio evoluzionistico di matrice Darwiniana alle emozioni. Secondo lo studioso, le emozioni si sono sviluppate e sono state selezionate in virtù del loro valore adattivo e di conseguenza risultano essere universali (Celeghin, Diano, Bagnis, Tamietto, 2017). Secondo Ekman negli individui vi sono dei programmi di espressione facciale specifici per l'emozione con base genetica e questi producono reazioni sia nell'attore sia nell'osservatore. L'idea è che tutti gli individui di fronte alle stesse situazioni emotigene mettono in atto le stesse espressioni facciali.

1.2 Come funzionano le emozioni, i principali modelli

Dopo aver effettuato un breve excursus storico sulle diverse concezioni del fenomeno emozioni, è importante fare un passo in avanti e cercare di delineare i principali modelli di funzionamento delle emozioni.

Secondo la teoria periferica di James e Lange (1884) l'esperienza emozionale viene percepita alla fine di un processo che ha luogo all'interno del corpo, prima di provare l'emozione, nel corpo avvengono dei cambiamenti e la percezione soggettiva di questi cambiamenti è ciò che noi chiamiamo emozione. Di conseguenza noi non tremiamo perché abbiamo paura ma abbiamo paura perché tremiamo. L'emozione è quindi determinata a livello cosciente dalla percezione delle risposte dell'organismo agli stimoli

che la causano. Gli autori sostengono che il vissuto emotivo non sia altro che un'interpretazione soggettiva delle variazioni del sistema nervoso periferico, che sono a loro volta delle risposte riflesse automatiche a stimoli provenienti dall'esterno.

Accanto alla teoria periferica, troviamo una teoria diametralmente opposta, quella elaborata da Cannon e Bard (1927) vale a dire la teoria centrale delle emozioni. Secondo tale teoria lo stimolo emotigeno scatena una risposta emozionale soggettiva che è esito di una mediazione mentale. L'origine dell'emozione è quindi nel cervello, in particolare nella regione talamica, sono pertanto i segnali nervosi di quell'area a provocare le risposte emotivo-comportamentali del sistema viscerale.

Anche Papez (1937) ricerca le zone cerebrali deputate alle emozioni e individua alcune aree che include in quello che verrà poi denominato circuito di Papez, tra cui: ipotalamo, talamo, giro cingolato e ippocampo. Successivamente con la sistematizzazione del sistema limbico furono aggiunte da Mac Lean (1949) altre aree: amigdala, nuclei del setto, corteccia orbito-frontale e gangli della base.

In questo discorso si inseriscono anche le teorie cognitiviste. Magda Arnold (1960) elabora una teoria della valutazione emotiva, ovvero l'appraisal. Secondo l'autrice l'emozione non è successiva ad un cambiamento fisiologico, bensì l'esito di una valutazione della situazione. L'ordine diventa quindi il seguente: percezione, valutazione ed emozione. Entrando più nel dettaglio della teoria, sono 4 gli elementi fondamentali per parlare di emozione: la valutazione dell'oggetto, vale a dire il classificarlo come piacevole o spiacevole, l'immediatezza di questa valutazione, la tendenza all'azione e l'invariabilità.

A partire da questa teoria Lazarus (1991) sistematizza ulteriormente il modello dell'appraisal specificando come, affinché compaia un'emozione, sia necessario il

processo di valutazione cognitiva, ossia la valutazione dell'impatto che gli eventi hanno sul proprio benessere, se questo impatto è insignificante, non c'è attivazione emozionale. Inoltre, Lazarus definisce le emozioni come stati complessi e organizzati, in cui sono distinguibili 3 componenti: la valutazione cognitiva dello stimolo, l'impulso all'azione e la reazione fisiologica associata. Il modello sottolinea come la valutazione degli stimoli rilevanti per la sopravvivenza possa avere delle implicazioni sul piano motivazionale. Questo modello sottolinea il legame fondamentale che esiste tra la valutazione degli stimoli e i bisogni soggettivi dell'individuo. Le valutazioni vengono suddivise in primarie e secondarie. Le prime sono relative al giudizio immediato di positività o negatività dello stimolo, mentre le seconde riguardano la possibilità di affrontare e gestire le situazioni emotigene che si presentano in base alle situazioni. Le valutazioni secondarie vengono ulteriormente divise in: potenziale di coping focalizzato sul problema, potenziale di coping focalizzato sulle emozioni, responsabilità e aspettative per il futuro.

Lazarus e Folkman (1987), successivamente mettono in luce come la relazione persona-ambiente sia mediata da due processi chiave: la valutazione cognitiva e il coping.

In questo filone di studi si inserisce anche Zajonc (1980), il quale sostiene che non tutte le emozioni sono basate su processi cognitivi ma spesso li anticipano, gli affetti non richiedono valutazioni cognitive per verificarsi. L'autore sottolinea come possiamo avere paura di qualcosa prima di essere consapevoli della sua presenza; Ci sono, inoltre, altri fattori che si combinano con l'affetto e ci portano a valutare e sperimentare attrazione, repulsione, piacere e conflitto, quelli che Zajonc chiama *preferenda*: una sorta di interazione tra le caratteristiche dell'oggetto e gli stati interni dell'individuo.

Le sensazioni possono comparire prima, dopo, o contemporaneamente ai processi cognitivi. Inoltre, queste a volte forniscono energie al comportamento emotivo, indipendentemente dal fatto che siano o meno rinforzate dal pensiero.

Tornando agli anni '60, periodo in cui diversi studiosi focalizzano la loro attenzione sulle emozioni, un posto di rilievo occupa la teoria di Schachter (1964) che elabora un modello che tiene conto sia della valutazione cognitiva sia delle sensazioni fisiologiche, per questo la sua teoria viene definita “teoria dei due fattori” secondo la quale proviamo un’emozione quando scegliamo un’etichetta cognitiva per designare uno stato diffuso di attivazione fisiologica cui diamo il nome di una particolare sensazione, questo stato è soltanto un’attivazione generalizzata del SNA finché non lo colleghiamo cognitivamente a un’interpretazione relativa ad un’emozione. Per parlare di sensazione ci devono essere sia un’attivazione sia una spiegazione adeguata dello stato interiore. Schachter e Singer (1962) effettuano un famoso esperimento dimostrando come le emozioni dipendono dall’interpretazione che il soggetto fa delle modificazioni fisiologiche.

Il dibattito sul funzionamento delle emozioni si divide quindi tra i sostenitori delle teorie cognitive, in cui i processi cognitivi sono una componente fondamentale per sperimentare emozioni e i sostenitori delle teorie neoevoluzionistiche, secondo le quali le emozioni sono innate e sono considerate dispositivi geneticamente ereditati per garantire la sopravvivenza.

1.3 Emozione e linguaggio: una relazione bidirezionale

La relazione tra emozioni e linguaggio può essere studiata prendendo in esame principalmente due punti di vista, il primo considera la produzione del linguaggio emozionale come una derivata dalle emozioni mentre il secondo considera le emozioni espresse come derivate dal linguaggio emozionale.

Il primo punto di vista considera le emozioni come un elemento soggettivo che ognuno prova dentro di sé a cui segue un'esternalizzazione che può essere verbale o non verbale.

