

Dal dolore alla bellezza

di Francesca Mesiano, Zaira Cattaneo, Tomaso Vecchi

Università degli Studi di Pavia, Università degli Studi di Bergamo,

Università degli studi di Pavia, IRCCS Fondazione Mondino

✉ francesca.mesiano01@universitadipavia.it; zaira.cattaneo@unibg.it; vecchi@unipv.it

Le emozioni comprendono aspetti biologici, psicologici e sociali che contribuiscono a caratterizzare l'esperienza umana. Esse non sono semplici reazioni ad un evento elicita-
nte ma orientano le scelte, motivano il comportamento e modulano il rapporto con gli altri. In questo contesto di riferimento la definizione di emozione negativa è estremamente complessa. Ogni emozione, inclusa la paura o la rabbia, ha una funzione specifica che contribuisce alla sopravvivenza e all'adattamento dell'individuo. Ciò che può risultare problematico non è l'emozione in sé, ma piuttosto il modo in cui questa è vissuta, regolata e valutata, tanto a livello individuale quanto sociale.

L'esperienza artistica è fortemente collegata alla valenza emotiva di uno stimolo e, in anni recenti, ai meccanismi cerebrali alla base del comportamento estetico. Le emozioni negative svolgono un ruolo cruciale sia nella creazione che nella fruizione artistica. Inoltre, le differenze nel comportamento emotivo e di fruizione artistica si riflettono anche a livello neurale, contribuendo a definire l'ambito di studio di una nuova disciplina, la neuroestetica.

Keywords:

Negative Emotions, Cognitive Evaluation, Emotional Regulation, Neuroaesthetics

Definizioni e caratteristiche delle emozioni

Le emozioni rappresentano un fenomeno tanto affascinante quanto complesso, che vede aspetti biologici, psicologici e sociali collaborare alla genesi di un'esperienza umana centrale ed imprescindibile – quella emotiva. Definire le emozioni in modo esaustivo, senza ricorrere ad artifici retorici, non è sfida da poco. Il termine “emozione”, dal latino *ex-moveo*, evidenzia il carattere di moto, la spinta all’azione che connota l’esperienza emotiva. Eppure, è necessario considerare, nella definizione, non soltanto le componenti

motivazionali, ma anche i processi cognitivi associati, le attivazioni fisiologiche, le manifestazioni espressive – è bene dunque definire l’emozione come un sistema integrato e multidimensionale, in cui l’individuo valuta uno stimolo (positivo, negativo, pericoloso...), va incontro ad un’attivazione ed esprime le proprie risposte emotive, preparandosi all’azione (e.g., Izard, 2010).

Questa prospettiva permette di concettualizzare le emozioni non come semplici reazioni ad un evento elicitante, ma in quanto processi dinamici e organizzati, finalizzati a sostenere le interazioni con l’ambiente. Esse orientano le scelte, motivano il comportamento e modulano il rapporto con gli altri, fungendo da “bussola emotiva”.

Ciascuna delle componenti in cui l’esperienza emotiva si articola svolge un ruolo specifico, e tali ruoli sono interdipendenti tra loro. Queste componenti possono essere immaginate come gli ingranaggi di un meccanismo complesso:

- Evento elicitante: ogni emozione nasce da un evento scatenante, che può essere esterno (un pericolo improvviso, un sorriso) o interno (un ricordo, un pensiero). Questo evento rappresenta la “scintilla” che accende il processo emotivo.
- Valutazione della rilevanza (*appraisal*): l’evento viene interpretato attraverso una valutazione cognitiva, che determina la sua importanza per il soggetto. *L’appraisal* si divide in primario (valuta se l’evento è rilevante per il benessere personale) e secondario (valuta le risorse disponibili per affrontarlo).
- Valutazione della qualità edonica: ogni emozione ha una valenza positiva o negativa, che influenza il modo in cui percepiamo l’evento e reagiamo ad esso.
- Regolazione: il processo emotivo non è statico. La regolazione delle emozioni permette di modularle in base al contesto e alle proprie esigenze.
- Reazioni neurofisiologiche (*arousal*): le emozioni coinvolgono il corpo, con cambiamenti fisiologici come l’aumento del battito cardiaco, l’attivazione del sistema nervoso simpatico o il rilascio di ormoni. Questi cambiamenti sono parte integrante dell’esperienza emotiva.
- Manifestazioni espressive: le emozioni si esprimono attraverso segnali visibili, come espressioni facciali, gesti o postura. Questi segnali riflettono ciò che si prova e comunicano agli altri gli stati emotivi.

