

## MATTUALITÀ COSTUME

di GAETANO PRISCIANTELLI - Foto Thinkstock - Fotolia

Bisogna capire gli altri, ma soprattutto cercare di riconoscere e valorizzare le nostre emozioni. Manuale per sopravvivere alla tristezza, al disgusto, alla sorpresa, alla rabbia, alla paura, persino alla felicità.

# GRAMMATICA dei sentimenti

Cosa pensano di me i colleghi? La direttrice del personale mi stima davvero? Oppure è solo gentile con tutti? Il desiderio di leggere le intenzioni degli altri è comune e ricorrente. Ma nei rapporti umani esiste una grammatica paral-

lela e sottile che può aiutare a comunicare meglio, ed è l'arte di riconoscere le emozioni, proprie e altrui.

Alla scienza di leggere le emozioni nei gesti e nelle espressioni del volto è dedicato il libro di Giulia Cornoldi *Le 6 emozioni sul lavoro* (FrancoAngeli, pp. 160, 21 euro). Cornoldi, 35 anni, lavora come *Training Manager* presso Gucci e negli anni ha trasformato una passione personale, quella per gli studi sul rapporto tra mente e corpo, in una vera professione.

L'interesse della scienza verso l'espressione delle emozioni non è affatto nuovo. Uno dei classici della scienza si intitola *L'espressione delle emozioni nell'uomo e negli animali* e lo

firmò Charles Darwin nel 1872. Un libro che merita di passare alla storia non solo perché è ancora un testo di riferimento sul linguaggio non verbale, ma anche perché l'autore riuscì a inserire nel volume un discreto numero di fotografie oltre ai disegni: un record, date le capacità tecniche delle tipografie dell'epoca. L'accostamento tra comportamenti umani e animali e la parentela con le altre specie ancora scandalizza qualcuno, ma all'epoca suscitava reazioni molto accese. Questo spiega come mai le osservazioni di Darwin, che molti oggi giudicano formidabili, sono rimaste a lungo prive di una applicazione, che si sta ancora evolvendo grazie al confronto tra gli studiosi che se ne occupano.

Su alcuni dati sembrano tutti d'accordo: esistono emozioni "universali", ovvero comuni a tutte le culture del pianeta, e queste emozioni sono la sorpresa, la paura, il disgusto, la rabbia, la tristezza e la gioia. Darwin, che per cinque anni, da giovanissimo, ebbe l'occasione di girare il mondo intero a bordo di un brigantino della marina militare inglese, si interessò alla singolare coincidenza che anche i cosiddetti selvaggi, che non sapevano scrivere e giravano senza indumenti, esprimevano



## M ATTUALITÀ COSTUME



sentimenti come il disgusto e la meraviglia con le stesse espressioni facciali che aveva imparato a riconoscere a casa, in Inghilterra. Da scienziato scrupoloso, però, completò le sue osservazioni inviando questionari a conoscenti stranieri chiedendo ai destinatari di descrivere per bene le forme delle emozioni. In questo solco ha lavorato, più recentemente, Paul Ekman, psicologo americano che oltre ad avere proposto l'elenco delle sei emozioni ha messo a punto una tecnica di riconoscimento delle emozioni chiamata Facs (*Facial action coding system*), basata sull'analisi di 5.000 registrazioni di espressioni facciali, associate a una quarantina di movimenti che denotano ciascuno un particolare significato emotivo.

**Sorpresa, paura, disgusto, rabbia, tristezza, gioia: le sei emozioni che tutti proviamo e che dobbiamo riconoscere per vivere meglio.**

Con i suoi studi, Ekman ha anche ispirato una serie televisiva, il poliziesco *Lie to Me*, nel quale i detective raccolgono indizi a carico dei criminali osservando i loro gesti e le espressioni del volto.

Ma secondo Cornoldi il linguaggio del corpo, più che per smascherare le persone, deve aiutare a entrare in sintonia con sé e gli altri. «La mia competenza», spiega, «è prettamente organizzativa e nel mio lavoro ho visto diverse situazioni relazionali e personali difficili che con maggiore consapevolezza emotiva si sarebbero risolte meglio». Da un lato, le aziende e le organizzazioni dove ci si reca ogni giorno per lavorare sono ambienti più sicuri per i dipendenti; dall'altro, possono fare da scenario a sofferenze dovute a rapporti che non decollano. In quei casi a farne le spese sono soprattutto i singoli.

