

QUADERNO DI ESERCIZI

Il diario *delle emozioni*

Provare, riconoscere, comprendere, accogliere.

DOTT. MICHELE SCARPATO · PSICOLOGO CLINICO

PRIMA DI INIZIARE

Un diario per ascoltarti

Le emozioni non sono giuste o sbagliate: sono messaggi. Ci dicono che cosa è importante per noi, che cosa ci manca, che cosa vogliamo proteggere. Spesso però corrono veloci, si mescolano, e le notiamo solo quando diventano troppo forti.

Questo quaderno ha due parti. La prima raccoglie, in modo semplice, ciò che la ricerca psicologica e le neuroscienze hanno scoperto sulle emozioni: che cosa sono, come nascono nel corpo, come possiamo regolarle. La seconda è il diario vero e proprio: sette pagine, una per ogni giorno, in cui fermarti qualche minuto e chiederti che cosa hai provato, dove l'hai sentito e che cosa ti stava dicendo.

Non serve scrivere bene, né scrivere tanto. Conta solo la sincerità con cui ti guardi.

COME USARLO

Leggi le prime pagine con calma. Poi scegli un momento fisso della giornata, per esempio la sera, e compila la pagina del giorno: a pagina 12 trovi un esempio. A fine settimana, il riepilogo ti mostrerà quello che hai scoperto. Se stai seguendo un percorso, porta il diario ai colloqui. In fondo trovi un glossario e la bibliografia.

Che cos'è un'emozione

Nel linguaggio di tutti i giorni chiamiamo «emozione» ciò che sentiamo. Per la psicologia e le neuroscienze, però, un'emozione è un processo più ampio, che coinvolge insieme la mente e il corpo.

> *«Complicate collezioni di risposte chimiche e neurali, che formano una configurazione; tutte le emozioni hanno un qualche ruolo regolatore da svolgere.»*
>
> Antonio Damasio, Emozioni e coscienza (1999)

Secondo Isabella Poggi (2008), un'emozione si mette in moto quando un nostro scopo importante è raggiunto, oppure rischia di essere compromesso. La mente valuta l'evento, in psicologia si parla di *appraisal*, e avvia una serie di reazioni coordinate. Per questo, come osservano Anolli e Ciceri (1992), le emozioni non sono riflessi automatici, ma processi almeno in parte regolabili.

LE CINQUE COMPONENTI DI UN'EMOZIONE

1. **La valutazione**: che cosa significa per me ciò che è accaduto, spesso in modo automatico e inconsapevole
2. **Il corpo**: battito, respiro, tensione dei muscoli, calore
3. **L'espressione**: il volto, la voce, la postura
4. **La tendenza all'azione**: la spinta ad avvicinarsi, fuggire, attaccare o fermarsi (Frijda, 1986)
5. **Il sentimento**: l'esperienza soggettiva, ciò che «sento» dentro di me

Un secolo e mezzo di studi

Le emozioni sono state studiate da filosofi, biologi, psicologi e neuroscienziati. Ecco alcune tappe che hanno cambiato il modo di pensarle.

1872 — **Charles Darwin**
In *L'espressione delle emozioni nell'uomo e negli animali* mostra che le emozioni hanno una funzione adattiva e si esprimono in modo simile in specie diverse.

1884 — **William James**
Sostiene che l'emozione nasce dalla percezione dei cambiamenti del corpo: «siamo tristi perché piangiamo, abbiamo paura perché tremiamo».

1962 — **Silvan Tomkins**
Descrive gli «affetti» come programmi innati che coordinano volto, cuore e respiro in risposte riconoscibili.

1969 — **Paul Ekman**
Dimostra che alcune espressioni del volto sono riconosciute in tutte le culture, anche da popolazioni della Nuova Guinea mai entrate in contatto con l'Occidente.

1980 — **Robert Plutchik**
Propone un modello a ruota con otto emozioni di base, che si combinano tra loro come i colori.

1994 — **Antonio Damasio**
In *L'errore di Cartesio* mostra che emozione e ragione collaborano: senza emozioni non sapremmo prendere decisioni.

