

Riferimenti scientifici:

L'arcipelago delle emozioni



L'arcipelago delle emozioni

Eugenio Borgna

A phenomenology of emotions and their psychological significance, to discover emotions as a cognitive foundation and premise of both therapy and common interpersonal relationships of daily life.

The book

Psychology deals with thematic circles not only biological but also, and perhaps above all, psychological and human. Among these, emotions, their ways of being and their phenomenology are constituted as a cognitive area from which it is not possible to escape either in everyday life or in psychopathological life. There are painful emotions and cruel emotions, authentic emotions and inauthentic emotions, emotions that open the heart to hope and encounter with the other, and emotions that break the horizons of dialogue and conversation, emotions that animate thought and emotions that they inhibit it. This book intends to testify to some of the most emblematic of these experiences: love and hate, joy and sadness, shame and nostalgia, the emotional discourse of the body, faces and looks. But he also intends to speak of the abysses that can be glimpsed in some great poetic experiences and of the emotions that accompany the experience of pain and dying, of the anguish that arises from the vertigo of illiberty and of the importance that emotions play in understanding and heal the wounds of the inner life of anyone who suffers and asks for help.

Deepening

What are emotions, what forms do they take in their psychological and human manifestations, how do they transform over time, in the passage from one age to another, what risks arise from their attenuation and withering, from their burning or extinguishing, but also from their deform in inauthentic models of expression, what role they play in the cognitive field. The theme of emotions, their phenomenology and their psychological significance, has been dealt with several times in the previous works by Eugenio Borgna, mainly focused on anxiety and sadness. The archipelago of emotions broadens the reflection to the themes of shame, nostalgia, restlessness, boredom, hatred, joy and happiness, bringing to light some emblematic psychological and human situations, whose supporting structure is given precisely from the emotions, and outlining the emotional bases of the treatment as a prerequisite for any possible therapy.

Una fenomenologia delle emozioni e del loro significato psicologico, per scoprire le emozioni come fondamento conoscitivo e premessa sia della terapia che delle comuni relazioni interpersonali della vita quotidiana.

Il libro

La psicologia si confronta con circoli tematici non solo biologici ma anche, e forse soprattutto, psicologici e umani. Fra questi, le emozioni, i loro modi di essere e la loro fenomenologia si costituiscono come un'area conoscitiva alla quale non è possibile sfuggire né nella vita di ogni giorno né in quella psicopatologica. Ci sono emozioni dolorose e emozioni crudeli, emozioni autentiche e emozioni inautentiche, emozioni che aprono il cuore alla speranza e all'incontro con l'altro, e emozioni che spezzano gli orizzonti del dialogo e del colloquio, emozioni che animano il pensiero e emozioni che lo inibiscono. Questo libro intende testimoniare di alcune tra le più emblematiche tra queste esperienze: l'amore e l'odio, la gioia e la tristezza, la vergogna e la nostalgia, il discorso emozionale del corpo, dei volti e degli sguardi. Ma intende anche parlare degli abissi che si intravedono in alcune grandi esperienze poetiche e delle emozioni che si accompagnano all'esperienza del dolore e del morire, dell'angoscia che nasce dalla vertigine della illibertà e dell'importanza che le emozioni rivestono nella comprensione e nella cura delle ferite della vita interiore di chiunque soffra e chieda aiuto.

Approfondimento

Cosa sono le emozioni, quali forme assumono nelle loro manifestazioni psicologiche e umane, come si trasformano nel tempo, nel passaggio da un'età all'altra, quali rischi nascono dal loro attenuarsi e appassire, dal loro incendiarsi o spegnersi, ma anche dal loro deformarsi in modelli inautentici di espressione, quale ruolo rivestono in ambito cognitivo. Il tema delle emozioni, della loro fenomenologia e del loro significato psicologico, è stato trattato a più riprese nelle opere precedenti di Eugenio Borgna, incentrate soprattutto sull'ansia e sulla tristezza. *L'arcipelago delle emozioni* allarga la

