

# Guardarsi dentro e vivere felici

**Decifrare le emozioni è più difficile di quanto sembri. Ma è la chiave per stare bene con se stessi e con gli altri.**



Lavinia Barone è professore associato presso i corsi di laurea in psicologia dell'Università di Pavia, dove è anche direttore del Laboratorio di psicologia dell'attaccamento e del sostegno alla genitorialità. I suoi principali interessi riguardano lo sviluppo socio-emotivo, l'attaccamento, la regolazione emotiva e i disturbi di personalità. Ha pubblicato e curato diversi libri sulle emozioni, tra cui *Le emozioni nello sviluppo relazionale e morale* (Cortina) e *Emozioni e sviluppo. Percorsi tipici e atipici* (Carocci).

**R**itenute un residuo irrazionale del comportamento animale, e per questo snobbate per secoli dagli scienziati (con poche eccezioni, tra cui Charles Darwin), da qualche anno a questa parte le emozioni stanno vivendo un momento di auge nell'ambito della ricerca. La loro funzione, infatti, non è relegata a tempi remoti, in cui avere paura e fuggire di fronte a una belva poteva fare la differenza fra la vita e la morte. Le emozioni aiutano a prendere le decisioni migliori e plasmano il nostro carattere. E imparare a riconoscerle, in se stessi prima ancora che negli altri, è un passaggio fondamentale della crescita personale. Ne parliamo con Lavinia Barone, docente all'Università di Pavia, autrice e curatrice di vari libri sull'argomento.

## A che cosa servono le emozioni?

Anche se la cultura occidentale ha sempre avuto la tendenza a distinguere i comportamenti razionali da quelli emotivi, in genere privilegiando i primi e svalutando i secondi, emozioni e ragione sono due facce della stessa medaglia. Le emozioni sono infatti il primo strumento che abbiamo per renderci conto di ciò che capita dentro e fuori di noi. La loro funzione è quindi fondamentale per la nostra sopravvivenza: ci permettono di valutare una situazione e di reagire in modo adeguato. "Reagire" è una parola chiave: a un'emozione è associata automaticamente una reazione. Quando si prova un'emozione è quindi fondamentale fare qualcosa, e farla in modo appropriato. Se io provo paura e non posso scappare, l'intensità della mia emozione sale. Se sono arrabbiato ma non lo manifesto, la mia rabbia non fa che aumentare.

## Perché alcuni di noi hanno difficoltà a esprimere le emozioni?

Proprio a causa di questo pregiudizio negativo, in molti pensano che le emozioni non siano accettate socialmente o all'interno di una relazione, e quindi imparano a inibirle. Altre

persone, invece, non lo fanno volontariamente, ma perché nessuno ha insegnato loro a esprimere le emozioni. Infine, ci sono casi in cui ci si abitua a sostituire alcune emozioni con altre.

**“Le emozioni sono il primo strumento per capire ciò che accade e reagire”**

## Può fare qualche esempio di sostituzione?

Ad alcune bambine viene insegnato che non bisogna manifestare la rabbia: imparano così a sostituirla con un'altra emozione considerata più "accettabile", per esempio la tristezza. Molti uomini evitano di piangere perché da piccoli venivano accusati di essere "femminucce" al primo capriccio: imparano così a sostituire la tristezza o la paura con la rabbia, emozione che nei maschi è spesso considerata una dimostrazione di carattere. Sostituire un'emozione con un'altra, però, può essere anche pericoloso, perché spinge ad avere un

comportamento inappropriato. Se scambiano la paura per rabbia, invece di scappare affrontano la persona o la situazione che, in realtà, andrebbe evitata: errori di questo tipo stanno alla base di alcuni comportamenti tipici degli adolescenti, come quello di mettersi in pericolo. Se invece provo rabbia ma mi mostro triste, non ho la possibilità di imporre il mio punto di vista: mi sento quindi inefficace e mi intristisco sempre di più, fino a deprimermi.

## “Un’emozione non espressa non può che diventare più intensa”

**Che cosa succede, invece, se si reprimono le emozioni?**

Se si reprimono le emozioni la loro intensità aumenta. Succede allora che compaiono malesseri fisici, che possono diventare cronici. La rabbia, per esempio, può provocare contrazioni muscolari dolorose, la paura o la tristezza causano spesso disturbi viscerali, una diminuzione delle difese immunitarie o un cambiamento del metabolismo.