Le sei emozioni di base

Paul Ekman (2003) ha individuato sei emozioni riconosciute universalmente: gioia, tristezza, paura, rabbia, disgusto e sorpresa. Non tutti gli studiosi concordano sul numero (Tomkins ne contava otto, così come Plutchik), ma c'è accordo su un punto: ogni emozione di base svolge una funzione adattiva, cioè ci aiuta a rispondere a qualcosa di importante.



Gioia

Qualcosa di importante per te sta andando bene. Ti invita ad avvicinarti, a condividere, a ripetere.



Tristezza

Hai perso, o ti manca, qualcosa a cui tenevi. Ti chiede tempo, conforto e vicinanza.



Paura

Percepisci un pericolo, reale o immaginato. Ti chiede di proteggerti e di prepararti.



Rabbia

Un tuo confine o un tuo valore non è stato rispettato. Ti chiede di farti valere.



Disgusto

Qualcosa non è adatto a te. Ti chiede di prendere le distanze.



Sorpresa

È accaduto qualcosa di inatteso. Ti chiede di fermarti e di guardare meglio.

La ruota delle emozioni

La ruota si ispira al modello di Plutchik (1980): al centro le emozioni di base, all'esterno alcune sfumature. Dare un nome preciso a ciò che si prova non è solo un esercizio di vocabolario. In uno studio di neuroimmagine, mettere in parole un'emozione riduceva l'attivazione dell'amigdala, una struttura del cervello coinvolta nelle reazioni di allarme (Lieberman e colleghi, 2007).



Emozioni primarie e secondarie

Antonio Damasio (1994) distingue due livelli dell'esperienza emotiva.

INNATE

Emozioni primarie

Sono presenti fin dai primi giorni di vita e si attivano in modo automatico grazie a strutture molto antiche del cervello, come l'amigdala e il cingolato anteriore.

APPRESE

Emozioni secondarie

Nascono dall'esperienza personale: le emozioni vissute si depositano nella memoria e coinvolgono la corteccia prefrontale. Spiegano perché due persone reagiscono in modo diverso allo stesso evento.

Secondo l'ipotesi del *marcatore somatico*, il ricordo delle esperienze emotive passate invia al corpo segnali rapidi che orientano le nostre scelte, scartando subito le alternative associate a conseguenze negative. I pazienti con lesioni prefrontali studiati da Damasio ragionavano in modo corretto, ma faticavano a prendere decisioni efficaci e a gestire le relazioni.

> *«Le menti non sono o cognitive o emotive: sono entrambe le cose, e anche di più.»*
>
> Joseph LeDoux (2000), nostra traduzione

CHE COSA SIGNIFICA PER TE

Le emozioni che provi oggi portano l'impronta della tua storia. Per questo, nel diario, non ti chiediamo solo che cosa hai provato, ma anche che cosa è successo e che cosa ti stava dicendo.

Le emozioni nel corpo

Già William James (1884) sosteneva che non esiste emozione senza corpo. Più di un secolo dopo, un gruppo di ricercatori ha chiesto a centinaia di persone di culture diverse di colorare, su una sagoma, le zone del corpo che si attivano con ciascuna emozione: le mappe ottenute erano sorprendentemente simili (Nummenmaa e colleghi, 2014).

Gioia	leggerezza, calore al petto, sorriso, energia
Tristezza	nodo in gola, peso sul petto, occhi lucidi, stanchezza
Paura	cuore veloce, respiro corto, stomaco chiuso, mani fredde
Rabbia	calore al viso, mascella serrata, pugni stretti, spalle tese
Disgusto	nausea, smorfia sul viso, voglia di allontanarsi
Sorpresa	sobbalzo, respiro sospeso, occhi spalancati

PROVA ADESSO

Chiudi gli occhi per un minuto e respira. Dove senti qualcosa in questo momento?

☐ testa ☐ viso ☐ gola ☐ spalle ☐ petto ☐ stomaco

☐ pancia ☐ mani ☐ gambe

Regolare non vuol dire reprimere

Regolare un'emozione significa modularne l'intensità, la durata e il modo in cui la esprimiamo. Per Nico Frijda (2009) la regolazione non è un freno applicato dall'esterno, ma parte del processo emotivo stesso. Fin da bambini, attraverso l'educazione e la cultura, impariamo quali emozioni mostrare e come: Ekman le chiama *regole di esibizione*.