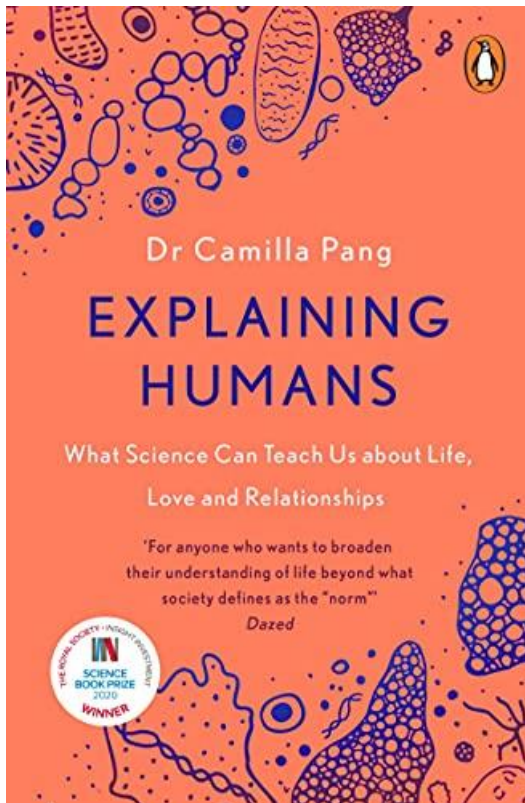
riflessione ai temi della vergogna, della nostalgia, dell'inquietudine, della noia, dell'odio, della gioia e dell'allegria, portando alla luce alcune situazioni psicologiche e umane emblematiche, la cui struttura portante è data appunto dalle emozioni, e delineando le basi emozionali della cura come premessa a ogni possibile terapia.

Explaining Humans: What Science Can Teach Us about Life, Love and Relationships

by Camilla Pang

Explaining Humans is an intriguing in-depth exploration of the complexities of human behavior, as explained by hard science. Diagnosed with Autism Spectrum Disorder (ASD) and Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) at an early age, author and scientist Dr Camilla Pang struggled to untangle the mess of the world around her — even asking her mother if she could find an instruction manual for humans. When she found that not even the best psychology books of the time provided such a manual, the only solution was to write her own.

Backed up with copious amounts of scientific research and her own hard-won expertise, this book on psychology examines obscure social customs, what it means to be human in different cultures, and where proteins and molecular chemistry fit into all of this. What does it mean to understand someone? How do we recognize people's motivations or expressions, and what dictates them to begin with? Whether this all feels foreign or far too familiar to you, Pang is sure to deliver some surprises.



Noise: A Flaw in Human Judgment

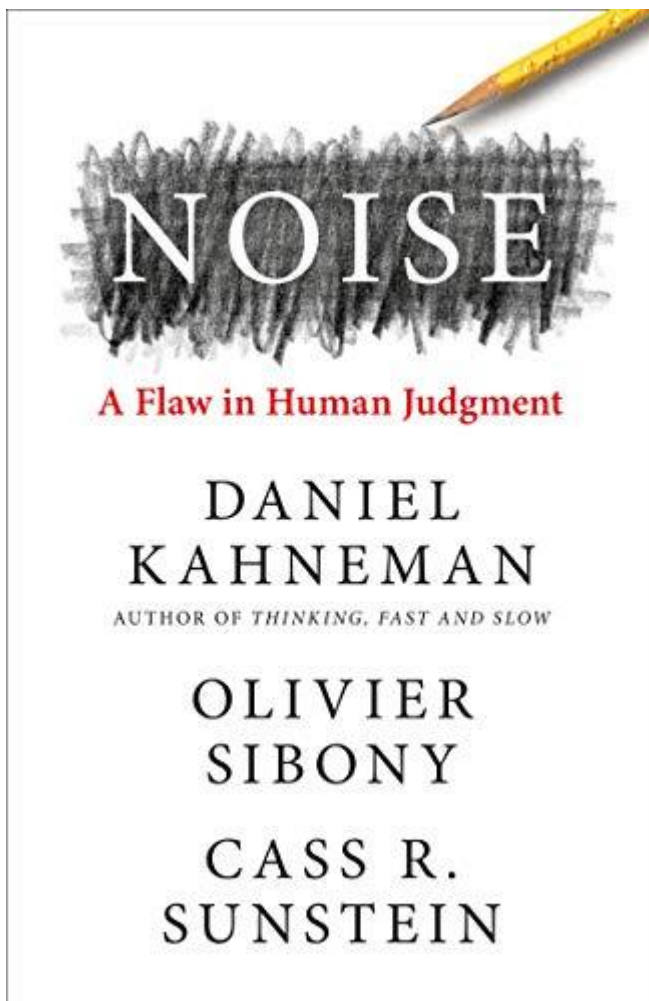
By [Daniel Kahneman](#), [Olivier Sibony](#) and [Cass Sunstein](#)