La teoria comunicativa di Oatley e Johnson-Laird (1987) si inserisce in questo filone. Gli autori delineano cinque emozioni fondamentali che sono gioia, tristezza, rabbia, paura e disgusto, sostenendo che queste emozioni costituiscono categorie di base non solo dell'ambito dell'esperienza soggettiva ma anche a livello rappresentazionale in quanto contribuiscono alla categorizzazione lessicale delle emozioni. Ciascuna di queste è distinta da un segnale comunicativo non proposizionale che può essere rivolto o all'interno dell'individuo, inducendo all'azione, o all'esterno, come segnale per gli altri. A livello individuale, questo segnale corrisponde al sentire l'emozione. Possiamo considerare, quindi, le emozioni come dei segnali trasmessi a noi stessi e agli altri: a noi stessi perché ci guidano nell'agire, alla comprensione e alla scelta di ciò che per noi è utile e positivo e agli altri perché permette loro di intuire ciò che sentiamo, permettendo alle nostre emozioni di assumere il ruolo di indicatori anche per le azioni altrui. Questa teoria sottolinea la funzione comunicativa dell'emozione attraverso il linguaggio parlato ma anche attraverso la comunicazione non-verbale.

Secondo questo primo punto di vista le emozioni e il linguaggio parlato sono visti come due sistemi paralleli che entrano in contatto quando le emozioni sentite o inferite vengono comunicate all'interno delle relazioni con altri.

Dall'altra parte, invece, molti sostengono come sia l'espressione delle emozioni a dipendere dal linguaggio emozionale. Secondo loro il linguaggio riflette e rappresenta gli oggetti dell'esperienza, tra cui anche le emozioni, ed è attraverso il linguaggio che si struttura la nostra conoscenza del mondo emozionale. Wierzbicka (1992) mostra come il linguaggio imponga una propria classificazione delle emozioni e come questa influenzi l'esperienza emozionale. Secondo l'autrice possiamo immaginare l'esistenza di una metalingua culturalmente universale: il metalinguaggio semantico naturale (MSN), in cui sono contenuti tutti i componenti usati da ogni lingua umana. L'autrice sostiene però l'esistenza di primitivi semantici che dimostrano come esista un'universale validità delle emozioni. La modalità di pensare e parlare di emozioni può variare considerevolmente a seconda della cultura, ma vi sono delle analogie tra tutte le culture.

Le prospettive costruzioniste rientrano in questo secondo punto di vista. L'emozione è intesa e spiegata come un fenomeno sociale, si pone l'accento sul contesto socioculturale che influenza il modo di concepire, conoscere ed indicare le emozioni. Tra queste vi è la teoria di Averill (1980) che definisce l'emozione come un "ruolo sociale transitorio" che include la valutazione della situazione da parte di un individuo ed è interpretato come una passione piuttosto che come un'azione. Per ruolo sociale transitorio Averill intende "un ruolo sociale è uno schema comportamentale tipico, osservabile in un certo contesto sociale" (Viola & Marraffa 2017, pag.15). Con "transitorio", invece, Averill intende sottolineare il carattere episodico e non disposizionale delle emozioni, secondo il suo punto di vista.

Harrè (1986) con la teoria della costruzione sociale delle emozioni, considera l'emozione come una serie di risposte coordinate e apprese utili a regolare l'interazione sociale, una sorta di codice di comportamento acquisito attraverso l'educazione. Sostiene la centralità

dell'analisi dei differenti vocaboli all'interno di uno specifico contesto. Inoltre, suggerisce come bisogna passare dal domandarsi “cos'è la rabbia?” al chiedersi “come viene usata la parola rabbia?”. Il focus si concentra quindi su sistemi di emozioni culturalmente specifici, con specifici repertori.

Anche la *Conceptual Act Theory* si inserisce in questa seconda visione del rapporto tra emozioni e linguaggio. In questa prospettiva la teoria di Feldman Barret si pone in opposizione alle teorie dell'*appraisal* e dei programmi neuronali innati delle emozioni, concentrandosi sulle componenti dell'emozione. Si è in presenza di un episodio emozionale quando un atto di concettualizzazione riveste di significato uno stato affettivo di sfondo e si giunge ad interpretare questo stato secondo la propria esperienza pregressa e lo si mette in relazione con uno stimolo esterno. Un'emozione è considerata quindi come un atto di concettualizzazione di un cambiamento del *core affect*¹ successivo ad una stimolazione ambientale. Secondo questo modello le emozioni emergono da operazioni psicologiche, in cui il linguaggio riveste un ruolo centrale in quanto organizza l'esperienza emotiva in categorie culturalmente codificate.

Da queste due sfaccettature della relazione esistente tra emozione e linguaggio si evince quanto sia importante il ruolo dell'una nella relazione con l'altro. In particolare, nella seconda accezione della relazione, come il linguaggio emozionale sia fondamentale per l'esperienza emozionale soggettiva.

¹ *Core affect*: Lo stato emotivo è il più elementare stato affettivo consciamente accessibile. È una componente essenziale di un episodio emozionale: ad ogni episodio emozionale deve essere associato uno stato emotivo, ma gli stati emotivi sono presenti anche in assenza di episodi emozionali prototipici.

Capitolo secondo

Linguaggio emozionale: struttura lessicale delle emozioni

In questo capitolo l'obiettivo è elencare e descrivere le principali teorie e ricerche sul rapporto tra lessico emozionale, in particolare la componente semantica, e le altre componenti delle emozioni.

2.1 Categorizzazione delle emozioni e lessico emotivo

Come abbiamo già visto nel capitolo precedente, la relazione tra linguaggio ed emozione è una relazione bidirezionale ma in questo capitolo affronteremo principalmente solo una delle due direzioni della relazione. Analizzeremo cioè la prospettiva secondo la quale i modelli culturali hanno una notevole influenza nel definire la prospettiva emotiva con cui l'individuo interpreta e comprende una determinata situazione comunicativa (Anolli, 2006).

La teoria cognitivo-attivazionale di Schacter e Singer (1962) mostra come la cultura abbia un ruolo fondamentale nel processo di categorizzazione delle emozioni. L'individuo attribuisce lo stato di eccitazione che prova ad un qualche fattore presente nell'ambiente facendo uso di categorie di emozioni prestabilite per etichettare le situazioni e gli stati emotivi. L'esperienza emozionale di un individuo dipende dall'interpretazione cognitiva degli eventi che l'individuo fa dando loro una collocazione in una specifica categoria emozionale.

Levy (1984), invece, parla di ipercognitivizzazione e ipocognitivizzazione delle emozioni. Egli ritiene che un'emozione sia ipercognitivizzata quando questa, oltre ad essere prediletta all'interno di un determinato contesto culturale, possiede un carico di espressioni linguistiche ed extralinguistiche e termini abbastanza esteso da consentirne la manifestazione nelle più piccole sfumature di uno stato emotivo, sempre in base a quel

contesto sociale. Per emozioni ipocognitivizzate si intendono quelle che mancano degli stessi mezzi linguistici ed extralinguistici per manifestarsi. Ad esempio, nella lingua Tahitiana non esiste un termine o un concetto per indicare la tristezza, che viene designata piuttosto come una condizione fisica di malattia, indotta da uno spirito maligno (Anolli, 2006). Possiamo affermare dunque che ogni sistema culturale spinge verso l'esaltazione di credenze, emozioni e valori necessari per i propri meccanismi interni di auto-conservazione. È quindi la società che afferma e stabilisce le manifestazioni emotive e accanto a queste definisce quali parole possono essere utilizzate e quali no, a seconda delle regole del contesto cui si appartiene. A questo proposito può essere molto eloquente riportare brevemente gli studi antropologici di Briggs (1963) presso la popolazione Inuit degli Utku, riportata nel suo celebre volume del 1970 dal titolo "*Never in anger, Portrait of an Eskimo Family*", che confermano questa ipotesi. Lei stessa descrive il concetto di *huma*, presente presso gli Inuit, come una maturità tale da tenere sotto controllo emozioni non concepibili per quella popolazione, come ad esempio la rabbia per cui infatti non esiste nemmeno un termine per tradurla nella loro lingua (Plamper, 2012). La cultura mette in atto un processo di focalizzazione che a sua volta determina lo stile emozionale di quella cultura poiché consente la selezione di specifiche esperienze emotive piuttosto che altre, l'adozione di determinate condotte anziché altre e di un determinato vocabolario (Paone, 2017).