STRATEGIA 1

Rivalutazione

Cambiare il significato che attribuiamo a un evento. Per esempio: «Non mi ha risposto perché è occupato, non perché non gli importa di me».

STRATEGIA 2

Soppressione

Trattenere l'espressione dell'emozione, senza cambiare ciò che si prova. Utile in alcuni momenti, faticosa se diventa un'abitudine.

Le ricerche di James Gross mostrano che chi usa più spesso la rivalutazione riferisce più emozioni positive e relazioni migliori, mentre la soppressione abituale si associa a più emozioni negative e a minore benessere (Gross, 1998; John e Gross, 2007). Rivalutare l'evento, osserva Olimpia Matarazzo (2009), permette di rispondere in modo più flessibile e adatto alla situazione.

NEL DIARIO

La domanda «Che cosa mi stava dicendo?» è un piccolo esercizio di rivalutazione: ti invita a guardare l'emozione da un'altra prospettiva, senza cancellarla.

Quattro passi per ogni emozione

I quattro passi riprendono le parole con cui definisco la consapevolezza emotiva, e ognuno poggia su ciò che hai letto nelle pagine precedenti.

1

Provare

Quando senti salire un'emozione, fermati. Respira e lasciala esserci, senza scappare e senza distrarti subito.

IL CORPO · JAMES, 1884; DAMASIO, 1994

2

Riconoscere

Dalle un nome. Usa la ruota delle emozioni: è paura, rabbia, tristezza? O una sfumatura più precisa?

DARE UN NOME · LIEBERMAN E COLLEGHI, 2007

3

Comprendere

Chiediti che cosa è successo e che cosa ti sta dicendo. Quale tuo scopo o bisogno è in gioco?

LA VALUTAZIONE · FRIJDA, 1986; POGGI, 2008

4

Accogliere

Non giudicarla. Prova a dirti: «È comprensibile che io mi senta così». Poi chiediti se puoi guardare l'evento in un altro modo.

LA REGOLAZIONE · GROSS, 1998; FRIJDA, 2009

Scrivere fa bene

Lo psicologo James Pennebaker ha studiato per decenni gli effetti della scrittura espressiva. Nei suoi esperimenti, le persone che scrivevano per 15–20 minuti al giorno, per alcuni giorni, delle proprie esperienze emotive mostravano nei mesi successivi benefici per la salute fisica e psicologica, rispetto a chi scriveva di argomenti neutri (Pennebaker, 1997).

Scrivere aiuta perché obbliga a mettere ordine: sensazioni confuse diventano parole, e le parole diventano una storia che ha un senso. È lo stesso principio dell'etichettamento delle emozioni, studiato anche in Italia da Frijda e Zammuner (1992): quando un'emozione ha un nome, fa meno paura.

QUALCHE CONSIGLIO

- Scegli un momento fisso e un posto tranquillo.
- Non correggerti e non preoccuparti dello stile: scrivi per te.
- Bastano pochi minuti. Meglio poco ogni giorno che tanto una volta.
- Se un ricordo diventa troppo doloroso, fermati e parlane con un professionista.

Come si compila

Ecco una pagina compilata da una persona immaginaria, per darti un'idea. Non esistono risposte giuste.

Che cosa è successo?

Il mio responsabile ha criticato la mia presentazione davanti ai colleghi.

Che emozione ho provato?

Gioia · **Tristezza** · Paura · **Rabbia** · Disgusto · Sorpresa

Quanto era intensa?

per niente — 0 · 1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · **7** · 8 · 9 · 10 — moltissimo

Dove l'ho sentita nel corpo?

Calore al viso, stomaco chiuso, mani strette.

Che cosa mi stava dicendo?

Tengo molto al mio lavoro e non mi sono sentito rispettato. Forse vorrei che le critiche mi venissero fatte in privato.

Come mi sono preso cura di me?

Ho fatto una passeggiata e ne ho parlato con un'amica.

Giorno 1

Data _____

Che cosa è successo?

