

# Il ruolo delle emozioni nella vita quotidiana

*Uno studio psicologico svolto con sacerdoti, religiosi e laici cattolici*

Alessandra De Rose\* - Katharina A. Fuchs\*\*

Sviluppate durante l'evoluzione, le emozioni consentono all'essere umano un adeguamento alle condizioni di vita fondamentali che garantiscono la sopravvivenza. Nel corso dell'evoluzione, reagire ad una situazione con una certa emozione piuttosto che con un'altra si è dimostrato più mirato e positivo, il che ha portato all'adattamento di un'emozione specifica in una situazione specifica. Questo concetto è il motivo per cui, ad esempio, James Gross<sup>1</sup> definisce le emozioni come «tendenze di risposta adattative comportamentali e fisiologiche che vengono provate direttamente dalle situazioni evolutivamente significative»<sup>2</sup>. Le emozioni, inoltre, servono agli obiettivi sociali e consentono all'organismo di mobilitarsi per reagire il più rapidamente possibile in modo appropriato, come ad esempio negli incontri fra le persone. Generalmente, però, le emozioni si manifestano anche quando una persona è sola e in assenza di benefici sociali<sup>3</sup>.

\* Professore ordinario di Demografia, Università la Sapienza di Roma.

\*\* Professore incaricato associato di Psicologia, Pontificia Università Gregoriana, Istituto di Psicologia, Roma.

<sup>1</sup> J.J. Gross, *The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review*, in «Review of General Psychology», 2 (1998), pp. 271-299.

<sup>2</sup> Testo originale in inglese: «behavioural and physiological response tendencies that are called forth directly by evolutionarily significant situations».

<sup>3</sup> Cf B. Rimé - C. Finkenauer - O. Luminet - E. Zech - P. Philippot, *Social Sharing of Emotion: New Evidence and New Questions*, in W. Stoebe - M. Hewstone (eds.), *European Review of Social Psychology*,

Lo scopo principale del presente studio è quello di indagare su come viene vissuto e gestito il rapporto con gli stati emotivi che ognuno di noi sperimenta nella vita quotidiana.

L'indagine è stata condotta attraverso la somministrazione di un breve questionario anonimo ad un campione di persone dimoranti sul territorio romano e accomunate dal coinvolgimento in un percorso di fede cattolico. I dati raccolti sono stati elaborati con tecniche statistiche e grafiche, al fine di mettere in evidenza i principali risultati e gli aspetti differenziali più significativi.

Di seguito, dopo un breve inquadramento teorico del fenomeno oggetto di studio, saranno descritti nel dettaglio la metodologia di indagine utilizzata, il campione e i risultati empirici ottenuti. Segue, infine, una analisi dei dati raccolti sulla base dello sfondo teorico.

## Il mondo delle emozioni

Cos'è una «emozione»? Sicuramente è fenomeno di cui facciamo tutti esperienza, ma che è difficile descrivere: è qualcosa che arriva, sconvolge la nostra mente, ne subiamo gli effetti con la sensazione di essere spettatori passivi di ciò che accade.

Le emozioni guidano la percezione che abbiamo del mondo circostante, i nostri ricordi e i nostri giudizi morali. Influiscono enormemente a livello relazionale ed affettivo nelle nostre vite, permettono di comunicare i nostri stati d'animo alle persone che ci sono vicine, sostengono i processi di apprendimento, permettono di prendere decisioni e infine determinano le risposte fisiologiche, cognitive e comportamentali che consentono di affrontare il mondo.

In ambito psicologico, esiste una vasta letteratura che definisce e analizza le emozioni e il loro ruolo nello sviluppo di un individuo<sup>4</sup>; già dalla nascita della psicologia – nella seconda metà del XIX secolo

vol. 9, Wiley, Chichester 1998, pp. 145-189; J. Gottman, *Studying Emotion in Social Interaction*, in M. Lewis - J.M. Haviland (eds.), *Handbook of Emotions*, Guilford Press, New York 1993, pp. 475-488; M.H. Davis, *Empathy: A Social Psychological Approach*, Brown and Benchmark, Madison, WI 1994.

<sup>4</sup> Cf ad esempio M.B. Arnold, *Emotion and Personality* (vol. 1), Columbia University Press, Oxford 1960; Id., *Perennial Problems in the Field of Emotion*, in M. B. Arnold (ed.), *Feelings and Emotions*, Academic Press, New York, NY 1970, pp. 169-179, 185-187; R.J. Goschke, *Psychology and Life*, Allyn & Bacon, Boston 2014; M. Lewis, *The Emergence of Human Emotions*, in M. Lewis - J.M. Haviland-Jones - L.F. Barrett (eds.), *Handbook of Emotions*, Guilford Press, New York, NY 2008, pp. 304-319; H.R. Shaffer, *I concetti fondamentali della psicologia dello sviluppo*, Raffaello Cortina, Milano 2008.

– le sue varie discipline (per esempio: la psicologia sociale, la psicologia generale, la psicologia biologica o la psicologia clinica) hanno cercato di esplorare e descrivere il termine «emozione», cercando di distinguerlo da altri termini che nella lingua quotidiana sono spesso usati come sinonimi, quali «affetto», «sentimento», «umore».

Non è facile trovare un consenso circa la definizione delle emozioni; molte definizioni, tuttavia, descrivono l'emozione come un concetto multidimensionale che include sei componenti: cognitiva, fisiologica, espressiva, motivazionale, esperienziale e la componente del sistema nervoso centrale<sup>5</sup>. Una reazione emotiva è un processo che consiste di quattro parti<sup>6</sup>:

1. Eccitazione fisiologica (il cuore batte velocemente).
2. Interpretazione cognitiva (riconoscimento consapevole e interpretazione della situazione).
3. Sensibilità soggettiva (percezione cerebrale dello stato attuale di eccitazione del corpo o ricordi dello stato del corpo in situazioni simili in passato).
4. Espressione comportamentale (sorriso, urlo di gioia).