- Preparazione all'azione: infine, ogni emozione prepara ad agire. La paura, ad esempio, spinge a fuggire, mentre la rabbia motiva a confrontarsi con un ostacolo.

Teorie a confronto

Sono state elaborate, nel corso del tempo, svariate teorie volte a spiegare la natura delle emozioni.

Secondo la *teoria differenziale* (Izard, 1977), le emozioni costituiscono stati discreti, universali e innati. Vengono individuate sei emozioni di base, o primarie (Ekman, 2010) - paura, rabbia, gioia, sorpresa, disgusto e tristezza -, condivise da tutte le culture e riconoscibili attraverso specifici schemi espressivi. Le emozioni sarebbero dunque biologicamente determinate e rappresenterebbero, pertanto, un patrimonio evolutivo. Alla radice di questa teoria, il pionieristico contributo di Charles Darwin (1872) presentava le emozioni e la loro espressione come frutto della selezione naturale: le emozioni svolgerebbero, tanto negli animali quanto negli esseri umani, sia una funzione comunicativa che una funzione di adattamento all'ambiente sociale, preparando l'individuo all'azione.

Le *teorie funzionaliste* (Barrett & Campos, 1987), invece, sottolineano il ruolo adattivo delle emozioni, considerate strumenti per far fronte alle sfide dell'ambiente. Assumendo questa prospettiva, il processo di *appraisal* diviene ancor più centrale nel determinare il significato e l'obiettivo dello stato emotivo, favorendo l'adattamento a situazioni complesse. Per esempio, la gioia potrebbe incentivare la connessione sociale, mentre la paura attiverebbe meccanismi di sopravvivenza.

La valutazione cognitiva svolge un ruolo cruciale anche - e soprattutto - nelle *teorie dell'appraisal* (e.g., Schachter & Singer, 1962), secondo cui ogni stato emotivo genera a partire da un'interpretazione dell'ambiente e delle circostanze interne ed esterne all'individuo.

Sono le *teorie neurofisiologiche* a dibattere circa i rapporti causa-effetto tra valutazione cognitiva ed attivazione fisiologica, focalizzandosi sul ruolo svolto dai correlati biologici delle emozioni. La teoria periferica di James-Lange (James, 1948) definisce l'emozione

come conseguente alla percezione delle attivazioni fisiologiche indotte nel corpo da uno stimolo elicitante. Al contrario, la teoria centrale di Cannon-Bard (Cannon, 1927) individua l'origine dell'emozione nei centri cerebrali, come il talamo e l'ipotalamo, che coordinano simultaneamente le risposte soggettive, fisiologiche e comportamentali.

Infine, le *teorie socioculturali* (Averill, 1980; Mesquita & Frijda, 1992) integrano aspetti biologici e culturali, trattando di come l'esperienza emotiva – nella sua espressione, regolazione, nell'attribuzione di significato allo stato emotivo e nella valutazione dello stimolo elicitante - siano plasmate da pratiche sociali e script di natura culturale. Assumendo una prospettiva costruttivista, pertanto, le emozioni non sono soltanto risposte innate, ma vengono concettualizzate come processi socialmente costruiti e appresi.

Le emozioni negative? Una questione di prospettiva

Il concetto di “emozione negativa” è intrinsecamente legato al modello teorico di riferimento e al punto di vista da cui si osservano le emozioni. Secondo le teorie funzionaliste, che considerano le emozioni come strumenti adattivi, non esistono emozioni negative nel senso di dannose o disfunzionali. Ogni emozione, inclusa la paura o la rabbia, ha una funzione specifica che contribuisce alla sopravvivenza e all’adattamento dell’individuo. Ciò che può risultare problematico, dunque, non è l’emozione in sé, ma piuttosto un’incapacità di regolarla o modularla secondo modalità adeguate al contesto. Una rabbia incontrollata, ad esempio, potrebbe portare a comportamenti impulsivi e dannosi, mentre una rabbia ben gestita può essere utile per affrontare un’ingiustizia o motivare al cambiamento di una situazione sfavorevole.