Che emozione ho provato? cerchiala

Gioia | Tristezza | Paura | Rabbia | Disgusto | Sorpresa

altro: .....

Quanto era intensa?

per niente — 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 — moltissimo

Dove l'ho sentita nel corpo?

Che cosa mi stava dicendo?

Come mi sono preso cura di me?

Giorno 2

Data _____

Che cosa è successo?

Che emozione ho provato? cerchiala

Gioia | Tristezza | Paura | Rabbia | Disgusto | Sorpresa

altro: .....

Quanto era intensa?

per niente — 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 — moltissimo

Dove l'ho sentita nel corpo?

Che cosa mi stava dicendo?

Come mi sono preso cura di me?

Giorno 3

Data _____

Che cosa è successo?

Che emozione ho provato? cerchiala

Gioia | Tristezza | Paura | Rabbia | Disgusto | Sorpresa

altro: .....

Quanto era intensa?

per niente — 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 — moltissimo

Dove l'ho sentita nel corpo?

Che cosa mi stava dicendo?

Come mi sono preso cura di me?

Giorno 4

Data _____

Che cosa è successo?

Che emozione ho provato? cerchiala

Gioia | Tristezza | Paura | Rabbia | Disgusto | Sorpresa

altro: .....

Quanto era intensa?

per niente — 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 — moltissimo

Dove l'ho sentita nel corpo?

Che cosa mi stava dicendo?

Come mi sono preso cura di me?

Giorno 5

Data _____

Che cosa è successo?

Che emozione ho provato? cerchiala

Gioia | Tristezza | Paura | Rabbia | Disgusto | Sorpresa

altro: .....

Quanto era intensa?

per niente — 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 — moltissimo

Dove l'ho sentita nel corpo?

Che cosa mi stava dicendo?

Come mi sono preso cura di me?

Giorno 6

Data _____

Che cosa è successo?

Che emozione ho provato? cerchiala

Gioia | Tristezza | Paura | Rabbia | Disgusto | Sorpresa

altro: .....

Quanto era intensa?

per niente — 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 — moltissimo

Dove l'ho sentita nel corpo?

Che cosa mi stava dicendo?

Come mi sono preso cura di me?

Giorno 7

Data _____

Che cosa è successo?

Che emozione ho provato? cerchiala

Gioia | Tristezza | Paura | Rabbia | Disgusto | Sorpresa

altro: .....

Quanto era intensa?

per niente — 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 — moltissimo

Dove l'ho sentita nel corpo?

Che cosa mi stava dicendo?

Come mi sono preso cura di me?

Che cosa ho scoperto

I colori della mia settimana colora ogni cerchio con l'emozione principale del giorno



L'emozione che ho provato più spesso

Il momento più difficile, e come l'ho attraversato

Il momento più bello

Una cosa che ho capito di me

Un gesto gentile che farò per me

Glossario

Amigdala
Piccola struttura nella parte profonda del cervello, coinvolta nelle reazioni emotive, in particolare in quelle di allarme.

Appraisal (valutazione)
Processo, spesso automatico, con cui valutiamo il significato di un evento per i nostri scopi e bisogni.

Emozioni di base
Piccolo gruppo di emozioni considerate innate e universali, riconoscibili in tutte le culture.

Emozioni secondarie
Emozioni legate all'esperienza personale, che si formano a partire da quelle primarie (Damasio).

Etichettamento delle emozioni
Dare un nome preciso a ciò che si prova.

Marcatore somatico
Segnale del corpo, legato a esperienze emotive passate, che orienta in modo rapido le decisioni.

Regolazione emotiva
Insieme dei processi con cui moduliamo intensità, durata ed espressione delle emozioni.

Regole di esibizione
Norme culturali, apprese fin dall'infanzia, che stabiliscono quando e come mostrare le emozioni.

Rivalutazione (reappraisal)
Strategia di regolazione che consiste nel cambiare il significato attribuito a un evento.

Soppressione espressiva
Strategia di regolazione che consiste nel trattenere l'espressione esterna di un'emozione.

Tendenza all'azione
Spinta a comportarsi in un certo modo che accompagna ogni emozione: avvicinarsi, fuggire, attaccare, fermarsi.