Quando si tratta del concetto di emozione sorgono quindi molte domande: quali sono le emozioni? Come influenzano il nostro comportamento? Cosa distingue un'emozione da un'altra? Come sono fisiologicamente evidenti? Che funzioni hanno? In che modo interferiscono nella nostra vita quotidiana? Ci sono differenze fra le culture o fra i sessi?

Le emozioni, quindi, giocano un ruolo centrale nella vita umana. Gli esseri umani sono creature emotive. Lo sviluppo emotivo inizia al momento della nascita. Le ricerche dimostrano<sup>7</sup> che i neonati – circa un mese dopo la nascita – già mostrano alcune emozioni di base come sorpresa, gioia, rabbia o paura. Nel tempo, l'individuo matura dal

<sup>5</sup> T. Goschke - G. Dreisbach, *Kognitive-affektive Neurowissenschaft: Emotionale Modulation des Erinnerns, Entscheidens und Handelns*, in H.U. Wittchen - J. Hoyer (eds.), *Klinische Psychologie und Psychotherapie*, Springer Verlag, Heidelberg 2011, pp. 129-168.

<sup>6</sup> C.E. Izard, *The Many Meanings/Aspects of Emotion: Definitions, Functions, Activation, and Regulation*, in «Emotion Review», 4 (2010), pp. 363-370; K. Mulligan - K.R. Scherer, *Toward a Working Definition of Emotion*, in «Emotion Review», 4 (2012), pp. 345-357.

<sup>7</sup> H.R. Shaffer, *Psicologia dello sviluppo*, Raffaello Cortina, Milano 2005, pp. 137-177; Id., *I concetti fondamentali della psicologia dello sviluppo*, cit.; D.R. Shaffer - K. Kipp, *Developmental Psychology: Childhood and Adolescence*, Wadsworth, Belmont, CA 2014.

punto di vista emotivo, nel senso che acquisisce il controllo del comportamento e impara a reagire in modo accettabile rispetto alla società cui appartiene. In questo processo di maturazione, diversi agenti (la famiglia e la scuola prima di tutto) svolgono un ruolo essenziale<sup>8</sup>.

Le emozioni sono un elemento centrale nelle relazioni interpersonali. Hanno un'ampia funzione di regolamentazione dell'interazione sociale, come attaccamento socievole positivo (che ci unisce con gli altri) e come repellente sociale negativo (che ci allontana dagli altri)<sup>9</sup>. Gli esseri umani sono in grado di comprendere i sentimenti altrui attraverso le manifestazioni di emozioni<sup>10</sup>, in particolare i sentimenti, che sono composti da diverse singole emozioni, sia quelle positive (come l'amore), sia quelle negative (come il lutto). La capacità di una persona di capire gli altri è il risultato del corretto funzionamento della propria maturità affettiva<sup>11</sup> e della capacità di identificare correttamente le espressioni facciali altrui<sup>12</sup>. Allo stesso tempo, la cattiva gestione delle emozioni espone una persona a varie minacce<sup>13</sup>. Per questo è importante che gli individui siano in grado di riconoscere le proprie e altrui emozioni e di gestirle in modo appropriato, anche con l'ausilio di eventuali aiuti (prossimi come la famiglia, o più organici come un *counselling* di tipo psicologico).

Quando si parla delle emozioni e della loro regolazione occorre prendere in considerazione anche l'influenza della cultura e del genere<sup>14</sup>. Per quanto riguarda la sensibilità verso le emozioni degli altri,

<sup>8</sup> *Ibid.*

<sup>9</sup> B. Rimé - C. Finkenauer - O. Luminet - E. Zech - P. Philippot, *Social Sharing of Emotion*, cit.; J. Gottman, *Studying Emotion in Social Interaction*, cit.

<sup>10</sup> M.H. Davis, *Empathy: A Social Psychological Approach*, cit.

<sup>11</sup> A. Cencini, - A. Manenti, *Psicologia e formazione. Strutture e dinamismi*, EDB, Bologna 1985; E. Banai - M. Mikulincer - P.R. Shaver, "Selfobject" Needs in Kohut's Self-Psychology: Links With Attachment, Self-Cohesion, Affect Regulation, and Adjustment, in «Psychoanalytic Psychology», 22 (2005), pp. 224-260.

<sup>12</sup> P. Ekman, *The Face of Man: Expressions of Universal Emotions in a New Guinea Village*, Garland STPM Press, New York 1980; Id., *An Argument for Basic Emotions*, in «Cognition and Emotion», 6 (1992), pp. 169-200; Id., *Are there basic emotions?* in «Psychological Review», 99 (1992), pp. 550-553; K.A. Fuchs - J. Thomas, *Emotion recognition and its influence on empathy – a study using the example of psychopathy and social anxiety*, in C. de Sousa - A.M. Oliveira (eds.), *Proceedings of the 14th European Conference on Facial Expression 2012. New Challenges for Research*, Edição de livro de Proceedings, IPCDVS, Coimbra 2014, pp. 107-114.

<sup>13</sup> K.A. Fuchs, *Emotions, Emotion Regulation, and Self-Care in the Field of Safeguarding Minors*, in K. Demasure - K. A. Fuchs - H. Zollner (eds.), *Sexual Abuse of Minors: Theology, Care and Prevention*, CCP Series Vol. 1, Peeters, Leuven (in stampa).