Secondo una prospettiva più comune e condivisa, spesso riferita alle teorie dell’*appraisal*, sono considerate “negative” quelle emozioni che derivano da una valutazione cognitiva sfavorevole o da circostanze percepite come spiacevoli. Queste emozioni, come tristezza, paura o disgusto, sono frequentemente associate a un’esperienza soggettiva di disagio e a stati fisiologici non piacevoli, quali tensione muscolare, tachicardia o malessere generale. Tuttavia, anche in questa visione, il carattere “negativo” dell’emozione è

relativo: la sua funzione adattiva resta valida, poiché tali emozioni spesso segnalano un problema o un pericolo, motivando l'individuo a intervenire.

Infine, secondo le teorie socioculturali, il giudizio sulla qualità edonica di un'emozione può essere fortemente influenzato da norme e script culturali. Emozioni come la tristezza o la vergogna possono essere valorizzate in alcune culture, percepite come segni di debolezza o fallimento in altre. Pertanto, il significato di "negatività" è fortemente contestuale e dipende sia dalle interpretazioni personali sia dalle influenze sociali e culturali.

In sintesi, il concetto di emozione negativa è strettamente dipendente dal punto di vista adottato. Non vi è emozione che possa essere, di per sé, intrinsecamente negativa, ma piuttosto il modo in cui questa è vissuta, regolata e valutata, tanto a livello individuale quanto sociale.

Le Emozioni nell'Arte

Il comportamento artistico, inteso non soltanto come capacità di orientarsi esteticamente, ma anche come concretizzazione del giudizio estetico in forme d'arte, vede i propri albori in contesti ritualistici e sociali, dove l'espressione collettiva aveva una funzione coesiva e comunicativa (Dissanayake, 1995; Zaidel, 2018). Qui si inserisce il ruolo dell'esperienza emotiva nell'estetica evolutiva, nell'intersezione tra il piacere derivante dalla fruizione di bellezza e la ricerca di significati simbolici e valori spirituali attraverso l'arte (Chatterjee, 2013).

La percezione e l'apprezzamento di un'opera d'arte coinvolgono una fitta rete di processi dinamici e complessi, processi cui si rivolge anche la neuroestetica, disciplina che studia i meccanismi cerebrali alla base del comportamento estetico (Chatterjee & Vartanian, 2014). Un tentativo di delineare una teoria comprensiva volta a spiegare le risposte agli stimoli estetici, risolvendo la struttura multifattoriale della percezione e dell'interazione con l'arte e rispondendo all'esigenza di organizzare in modo sistematico il ruolo svolto dai correlati neurali delle risposte emotive, cognitive e comportamentali al prodotto artistico, è rappresentato dal *Vienna Integrated Model of top-down and bottom-up processes in Art Perception* (VIMAP; Pelowski et al., 2017). Il modello evidenzia come

le risposte cognitive, fisiologiche ed emotive alle opere d'arte siano il risultato di un'interazione tra processi bottom-up (derivati dalle caratteristiche formali dell'opera, come linee, colori e simmetrie) e processi top-down (basati sulle esperienze pregresse, conoscenze e contesto dell'osservatore). Questo modello integra, inoltre, aspetti di natura evolutiva e socio-culturale, legati a processi associati alla memoria autobiografica e al riconoscimento emotivo e semantico dello stimolo. In accordo con il VIMAP, dunque, l'esperienza emotiva si genera a partire dall'interazione tra caratteristiche sensoriali e formali dell'opera (ad esempio, colori vivaci che evocano gioia o linee cupo che suscitano tristezza), e processi top-down, che attingono alle memorie personali, al contesto culturale e alle interpretazioni soggettive.

Emozioni negative: fare arte ed apprezzarla

Le emozioni negative svolgono un ruolo cruciale sia nella creazione che nella fruizione artistica. Da un lato, gli artisti attingono al proprio vissuto emotivo come fonte d'ispirazione e guida per l'espressione creativa: stati emotivi intensi possono influenzare il processo artistico, favorendo o ostacolando la produttività a seconda della loro regolazione e modulazione (Russ, 1999). La varietà e la profondità del vissuto emotivo di un artista, così come la capacità di esprimere simbolicamente gli stati emotivi, potrebbero associarsi, inoltre, a una maggiore creatività (Averill et al., 2001).