Le ricerche compiute dal filone delle *lexical theories* assegnano un ruolo fondamentale al linguaggio per l'interpretazione degli stimoli esterni e delle modificazioni fisiologiche che percepisce l'individuo, che sono, come abbiamo ampiamente illustrato in precedenza, due delle componenti chiave delle emozioni. Secondo queste teorie l'essenza delle emozioni risiede nel modo in cui l'individuo etichetta l'esperienza emozionale. Questo

implica una sorta di universalità delle etichette emozionali, tuttavia questa universalità è stata respinta in numerose ricerche che hanno sottolineato, invece, la variabilità di ogni sistema culturale nella distribuzione e nella numerosità di termini emotivi. Lingue come l'inglese o l'olandese hanno, ad esempio, migliaia di termini emotivi, mentre ad esempio, la lingua cinese contiene all'incirca 750 termini, e quello di comunità non alfabetizzate come gli Ifaluk in Micronesia ne contiene poco meno di una sessantina (Russell, 1991). È fondamentale chiarire che sebbene non esista un termine per lessicalizzare una determinata emozione, questo non significa l'assenza di quell'esperienza emozionale, ad esempio Briggs (1963) riporta come l'assenza del termine "rabbia" nella lingua degli Utku non corrispondesse all'assenza di tale esperienza emozionale ma piuttosto ad un'assenza della manifestazione di tale sentimento .

2.2 I Principali studi sul lessico emozionale

L'organizzazione semantica del lessico emotivo è stata oggetto di analisi di numerosi studi, tra cui quello di Osgood e colleghi (1957). La tecnica del differenziale semantico utilizzata dagli studiosi è uno strumento per quantificare il significato connotativo del linguaggio a partire dalle reazioni affettivo-cognitive suscitate da un concetto-stimolo. Con significato connotativo si intende l'insieme delle credenze ed emozioni legate allo stimolo proposto e che dipendono dalla storia individuale del soggetto e dalle sue esperienze passate. Il significato è inteso quindi come mediatore tra stimolo e risposta. Nello specifico il giudizio riguarda sia la direzione sia l'intensità dell'associazione tra oggetto e descrizione di quest'ultimo. Attraverso l'uso del differenziale semantico gli autori dimostrano che i principi che organizzano il significato delle parole nelle lingue possono essere riferiti a tre dimensioni di natura affettiva: la valutazione, il livello di

piacere o dispiacere a cui si riferiscono le parole; l'arousal, il livello di attivazione fisiologica e comportamentale suggerito implicitamente o esplicitamente dalle parole; la potenza che implica un riferimento semantico alla capacità del soggetto di affrontare le sfide ambientali (Galati et Al., 2008). I risultati dei lavori di Osgood e collaboratori dimostrano che il significato affettivo di un concetto si colloca in uno spazio multidimensionale dove le tre principali dimensioni sono appunto la valenza, l'attivazione e la potenza (Mossi et Al., 2011).

Davitz (1969) effettua numerose ricerche sulla lingua inglese e compila un vero e proprio dizionario dei termini emotivi più comuni. Il metodo utilizzato è stato quello di raccogliere delle descrizioni di esperienze emotive espresse in brevi affermazioni dai soggetti e svilupparne una *check list* composta da 556 affermazioni. Per ogni emozione, è stato chiesto ai soggetti di pensare ad un'istanza specifica in cui avevano sperimentato quello stato emotivo. Successivamente è stato chiesto loro di leggere la *check list* delle 556 affermazioni e di selezionare ogni affermazione che descrivesse la loro esperienza di quell'emozione (Imada H.,1989). A seguito di questo lavoro egli individua quattro dimensioni: l'attivazione, l'intensità della piacevolezza/spiacevolezza, il senso di adeguatezza verso l'ambiente e la relazione con quest'ultimo. Le prime tre dimensioni corrispondono a quelle individuate anche da Osgood, mentre l'ultima si riferisce alla qualità del rapporto con l'ambiente e con le persone che caratterizzano un'esperienza emotiva. Il tentativo di Davitz (1970) è stato, a partire da un'analisi di 400 termini affettivi, selezionarne 50 definite come adeguate a descrivere tutto il ventaglio possibile di emozioni (Davitz, 1969).

Esperimenti successivi condotti da Russell (1980) e altri ricercatori hanno avallato queste teorie, sostenendo l'esistenza di solo due dimensioni: valenza emotiva (*valence*) e

attivazione (*arousal*). Questi studi sono stati portati avanti secondo il metodo del *Multi Dimensional Scaling* (MDS), in questo caso è stato richiesto ai soggetti di valutare le somiglianze di termini dal contenuto emotivo, andando a misurare la vicinanza o la lontananza spaziale tra le parole. La teoria di Russell è riassunta in quello che viene definito come modello circomplesso delle emozioni, si tratta di un modello circolare in cui si intersecano due assi, ovvero le due dimensioni della valenza emotiva e dell'attivazione fisiologica.

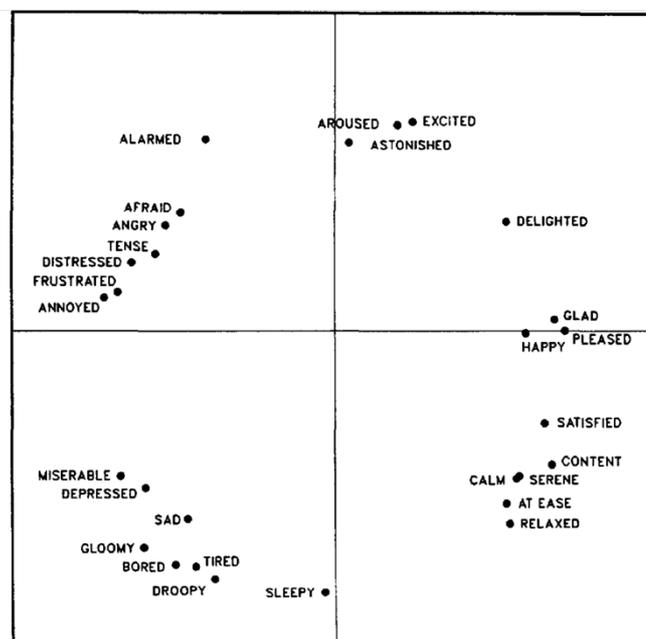


Figura 2: A circumplex representation of feelings; shown is a two-dimensional scaling solution of 28 English words.