<sup>14</sup> M. Biehl - D. Matsumoto - P. Ekman - V. Hearn - K. Heider - T. Kudoh - V. Ton, *Matsumoto and Ekman's Japanese and Caucasian Facial Expression of Emotion (JACFEE): Reliability Data and Cross-National Diffe-*

sono stati identificati cinque fattori importanti: 1) il genere del mittente e quello del ricevente, 2) il rapporto in cui si trovano il mittente e il ricevente, 3) quanto è espressivo il mittente, 4) chi tra il mittente e il ricevente ha una maggiore autorevolezza, 5) stereotipi e aspettative. La cultura determina cosa rende le persone arrabbiate, tristi, sole, felici, vergognose o disgustate. Alcune culture hanno parole per emozioni specifiche sconosciute ad altre culture (ad esempio, la parola tedesca *Schadenfreude*, che significa «piacere derivato dalla sfortuna di un'altra persona»), mentre alcune culture non hanno termini per emozioni che sembrano universali agli altri (i tahitiani, per esempio, non hanno una parola per tristezza); questo è il motivo per cui anche le differenze nelle emozioni secondarie sembrano riflettere le differenze nelle rispettive lingue. Inoltre, lo sfondo culturale posseduto da ciascuno forma le regole per la visualizzazione, ossia quando, dove e come le emozioni devono o dovrebbero essere espresse. La cultura influenza anche il linguaggio del corpo, come i segni non verbali del movimento del corpo, la postura di routine o lo sguardo che le persone adottano<sup>15</sup>. Secondo Mesquita e Frijda<sup>16</sup> – nella loro rassegna sulle variazioni culturali delle emozioni – le differenze culturali nelle emozioni appaiono spesso nel campo della regolazione delle emozioni e quindi nel comportamento. Ad esempio, mentre non si sono trovate differenze culturali nella tendenza all'aggressione difensiva, è molto probabile che diversi gruppi culturali differiscano nella reale visualizzazione del comportamento di aggressione difensiva.

Una domanda che si pone spesso in questo contesto è: ci sono differenze tra uomini e donne per quanto riguarda l'espressione e l'intensità delle emozioni? In generale, ci sono differenze di fisiologia e di intensità. Le donne ricordano gli eventi emotivi in modo più intenso e vivido rispetto agli uomini, mentre gli uomini sperimentano gli eventi emotivi più intensamente delle donne. Un conflitto è fisiologicamente più sconvolgente per gli uomini che per le donne. Possibili ragioni e spiegazioni per queste differenze sono: il sistema nervoso autonomo degli uomini è più reattivo di quello delle donne;

rences, in «Journal of Nonverbal Behavior», 21 (1997), pp. 3-21; K. Scherer, *Emotion*, in W. Stroebe - K. Jonas - M. Hewstone (Eds.), *Sozialpsychologie*, Springer Verlag, Berlin 2003, pp. 165-213.

<sup>15</sup> *Ibid.*

<sup>16</sup> B. Mesquita - N.H. Frijda, *Cultural Variations in Emotions: A Review*, in «Psychological Bulletin», 112 (1992), pp. 179-204.

gli uomini hanno più probabilità di provare pensieri che sostengono la rabbia; è più frequente che le donne rimuginino sostenendo la depressione, come mostra l'indagine generale sulla salute di Jacobi e colleghi<sup>17</sup>. Un'altra differenza interessante – che emerge da diversi studi<sup>18</sup> – è l'accettazione delle emozioni da parte degli uomini e delle donne. In molti Paesi, compresi gli Stati Uniti, generalmente uomini o ragazzi possono essere ricompensati se mostrano aggressività o rabbia, mentre possono essere considerati deboli se mostrano tristezza o se piangono. Per le ragazze o le donne è spesso il contrario: possono essere elogiate ed incoraggiate per la loro vulnerabilità e debolezza, ma non per le emozioni negative che riflettono il dominio o il potere. Altri studi<sup>19</sup> sottolineano la relazione tra genere e cultura, in particolare l'influenza della cultura sull'espressione emotiva dei due sessi. In alcuni Paesi – come Italia o Israele – i ragazzi e gli uomini in pubblico cercano di nascondere tristezza, lacrime o sensazioni di depressione, mentre in altri – come Germania, Gran Bretagna o Svizzera – le donne hanno maggiori probabilità di farlo.

È, infine, riconosciuto che la cultura e il genere giocano un ruolo importante nello sviluppo delle emozioni. Ogni cultura, religione e società ha, infatti, le proprie regole circa il manifestare le emozioni, la cui possibilità di espressione risponde a codici comportamentali imposti dalla società a cui si appartiene; ciò può spiegare perché ci sono reazioni diverse ad identici stimoli emotivi.

Come esseri umani – non importa da quale parte del mondo si provenga – ci dobbiamo spesso confrontare con il ruolo delle emozioni, prima di tutto su noi stessi. Nasce, quindi, la curiosità di indagare le informazioni che le persone hanno sulle emozioni, come le esprimono, come le gestiscono e come le differenze culturali influiscono su questi processi. La mancanza di consapevolezza del proprio stato d'animo e la difficoltà a manifestare le emozioni e/o a controllarle può essere causa di disagio per il soggetto stesso e le persone a lui vicine. L'ambizione di questa ricerca spinge anche ad avere un'idea più

<sup>17</sup> F. Jacobi - H.U. Wittchen - C. Hölting - S. Sommer - R. Lieb - M. Höfler - H. Pfister, *Estimating the prevalence of mental and somatic disorders in the community: aims and methods of the German National Health Interview and Examination Survey*, in «International Journal of Methods and Psychiatric Research», 11 (2002), pp. 1-18.

