

Appunti di psicologia infantile

Emozioni ed affetti vissuti dal bambino

Affetti ed emozioni vissute dal bambino nei primi anni di vita

Che cos'è un'emozione?

- Lo sviluppo emotivo
- Le emozioni nei bambini
- La gestione delle emozioni

"Nascere è un distacco. Ci stacciamo da quell'angolo ombroso e circoscritto di universo che è il ventre materno, ci tuffiamo verso la luce, usciamo urlando nel folto e intricato mondo esterno. È l'inizio di una nuova vita che sarà scandita da infiniti altri distacchi." (G. Schelotto)

Che cos'è un'emozione?

Sul preciso significato del termine "emozione" si sono interrogati psicologi e filosofi per più di mezzo secolo. In senso letterale l'emozione è definita così: "ogni agitazione o turbamento della mente, sentimento, passione, ogni stato violento o eccitato".

Goleman riferisce il termine emozione ad un sentimento ed ai pensieri, alle condizioni psicologiche e biologiche che lo contraddistinguono, nonché ad una serie di propensioni ad agire. Tutte le emozioni sono essenzialmente, secondo l'autore, impulsi ad agire, in altre parole piani d'azione dei quali ci ha dotato l'evoluzione per gestire in tempo reale le emergenze della vita.

La radice stessa della parola emozione è il verbo latino "moveo" che significa muovere con l'aggiunta del prefisso e (movimento da) per indicare che in ogni emozione è implicata una tendenza ad agire.

Secondo la psicoterapeuta **Filliozat**, l'emozione è la vita che si muove dentro di noi, è un movimento che parte dall'interno verso l'esterno.

Grazie all'evoluzione della scienza, i ricercatori stanno scoprendo ulteriori dettagli fisiologici sul modo in cui ciascuna emozione prepara il corpo ad un tipo di risposta molto diverso: per esempio si è scoperto che quando siamo in collera, il sangue affluisce alle mani e questo rende più facile afferrare un'arma o sferrare un pugno all'avversario; la frequenza cardiaca aumenta e una scarica di ormoni, fra i quali l'adrenalina, genera un impulso d'energia abbastanza forte da permettere un'azione vigorosa. Se abbiamo paura, il sangue fluisce verso i grandi muscoli scheletrici, ad esempio quelli delle gambe, rendendo così più facile la fuga e al tempo stesso facendo impallidire il volto, momentaneamente meno irrorato.

Allo stesso tempo il corpo si immobilizza, come congelato, anche solo per un momento, forse per valutare se non converga nascondersi.

I circuiti dei centri cerebrali preposti alla regolazione della vita emotiva scatenano un flusso di ormoni che mettono l'organismo in uno stato generale d'allerta, preparandolo all'azione e fissando l'attenzione sulla minaccia che incombe per valutare quale sia la risposta migliore.

Tutte queste reazioni vengono poi plasmate dall'esperienza personale e dalla cultura. Ad esempio la perdita di una persona amata suscita in tutto il mondo tristezza e dolore, ma il modo di esibire in pubblico o trattenere queste emozioni è forgiato dalla cultura. Un'altra definizione di emozione è quella espressa da **Robert Plutchik**, il quale sostiene che: "l'emozione è una complessa catena di eventi che comincia con la percezione di uno stimolo e finisce con un'interazione tra l'organismo e lo stimolo che ha dato l'avvio alla catena di eventi; le maggiori componenti della catena sono una valutazione cognitiva dello stimolo, un'esperienza soggettiva o sentimento, un'eccitazione fisiologica, un impulso all'azione e un comportamento".

Le emozioni hanno, poi, delle caratteristiche specifiche e diverse funzioni. Infatti, secondo **Charles Darwin**, il cui studio costituisce un punto di partenza per tanti studi successivi, le emozioni hanno una funzione adattiva e comunicativa.

Lo scienziato afferma che il complesso di azioni che caratterizzano le emozioni, predispongono l'organismo a reagire in modo efficace alle situazioni che hanno suscitato l'emozione stessa; ipotizza inoltre che alcuni di questi movimenti fossero inizialmente eseguiti deliberatamente, e che proprio per la loro efficacia siano diventati nel corso di numerose generazioni, automatici involontari e passibili di essere trasmessi ereditariamente.

Egli ha messo in evidenza un'altra fondamentale funzione delle emozioni, e cioè quella comunicativa: nell'uomo che ha sviluppato, a partire dal linguaggio verbale, altre ben più potenti strumenti di comunicazione, le espressioni emotive continuano ad esercitare un ruolo fondamentale. Esse ci consentono di capire i nostri simili, costituendo un contesto in cui collocare le stesse comunicazioni verbali.

