

## EMOZIONI DI BASE E DECODIFICA EMPATICA

Lo studio delle emozioni ha affascinato e impegnato molti ricercatori ma ha anche prodotto divisioni, all'interno della comunità scientifica, tra chi ha ritenuto e ritiene possibile l'individuazione di "emozioni di base" e chi no.

L'argomento a favore dell'esistenza di un sistema di emozioni fondamentali si trova nel lavoro di **Ekman** e colleghi, che analizzarono le interpretazioni che diverse popolazioni conferivano a fotografie di volti rappresentanti differenti emozioni. Vennero riscontrate associazioni sistematiche tra espressioni facciali e corrispondenti emozioni.

**Le sei emozioni primarie** individuate furono: **gioia, sorpresa, paura, tristezza, rabbia e disgusto.**

Da sottolineare è il fatto che le espressioni facciali, per **quattro delle sei emozioni (paura, rabbia, tristezza e gioia)**, furono riconosciute anche da popoli analfabeti, presumibilmente non influenzati da televisione o altri media.

Alcuni teorici hanno **proposto una categorizzazione delle emozioni in otto famiglie emozionali:**

1. **Paura** – ansia, timore, nervosismo, preoccupazione, apprensione, cautela, esitazione, tensione, spavento, terrore; come stato psico-patologico, fobia e panico.
2. **Rabbia/Collera** – furia, sdegno, risentimento, ira, esasperazione, indignazione, irritazione, acrimonia, animosità, fastidio, irritabilità, ostilità e, forse al grado estremo, odio e violenza.
3. **Tristezza** – pena, dolore, mancanza d' allegria, cupezza, malinconia, autocommiserazione, solitudine, abbattimento, disperazione e, in casi patologici, grave depressione.
4. **Gioia** – felicità, godimento, sollievo, contentezza, beatitudine, diletto, divertimento, fierezza, piacere sensuale, esaltazione, estasi, gratificazione, soddisfazione, euforia, capriccio e, al limite estremo, entusiasmo maniacale.
5. **Sorpresa** – shock, stupore, meraviglia, trasecolamento.
6. **Disgusto** – disprezzo, sdegno, aborrimiento, avversione, ripugnanza, schifo.
7. **Vergogna** – senso di colpa, imbarazzo, rammarico, rimorso, umiliazione, rimpianto, mortificazione, contrizione." (Goleman, "Intelligenza emotiva", 1995)
8. **Amore** – accettazione, benevolenza, fiducia, gentilezza, affinità, devozione, adorazione, infatuazione, agape.

**Goleman**, nel testo sopra citato, evidenzia però che l'elenco di cui sopra non esaurisce l'intera gamma emozionale e non dà risposte, in termini di categorizzazione, ad emozioni quali: **gelosia, speranza, perdono...**