Fonte: "A Circumplex Model of Affect" by James A. Russell, *Journal of Personality and Social Psychology*, 1980, 39, p. 1168.

La circolarità coniuga l'idea secondo cui è impossibile discriminare le emozioni in categorie nettamente separate le une dalle altre. Questo modello stabilisce, quindi, una disposizione circolare allo spazio semantico delle parole emotive, dove le parole simili

occupano posizioni vicine e le parole diverse occupano posizioni lontane, secondo i principi di contiguità e polarità (Galati et Al., 2008).

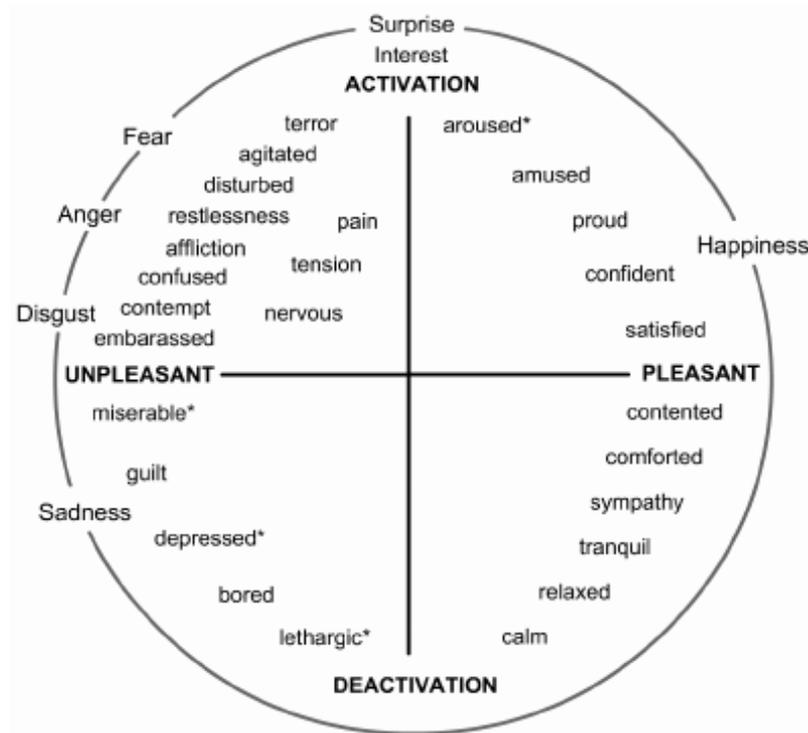


Figura 3: Esempio di utilizzo del modello circomplesso delle emozioni.

Fonte: Zagalo, Nelson & Torres, Ana & Branco, Vasco. (2005). Emotional Spectrum Developed by Virtual Storytelling. 105-114. 10.1007/11590361_12.

In linea generale, le ricerche compiute in ambito lessicale si sono focalizzate per lo più sulla lingua inglese, anche se "non tutte le lingue, soprattutto se molto lontane tra loro, posseggono lo stesso bagaglio terminologico-concettuale per esprimere le emozioni" (Galati et Al., 2008. pag.3).

Una ricerca portata avanti dalla Feldman Barret (1995), il cui obiettivo è stato quello di indagare le differenze sistematiche tra la struttura semantica e la struttura dell'autovalutazione del modello circomplesso, dimostra che quando gli individui si formulano giudizi sul proprio stato d'animo (struttura dell'autovalutazione), questi pesano meno la dimensione dell'eccitazione rispetto alla dimensione della valenza, mentre nella

struttura semantica le due dimensioni sono pesate allo stesso modo (Feldman Barret, L., 1995).

2.3 Oltre le lingue Anglo-americane

Sebbene la maggior parte degli studi si sia concentrata sulla lingua inglese, vi sono state anche ricerche su numerose altre lingue. Church e collaboratori (1998) hanno condotto una ricerca su una possibile comparabilità interculturale tra la lingua inglese e quella filippina del lessico emozionale e della sua organizzazione concettuale. Sono partiti ricavando una lista di termini filippini per descrivere le emozioni, ottenuta attraverso l'aiuto di sette filippini madrelingua. Successivamente è stata fatta una tassonomia delle emozioni in lingua inglese a partire dai termini filippini trovati nella prima fase scoprendo che la gamma del linguaggio emotivo delle due lingue è simile. In un'ulteriore analisi sono stati confrontati i cluster emotivi derivati dai giudizi somiglianza semantica della fase precedente con i cluster delle emozioni di base di altre lingue, trovando una corrispondenza per la maggior parte delle emozioni. Inoltre, è stata anche trovata un'universalità delle dimensioni di piacevolezza/spiacevolezza e *arousal*. Questi risultati forniscono un'importante prova dell'esistenza di una interculturalità dei concetti e delle esperienze emotive (Church et Al., 1998).

Fillenbaum & Rapaport (1971) hanno condotto uno studio sul lessico emozionale in lingua ebraica. Nello specifico i due autori hanno applicato il modello dello *scaling* multidimensionale a quindici termini emotivi in lingua ebraica trovando però solo una delle dimensioni, ovvero la valenza (piacere/dispiacere) (Galati et Al., 2008).

Una ricerca simile è stata portata avanti da Yoshida e colleghi (1970) i quali hanno analizzato trentacinque termini emozionali della lingua giapponese, anch'essi attraverso

il modello dello *scaling* multidimensionale. In questo studio sono stati utilizzati sia i giudizi soggettivi di somiglianza degli individui partecipanti, sia un esperimento di classificazione (Yoshida, M. et Al.,1970). I risultati hanno portato alla luce due dimensioni, ovvero: la piacevolezza/sgradevolezza e solitudine/meraviglia, per quanto riguarda i giudizi soggettivi, mentre solitudine/rabbia e antipatia nei dati riguardanti l'esperimento di classificazione (*ibidem*).

Un'altra analisi sul lessico emozionale tedesco ha messo in crisi, invece, la disposizione circolare dei termini emozionali, così come prevista nel modello circomplesso delle emozioni (Galati 2004). Lo studio portato avanti da Gehm & Scherer (1988), applicando il modello dello *scaling* multidimensionale a duecentotrentacinque termini emozionali di lingua tedesca, ha evidenziato, però, due dimensioni: la piacevolezza/sgradevolezza e la dominanza, considerata come assimilabile alla potenza. Studi successivi, sempre sulla stessa struttura lessicale in lingua tedesca, hanno evidenziato invece altre dimensioni. Abele-Brehm & Brehm (1986), infatti, attraverso un'analisi fattoriale hanno trovato come prima dimensione sempre la polarità piacevolezza/spiacevolezza mentre come seconda dimensione hanno riportato l'attivazione fisiologica (Galati et al., 2008).