Le espressioni emotive costituiscono, poi, l'unico strumento di comunicazione tra adulti e bambini molto piccoli, che ancora non possiedono il linguaggio verbale. Su queste affermazioni di Darwin concordano tutti gli studiosi contemporanei.

Carrol Izard sostiene che le emozioni alimentano sia lo sviluppo cognitivo che quello sociale e che sarebbero pertanto subordinati allo sviluppo emotivo.

di **FILIPPO NOBILE**

L'interesse spinge il bambino ad esplorare l'ambiente sia fisico che sociale, e la gioia suscitata dalle scoperte fatte, costituisce una spinta per ulteriori esplorazioni e, quindi, per un progressivo arricchimento delle conoscenze.

La gioia e l'interesse provati nell'interazione con le altre persone sono alla base dei legami sociali; la vergogna invece costituisce una spinta ad adeguarsi ai modelli di comportamento offerti dall'ambiente sociale.

Alcuni studiosi propongono di dividere le emozioni in fondamentali o primarie e complesse, derivate dalla combinazione di due o più emozioni fondamentali di vari gradi d'intensità.

Diversi autori sostengono che un'emozione è primaria se risponde ai seguenti requisiti:

- a) le sue manifestazioni possono avvenire attraverso tutte le modalità espressive (vocali, facciali, gestuali);
- b) tali manifestazioni possono essere osservate, indipendentemente dalla cultura che la caratterizza, in ogni popolazione umana:
 - nei bambini inferiori ad un anno;
 - nei primati non umani;
- c) a queste espressioni viene attribuito, universalmente, lo stesso significato.

Altri teorici hanno però proposto delle famiglie emozionali fondamentali, anche se non tutti concordano nell'identificarle.:

- collera: furia, sdegno, risentimento, ira, esasperazione, indignazione, irritazione;
- tristezza: pena, dolore, mancanza di allegria, cupezza, malinconia, solitudine;
- paura: ansia, timore, nervosismo, preoccupazione, apprensione, cautela, spavento, terrore;
- gioia: felicità, godimento, sollievo, contentezza, beatitudine, diletto;
- amore: accettazione, benevolenza, fiducia, gentilezza, affinità, devozione, adorazione, infatuazione;
- sorpresa: shock, stupore, meraviglia;
- disgusto: disprezzo, sdegno, aborrimiento, avversione;
- vergogna: senso di colpa, imbarazzo, rammarico, rimorso, umiliazione, rimpianto, mortificazione, costrizione.

Le emozioni complesse si differenziano da quelle fondamentali perché non soddisfano i requisiti prima elencati. Le manifestazioni che caratterizzano sono relative all'una o all'altra modalità espressiva (vocale, facciale, gestuale), mai a tutte e tre contemporaneamente, e, sembrano derivare da un miscuglio di alcune emozioni fondamentali.

Per spiegare come delle reazioni puramente emotive possano essere suscitate da eventi puramente mentali, quali la rievocazione, alcuni studiosi hanno coniato il termine strutture cognitive-emotive" che, "derivano dalla costruzione di legami e connessioni tra le emozioni, immagini e simboli, incluse parole ed idee".

Secondo questo punto di vista, le emozioni che abbiamo provato in alcune circostanze entrano a far parte delle nostre rappresentazioni mentali così come conserviamo il ricordo di tali situazioni ed oggetti, è per questo motivo che quando si prova una certa emozione tornano facilmente alla mente altre circostanze in cui si è provata un'emozione analoga e questo può contribuire a prolungare l'emozione in "umore".

I nodi che rappresentano le emozioni vengono attivati anche durante il riconoscimento, che ha luogo quando un oggetto o un evento in qualche modo connessi ad una rappresentazione mentale, si presentano realmente anziché essere rievocati. Ad esempio se le esperienze di un bambino nei confronti di un cane hanno portato alla costruzione di una rappresentazione, di cui fa parte anche un nodo di "paura", la vista di un barboncino tenuto al guinzaglio del padrone, attivando tale rappresentazione, avrà come conseguenza non solo il riconoscimento dell'animale, ma anche una reazione di paura. Nella valutazione di un evento intervengono processi ed interpretazioni che sono il frutto della nostra esperienza passata.