Bibliografia

Anolli L., Ciceri M. R. (1992). *La voce delle emozioni*. Milano: FrancoAngeli.

Balconi M. (2004). *Neuropsicologia delle emozioni*. Roma: Carocci.

Damasio A. R. (1994). *L'errore di Cartesio. Emozione, ragione e cervello umano*. Milano: Adelphi.

Damasio A. R. (1999). *Emozioni e coscienza*. Milano: Adelphi, 2000.

Darwin C. (1872). *L'espressione delle emozioni nell'uomo e negli animali*. Londra: John Murray.

Ekman P. (2003). *Emotions Revealed. Understanding Faces and Feelings*. New York: Times Books.

Ekman P., Sorenson E. R., Friesen W. V. (1969). Pan-cultural elements in facial displays of emotion. *Science*, 164, 86–88.

Frijda N. H. (1986). *The Emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.

Frijda N. H. (2009). La regolazione delle emozioni: un processo multiforme. In O. Matarazzo, V. L. Zammuner (a cura di), *La regolazione delle emozioni*. Bologna: Il Mulino.

Frijda N. H., Zammuner V. L. (1992). L'etichettamento delle proprie emozioni. *Giornale Italiano di Psicologia*, 19, 389–423.

Gross J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.

James W. (1884). What is an emotion? *Mind*, 9, 188–205.

John O. P., Gross J. J. (2007). Individual differences in emotion regulation strategies. In J. J. Gross (a cura di), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 351–372). New York: Guilford.

LeDoux J. E. (2000). Emotion circuits in the brain. *Annual Review of Neuroscience*, 23, 155–184.

Lieberman M. D., Eisenberger N. I., Crockett M. J., Tom S. M., Pfeifer J. H., Way B. M. (2007). Putting feelings into words: affect labeling disrupts amygdala activity in response to affective stimuli. *Psychological Science*, 18(5), 421–428.

Matarazzo O. (2009). Il ruolo del «reappraisal» nella regolazione delle emozioni. In O. Matarazzo, V. L. Zammuner (a cura di), *La regolazione delle emozioni*. Bologna: Il Mulino.

Nummenmaa L., Glerean E., Hari R., Hietanen J. K. (2014). Bodily maps of emotions. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 111(2), 646–651.

Pennebaker J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8(3), 162–166.

Plutchik R. (1980). *Emotion: A Psychoevolutionary Synthesis*. New York: Harper & Row.

Poggi I. (2008). La mente delle emozioni. Scopi, credenze e comunicazione. In I. Poggi (a cura di), *La mente del cuore*. Roma: Armando.

Tomkins S. S. (1962). *Affect Imagery Consciousness. Vol. I: The Positive Affects*. New York: Springer.

Vasco V. (2011). *«Tu chiamale se vuoi emozioni». Espressione e riconoscimento degli stati d'animo nel parlato*. Tesi di dottorato, Sapienza Università di Roma.

Quando chiedere aiuto

Dare un nome alle emozioni è un primo passo importante, ma a volte da soli non basta. Può essere utile parlarne con un professionista quando:

- un'emozione ti travolge spesso e fatichi a gestirla;
- il disagio dura da settimane e non accenna a diminuire;
- interferisce con il lavoro, lo studio, il sonno o le relazioni;
- ti senti bloccato, senza una via d'uscita.

> Se pensi di farti del male o sei in pericolo, chiama subito il **112**.

Dott. Michele Scarpato

PSICOLOGO CLINICO

Roma
Via Flavio Stilicone 259
zona Don Bosco
lun · mar · ven

Napoli
Via Cardinale Maglione 25
Casoria
mer · gio

Online
Google Meet, Zoom
o WhatsApp
da lunedì a venerdì

35 166 30 166 · dott.michelescarpato@gmail.com

Psicologo iscritto nella sezione A dell'Albo dell'Ordine degli Psicologi del Lazio con il n. 31200



Il diario delle emozioni

«Provare, riconoscere, comprendere e accogliere le proprie emozioni.»

DOTT. MICHELE SCARPATO · PSICOLOGO CLINICO

35 166 30 166 · dott.michelescarpato@gmail.com