Galati e i suoi collaboratori (2008) hanno condotto uno studio sul lessico emozionale di sei lingue neolatine: italiano, francese, spagnolo, catalano, portoghese e rumeno. L'obiettivo principale della ricerca è stato quello di confrontare la struttura dimensionale dei lessici emozionali delle sei lingue e contrastare l'engloentrismo mettendo in luce la specificità dei lessici (*ibidem*). Anche in questo caso la prima fase si è concentrata sulla selezione dei termini emozionali identificando una lista di trentadue parole più comunemente usate per descrivere le emozioni in ciascuno dei sei contesti linguistici indagati. La seconda fase si è concentrata invece sul misurare le somiglianze tra i termini

di ciascuno dei sei lessici emozionali per evidenziare e confrontare le strutture semantiche delle diverse lingue. Ai partecipanti (un gruppo composto da 30 studenti universitari madrelingua per ognuna delle sei lingue) è stato chiesto di esprimere una valutazione di reciproca somiglianza tra tutte le possibili coppie di parole (ibidem). Attraverso l'analisi dei dati si è giunti all'individuazione di due dimensioni comuni a tutte e sei le lingue neolatine. La prima dimensione è quella della valenza edonica riferita alla contrapposizione tra emozioni positive e negative, mentre la seconda si riferisce all'attivazione fisiologica bassa o alta. Una terza dimensione è stata trovata ma non è comune a tutte e sei le lingue: la potenza. I risultati mostrano delle piccole differenze nell'etichettare le 3 dimensioni del modello, ad eccezione della prima ovvero la valenza edonica che sembra essere costante in tutte e sei le lingue. Le altre due dimensioni riferite rispettivamente ai cambiamenti somatici e fisiologici associati alle diverse emozioni e alla modalità specifica adottata dall'individuo per far fronte alle sfide ambientali, sembrano invece variare a seconda del contesto lessicale. Infatti, se si prendono in esame i marcatori verbali della terza dimensione (*coping*) i risultati hanno rivelato alcuni aspetti culturali specifici: in italiano, francese e rumeno questa dimensione è caratterizzata dall'opposizione tra rabbia e paura, mentre per la dimensione dell'attivazione vi è l'opposizione tra rabbia e paura da un lato e comportamento a riposo dall'altro; In castigliano e catalano, invece, in una dimensione, la fuga si oppone al comportamento a riposo mentre, nell'altra sono le reazioni aggressive ad opporsi al comportamento a riposo. Questo indica che le persone madrelingua di queste lingue organizzano il significato emotivo della loro lingua considerando unitariamente le dimensioni di attivazione e di coping, ma operano una distinzione tra reazioni aggressive attive e comportamenti di fuga attivi (ibidem).

I dati relativi alle ricerche e analisi precedentemente esposte mostrano come nella maggior parte dei lessici emotivi si riscontri come prima dimensione la valenza edonica e successivamente la potenza e/o l'arousal. Gli studi però non mostrano sempre dei risultati concordi tra loro anche nelle ricerche svolte sulle stesse lingue utilizzando metodologie diverse. Questo sottolinea come non vi siano ancora prove esatte sull'esistenza di una struttura universale dei lessici delle emozioni caratterizzati dalle stesse dimensioni e che da uno stesso ordine di importanza di tali dimensioni in tutte le lingue.

Capitolo terzo

L'importanza di dare nome alle emozioni

Nei precedenti capitoli sono stati presentati i principali riferimenti teorici riguardanti i modelli di funzionamento delle emozioni e il rapporto di queste ultime con il linguaggio. In questo capitolo invece verranno affrontati teorie e modelli riguardanti il legame tra l'etichettamento delle emozioni e gli stili emozionali, passando per i concetti di intelligenza e competenza emotiva.

3.1 Provare un'emozione ed etichettarla

Fino ad ora sono stati presentati modelli in cui esperire un'emozione e denominarla sono considerati due processi sullo stesso piano, provare un'emozione è equiparabile ad un determinato stato di eccitazione che viene etichettato in un determinato modo (Schachter e Singer 1962). Ci sono altre ipotesi però secondo cui si tratterebbe, invece, di due eventi ampiamente diversi l'uno dall'altro e talvolta anche discrepanti. È inadeguato pensare che provare un'emozione significhi avere un'esperienza etichettata in un certo modo perché è possibile provare un'emozione e non sapere di quale emozione si tratta; provare una certa emozione ed essere consapevoli di un'emozione diversa; provare una certa emozione e non esserne consapevoli o provare un'emozione e non avere un'etichetta per esprimerla. (Frijda, N.H. & Zammuner, V.L. 1992).

Secondo questo modello, infatti, non occorre etichettare un'emozione per provarla, così come provare un'emozione non equivale necessariamente ad averne un'esperienza interna. Frijda sostiene infatti che provare un'emozione consta nel percepire l'oggetto o evento secondo il suo impatto emotivo e agire di conseguenza, una disposizione ad agire secondo la percezione soggettiva di un determinato oggetto emozionale. L'esperienza

emotiva è inconsapevole, ciò che viene focalizzato è il punto da colpire piuttosto che la valutazione soggettiva dell'evento (ibidem).

Frijda sostiene anche che etichettare un'emozione non equivale obbligatoriamente ad etichettare l'esperienza interna di questa; più che di un processo riflessivo si tratta di un processo costruttivo.

Secondo questa teoria si tratta dunque di due entità psicologiche diverse: da una parte vi sono gli stati emotivi e le loro strutture specifiche, mentre dall'altra vi sono i significati delle parole cioè rappresentazioni cognitive con una determinata struttura. Questi ultimi vengono portati alla consapevolezza quando in condizioni di congruenza quando si verificano situazioni emotive con struttura isomorfa (ibidem). La distinzione tra le due strutture è fondamentale, una cosa è l'informazione riguardante lo stato emotivo e un'altra è l'informazione contenuta invece nelle etichette usate per connotarlo. Spesso, infatti, il per giudicare l'emozione di un'altra persona, vale a dire ciò che prova e/o quale è la sua esperienza, non è sufficiente fare riferimento a ciò che la persona dice, ma si utilizza ciò che si assume sia avvenuto e che ha presumibilmente scatenato quella determinata reazione, ci si affida dunque, nel giudizio, alla proprietà dell'evento che ha suscitato l'emozione e alla reazione che è stata visibilmente messa in atto dalla persona. Frijda e Zammuner sottolineano come attribuire una certa emozione a qualcuno corrisponda a fare delle previsioni e queste possono essere confermate o disconfermate solo dal comportamento a lungo termine; pertanto, anche l'attribuzione di emozioni ad altri è soggetta a distorsioni.

Successivamente gli autori hanno delineato due tipologie di queste distorsioni: la discrepanza di semplificazione e la discrepanza della parte. La prima occorre quando si attribuisce una sola etichetta mentre ne occorrerebbero simultaneamente molteplici.

“L'individuo decide di adottare una certa prospettiva rispetto al proprio stato, ma questo stato, per le sue caratteristiche, avrebbe potuto essere etichettato altrettanto bene in altri modi come suspense, eccitazione, sfiducia e preoccupazione” (Ibidem, pag 9). Questa tipologia di discrepanza è spesso dovuta ad un *bias* tra l'emozione effettivamente provata e il prototipo di quella stessa emozione denotato da uno specifico termine. La *slicing discrepancy* è dovuta al fatto che le parole mettono a fuoco solo qualche aspetto dell'esperienza emozionale senza specificare, ad esempio, l'oggetto o l'intenzionalità. L'etichettamento è dunque un processo di selezione che può trascurare aspetti salienti dell'esperienza emotiva.