Dall'altro lato, le emozioni negative possono rivelarsi essenziali anche alla fruizione dell'opera d'arte. In primo luogo, gli stati affettivi influenzano il modo in cui un'opera d'arte viene elaborata: in modo più olistico quando l'osservatore è di umore positivo e in modo più analitico quando è di umore negativo (Forgas, 1995). Con riferimento al VIMAP, inoltre, si può affermare che l'arte che elicità tristezza, paura o disagio, capace di sfidare i preconcetti e i sistemi di credenze dell'osservatore, stimoli la riorganizzazione dei propri schemi cognitivi per restituire un senso all'esperienza artistica (Pelowski et al., 2017). Tale iniziale "discrepanza" tra aspettative e percezioni, infatti, genera risposte cognitive che possono culminare in una trasformazione emotiva e percettiva, un processo mediato dalla corteccia prefrontale e dall'insula, aree legate rispettivamente al controllo cognitivo e alla regolazione emotiva (Lindquist et al., 2012; Pelowski et al., 2017).

Un aspetto affascinante riguarda la differenza tra emozioni negative suscite dall'arte e quelle esperite nel vissuto quotidiano. Di fatto, un'opera che esprime tristezza non necessariamente rende triste lo spettatore: al contrario, può suscitare empatia, introspezione e un piacere estetico derivante dalla capacità dell'arte di trasformare il dolore (o il disagio) in piacevolezza (Cupchik et al., 2009). Può essere piacevole, ad esempio, osservare uno stimolo disgustoso se questo è ritenuto essere un'opera d'arte dai suoi spettatori (Wagner et al., 2014).

Il Ruolo del contesto socioculturale

Le risposte emotive (e cognitive) alle opere d'arte non sono universali ma influenzate dalla cultura di appartenenza. Studi comparativi tra culture individualistiche e collettivistiche, ad esempio, rivelano profonde differenze nell'interpretazione e nella risposta emotiva agli stimoli artistici (Anderson & Field, 1993; Iidaka & Harada, 2015). In contesti collettivistici, l'arte spesso privilegia il valore simbolico e della coesione sociale, come nei rituali e nelle celebrazioni comunitarie, mentre nelle culture individualistiche si evidenzia una maggiore enfasi sulla libera espressione emotiva e sull'autonomia creativa.

Queste differenze si riflettono anche a livello neurale. L'attivazione dell'amigdala, che gioca un ruolo cruciale nel riconoscimento e nella regolazione delle emozioni, varia in funzione dei valori culturali. Studi di *neuro-imaging* suggeriscono come coloro che appartengono a contesti socioculturali collettivistici mostrino una maggiore attivazione dell'amigdala in risposta a stimoli spiacevoli, indicando una più elevata sensibilità alle dinamiche di gruppo e all'armonia sociale (Iidaka & Harada, 2015). Inoltre, un *priming* con informazioni di natura culturale può modificare queste risposte indipendentemente dalla cultura di appartenenza, sottolineando l'importanza delle credenze condivise nell'elaborazione delle emozioni.

Conclusioni

Le emozioni rappresentano un ingranaggio distinto ed essenziale tanto all'interno dei meccanismi di creazione quanto in quelli di fruizione delle opere d'arte: lungi dal costituirsi come ostacolo o mera fonte di disagio nell'esperienza artistica, le emozioni cosiddette “negative” rappresentano un utile e sofisticato strumento di introspezione e trasformazione, capace di alimentare il processo creativo, stimolare la riflessione estetica e svolgere un ruolo critico nell'attribuzione e ri-attribuzione di significato. Attraverso il processo artistico, la tristezza, la rabbia e la paura vengono rielaborate, acquisendo nuova significanza, generando piacere dalla sofferenza, bellezza da dolore. Un mutamento radicato nella biologia e plasmato dal contesto culturale, che nasce nel corpo e si produce attraverso l'integrazione dei significati collettivamente condivisi, manifesto del ruolo determinante e raffinato che il *motus* emotivo svolge nell'arte in quanto segno e strumento di espressione dell'Umano. Grazie al dolore, l'arte si fa veicolo di resilienza, empatia e bellezza.

Nota bibliografica

ANDERSON, R. L., FIELD, K. L., *Art in Small-scale Societies: Contemporary Readings*, Prentice-Hall, 1993.

AVERILL, J. R., «A Constructivist View of Emotion», in R. Plutchik, H. Kellerman (a cura di), *Theories of Emotion*, Academic Press, 1980, pp. 305-339.
<https://doi.org/10.1016/B978-0-12-558701-3.50018-1>.

AVERILL, J. R., CHON, K. K., HAHN, D. W., «Emotions and Creativity, East and West», *Asian Journal of Social Psychology*, 4, 2001, pp. 165-183.

