

Seminario NS Lab | Tutto quello che c'è da sapere di scientifico (e non) su Inside Out 2

Luca Cecchetti, Social and Affective Neuroscience Group, IMT School for Advanced Studies Lucca

28/01/2025

Q&A

- **L'ansia ha una connotazione solo individuale o può essere considerata anche (almeno in parte) un'emozione sociale?**

Anche l'ansia ha una connotazione sociale. Le risposte corporee che tipicamente la caratterizzano sono effettivamente simili a quelle che caratterizzano la paura. Tuttavia, se nel caso della paura il ruolo comunicativo del corpo può considerarsi più funzionale all'avvertire gli altri di un pericolo già presente, nel caso dell'ansia la funzione comunicativa è quella di segnalare il proprio disagio ai membri del nostro gruppo sociale. Non a caso, spesso, quando ci sentiamo preoccupati del futuro ricerchiamo conforto e rassicurazione negli altri proprio mostrandoci ansiosi.

- **Nella slide 33 ci sono dati relativi al periodo 2018-2023 ossia con COVID incluso? Quanto è cambiato il grafico?**

I dati relativi al periodo COVID-19 ci dicono che la prevalenza dei sintomi di depressione e ansia in bambini e adolescenti è raddoppiata rispetto alle stime pre-pandemiche. Inoltre, i tassi di prevalenza sono particolarmente aumentati negli adolescenti più grandi e nelle ragazze. Fonte: <https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/2782796/>

- **Dagli studi emerge perché sono le donne ad avere più ansie e quindi devono over performare per affermarsi?**

Prima di tutto, se si guardano i dati relativi alla salute mentale esiste una marcata differenza tra uomini e donne relativamente al tipo di disturbo di cui tipicamente soffrono. Questo è riassumibile nella maggior prevalenza di disturbi internalizzanti (es. depressione, ansia) nel genere femminile e esternalizzanti (es. adhd, disturbi della condotta) in quello maschile. In sostanza, già tra gli adolescenti, le ragazze riversano il proprio disagio verso sé stesse, spesso mostrando problemi di autostima, mentre i ragazzi riversano il proprio disagio verso il mondo che li circonda. Per il genere femminile, ciò si traduce chiaramente anche nel rischio di dover sempre dimostrare a sé stesse e agli altri il proprio valore. Sul perché ciò si verifichi, possiamo dire che se in passato si è posto l'accento sul ruolo della biologia nelle differenze di genere anche per quanto riguarda la salute mentale, oggi guardiamo con molta più attenzione al ruolo degli stereotipi di genere e a ciò che la società comanda per essere considerati donne e uomini che rientrano nei canoni di ciò che ci si aspetta. Un'ottima lettura a tal riguardo è il libro "The Gendered Brain" della Prof.ssa Gina Rippon....

- **Di fronte a una persona ansiosa potremmo quindi provare a stimolare il suo "ennui"?**

Diciamo che "ennui", così come è raccontato in Inside Out 2, rappresenta un meccanismo di regolazione emotiva, il distancing, che effettivamente può essere utile per stemperare un'intensità emotiva eccessiva, compresa quella derivante dall'ansia. Volendo semplificare è quel tipo di atteggiamento che ci fa dire "ma si dai, andrà bene" oppure "andrà come andrà" quando ancora la nostra ansia è nei limiti del fisiologico. Il mostrarci in qualche modo distaccati, al limite del menefreghismo, verso qualcosa che in realtà ci interessa ha in effetti un ruolo funzionale nel ridurre l'attenzione circa la possibilità che le cose nel futuro vadano male, e quindi nel contenere l'ansia. Purtroppo, però, quando l'ansia cresce eccessivamente fino a essere effettivamente fuori controllo, come durante i momenti di panico, il distancing non è una strategia funzionale a contenere questa sensazione ormai troppo grande. Ci sono altre tipologie di regolazione emotiva che funzionano assai meglio in questi casi, come per esempio il focalizzarsi sul riprendere il controllo delle sensazioni corporee magari aiutati da qualcuno che sappia guidarci in questo processo.