Lo sviluppo emotivo

I principali problemi che attualmente gli studiosi si pongono per analizzare lo sviluppo emotivo riguardano i seguenti argomenti:

- a) l'ordine cronologico in cui appaiono varie emozioni: alcune sono presenti fin dalla nascita e altre si sviluppano successivamente;
- b) i meccanismi connessi alla maturazione o all'esperienza che sono alla base della scomparsa di nuove emozioni;
- c) il tipo di sequenza in cui si presentano le diverse emozioni: se si tratta di semplice aggiunta, sostituzione o trasformazione di quelle già esistenti;
- d) le interazioni tra sviluppo emotivo, cognitivo e sociale, per quanto riguarda sia l'esperienza soggettiva e l'espressione di alcune emozioni, sia la capacità di riconoscere quelle espresse da altre persone.

Per rispondere al primo quesito, alcuni autori, ritengono che le emozioni fondamentali siano tutte quante presenti già al momento della nascita; altri autori invece sostengono che le stesse appaiono in momenti diversi durante il primo anno di vita, man mano che la maturazione attiva i centri nervosi corrispondenti.



L'enfant papillon a Saint-Denis, 1944, Foto di Robert Doisneau

Uno dei principali sostenitori di questa tesi è **Carrol Izard**, la quale sostiene che alla nascita il bambino è già in grado di provare interesse, gioia, disgusto e dispiacere, cioè quelle emozioni che possono svolgere fin da allora una funzione adattiva, o segnalare alla madre bisogni e disagi attraverso il pianto, o motivare il bambino ad interagire con l'ambiente fisico e sociale.

Le emozioni non sono ancora presenti sono la rabbia e la paura poiché non potrebbero svolgere nessuna funzione adattiva nei primi mesi di vita: il bambino ha uno scarso controllo sui movimenti e non riesce né a mettersi in situazioni pericolose, né ad uscirne qualora vi si trovi.

La rabbia compare, secondo Izard, verso i quattro-sei mesi, inducendo il bambino a respingere o ad attirare ciò che ostacola le sue azioni, lo aiuta a conoscere e a dominare il suo ambiente e a sviluppare un concetto di sé come essere attivo.

La paura invece compare più tardi, verso i sei mesi.

C'è anche un terzo punto di vista, secondo il quale il bambino alla nascita non prova nessuna emozione distinta, ma solo un'eccitazione generica, e solo con il passare del tempo si differenziano le varie emozioni grazie all'esperienza, cioè all'interazione con l'ambiente fisico e sociale.

Lo sviluppo emotivo dopo il primo anno di vita è un argomento scarsamente studiato, sul quale esistono più riflessioni teoriche che dati empirici. **Campos** ed altri autori hanno affermato che, fin dalla nascita e per tutto l'arco della vita, esiste nell'uomo un'insieme di emozioni fondamentali, a partire dalle quali, attraverso lo sviluppo cognitivo, sociale e dalla formazione di nuovi obiettivi e desideri, si formano altri tipi di emozioni più complesse; con lo sviluppo e la maturazione del bambino cambia l'efficacia con cui varie circostanze possono suscitare una reazione e motiva, nonché i modi in cui si affrontano le emozioni e le circostanze che le hanno attivate.

Le emozioni nei bambini

Se vogliamo studiare un bambino di meno di un anno o, addirittura durante le prime ore o giorni di vita, non possiamo certo procedere come per gli adulti, presentando delle fotografie in cui si devono riconoscere le emozioni, o chiedendo di esprimere una certa emozione.

Con i bambini piccoli si deve escogitare uno stimolo che faccia produrre una certa emozione.

Ci si deve chiedere se i bambini, durante il primo anno di vita, sono capaci di riconoscere adeguatamente le emozioni espresse da altri oppure se essi devono apprendere il significato di tali espressioni attraverso ripetute esperienze con esse.

I numerosi esperimenti condotti sembrano indicare che i bambini ancora piccolissimi sono in grado non solo di osservare il tipo diverso di atteggiamento del viso ma anche di desumerne il contenuto emotivo.

Interessanti a questo proposito gli esperimenti condotti col metodo dell'abituazione. I soggetti dell'esperimento erano bambini dai quattro ai sette mesi. Ad essi venivano mostrati quattro ritratti di donne, diverse come persone ma tutte esprimenti la stessa emozione, che poteva essere gioia o sorpresa; all'inizio i bambini sembravano interessati ad osservare queste immagini ma via via il loro interesse diminuiva.

A questo punto lo sperimentatore proponeva una nuova fotografia che raffigurava una delle donne presenti nella foto precedente, ma con l'espressione opposta, gioia se era stata presentata una serie di facce con espressione di sorpresa e viceversa.

Di fronte alla situazione nuova i bambini di sette mesi mostravano un rinnovato interesse: l'interpretazione di questo comportamento da parte degli sperimentatori fu che i bambini, pur in presenza dello stesso volto, coglievano il cambiamento dell'emozione espressa.