

Relazione incontro “Ma tu cosa senti? Appunti di psicologia delle emozioni”, Unitre di Spoleto, 27 novembre 2017

L'incontro presso l'Unitre di Spoleto si è svolto come una lezione condotta dalla dott.ssa Rosella De Leonibus sul tema delle emozioni e della loro natura relazionale.

La parte del cervello che controlla le emozioni è infatti comparsa con l'avvento degli animali cosiddetti “a sangue caldo”: sono quegli animali che si prendono cura della loro prole, coloro che hanno insito un sistema motivazionale di accudimento. La radice delle emozioni è dunque nella relazione: esse ci permettono di comunicare con l'altro in modo più rapido ed efficace delle parole. La mimica, la postura, ma anche la voce con la sua componente analogica: sono segnali emotivi, che ci permettono di entrare in contatto e di sintonizzarci sull'altro, costruendo a loro volta un'atmosfera emotiva che riusciamo a percepire e decifrare molto velocemente.

Il concetto di “contatto emotivo” si inserisce in quello di “empatia”: il sentire le emozioni altrui, che consente la comprensione dell'altro, grazie a una sorta di immedesimazione e di incarnazione dei segnali emotivi altrui. Questa importante capacità è dovuta alla presenza nell'uomo dei neuroni specchio, che consentono di riprodurre a livello cerebrale le azioni e la mimica dell'altro: tra le nostre competenze di base è dunque presente proprio la capacità di comprendere le emozioni altrui, in quanto fisiologicamente le “riviviamo” dentro di noi.

I segnali emotivi ci permettono inoltre di capire cosa noi stessi proviamo, e cosa dovremmo provare: possiamo rivedere le nostre emozioni nell'altro attraverso le sue espressioni mimiche, la sua comunicazione non verbale. Ci rispecchiamo così nell'altro e acquisiamo consapevolezza di noi stessi, potendo verificare anche la nostra abilità nel comunicare ciò che sentiamo. Quest'ultima competenza si apprende dalla famiglia e dalla cultura di appartenenza, durante l'infanzia. Il caregiver insegna al bambino a esprimere e a regolare l'espressione stessa dei suoi stati affettivi. Egli apprende quando, come e cosa è giusto esternare o a farlo nel modo giusto quando questo non è possibile. Ma soprattutto impara a dare un nome a ciò che sente, e in questo modo a riconoscerlo e a dominarlo, senza esserne sovrastato.

Inoltre ogni famiglia/cultura ha una propria storia di emozioni alle spalle, che vengono tramandate e conservate dalle generazioni successive come un leit motiv di sottofondo, dal quale può essere a volte difficile svincolarsi.

L'importanza delle emozioni è infine data dal fatto che esse sono un ponte tra la mente e il corpo, ma anche tra noi e l'altro: solo con le emozioni possiamo entrare in relazione e nessuna relazione è priva di emozioni.

Veronica Bartolini, Alessandra Castellani Mencarelli, Francesca Scarpino

Tirocinanti del Corso di Laurea in Scienze e Tecniche Psicologiche dell'università degli studi di Perugia presso l'Ass.ne CIFORMAPER- Gestalt Ecology®