Vi sono diversi principi che guidano la scelta delle etichette emozionali: il principio della salienza percettiva, il principio del minore carico e maggiore guadagno e il principio di realtà (Frijda 1988). Il primo principio implica una disparità di accessibilità alla riflessione tra i vari aspetti della struttura emotiva. Tenzialmente in primo piano vi sono la valutazione e le *affordances* dell'evento emotivo, mentre l'oggetto e il tipo di interesse dell'emozione risultano essere sullo sfondo. Il principio del minore carico e maggiore guadagno rappresenta un frangente di regolazione emotiva. L'etichetta viene scelta in base all'esito piacevole/spiacevole che il soggetto si aspetta da una determinata etichetta. Da una parte le persone tendono ad utilizzare re-interpretazioni per ridurre le emozioni negative ma dall'altra ogni volta che una situazione potrà essere reinterpretata per un guadagno emozionale positivo, lo sarà. Nel complesso però l'etichettamento risulta essere coerente con la struttura dell'esperienza emotiva (principio di realtà). Questa riflessione mette in luce come l'etichettamento delle emozioni abbia un impatto rilevante, esteso e a lungo termine.

3.2 Competenza emotiva o intelligenza emotiva?

Lisa Feldman Barrett (1993) in diversi studi riporta come vi siano differenze individuali nel modo in cui gli individui riferiscono verbalmente le loro esperienze emozionali, implicando diverse strategie di gestione delle proprie emozioni alcune più efficaci di altre. Queste differenze sono definite granularità emotiva (Tugade et Al., 2004). La granularità emotiva è quindi la capacità di un individuo di discriminare le specificità delle sue emozioni. Principalmente si parla di alta o bassa granularità: un individuo con alta granularità riporta la sua esperienza emozionale attraverso termini specifici, differenziati da etichette discrete; invece, un soggetto con bassa granularità emotiva riferisce la sua esperienza attraverso etichette riferite principalmente alla dimensione della valenza (ibidem). Andando più a fondo nella questione, si ipotizza che questa differenziazione sia legata al linguaggio. Le differenze individuali nelle abilità e nell'accesso al lessico emozionale sembrano influire sulle diverse modalità di etichettamento delle emozioni; la velocità e l'accuratezza con cui ogni individuo riporta verbalmente le emozioni provate dipendono dalla capacità di accedere ad un più o meno vasto bagaglio di termini emotivi.

Quando si parla di intelligenza emotiva e competenza emotiva il ruolo dell'etichettamento delle emozioni, saper denominare ciò che si prova, è cruciale per tutti i processi di valutazione e gestione delle emozioni. Una modalità con cui viene spesso chiamata in causa la relazione tra emozioni e abilità individuali è la competenza emotiva. Saarni (1999) la definisce come un insieme di abilità specifiche dell'individuo di riconoscere le proprie e altrui emozioni, saperle comunicare e regolare in modo adeguato. Secondo

questo modello sono principalmente due gli elementi salienti: la *self-efficacy* e l'*Emotion-eliciting social transactions*. La prima si riferisce alle capacità dell'individuo di raggiungere un obiettivo che si è posto, mentre la seconda fa riferimento a come gli individui reagiscono emotivamente e contemporaneamente applicano le loro conoscenze sull'espressione delle emozioni. Susanne A. Denham (1998) evidenzia come siano tre le componenti principali della competenza emotiva: espressione, comprensione e regolazione delle emozioni. L'espressione emozionale riguarda la manifestazione dei propri stati emotivi in maniera non verbale. Si tratta di codici che consentono la trasmissione delle proprie esperienze emotive e il loro riconoscimento da parte di terzi. La comprensione ha invece a che fare con la consapevolezza delle proprie emozioni, con il riconoscimento di queste sia a livello personale che negli altri e con la capacità di etichettare queste emozioni. La regolazione emotiva invece è l'insieme dei processi utilizzati dall'individuo per gestire i propri stati emozionali.

Infine, va sottolineato che la competenza emotiva è appresa, può essere sviluppata e migliorata.

Affianco al concetto di competenza emotiva vi è quello di intelligenza emotiva.

Salovey e Mayer (1990) introducono il concetto di intelligenza emotiva definendola come "la capacità che hanno gli individui di monitorare le sensazioni proprie e quelle degli altri, discriminando tra i vari tipi di emozione ed usando questa informazione per

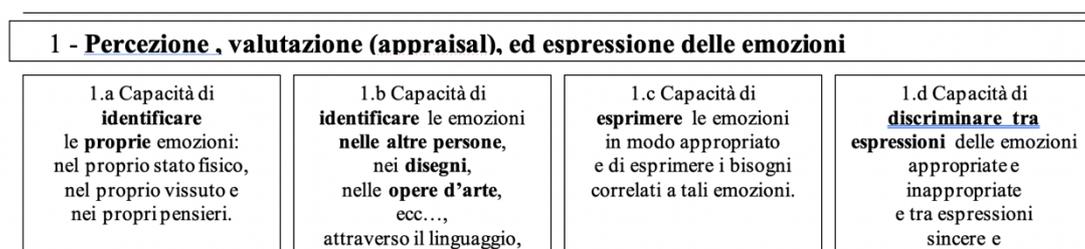


Figura 4: Intelligenza emotiva, Salovey e Mayer

Fonte: Salovey, P., Sluyter, D. J. (1997). (a cura di) "Emotional development and Emotional Intelligence: educational implications". New York: Basic Books.

incanalare pensieri ed azioni” (Ristori, S A., 2009, pag 5). Successivamente i due autori ampliano la definizione inserendo anche la capacità di percepire e confrontare le emozioni per estrarne informazioni utili a maneggiarle. Questo modello raggruppa le varie sfere riguardanti l’intelligenza emotiva in quattro categorie di processi psicologici. La prima è denominata percezione, valutazione ed espressione dell'emozione (figura 4).

Questa riguarda la precisione con cui ogni individuo individua le emozioni e il loro contenuto. Un individuo che ha sviluppato un’adeguata intelligenza emotiva è capace di esaminare e capire un’emozione in qualsiasi forma essa sia espressa, inoltre è in grado di riconoscere se si tratta di emozioni autentiche o meno.

Il secondo passo la facilitazione emozionale del pensiero, riguarda la capacità di accedere e/o generare le emozioni che favoriscono i processi di pensiero. Questa descrive gli eventi che facilitano i processi intellettivi, rendendo prioritario il pensiero per poi generare quelle che vengono chiamate emozioni su richiesta. L’individuo cerca di immaginare come potrebbe sentirsi in quella determinata situazione, eseguendo un’ispezione dell’emozione e delle sue caratteristiche.

2 - Facilitazione emozionale del pensiero			
<p>2.a Capacità di lasciare che le emozioni svolgano la propria naturale funzione: rendere prioritario un pensiero dirigendo l’attenzione su informazioni importanti.</p>	<p>2.b Capacità di: accedere <u>alle emozioni</u> in modo sufficientemente vivido e disponibile da poterle generare volontariamente come aiuto ai processi di giudizio -e di memoria- di quegli aspetti che hanno a che fare con i sentimenti.</p>	<p>2.c Capacità di contrastare lo stato emotivo/umore, responsabile del normale slittamento della prospettiva individuale da ottimistica a pessimistica prendendo in considerazione una molteplicità di punti di vista.</p>	<p>2.d Capacità di avere un approccio differenziato ai problemi specifici sulla base dei differenti stati emotivi come, ad esempio, quando la felicità favorisce il ricorso al ragionamento induttivo ed alla creatività.</p>

Figura 5: Intelligenza emotiva, Salovey e Mayer

Fonte: Salovey, P., Sluyter, D. J. (1997). (a cura di) “Emotional development and Emotional Intelligence: educational implications”. New York: Basic Books.