In ogni caso, bisogna partire dalle proprie emozioni. Quanto più siamo a contatto con le emozioni fondamentali, tanto più le sfruttiamo a nostro favore, per creare la migliore risposta possibile agli stimoli che riceviamo da noi stessi e dagli altri. «Si tratta», dice Cor-

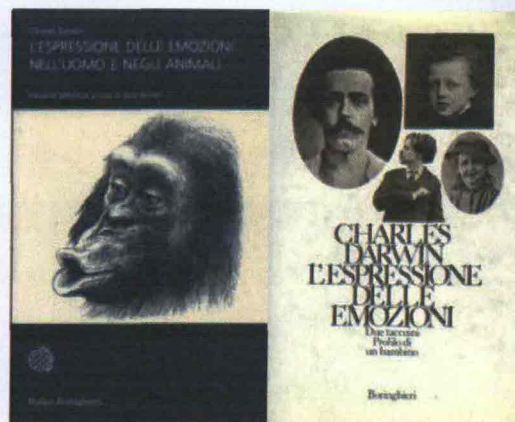
noldi, «di entrare in contatto con tutte le sei emozioni. Spesso invece tendiamo a reprimere una o più emozioni. Sapere che tutti le proviamo è un buon passo verso la consapevolezza di sé e la competenza emotiva». Si parte dall'osservazione della propria mimica, del proprio linguaggio del corpo. Che permettono di leggere il manifestarsi di precise emozioni in relazione agli eventi. «Se continuo ad arrabbiarmi per una situazione che non posso cambiare o, viceversa, mi rassegno ad una situazione che non mi va bene, significa che devo cercare di stabilire un rapporto equili-



brato con le emozioni».

Un simile squilibrio può dipendere da molte cose. Inclusa l'educazione. «Se sono nato in una famiglia dove il dissenso, o, per essere più specifici, la rabbia funzionale, era un tabù, potrei fare fatica a vederne il lato positivo e a essere in contatto con essa. Idem se una mia figura familiare viveva la gioia come una perdita di tempo o un atto di arroganza. Oppure la paura come una cosa da fifoni e la tristezza come una cosa da femminucce». In questa valorizzazione delle emozioni anche la rabbia quindi ha un valore costruttivo e non va esiliata come energia negativa.

«Non si sceglie che emozioni provare», scrive Cornoldi. Ma ciò che si prova è un'indicazione preziosa di come vanno le cose. Ignorare questi segnali rischia di impoverire le relazioni. Perché ciascuno si emoziona a modo suo. Anche se le emozioni sono universali, esse entrano in scena per i motivi più diversi, legati alla storia di ciascuno e alla combinazione unica generata dall'incontro con gli altri.



## le sei emozioni base

Si chiamano anche emozioni universali perché sono comuni a tutte le culture e le fasce d'età umane. Si manifestano ovunque con precise variazioni dell'espressione del volto e della voce, e con una gestualità precisa. Anche se queste manifestazioni esterne delle emozioni durano solo pochi secondi, sono state descritte con precisione già da Charles Darwin nel 1872. Ciascuna emozione porta con sé un preciso atteggiamento verso la situazione che la origina e questo condiziona il confronto con le persone con le quali condividiamo quelle situazioni.

**Sorpresa:** ci si mette in guardia per prepararsi a una reazione adeguata.

**Paura:** si tende a proteggersi, trascurando le altre considerazioni.

**Disgusto:** ci si chiude a ogni possibilità nel tentativo di rifiutare con fermezza ciò che non ci piace.

**Rabbia:** si tende a mettere in discussione tutto, a volte più del necessario.

**Tristezza:** si tende ad accettare i vincoli dettati da una nuova situazione.

**Gioia:** il piacere di un evento spinge a cercare altro piacere. Per cogliere il manifestarsi dell'emozione nel volto dell'interlocutore bisogna cogliere le singole variazioni dell'espressione facciale. La tecnica FACS, introdotta da Paul Ekman, si basa infatti sull'analisi dei micromovimenti e non di immagini singole. La tecnica si può apprendere con degli esercizi specifici.