<sup>18</sup> Cf ad esempio A.H. Fischer - P.M. Rodriguez Mosquera - A.E.M. van Vianen - A.S.R. Manstead, *Gender and culture differences in emotion*, in «Emotion», 4 (2004), pp. 87-94.

<sup>19</sup> Ad esempio L. Brannon, *Gender: Psychological Perspectives*, Allyn & Bacon, Boston 2008.

chiara su come psicologi, psicoterapeuti, *counsellors* o accompagnatori pastorali potrebbero offrire il loro aiuto professionale.

### Il campione e la metodologia di indagine

Per rispondere alle domande di ricerca sopra introdotte, è stato predisposto un questionario di 26 domande, molte delle quali a risposta multipla e ad auto-compilazione. Il questionario si basa su sei emozioni di base (gioia, sorpresa, rabbia, paura, tristezza e imbarazzo) e si articola in quattro sezioni: dopo una prima sezione con informazioni di carattere socio-demografico, ne segue una dedicata alle conoscenze e alle opinioni sul tema delle emozioni in generale, per poi approfondire l'esperienza personale di esse, e infine soffermarsi sulle modalità di riconoscimento e gestione delle emozioni e sull'eventuale ricorso ad un aiuto nel corso di questi processi. La partecipazione all'indagine è stata volontaria ed è stato assicurato l'anonimato: dopo essere stato illustrato e con le dovute istruzioni per la compilazione, il questionario è stato lasciato alla persona contattata. Il tasso di partecipazione è stato molto alto, con 279 partecipanti (su 320) che hanno restituito il questionario compilato.

Le persone intervistate sono accomunate da un percorso religioso: studenti dell'Università Gregoriana di Roma (di diversi stati di vita) e fratelli, sorelle o preti diocesani (di diversi collegi e comunità romane). Si tratta, pertanto, di un campione ragionato che non può considerarsi rappresentativo dell'intera popolazione di religiosi residenti nella città di Roma, ma sufficientemente ampio per poter tracciare un quadro ricco e interessante del fenomeno osservato, che consentirà di avviare una discussione sul ruolo delle emozioni nel vissuto quotidiano della particolare collettività rilevata, pur senza avere la pretesa di estendere i risultati all'universo della popolazione. I dati sono stati elaborati tramite i programmi Microsoft Excel 2016 e SPSS versione 24, seguendo i principi delle analisi statistiche<sup>20</sup>.

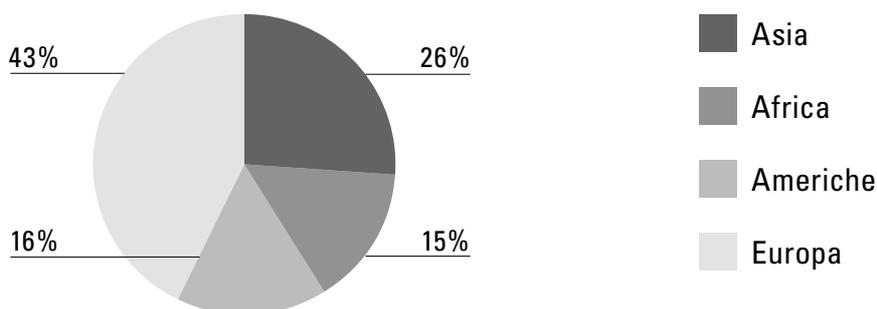
Il campione finale è composto da  $n = 279$  persone intervistate, di cui 105 (38%) femmine e 174 (62%) maschi. Si tratta di una popolazione piuttosto giovane: l'età media degli intervistati è 38,5 anni, ma

<sup>20</sup> M. Bay, *Elementi introduttivi di statistica descrittiva*, LAS-Libreria Ateneo Salesiano, Roma 2012.

oltre la metà sono nati dopo il 1980. La maggior parte degli intervistati (80%) è studente.

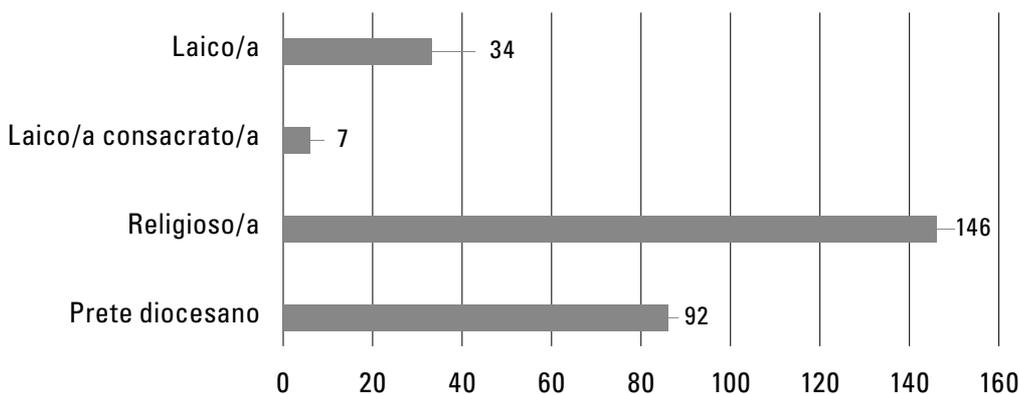
Rispetto all'area geografica di provenienza, prevale il continente Europa (grafico 1), dato che quasi la metà dei partecipanti proviene da un Paese europeo.

**Grafico 1 - Distribuzione per continente di provenienza**



Rispetto allo stato di vita (religioso o laicale), il grafico 2 mostra la netta prevalenza del primo. Infatti, più del 50% dei partecipanti allo studio sono religiosi; un terzo (33%) sono preti diocesani e il 15% sono laici e laici consacrati.