Noise: A Flaw in Human Judgment is a nonfiction book by professors [Daniel Kahneman](#), [Olivier Sibony](#) and [Cass Sunstein](#). It was first published on May 18, 2021. The book concerns "noise" in human judgment, a concept associated with fields such as [psychology](#). The authors define noise in human judgment as "undesirable [variability](#) in judgments of the same problem".^[1]

Kahneman, Sibony and Sunstein argue that human judgments often suffer from noise, and that noise is an insufficiently addressed problem within organizational thinking in domains of "matters of

judgment." *Noise: A Flaw in Human Judgment* states that noise arises because of factors such as [cognitive biases](#), [mood](#), [group dynamics](#), personal histories, and [emotional reactions](#). While contrasting [statistical bias](#) to noise, they describe [cognitive bias](#) as a significant factor contributing to the development of statistical bias and noise.

The authors write that noise for example can lead to gross injustices, unacceptable health hazards, and loss of time and fortune. They argue that organizations should be more committed to reducing noise and promote "noise audits" as a strategy to detect, measure, and prevent noise. *Noise: A Flaw in Human Judgment* became a [The New York Times Bestseller](#), and it received generally positive reviews among critics. Common critiques against "noise reduction" are that it [dehumanizes](#) those affected by judgments and that it can lead to [discrimination](#). Some commentators also questioned the authors' claims about the novelty of the noise concept and the [academic integrity](#) of Kahneman and Sunstein.



Nel descrivere i tratti fondamentali delle emozioni Plutchik sottolinea la compresenza di una dimensione comportamentale e psicologica delle emozioni, nonché il particolare sentire ad esse collegato, ed il ruolo degli stimoli specifici che le attivano. Nella sua concezione, di impronta nettamente evoluzionistica, le emozioni non sono eventi isolati ma fenomeni caratterizzati da un alto livello di integrazione con le situazioni vissute dall'individuo. L'alto livello di interazione fra emotività ed aspetti cognitivi fa sì che non abbia molto senso considerare il processo emotivo come una catena, chiedendosi che posizione esatta vi occupino le funzioni cognitive.

Plutchik tenta di generalizzare teoricamente l'effetto delle emozioni concependole come se fossero il ripristino un equilibrio che è stato alterato, ed arriva a definirle come un sistema di comportamento omeostatico, a feedback negativo.

LA POSIZIONE EVOLUZIONISTICA

Nell'articolare la propria posizione evoluzionistica Plutchik cita John Paul Scott, notando che vi sono alcuni tipi di comportamento molto diffusi sia negli organismi evoluti sia in quelli più semplici: il mangiare, la reazione di fuga-o-lotta, la sessualità, il prendersi cura, e l'investigazione. Plutchik ci segnala che non è facile connettere queste modalità di comportamento osservabili dall'esterno con meccanismi interiori o stati di coscienza. A tale riguardo è opportuno notare che il merito di Jaak Panksepp è proprio quello di aver stabilito questa connessione, grazie all'individuazione di sette sistemi emotivi situati nelle parti più antiche del cervello.

Confrontando i sistemi emotivi di Panksepp coi moduli di comportamento elencati da Plutchik, si vede che alla reazione di fuga-o-lotta corrispondono i due sistemi emotivi di paura e rabbia. Nel sistema di Panksepp inoltre l'eccitazione sessuale e la cura sono due sistemi emotivi fondamentali, così come pure la ricerca/voglia di fare, che appare simile a ciò che Plutchik chiama investigazione. Al comportamento del mangiare invece non corrisponde nessun sistema emotivo nel sistema impostato da Panksepp. Plutchik enumera tra le reazioni emotive anche il piacere, il disgusto, il dolore, che Panksepp non considera come facenti parte il novero delle emozioni. Plutchik si riferisce anche alla depressione come se fosse un'emozione, mentre Panksepp la considera come un problema di bassa attività cronica del sistema emotivo della ricerca/voglia di fare, a seguito di prolungati stimoli negativi da parte della pena della solitudine.