- **Come si possono identificare le vere emozioni che si nascondono dietro Ennui?**

Purtroppo, sapere davvero che cosa stiano provando le persone passa necessariamente dal fatto che loro stesse ne siano consapevoli e che abbiano la voglia e la possibilità di raccontarcelo. Chiaramente, possiamo avere delle intuizioni circa che cosa si nasconde dietro un'indolenza eccessiva e un senso di distacco troppo presente nella vita di tutti i giorni. Possiamo pensare, per esempio, che questo sia sintomo di insoddisfazione per la propria condizione di vita, o addirittura una condizione prodromica alla depressione. Ma non dobbiamo farci illusioni circa il fatto che queste intuizioni corrispondano alla realtà. Questo problema non riguarda solo la vita di tutti i giorni ma si ritrova anche nella scienza affettiva. Sebbene per studiare le emozioni ci possiamo servire di tecniche molto sofisticate, come la risonanza magnetica funzionale, l'elettroencefalografia, la pupillometria, o la conduttanza cutanea, i dati ottenuti tramite tutte queste tecniche perdono di significato se non sono accompagnati da una descrizione soggettiva dell'esperienza che le persone stanno vivendo. In altri termini, anche nella scienza delle emozioni, abbiamo comunque la necessità di chiedere direttamente ai nostri partecipanti "che cosa hai provato?" per dare un senso alle registrazioni dell'attività cerebrale o di quella somatica. Ciò ovviamente porta con sé una serie di problemi che sono gli stessi che rendono difficile sapere che cosa si nasconde dietro un'emozione nella vita quotidiana. Per esempio, la persona a cui stiamo domandando "come ti senti?" può effettivamente sentirsi libera di dirci cosa stia provando? E se volesse evitare di raccontarci le proprie sensazioni per la paura di essere giudicata? Pensiamo a quanto, specialmente in passato, nel genere maschile fosse stigmatizzato il fatto di raccontare le proprie emozioni. E se invece la persona in questione avesse davvero problemi a identificare ciò che sta provando? Esistono, per esempio, condizioni di difficoltà nell'identificare le proprie emozioni, come l'alessitimia, che possono essere fraintese in termini di eccessivo senso di distacco. In sostanza, quando ci domandiamo che cosa si possa nascondere davvero nella testa delle persone, conviene dismettere i panni di un detective che tenta di cogliere in flagranza di reato l'emozione nascosta e indossare quelli di un amico comprensivo che fa in modo che gli altri possano sentirsi liberi di esprimere ciò che provano senza essere giudicati.

- **Autocompassione, quindi applicare anche a sé la massima "dietro ogni sorriso che incontri c'è una storia che non conosci, quindi sii gentile"? Non sempre siamo infatti consapevoli dei motivi della nostra ansia...**

Assolutamente sì. Un aspetto interessante a tal riguardo è il fatto che nella concezione buddhista compassione e autocompassione siano sostanzialmente la stessa cosa. In altri termini, se siamo capaci di accettare e non assumere un atteggiamento giudicante verso le mancanze degli altri, siamo anche altrettanto capaci di farlo rispetto alle nostre. Il tema dell'autocompassione, delle sue origini storiche e filosofiche e della sua concettualizzazione in ambito delle scienze affettive può essere approfondito con questa lettura: <https://self-compassion.org/wp-content/uploads/publications/barnard.review.pdf>

- **Può darci qualche informazione in più sul perché la sorpresa non è considerata una emozione?**

Sottolineo, prima di tutto, che la sorpresa non è considerata propriamente un'emozione solo da una parte dei ricercatori che si occupano di scienze affettive, non da tutti. Il punto principale rispetto al fatto che la sorpresa non sia un'emozione risiede nel fatto che una caratteristica fondamentale di tutte le emozioni è che si associano a sensazioni di piacevolezza o spiacevolezza. La sorpresa, invece, non pare avere questa connotazione di valenza intrinseca. Tant'è che nel linguaggio comune dobbiamo parlare di "piacevole sorpresa" o "spiacevole sorpresa" per far capire all'interlocutore se ciò che è accaduto è qualcosa di positivo o negativo. Tale specificazione non si rende tipicamente necessaria per emozioni come la gioia o il disgusto, che appaiono intrinsecamente caratterizzate da valenza (positiva la prima e negativa la seconda). Alcuni teorici delle emozioni, come Miceli e Castelfranchi, in realtà criticano questa visione e considerano la sorpresa come un'emozione intrinsecamente negativa, dato che si associa alla spiacevole sensazione che qualcosa di inaspettato sia accaduto e le nostre predizioni siano state violate. Nel caso di "sorpresa positiva", la sensazione di piacevolezza si aggiungerebbe in un secondo momento, dopo che l'incertezza riguardo alla violazione delle nostre predizioni si è risolta in senso positivo.

Esiste però un'altra motivazione è utilizzata per sostenere che la sorpresa non sia un'emozione. Ciò riguarda il fatto che essa si associ a un'espressione facciale specifica. Bisogna infatti ricordare che già i primi dati di Ekman non erano chiarissimi al riguardo. I dati sperimentali ci dicono che l'espressione caratterizzata da apertura degli occhi, innalzamento dell'arcata sopraccigliare e apertura della bocca, è spesso attribuita sia all'emozione di sorpresa ma anche a quella di paura. Questa confusione viola le premesse che a ciascuna emozione si associ una specifica reazione corporea che è chiaramente interpretabile dagli altri e che ha una funzione comunicativa chiara.