**Grafico 2 - Distribuzione del campione per stato di vita**



## Risultati

• *Definizioni e opinioni sulle emozioni.* La maggior parte del campione ha scelto la definizione più corretta di «emozione», quella cioè che la considera una risposta complessa ad uno stimolo interiore o proveniente dal mondo esterno. Non risultano significative differenze tra uomini e donne e per età, mentre è interessante la differenza per stato di vita: più della metà dei laici e/o consacrati definisce l'emozione più semplicemente come un «sentimento dell'anima» (tab. 1).

Tabella 1 - Definizione di emozione rispetto allo stato di vita

L'emozione è:	Sacerdote	Religioso/a	Laici (consacrati)
Un sentimento dell'anima	28%	30%	51%
La risposta mentale e fisica ad uno stimolo interno o esterno	70%	68%	49%
La perdita temporanea del proprio controllo	2%	2%	0%

Anche dal punto di vista dell'area geografica di provenienza le risposte sono diverse, pur prevalendo ovunque la risposta esatta. In Asia e in Europa la percentuale di persone che definisce l'emozione come un «sentimento dell'anima» è più elevato. Le differenze culturali emergono anche rispetto al giudizio che si dà alle emozioni: il 43% del campione ritiene che alle emozioni non si debba attribuire alcun giudizio morale; tale percentuale sale al 57% tra gli americani seguiti dagli europei, mentre scende al 29,6% tra gli asiatici. Le donne rispondono meno precisamente degli uomini. Le differenze tra culture sono più rilevanti tra gli uomini che tra le donne. Torneremo su queste differenze culturali.

• *Esperienza personale delle emozioni.* Quali sono le emozioni più frequentemente provate dai nostri intervistati? La tabella 2 mostra, per ciascuno degli stati d'animo da noi indicati (gioia, rabbia, paura, tristezza, sorpresa, imbarazzo), le percentuali di quanti dichiarano di

aver provato «mai», «qualche volta», «spesso», «quasi sempre» nell'ultima settimana la corrispondente emozione (tab. 2).

Tabella 2 - «Nell'ultima settimana quanto ti è capitato di sentire...»

	<b>Mai</b>	<b>Qualche volta</b>	<b>Spesso</b>	<b>Quasi sempre</b>
<b>Gioia</b>	0%	17,7%	59,9%	22,4%
<b>Rabbia</b>	19,1%	73,6%	7,0%	0,4%
<b>Paura</b>	24,8%	64,2%	9,1%	1,8%
<b>Tristezza</b>	14,9%	75,4%	9,4%	0,4%
<b>Sorpresa</b>	15,6%	58,0%	23,6%	2,9%
<b>Imbarazzo</b>	32,1%	58,6%	8,6%	0,8%

Le emozioni provate più spesso sono quelle positive, ossia la gioia seguita dalla sorpresa. Oltre l'80% degli intervistati ha dichiarato di aver provato «qualche volta» o «spesso» rabbia (81,6%) e tristezza (84,8%), mentre più del 60% ha provato almeno «qualche volta» paura ed imbarazzo.

Focalizzando sulle risposte «spesso o sempre» (tab. 3) e differenziando tra stato di vita, è possibile concludere che sacerdoti e religiosi sono coloro che più spesso hanno provato gioia nell'ultima settimana, mentre i laici/consacrati hanno provato più spesso rabbia, paura, tristezza e imbarazzo.

Tabella 3 - «Nell'ultima settimana ti è capitato di sentire... spesso o sempre»

	<b>Prete diocesano</b>	<b>Religioso Religiosa</b>	<b>Laico/a Consacrato/a</b>
<b>Gioia</b>	83,7%	85,5%	68,3%
<b>Rabbia</b>	4,4%	7,6%	13,5%
<b>Paura</b>	11,0%	9,0%	17,0%
<b>Tristezza</b>	8,8%	7,6%	19,5%
<b>Sorpresa</b>	22,0%	30,3%	24,4%
<b>Imbarazzo</b>	7,9%	7,1%	20,0%

Per i due sessi sono maggiormente gli uomini a dichiarare di sentire «quasi sempre» la gioia (27%) e meno spesso la rabbia (5%). Le donne, invece, hanno risposto di essere più spesso felici (67%), ma anche più spesso arrabbiate (11%). Tuttavia, nella popolazione di questa indagine le differenze di genere non sono significative ( $\chi^2_{\text{gdl}=2}=4.5$ ;  $p=.10$  e  $\chi^2_{\text{gdl}=4}=6.3$ ;  $p=.18$ ). L'89% delle donne e degli uomini si è sentito «mai» o solo «qualche volta» impaurito ( $\chi^2_{\text{gdl}=4}=2.75$ ;  $p=.60$ ). Per la tristezza si verifica una tendenza al significativo ( $\chi^2_{\text{gdl}=3}=7.3$ ;  $p=.06^*$ ) e quasi un quinto della popolazione maschile ha risposto di non essere «mai» stato triste nell'ultima settimana, contro il 9% dei partecipanti di sesso femminile. Rispetto alla sorpresa, le risposte sono state quasi uguali come dimostra un  $\chi^2_{\text{gdl}=3}$  prossimo allo 0 con una  $p=.99$ . Un altro risultato da prendere in considerazione è che le donne si sentono più «spesso» o «quasi sempre» in imbarazzo (13%) contro il 7% degli uomini.