Per quanto riguarda l'impostazione evoluzionistica complessiva, a mio avviso Plutchik spinge l'analogia molto in basso nella scala evolutiva, forse troppo, facendo riferimento agli organismi unicellulari e scegliendo di citare un passo di Darwin dove si parla di rabbia, terrore, gelosia ed amore manifestati dagli insetti. Simili parallelismi possono essere interessanti per fare luce sui fattori ambientali esterni che provocano lo sviluppo dei sistemi emotivi, ma non ci aiutano a capire quanto sia esteso ad altre specie animali il nostro sentire le emozioni. Nel discorso di Panksepp l'analogia emotiva tra esseri umani ed animali è molto più circostanziata a mammiferi ed uccelli, con i rettili in possesso soltanto delle emozioni più primitive, e con una somiglianza relativa ad organismi semplici come i gamberi circoscritta all'effetto di quegli elementi chimici che negli umani sono droghe d'abuso.

L'ATTEGGIAMENTO VERSO LE NEUROSCIENZE

Per quanto riguarda il dato neuroscientifico,² Plutchik sembra porlo in contrapposizione con una teoria di ampio respiro sulle emozioni, temendo forse una tendenza riduzionista che

potrebbe originarsi nell'approccio neuroscientifico. A mio avviso le neuroscienze possono contribuire in modo concreto allo sviluppo di una teoria generale delle emozioni, soprattutto prendendo in considerazione anche la posizione di Panksepp, e non soltanto quella di Ledoux e Damasio, come invece sembra fare Plutchik.

L'elettrostimolazione del sistema emotivo della paura non basta certo a darci una teoria soddisfacente della paura, ma una teoria soddisfacente della paura deve accordarsi coi dati di queste pratiche di elettrostimolazione. Ciò fornisce un vincolo ed un supporto non indifferente allo sviluppo di una teoria matura sulle emozioni.

Sempre per quanto riguarda il campo degli studi neuroscientifici sulle emozioni, va notato che Plutchik segnala il ruolo importante che sarebbe rivestito dall'amigdala, la quale però secondo Panksepp avrebbe più che altro la funzione di canale di trasferimento delle emozioni, e non di sorgente. Il luogo di origine delle emozioni sarebbe da indicarsi più correttamente in alcune zone del tronco cerebrale, ad esempio nel grigio periacqueduttale (GAP, o PAG in inglese).

LE OTTO EMOZIONI PRIMARIE E LA FIGURA DEL CIRCOMPLESSO

Plutchik nota che alcuni studiosi delle emozioni avrebbero riconosciuto una somiglianza fra la nostra percezione dei colori e quella delle emozioni. In particolare, sia i colori sia le emozioni sarebbero mescolabili a formare le più diverse combinazioni. Sulla base di questa concezione Plutchik imposta una rappresentazione grafica delle emozioni che a partire da un circolo di otto emozioni primarie sviluppa una struttura chiamata circomplesso delle emozioni.

Plutchik dispone le emozioni primarie in cerchio, mettendo in posizione di vicinanza quelle simili, ed in opposizione di 180 gradi quelle di significato opposto. Nella ruota delle emozioni così ottenuta abbiamo la gioia opposta a dolore/tristezza (sorrow in inglese), la rabbia opposta alla paura, l'accettazione opposta a al disgusto, e la sorpresa in opposizione all'attesa. Successivamente Plutchik dispone le emozioni simili a quelle primarie, ma di intensità inferiore, sull'esterno, mettendole tanto più lontane quanto meno sono intense. Seguendo lo stesso principio, le emozioni simili ma più intense sono disposte all'interno della ruota delle emozioni primarie. In questo modo si ottiene una specie di fiore i cui petali possono essere uniti verso il basso creando una sorta di cono. È questa la struttura che prende il nome di circomplesso.

È abbastanza chiaro dal discorso di Plutchik che la scelta di quali siano le emozioni di base (così come il disporle in un circomplesso) è una scelta parzialmente arbitraria, fondata sul giudizio degli esperti di settore e sulla lunga tradizione esistente in letteratura, ma non su dati sperimentali chiaramente oggettivi. Plutchik non si basa su dati di natura anatomica, come accade invece negli studi delle neuroscienze affettive, ed il risultato è che vi sono molte differenze fra le emozioni di base principali individuate da Plutchik e quelle individuate da Panksepp.