BARRETT, K., CAMPOS, J., «Perspectives on Emotional Development II: A Functionalist Approach to Emotions», in *Handbook of Infant Development*, 2^a ed., Wiley, 1987, pp. 555-578.

CANNON, W. B., «The James-Lange Theory of Emotions: A Critical Examination and an Alternative Theory», *The American Journal of Psychology*, 39/1-4, 1927, pp. 106-124.
<https://doi.org/10.2307/1415404>.

CHATTERJEE, A., *The Aesthetic Brain: How We Evolved to Desire Beauty and Enjoy Art*, Oxford University Press, 2013.

CHATTERJEE, A., VARTANIAN, O., «Neuroaesthetics», *Trends in Cognitive Sciences*, 18/7, 2014, pp. 370-375. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2014.03.003>.

CUPCHIK, G. C., VARTANIAN, O., CRAWLEY, A., MIKULIS, D. J., «Viewing Artworks: Contributions of Cognitive Control and Perceptual Facilitation to Aesthetic Experience», *Brain and Cognition*, 70/1, 2009, pp. 84-91.
<https://doi.org/10.1016/j.bandc.2009.01.003>.

DARWIN, C., *The Expression of the Emotions in Man and Animals*, Murray, 1872.

DISSANAYAKE, E., *Homo Aestheticus: Where Art Comes From and Why*, 1995.

EKMAN, P., *Te lo leggo in faccia: Riconoscere le emozioni anche quando sono nascoste*, Amrita, 2010.

FORGAS, J. P., «Mood and Judgment: The Affect Infusion Model (AIM)», *Psychological Bulletin*, 117/1, 1995, pp. 39-66. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.1.39>.

IIDAKA, T., HARADA, T., «Cultural Values Modulate Emotional Processing in Amygdala», in J. Chiao, R. Turner (a cura di), *Oxford Handbook of Cultural Neuroscience*, Oxford University Press, 2015, pp. 107-120.

IZARD, C. E., «Differential Emotions Theory», in C. E. Izard (a cura di), *Human Emotions*, Springer US, 1977, pp. 43-66. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2209-0_3.

—, «The Many Meanings/Aspects of Emotion: Definitions, Functions, Activation, and Regulation», *Emotion Review*, 2/4, 2010, pp. 363-370. <https://doi.org/10.1177/1754073910374661>.

JAMES, W., «What Is Emotion? (1884)», in *Readings in the History of Psychology*, Appleton-Century-Crofts, 1948, pp. 290-303. <https://doi.org/10.1037/11304-033>.

LINDQUIST, K. A., WAGER, T. D., KOBER, H., BLISS-MOREAU, E., BARRETT, L. F., «The Brain Basis of Emotion: A Meta-Analytic Review», *The Behavioral and Brain Sciences*, 35/3, 2012, pp. 121-143. <https://doi.org/10.1017/S0140525X11000446>.

MESQUITA, B., FRIJDA, N. H., «Cultural Variations in Emotions: A Review», *Psychological Bulletin*, 112/2, 1992, pp. 179-204. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.112.2.179>.

PELOWSKI, M., MARKEY, P. S., FORSTER, M., GERGER, G., LEDER, H., «Move Me, Astonish Me... Delight My Eyes and Brain: The Vienna Integrated Model of Top-Down and Bottom-Up Processes in Art Perception (VIMAP) and Corresponding Affective, Evaluative, and Neurophysiological Correlates», *Physics of Life Reviews*, 21, 2017, pp. 80-125. <https://doi.org/10.1016/j.plrev.2017.02.003>.

RUSS, S. W., *Affect, Creative Experience, and Psychological Adjustment*, Psychology Press, 1999.

SCHACHTER, S., SINGER, J., «Cognitive, Social, and Physiological Determinants of Emotional State», *Psychological Review*, 69/5, 1962, pp. 379-399.
<https://doi.org/10.1037/h0046234>.

WAGNER, V., MENNINGHAUS, W., HANICH, J., JACOBSEN, T., «Art Schema Effects on Affective Experience: The Case of Disgusting Images», *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 8/2, 2014, pp. 120-129.
<https://doi.org/10.1037/a0036126>.

ZAIDEL, D. W., «Culture and Art: Importance of Art Practice, Not Aesthetics, to Early Human Culture», in J. F. Christensen, A. Gomila (a cura di), *Progress in Brain Research*, Vol. 237, Elsevier, 2018, pp. 25-40. <https://doi.org/10.1016/bs.pbr.2018.03.001>.