Il terzo aspetto riguarda la comprensione e analisi delle emozioni: coinvolgimento della conoscenza emotiva. Riconoscere le emozioni e la loro complessità, saperle classificare, individuarne i legami e le possibili transizioni da un'emozione all'altra.

Il quarto ed ultimo ramo invece riguarda la regolazione consapevole delle emozioni che promuovo la crescita emozionale ed intellettuale. Il primo gradino di questo quarto stadio riguarda l'essere consapevoli di poter provare emozioni sia piacevoli che spiacevoli e rimanerne coinvolti. Successivamente vi è l'acquisizione della capacità di monitorare e gestire le emozioni.

4 - Regolazione consapevole delle emozioni che promuove la crescita emozionale e intellettuale

<p>4.a Capacità di mantenere aperta la possibilità di provare emozioni, sia quelle che sono piacevoli sia quelle che sono spiacevoli.</p>	<p>4.b Capacità di rimanere coinvolti (o prendere le distanze) da un'emozione, in modo consapevole, sulla base di quanto si ritenga che essa possa essere utile o apportare informazioni.</p>	<p>4.c Capacità di monitorare riflessivamente le emozioni riguardanti se stessi e gli altri in modo tale da riconoscere quanto esse siano chiare, tipiche, influenti o ragionevoli.</p>	<p>4.d Capacità di gestire le emozioni in se stessi e negli altri, moderando quelle negative e mantenendo quelle positive senza reprimere o esagerare l'importanza delle informazioni che esse sono in grado di veicolare.</p>
--	---	--	---

3 - Comprensione e analisi delle emozioni: coinvolgimento della conoscenza emotiva

<p>3.a Capacità di dare un'etichetta verbale alle emozioni e riconoscere la relazione tra le parole e le emozioni stesse, come, ad esempio, la relazione tra le parole piacersi e amarsi (liking and loving).</p>	<p>3.b Capacità di interpretare i significati che le emozioni veicolano nelle situazioni relazionali, come, ad esempio, la tristezza che spesso accompagna le situazioni di perdita.</p>	<p>3.c Capacità di comprendere le emozioni complesse: sentimenti simultanei di amore e odio, o combinazioni di emozioni come, ad esempio, lo spavento che è una combinazione di paura e sorpresa.</p>	<p>3.d Capacità di riconoscere possibili transizioni tra diverse emozioni come, ad esempio, la transizione dalla rabbia alla soddisfazione, o dalla rabbia alla vergogna.</p>
--	--	---	---

Figura 6: Intelligenza emotiva, Salovey e Mayer

Fonte: Salovey, P., Sluyter, D. J. (1997). (a cura di) "Emotional development and Emotional Intelligence: educational implications". New York: Basic Books.

Il modello di Saarni e Denham e il modello di Salovey e Mayer mettono in luce l'importanza attribuita all'etichettamento delle emozioni, saper esprimere a parole le emozioni, conoscere un vocabolario emotivo ampio e saperlo usare per descrivere gli stati emotivi provati. Nella relazione emozioni e linguaggio, in questi modelli, vi è la focalizzazione sul saper riconoscere le proprie o altrui emozioni, dare un nome alle emozioni e saperle quindi esprimere. Per essere davvero intelligenti/ competenti dal punto di vista emozionale un'acquisizione fondamentale da ottenere è, per l'appunto, la capacità di dare un'etichetta verbale alle emozioni, riconoscendo inoltre la relazione che esiste tra i termini usati per descrivere le emozioni e le emozioni stesse.

Conclusioni

Nel presente elaborato si è messo in luce come per emozione si intende l'insieme di reazioni fisiologiche, psicologiche o comportamentali che un individuo sperimenta in risposta ad uno stimolo, che gli consentono di adattarsi ad una determinata situazione. L'analisi della letteratura ha evidenziato come molti sostengono l'esistenza di un'universalità delle emozioni, altri invece sostengono che queste sono un costrutto socioculturale e che quindi queste variano a secondo della cultura. Altri ancora sottolineano invece come sia l'espressione delle emozioni ad essere costruita socialmente e attribuiscono alle emozioni un'esistenza quasi universale.

Due sono i principali modelli che teorizzano come si struttura il rapporto tra emozione e componente semantica del linguaggio. Il modello circomplesso delle emozioni di Russel (1980) che riporta la presenza di due dimensioni, la valenza edonica e l'attivazione fisiologica, nella discriminazione delle emozioni da parte degli individui. L'altro modello, quello di Osgood (1957), utilizzando la tecnica del differenziale semantico, identifica tre dimensioni secondo cui gli individui organizzano il significato delle emozioni: la valutazione, l'*arousal* e la potenza. Sebbene le ricerche portate avanti dal filone delle *lexical theories* evidenzino come vi siano delle differenze nei vari lessici emozionali delle lingue prese in esame e che queste comportino una differenziazione nell'esperienza emozionale e nella sua espressione, vi sono prove che la dimensione della valenza edonica sia una costante quando si tratta di categorizzare le emozioni, successivamente si fa riferimento alla dimensione dell'attivazione fisiologica e/o alla potenza.

Ma perché etichettare le emozioni è una componente fondamentale della struttura dell'esperienza emozionale? Frijda (1992) opera una differenziazione tra l'espressione

dell'emozione e l'etichettamento, ammettendo però che etichettare le emozioni ha delle ripercussioni, anche a lungo termine, sulle emozioni stesse che vengono provate. Per rispondere alla domanda è necessario avere ben chiari i concetti di competenza emotiva e di intelligenza emotiva, la prima fa riferimento al modello di Saarni (1999) ed è intesa come un insieme di abilità che permettono all'individuo di discriminare le emozioni e comunicarla in modo adeguato. L'intelligenza emotiva invece è stata delineata da Mayer e Salovey (1990) come la capacità di monitorare le proprie e altrui emozioni. È proprio in questo secondo modello che troviamo una conferma di come etichettare un'emozione, dargli un nome, sia un passo fondamentale per riconoscerla, accettarla e gestirla. Infatti, i due autori hanno diviso l'intelligenza in quattro gradini da scalare, il terzo gradino che fa riferimento alla comprensione e all'analisi delle emozioni contiene in sé una fase che riguarda proprio l'etichettamento delle emozioni, la capacità di dare un'etichetta alle emozioni e riconoscere la relazione tra le parole usate e l'emozione stessa è una delle abilità da acquisire per l'intelligenza emotiva.

In conclusione, si può affermare che dare nome alle emozioni abbia delle importanti conseguenze sull'esperienza emozionale in sé ma anche sulla gestione delle emozioni: etichettando un'emozione, connotandola di significato, si opera una categorizzazione dell'emozione, un suo riconoscimento che a sua volta porterà ad una reazione comportamentale specifica che migliora e progredisce quanto più siamo in grado di verbalizzare ed esprimere quali sfumature del nostro sentire possano essere espresse attraverso le parole.