- **Non pensa che Ennui paradossalmente possa innescare dei meccanismi positivi nella persona? In quanto chi è pigro deve ottimizzare le attività che esegue per tornare quanto prima allo stato di indolenza.**

In Inside Out 2, Ennui ha certamente anche un ruolo positivo. Agisce come meccanismo di regolazione emotiva e aiuta Riley a tenere a bada l'intensità emotiva. Un punto importante da sottolineare rispetto alla domanda è che quando ci riferiamo alle emozioni, ci riferiamo a stati che sono tipicamente di breve durata ed è per questo motivo che spesso utilizziamo l'espressione "stati" emotivi. È chiaro che, anche tra le emozioni, ve ne siano alcune di più lunga durata, come la tristezza o appunto ennui, che spiccano soprattutto quando confrontate con la durata media di emozioni più brevi come il disgusto o la paura. Quando ci riferiamo a "pigritia", "apertura mentale", oppure "onestà" facciamo in realtà riferimento a dei tratti di personalità che, a differenza delle emozioni, rappresentano attitudini stabili nel tempo e ci caratterizzano lungo gran parte della nostra vita. Proprio i tratti di personalità predispongono a sperimentare alcune emozioni con maggior frequenza rispetto ad altre,

come sottinteso nella domanda. Tuttavia il rapporto tra il tratto della pigrizia e la frequenza dello stato di Ennui potrebbe non essere così scontato. Ennui lascia infatti l'individuo in cerca di stimolazione, con una serie di conseguenze mentali e comportamentali che includono, in alcuni casi, l'irrequietezza e l'agitazione. Dunque, se la pigrizia può predisporre all'esperienza di Ennui, è altresì vero che non può essere una condizione sine qua non del fenomeno. Detto ciò, l'importanza della pigrizia e della noia (entro certi limiti) per la nostra vita mentale sono ben noti. Basti pensare, per esempio, a tutte le evidenze che sottolineano il loro ruolo nel promuovere la creatività.

- **Le nuove emozioni di Inside Out 2 quando iniziamo a comparire e quanto velocemente? Tutte assieme o gradualmente?**

Le traiettorie di acquisizione delle emozioni in età evolutiva è un argomento tanto affascinante quanto complesso. La comparsa di nuove emozioni nel vocabolario non riguarda soltanto l'adolescenza in realtà. Contrariamente a quanto sostenuto dalla teoria di Ekman, anche le cosiddette 6 emozioni di base, compaiono una dopo l'altra nel vocabolario dei bambini. Se già mediamente a 3 anni i bambini usano le parole felice, triste e arrabbiato con riferimento alle emozioni, la paura e la sorpresa compaiono intorno ai 4 anni e ancora più tardi il disgusto. Secondo questo studio <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2996255/> intorno ai 16 anni il vocabolario emotivo smette di crescere in maniera esponenziale e si stabilizza. Come nel caso di emozioni più "semplici", anche per le emozioni di Inside Out 2 l'acquisizione procede per gradi. Per esempio, se il concetto di noia è già compreso dalla quasi totalità dei preadolescenti tra i 9 e i 10 anni, per quello di imbarazzo e ansia bisogna attendere i 13/14 anni per riscontrare percentuali altrettanto alte circa la consapevolezza del significato emotivo dei termini. Questa acquisizione graduale non riguarda solo il "vocabolario" emotivo ma ci sono evidenze anche del fatto che il riconoscimento delle emozioni (proprie) e altrui - per esempio attraverso la lettura delle espressioni facciali - segua traiettorie simili.

- **In Inside out 2 si intravede una nuova emozione che viene mandata via attraverso una porta con le sembianze di una nonnina ...ci dice qualcosa a riguardo?**

È l'emozione di nostalgia! Come le altre emozioni inserite in Inside Out 2 è una delle emozioni presenti nella teoria di Keltner. La nostalgia è definita come il desiderio di ritorno a un periodo o a una condizione di vita precedente, ricordata come migliore rispetto al presente. È un'emozione estremamente interessante perché rientra tra quegli stati che definiamo a valenza mista. In sostanza, quando la proviamo risulta difficile dire con certezza se si associ a una sensazione di pura piacevolezza o spiacevolezza. Per questo, spesso, usiamo il termine di "dolce-amaro" per riassumere l'ambiguità che porta con sé. In realtà, secondo alcune teorie, la nostalgia avrebbe un ruolo positivo per la nostra salute mentale, offrendo conforto di fronte a minacce psicologiche come la solitudine attraverso la realizzazione di un senso di connessione sociale, e di continuità del sé e del significato della propria vita.