• *Ruolo delle diverse culture.* Prendendo in considerazione le culture, sono gli asiatici e gli americani a provare «quasi sempre» la gioia (29% e 30%). Differenze significative sono state rilevate per la rabbia ( $\chi^2_{\text{gdl}=12}=25$ ;  $p=.02^*$ ): il 30% degli europei dichiara di non averla «mai» provata negli ultimi sette giorni. Per le emozioni sorpresa, paura e tristezza non si sono verificate delle differenze significative tra le culture; per l'imbarazzo c'è un aspetto interessante da notare. Il 40% degli europei dichiara di non essere «mai» stato in imbarazzo, un numero molto alto rispetto agli altri continenti (Asia: 28%; Africa: 26%; Americhe: 21%), ma allo stesso tempo sono anche gli europei che si sentono più spesso (12%) degli altri (Asia: 6%; Africa: 7%; Americhe: 5%) in imbarazzo. Le differenze sono lievemente significative ( $\chi^2_{\text{gdl}=9}=15.6$ ;  $p=.08^*$ ).

In generale, poco più della metà delle persone intervistate (56%) è in grado di riconoscere l'arrivo di un'emozione, mentre le altre si dichiarano «poco» (38%) o «per niente» capaci (6%). La gioia è l'emozione che più facilmente viene riconosciuta negli altri, mentre la paura e l'imbarazzo sono quelle più difficilmente riconoscibili. Un'analisi dettagliata di queste risposte rispetto al continente di provenienza sembra indicare che gli europei e gli americani siano più abituati a riconoscere questi sentimenti, rispetto ad asiatici e africani.

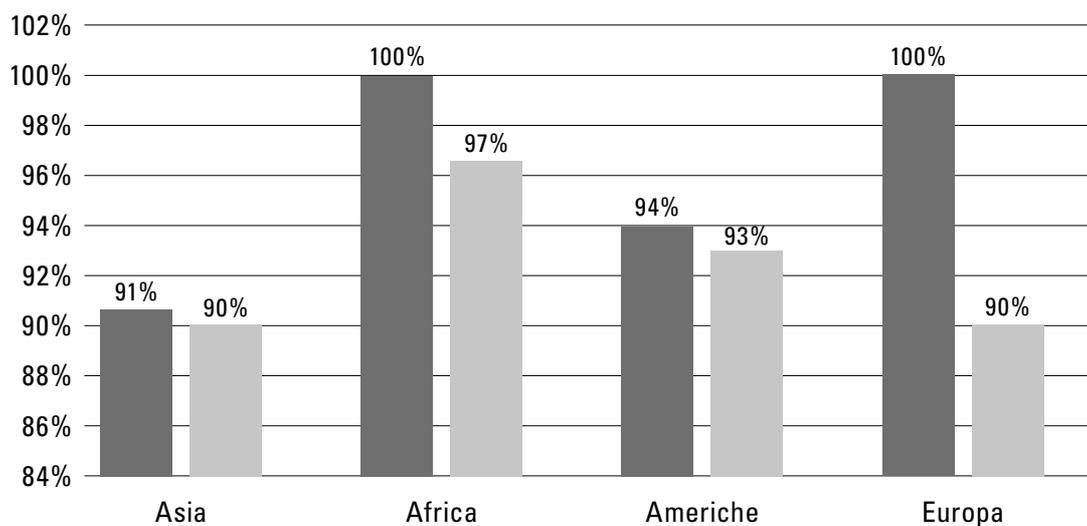
Non in tutte le culture è consentito manifestare le proprie emozioni con lo stesso grado di libertà. Alla domanda: «Quanto nella tua cultura è permesso esprimere/manifestare le emozioni?» le persone provenienti dall'Asia rispondono «per niente» in proporzione molto più alta (10%) rispetto ad altri continenti; mentre chi proviene dalle Americhe risponde «molto» in percentuale ben più alta (49%) che altrove (tab. 4).

Tabella 4 - «Quanto nella tua cultura è permesso esprimere/manifestare le emozioni?»

	Per niente	Un po'	Molto
<b>Asia</b>	10%	63%	28%
<b>Africa</b>	2%	72%	26%
<b>Americhe</b>	7%	44%	49%
<b>Europa</b>	6%	56%	38%

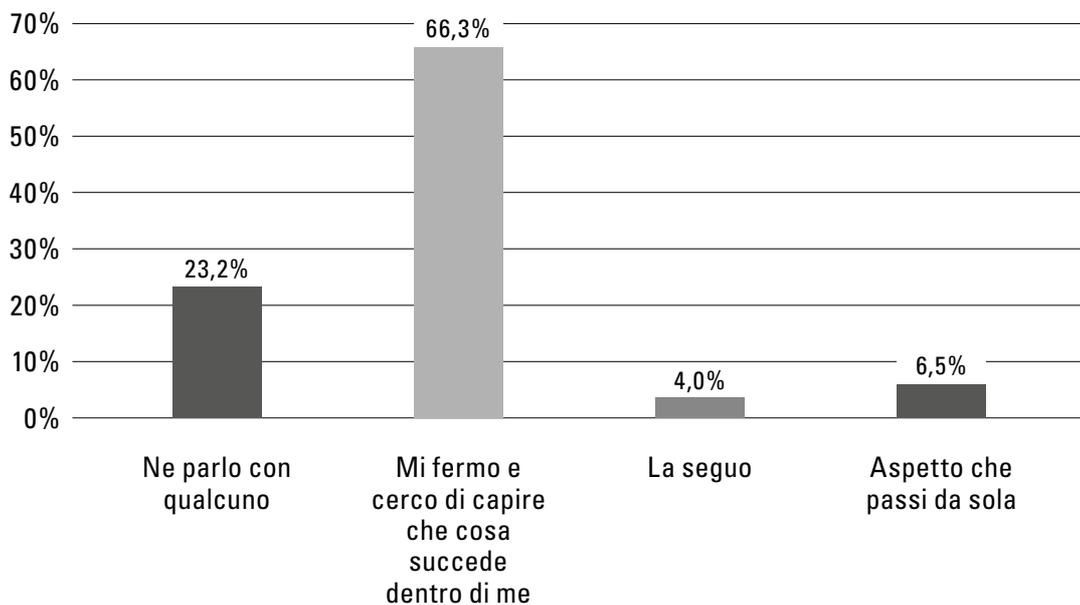
In tutti i quattro continenti le donne hanno più facilità a manifestare le emozioni, ed emerge la maggiore difficoltà degli asiatici ad esprimere i sentimenti (grafico 3).