Bibliografia

- Anolli, L. (2002). *Psicologia della comunicazione*. Bologna: il Mulino.
- Baudelaire, C., (1982). "On the Heroism of Modern Life," from *Salon of 1846*. N.1, pag 2.
- Caruana, F. e Viola, M. (2021). *Come funzionano le emozioni*. Bologna: il Mulino.
- Celeghin, A., Diano, M., Bagnis, A., Tamietto, M. (2017). Emozioni di base e neuroscienze oltre le neuroimmagini, in "Sistemi intelligenti, Rivista quadrimestrale di scienze cognitive e di intelligenza artificiale" a. XXIX, n. 1, pp. 169-194, doi: 10.1422/86623
- Church, A. T., Katigbak, M. S., Reyes, J. A. S., & Jensen, S. M. (1998). Language and organisation of Filipino emotion concepts: Comparing emotion concepts and dimensions across cultures. *Cognition and Emotion*, 12(1), 63–92.
- Damasio, A. (1995). *L'errore di cartesio. Emozione, ragione e cervello umano*. Milano: Adelphi.
- Davitz, J.R. (1969). *The language of emotion*. New York: Academic Press.
- Feldman, L. A. (1995). Variations in the Circumplex Structure of Mood. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(8), 806–817.
- Frijda, N.H. (1988). The laws of emotion. *American Psychologist*, 43.
- Frijda, N.H., Zammuner, V.L. (1992), L'etichettamento delle proprie emozioni. *Giornale italiano di psicologia*, 19 (3), 389-423.
- Gabrielli, R. (2016). *Il ruolo dell'intelligenza emotiva nelle tossicodipendenze*. Bachelor thesis, Scuola universitaria professionale della Svizzera italiana (SUPSI).
- Galati, D., Sini, B., Tinti, C., & Testa, S. (2008). The lexicon of emotion in the neo-Latin languages. *Social Science Information*, 47(2), 205–220.

- Galati, D. (2004). *Le langage des émotions: leur donner une voix ou les mettre en paroles?* Imprensa da Universidade de Coimbra. Les Éditions de L'IQRC (Les Presses de l'Université Laval). 57-78.
- Imada, H. (1989). Cross-language comparisons of emotional terms with special reference to the concept of anxiety. *Japanese Psychological Research* 1989, Vol.31, No.1, 10-19.
- Kleinginna, P.R., Kleinginna, A.M. (1981). A categorized list of emotion definitions, with suggestions for a consensual definition. *Motiv Emot* 5, 345–379.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*, 1(3), 141–169.
- Mayer, J. D., Stevens, A. A., (1994). An Emerging Understanding of the Reflective (Meta-) Experience of Mood. *Journal of Research in Personality*. Vol 28, I 3, 351-373.
- Mossi, P., Calcagni, A., & Marinaci, T. (2011). A cultural approach to work-related stress. *Rivista di Psicologia Clinica*, (1).
- Osgood, C.E., Suci, G.J., Tannenbaum, P.H. (1957) *The measurement of meaning*. Urbana, Univ. of Illinois Press.
- Paone, E. (2017). *La comunicazione delle emozioni in una lingua seconda: un'indagine acustica-uditiva*. [Tesi di dottorato]. Università della Calabria.
- Papez jw. (1937). A proposed mechanism of emotion. *Arch NeurPsych.*;38(4):725–743.
- Plamper, J. (2012). *Storia delle emozioni*. Bologna: il Mulino.
- Reisenzein, R. (2007). What is a definition of emotion? And are emotions mental-behavioral processes?. *Social science information*, 46(3), 424-428.
- Russel, J.A. (1991). Culture and Categorization of Emotions. *Psychological Bulletin*, 110 (3), 426-450.

- Salovey, P., Sluyter, D. J. (1997). (a cura di) "Emotional development and Emotional Intelligence: educational implications". New York: Basic Books.
- Schachter, S. e Singer, J. (1962). Cognitive, social and physiological determinants of emotional state. *Psychological Review*, 63, 379-399.
- Scherer, K.R. (2004). "Feelings Integrate the Central Representation of Appraisal-Driven Response Organization in Emotion", in A.S.R. Manstead , N.H. Frijda and A.H. Fischer (eds) *Feelings and Emotions: The Amsterdam Symposium*, pp. 136—57. Cambridge: Cambridge University Press.
- Ristori, S. A., (2009). *Intelligenza emotiva: definizione del costrutto e principali ambiti di applicazione*.
- Sportelli, S. (1998). SARTRE E BRENTANO: «COGITO PRE-RIFLESSIVO» E «COSCIENZA INTERNA». *Rivista Di Storia Della Filosofia* (1984-), 53(3), 495–521.
- Tugade, M.M., Fredrickson, B.L., Feldman Barrett, L. (2004). Psychological Resilience and Positive Emotional Granularity: Examining the Benefits of Positive Emotions on Coping and Health. *72(6): 1161–1190*.
- Viola, M. & Marraffa, M. (2017). Quale mappa per il dominio delle emozioni?. *Sistemi Intelligenti*. 29. 85-108. 10.1422/86619.
- Yoshida, M., Kinase, R., Kurokawa, J., & Yashiro, S. (1970). Multi-dimensional scaling of emotion. *Japanese Psychological Research*, 12(2), 45–61.
- Zajonc, R. B., (1980). Feeling and Thinking: Preferences Need No Inferences. *American Psychologist*, 35, 151-175.

Ringraziamenti

Il primo ringraziamento va alla mia relatrice di tesi, la professoressa Barbara Sini per aver accettato di seguirmi in questo elaborato e soprattutto per l'enorme disponibilità mostratami durante il lavoro.

Ringrazio anche la mia famiglia, mamma grazie per avermi aiutata a diventare la donna che sono. In questi anni mi hai insegnato che nella vita bisogna mettercela tutta e non mollare mai, mi hai mostrato quanto sia importante il rispetto verso gli altri e verso sé stessi. Ti ringrazio per gli enormi sforzi che hai fatto per permettermi di realizzare i miei sogni, per aver passato con me le mille notti in bianco in questi anni di studio, per avermi calmata nei momenti di panico e aver mantenuto accesa la fiamma della speranza anche quando non vedevo nient'altro che il buio. Giulia, ringrazio anche te per essere la migliore sorella che potessi avere. Mi hai sempre protetta e aiutata in ogni difficoltà, hai sopportato le mie pazzie e i miei pianti, ti sei presa cura di me in ogni modo ti fosse disponibile senza mai farmi sentire sola.

Grazie anche alle amiche di una vita, Annie e Giulia, con cui ho condiviso molti dei più bei ricordi di questi ventidue anni. Sono onorata di avervi incontrate e di aver creato con voi un legame speciale che spero ci accompagnerà ancora per molto. Grazie per le risate, per le nottipassate a studiare, per i *weekend* di divertimento, per le cene, per le follie, per aver sopportato tutte le mie paranoie e fissazioni e per tutte le esperienze che abbiamo condiviso. Grazie per essermi state a fianco nei momenti più difficili ma anche per esserci state nei momenti più felici.

Ringrazio anche tutti gli amici, di vecchia data e quelli che ho incontrato lungo il cammino, vi ringrazio per aver lasciato un segno speciale nella mia vita e per essere parte di questo importante traguardo che ho raggiunto.

Ci tengo a ringraziare anche Chiara e Beatrice, che sono state con me fin dall'inizio di questo percorso e tutti i colleghi che abbiamo conosciuto in questi tre anni.

Infine, ringrazio anche le persone che, invece, non sono rimaste al mio fianco. Ho imparato grazie a loro il vero valore dell'amicizia e della fiducia, mi hanno a loro modo aiutata a capire che non bisogna essere per forza tutti grandi amici, ma che a volte nella vita le persone vanno lasciate andare.