## “I neonati sanno già esprimere ciò che provano. E i genitori sono capaci di capire”

**Come si impara a esprimere le emozioni e a distinguerle tra loro?**

Per fortuna la natura ci aiuta. I bambini molto piccoli sono già in grado di esprimere le emozioni fondamentali. Sanno cioè farsi capire da subito, attraverso il tono della voce espresso nel pianto e le espressioni del viso. E così come il neonato è attrezzato per manifestare le emozioni, i genitori sono capaci di riconoscerle: una mamma sensibile è in grado di distinguere il pianto dovuto alla fame da quello dovuto al sonno o al disagio. È proprio grazie ai genitori e, crescendo, alle altre persone con cui si entra in relazione,

che si impara gradualmente a distinguere le emozioni tra loro: se una madre interpreta correttamente la paura o la rabbia del figlio, infatti, questi impara a riconoscerle e a esprimerle correttamente, così come impara a interpretarle correttamente negli altri. Ma non è detto che sia sempre così facile.

## “La rabbia fa contrarre i muscoli, la paura provoca mal di pancia”

**Che cosa può accadere?**

Nella maggior parte dei casi, i genitori si sintonizzano spontaneamente con le emozioni del figlio. Ci sono però persone che hanno difficoltà con il proprio mondo emotivo, e che quindi faticano a rispondere in modo adeguato. Se una mamma è depressa può fraintendere un bambino che ha paura e scambiare per rabbia, perché la sua depressione la porta a leggere le emozioni come ostili. La conseguenza sarà che il bambino, e il futuro adulto, farà fatica a discriminare la paura dalla rabbia. Ma il problema non è sempre dei genitori: ci sono anche bambini che hanno capacità ridotte di farsi capire, e disorientano chi cerca di sintonizzarsi con loro.

## “L’infanzia è l’età critica in cui si apprende il linguaggio emotivo”

**Se l’infanzia è l’età in cui si apprende il linguaggio delle emozioni, quella in cui è più difficile gestirle è l’adolescenza...**

L’adolescenza è un periodo emotivamente complesso, in cui si definisce l’identità della persona: è l’età in cui ci si apre ai rapporti, si tenta di uscire dalla famiglia, si hanno le prime relazioni sentimentali. Inoltre, c’è una sensibilità maggiore al giudizio degli altri, in particolare dei coetanei. Di conseguenza le emozioni possono essere particolarmente intense, e non

## “Nell’adolescenza le emozioni possono essere particolarmente intense”

di rado i genitori si sentono impreparati a comprenderle e a gestirle. Esiste un programma canadese dalle solide basi scientifiche: si chiama Connect ed è rivolto ai genitori di preadolescenti e adolescenti che si sentono in difficoltà o che vogliono capire i loro figli diventati improvvisamente “diversi” rispetto a come erano. Dal momento che la regolazione delle emozioni è sempre reciproca, infatti, anche lavorare solo con i genitori può avere ripercussioni importanti sui figli: se migliorano le capacità dei primi, i ragazzi saranno meno impulsivi e aggressivi. Introdotto nelle fasce più disagiate della popolazione, questo programma ha ridotto i comportamenti a rischio e i reati penali in queste fasce di età.

## “A Paul Ekman, pioniere di questi studi, è ispirata la serie televisiva *Lie to Me*”

**Come si è arrivati a capire che le emozioni hanno un ruolo così importante nella nostra vita?**

Grazie alla ricerca, che in questo campo è sempre più diversificata. Non ci sono solo le neuroscienze, che vanno a vedere che cosa accade nel cervello quando proviamo gioia, paura o altro. Ci sono, per esempio, gli studi sperimentali sull’espressione delle emozioni, il cui pioniere è stato Paul Ekman – al cui lavoro è ispirata la serie tv *Lie to Me* – che valutano parametri quali il tono della voce, la contrazione dei muscoli facciali, la mimica, la postura. Il campo emergente è quello della regolazione delle emozioni: gli studi dimostrano che le emozioni, se ben gestite, non ostacolano le decisioni o le azioni, ma anzi le favoriscono. Inoltre, migliorano l’interazione con gli altri e, di conseguenza, il proprio benessere. **E**

**Marta Erba**