Grafico 3 - Espressione delle emozioni



• *Aiuti richiesti e ricevuti.* Come gli intervistati reagiscono di fronte ad un'emozione forte? La maggior parte (66,3%) – sia uomini che donne – si ferma ad ascoltare cosa succede dentro di sé. Circa un quarto della popolazione intervistata (23,3%) cerca di parlarne con qualcuno (grafico 4).

**Grafico 4 - «Come reagisco a un'emozione forte?»**



Tra uomini e donne non emergono grandi differenze ( $\chi^2_{gdl=3}=1.6$ ;  $p=.66$ ). Le differenze culturali, pur nel complesso non significative ( $\chi^2_{gdl=9}=11.9$ ;  $p=.22$ ), mostrano che africani e americani sono più aperti a confrontarsi con l'esterno: il 40% delle donne africane e il 29% degli uomini africani ha dichiarato di parlare con qualcuno delle proprie emozioni; per gli americani è il 23% delle femmine e il 30% dei maschi; per le donne asiatiche ciò avviene in poco più del 15% dei casi e per gli uomini europei nel 18,5%.

La stragrande maggioranza (97%) ritiene che si possa imparare a riconoscere e a gestire le emozioni, ma una percentuale più bassa (89%) ritiene che possa essere utile un aiuto esterno. Di fatto, l'86% del campione è ricorso ad un aiuto esterno, di nuovo con notevoli differenze geografiche ma anche di sesso. Nella popolazione generale dello studio, l'88,6% delle donne e l'89,0% degli uomini ha risposto che è utile chiedere un aiuto esterno. Il maggiore consenso si trova

fra gli americani, dove il 100% delle donne e degli uomini è convinto dell'utilità di un aiuto esterno. Una differenza più grande c'è fra le donne asiatiche (94%) e gli uomini asiatici (97%) e fra le donne africane (100%) e gli uomini africani (88%). Nessuna differenza si rileva per gli europei, con l'80% per entrambi i sessi. Sono gli europei che chiedono un aiuto esterno con una probabilità molto più bassa degli altri.

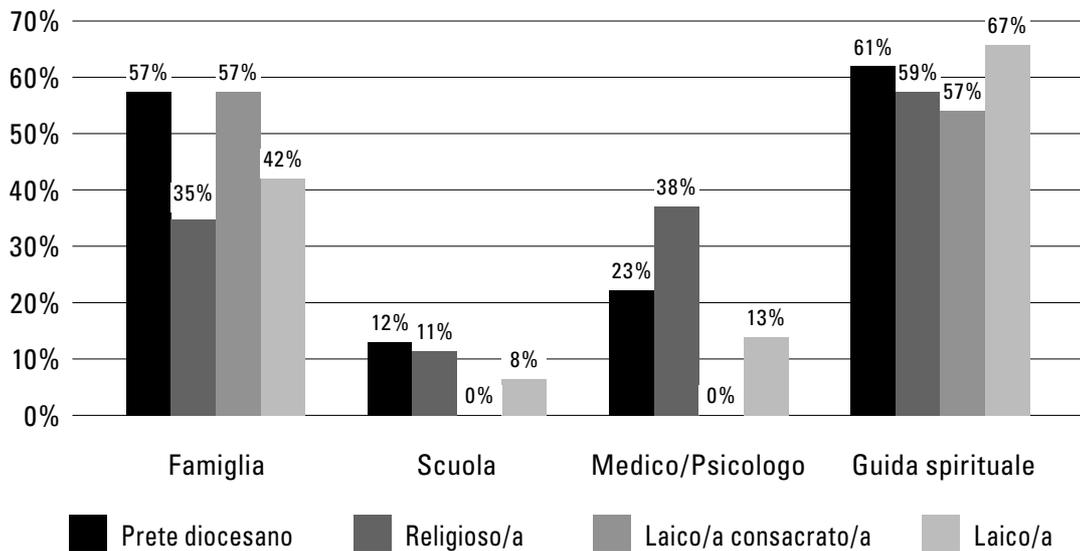
A chi si rivolgono le persone intervistate per chiedere un aiuto? Nella tabella che segue è indicata la percentuale di coloro che, relativamente alla loro difficoltà a gestire un'emozione, hanno ricevuto aiuto rispettivamente dalla famiglia, dalla scuola, da un medico o psicologo e da una guida spirituale (tab. 5<sup>21</sup>).

Tabella 5 - «Tu, personalmente, da chi sei stato/a aiutato/a a riconoscere e a gestire le emozioni?»