Rabbia, paura e tristezza sono i punti in comune, e fanno anche parte di molte altre liste di emozioni impiegate negli studi psicologici. Anche la gioia è comunemente indicata come emozione fondamentale, ma essa non ha un esatto riscontro tra i sistemi emotivi individuati da Panksepp. Può essere considerata come manifestazione di varie combinazioni dei quattro sistemi emotivi a valenza positiva: cura, sessualità, gioco, ricerca/voglia di fare. Il disgusto è secondo Panksepp un affetto di natura più sensoriale, e non un'emozione. La sorpresa è considerata da Panksepp un fenomeno con un elevato contributo cognitivo, e non un'emozione di base. L'accettazione può forse essere messa in correlazione con la cura, mentre

il senso di attesa potrebbe essere messo in connessione con la ricerca/voglia di fare, ma soltanto se lo consideriamo connesso ad un senso di desiderosa anticipazione.

CONCLUSIONI

Come già nel caso di [Paul Ekman](#), anche nel considerare la posizione di Robert Plutchik notiamo che il confronto con il sistema di Panksepp introduce ad una comprensione più sistematica delle emozioni fondamentali. In Panksepp si ritrova l'impostazione evoluzionistica presente in Plutchik, ma consolidata con l'individuazione anatomica dei sistemi emotivi fondamentali. L'impostazione di Panksepp consente di distinguere con più significatività tra le emozioni fondamentali, le emozioni derivate, ed altri affetti di natura non emotiva. La sua visione consente di comprendere meglio la sorgente dell'esperienza emotiva interiore e quindi di rintracciarne con più sicurezza la manifestazione in altre specie animali diverse da noi.

THE EIGHT PRIMARY EMOTIONS AND THE FIGURE OF THE CIRCUMPLEX

Plutchik notes that some students of emotion would have recognized a similarity between our perception of colors and that of emotions. In particular, both colors and emotions could be mixed to form the most diverse combinations. On the basis of this conception Plutchik sets up a graphic representation of emotions which, starting from a circle of eight primary emotions, develops a structure called the complex of emotions. Plutchik arranges the primary emotions in a circle, placing similar ones in a position of proximity, and in opposition of 180 degrees those of opposite meaning. In the wheel of emotions thus obtained we have joy as opposed to pain / sadness (sorrow in English), anger as

opposed to fear, acceptance as opposed to disgust, and surprise as opposed to expectation. Subsequently Plutchik arranges the emotions similar to the primary ones, but of a lower intensity, on the outside, placing them all the more distant the less intense they are. Following the same principle, similar but more intense emotions are arranged within the wheel of primary emotions. In this way a kind of flower is obtained whose petals can be joined downwards creating a sort of cone. This is the structure that takes the name of complex. It is quite clear from Plutchik's speech that the choice of what the basic emotions are (as well as arranging them in a complex) is a partially arbitrary choice, based on the judgment of experts in the field and on the long tradition existing in literature, but not on clearly objective experimental data. Plutchik does not rely on anatomical data, as is the case in affective neuroscience studies, and the result is that there are many differences between the main basic emotions identified by Plutchik and those identified by Panksepp.

Anger, fear, and sadness are commonalities, and they are also part of many other lists of emotions used in psychological studies. Joy is also commonly referred to as a fundamental emotion, but it does not have an exact

match between the emotional systems identified by Panksepp. It can be considered as a manifestation of various combinations of the four positive emotional systems: care, sexuality, play, research / desire to do. According to Panksepp, disgust is an affection of a more sensorial nature, and not an emotion. Surprise is considered by Panksepp to be a phenomenon with a high cognitive contribution, and not a basic emotion. Acceptance can perhaps be correlated with treatment, while the sense of expectation could be connected with research / desire to do, but only if we consider it connected to a sense of eager anticipation.

CONCLUSIONS

As already in the case of Paul Ekman, also in considering the position of Robert Plutchik we note that the comparison with the Panksepp system leads to a more systematic understanding of fundamental emotions. In Panksepp we find the evolutionary approach present in Plutchik, but consolidated with the anatomical identification of the fundamental emotional systems. Panksepp's approach allows for a more meaningful distinction between fundamental emotions, derived emotions, and other affects of a non-emotional nature.

His vision allows us to better understand the source of the inner emotional experience and therefore to trace its manifestation more confidently in other animal species other than us.

Emotions and Life: Perspectives from Psychology, Biology, and Evolution

Robert Plutchik, 2003