	<b>Famiglia</b>	<b>Scuola</b>	<b>Medico/Psicologo</b>	<b>Guida spirituale</b>
<b>Asia</b>	43%	11%	25%	54%
<b>Africa</b>	44%	15%	29%	47%
<b>Americhe</b>	44%	7%	49%	44%
<b>Europa</b>	41%	9%	24%	75%

Emerge il ruolo preponderante del consigliere spirituale seguito dalla famiglia, che si rivela ovunque un luogo sicuro dove potersi rifugiare per trovare ascolto e conforto. Davvero marginale il ruolo della scuola, mentre piuttosto variabile la percentuale di chi si rivolge ad un professionista. Di nuovo da rilevare le differenze culturali: chi proviene dall'America più frequentemente si rivolge allo psicologo (49%); allo stesso modo spicca il 75% degli europei che si rivolge alla propria guida spirituale. Anche rispetto allo stato di vita, la famiglia e la guida spirituale emergono come primo riferimento per la confidenza di un'emozione (grafico 5). Da notare, però, che il ricorso al medico o allo psicologo è più alto tra i religiosi sia uomini che donne, seguiti dai sacerdoti rispetto ai laici.

<sup>21</sup> La somma delle % per ciascun continente non è uguale a 100 in quanto si tratta di una domanda a risposte multiple. La stessa avvertenza vale per il successivo grafico 5.

**Grafico 5 - «Da chi sei stato aiutato a gestire le emozioni?»**

## Discussione e conclusioni

Definire le emozioni non è facile. Tuttavia, fra gli psicologi contemporanei c'è consenso sul fatto che le emozioni sono un modello complesso di cambiamenti corporei e mentali che comprendono l'eccitazione psicologica, i sentimenti, i processi cognitivi, le espressioni facciali e le reazioni comportamentali specifiche, in risposta ad una situazione percepita come personalmente significativa<sup>22</sup>.

Dai nostri risultati emerge che la maggioranza degli intervistati ha un'idea piuttosto chiara di cosa sia un'emozione, non ha difficoltà a dichiarare quali stati d'animo ha vissuto nel recente passato e quanto questi siano stati intensi. Invece, nonostante l'universalità delle emozioni che si manifestano attraverso le espressioni facciali<sup>23</sup>, la capacità di riconoscere le emozioni negli altri è fortemente legata alla cultura di appartenenza, che può talvolta inibire la possibilità stessa di parlare di «certi argomenti»: questo può dimostrare che le culture influiscono nello sviluppo emotivo in modi marcatamente differenti.

<sup>22</sup> C.E. Izard, *The Many Meanings/Aspects of Emotion*, cit.; K. Mulligan - K.R. Scherer, *Toward a Working Definition of Emotion*, cit.

<sup>23</sup> M. Biehl - D. Matsumoto - P. Ekman - V. Hearn - K. Heider - T. Kudoh - V. Ton, *Matsumoto and Ekman's Japanese and Caucasian Facial Expression of Emotion*, cit.

Questo risultato è in linea con la ricerca di Mesquita e Frijda e di Biehl e colleghi<sup>24</sup>.

Molto interessante e sorprendente – almeno dal punto di vista degli psicologi e psicoterapeuti – è il fatto che la maggior parte degli intervistati non ha esperienza o non ha frequentato medici o psicologi per chiedere aiuto su come gestire o regolare (meglio) le proprie emozioni. Per la grande maggioranza degli intervistati i punti di riferimento sono stati la guida spirituale e la famiglia. Ciò lo si può spiegare con il rapporto stretto – osservabile soprattutto nelle culture africane e asiatiche – che esiste all'interno della famiglia, che da un lato orienta il «se» e il «come» esprimere le emozioni nella propria cultura, e dall'altro lato è un punto di riferimento per la condivisione dei sentimenti positivi e negativi. Un'altra spiegazione ha a che fare con la popolazione degli intervistati, composta da religiosi e preti diocesani, nonché laici che studiano e/o vivono in un contesto cattolico a Roma: molti di essi hanno o hanno avuto una guida spirituale continuativa. Questi risultati dimostrano che anche gli psicologi e gli psicoterapeuti devono fare qualche sforzo per avvicinarsi maggiormente alla popolazione clericale e religiosa, per aspirare ad una collaborazione ancora più stretta e intensiva con essa, ad esempio nei collegi.

Anche se le differenze fra uomini e donne rispetto alle singole emozioni non sono così evidenti, i risultati ci possono comunque dare un primo orientamento per il lavoro come psicologi, psicoterapeuti, *counsellors* o accompagnatori pastorali, essendo consapevoli che le emozioni negative (come la rabbia, la tristezza, l'imbarazzo o la paura) possono colpire maggiormente le donne. Allo stesso tempo, si deve tenere conto delle culture e del loro effetto sull'espressione delle emozioni e la loro gestione. Nonostante si tratti di una popolazione composta da religiosi, chierici e laici fedeli, i risultati sull'accettazione del mostrare certe emozioni in pubblico sono in linea con altri studi sulle differenze nelle emozioni fra maschi e femmine in diversi paesi e culture<sup>25</sup>. Sembra, quindi, che in questo senso i religiosi e i chierici non si comportino diversamente dai laici. Ciò porta a pensare che, rispetto alle emozioni e alla loro regolazione, la cultura di origine sia il fattore più importante e più influente, ipotesi che sarebbe da

<sup>24</sup> *Ibid.*; B. Mesquita - N.H. Frijda, *Cultural Variations in Emotions*, cit.

<sup>25</sup> L. Brannon, *Gender: Psychological Perspectives*, cit.

verificare con una popolazione più ampia e composta da un maggior numero di partecipanti laici e di sesso femminile.

La nostra indagine non pretende di essere stata esaustiva sul ruolo delle emozioni nella vita quotidiana, né di essere rappresentativa dell'universo e del territorio analizzato, ma offre spunti interessanti di approfondimento per future ricerche. Sicuramente può sottolineare l'importanza di un aspetto cruciale nel percorso di vita della particolare tipologia di persone intervistate e indurre a riflettere sul ruolo che potrebbero svolgere gli psicologi e gli psicoterapeuti, i *counsellors* e gli accompagnatori spirituali come loro futura missione.