

EMOZIONI A COLAZIONE



5x1000 CF 97408620157

**IL DIARIO
DI BORDO:
ALLENARCI A
RICONOSCERLE**

IL CONTROLLO VOLONTARIO DELLA MUSCOLATURA DEL VISO

Nonostante le espressioni facciali veicolino messaggi più **autentici**, affidabili e involontari delle parole, possiamo imparare ad **allenarle**. Per controllare le emozioni del volto è necessario saperle riconoscere e avere acquisito un buon livello di consapevolezza emotiva.

Risulta più facile mentire con le parole che con la faccia per tre motivi: la mimica facciale è rapida e dunque la sua modifica necessita di un intervento tempestivo; le espressioni emotive facciali seguono un canale neurofisiologico involontario, che ostacola la nostra capacità di controllarle; abbiamo solo il feedback propriocettivo come fonte di informazione circa il movimento e le espressioni del nostro volto.

Il fatto che la mimica facciale sia involontaria, non esclude la possibilità di controllarla. L'emozione ha il controllo esclusivamente involontario sia del muscolo orbicolare, comandato dalla regione della corteccia prefrontale chiamata giro del cingolo, sia del muscolo zigomatico maggiore, comandato dalla corteccia motoria. Quest'ultima parte è però soggetta anche al controllo della ragione, che ci permette di modificare le espressioni in maniera volontaria. Di conseguenza, la parte superiore del viso e in particolare gli occhi, sfuggono al nostro controllo volontario, essendo affidati al controllo involontario delle emozioni. Al contrario, sulla parte inferiore e in modo specifico sulla bocca, ci risulta più facile intervenire, in quanto soggetta al controllo volontario della ragione, oltre che a quello involontario delle emozioni.



Tecniche di controllo della mimica emotiva

Tra le tecniche con cui possiamo modificare la mimica facciale nell'espressione delle emozioni vi sono:

Rettifica-specificazione

La tecnica della rettifica-specificazione consiste nell'**aggiungere** una mimica facciale in seguito e a commento di quella involontaria, che non cambia di intensità. Questa tecnica produce il minor grado di distorsione dell'emozione da "contraffare".

La mettiamo in atto, ad esempio, sorridendo un po' dopo aver pianto o poco dopo un'espressione di paura, per indicare di avere sotto controllo l'emozione. La specificazione più utilizzata è il sorriso dopo un'espressione negativa.

Modulazione

Con la tecnica della modulazione regoliamo l'**intensità** con cui realizziamo l'emozione involontaria, in termini di minimizzazione o amplificazione. Esistono tre modi con cui regolare l'intensità di un'espressione: la durata dell'espressione, il cambiamento delle estensioni delle aree facciali in cui si verifica l'espressione, la contrazione dei muscoli interessati. Questa tecnica riguarda soprattutto la parte bassa del viso.



Falsificazione

Esistono tre tipologie di falsificazione:

- **Simulazione:** simulare un'emozione che non si prova e mostrare un sentimento inesistente, rievocando esperienze simili passate.
- **Neutralizzazione:** riduzione dell'intensità dell'emozione fino alla sua omissione, nel tentativo di apparire indifferenti, soprattutto se si tratta di un'emozione molto intensa.
- **Mascheramento:** simulare un'emozione inesistente per coprire quella involontaria. È la tecnica più efficace perché è più semplice cercare di nascondere un'emozione sostituendola ad un'altra piuttosto che neutralizzarla del tutto.

Fonti di indizi rilevatori della finzione: **imparate a OSSERVARE**

È possibile individuare chi finge o nasconde la propria mimica facciale. Come? Osservando questi 4 elementi nelle espressioni:



Morfologia: consiste nella configurazione del viso quando si manifestano le emozioni primarie. Per rilevare un'espressione alterata concentrati sulla **bocca**, perché quando una persona cerca di controllare la propria mimica cerca di controllare più la bocca che gli occhi o la fronte, mediante la tecnica della modulazione e della falsificazione. È comunque d'aiuto osservare anche la parte alta del viso: occhi, sopracciglia e fronte. Vi è però un'eccezione dovuta all'**emblema**, cioè un segno che è **convenzionale** e che, quindi, non va considerato come parte dell'espressione. Un esempio di emblema è la faccia del sorriso con la bocca stirata a mezzaluna all'insù. Quando una parte della mimica facciale funge anche da emblema, diventa difficile capire se si tratti di un'emozione autentica o di simulazione.



Tempi: comprendono il tempo di **avvio** di un'espressione (quanto ci mette per formarsi?), la **durata** e il tempo di **scomparsa** (quanto ci mette per scomparire?). Non esiste un tempo preciso per le emozioni, in quanto esse dipendono dal contesto in cui si manifestano, ma è utile considerare l'espressione nella singola situazione per analizzare i suoi tempi.



Collocazione: si riferisce all'espressione e alla **posizione** assunta nel contesto dell'interazione in relazione all'emozione riferita. È strettamente connessa ai tempi di un'espressione. Non è possibile stabilire una regola fissa che si adatti a ogni emozione, ma è necessario collocarle all'interno dello specifico contesto sociale.



Microespressioni: sono brusche **interruzioni** dell'emozione, che si verificano successivamente ai tentativi di mascherarle o nasconderle, in 1/25 di secondo. Per la loro rapidità e la loro finezza, sono quasi impercettibili, infatti non è facile coglierle e riconoscere l'emozione a cui si riferiscono.

.

.

Esercizio allo specchio

Per conoscere e controllare la tua **mimica facciale** devi prestare attenzione ai **feedback** dei muscoli facciali, cioè le sensazioni propriocettive che ti arrivano dal viso. Questi feedback, insieme al contesto, alle sensazioni, ai ricordi, ti avvertono quando manifesti un'emozione e ti permettono di controllarla, specificandola, mascherandola o simulando un'altra emozione. Per acquisire maggiore consapevolezza circa le tue espressioni facciali puoi servirti dell'esercizio allo specchio. Ciò che ti serve è uno specchio a mano abbastanza grande da mostrare l'intero viso.



Ecco gli step da seguire per svolgere questo esercizio:

- 1 **Senza guardarti allo specchio** cerca di imitare, una ad una, le espressioni tipiche delle emozioni di base (felicità, tristezza, paura, rabbia, sorpresa e disgusto).
- 2 **Controlla** allo specchio se questa attività ti è riuscita.
- 3 Se non ti è riuscita senza guardare lo **specchio**, ripetila guardandolo.
- 4 Se riesci a riprodurre le espressioni, osserva se le **sensazioni del viso** sono le stesse che provi quando vivi realmente quella emozione. (Es. se stai imitando la faccia arrabbiata, chiediti: "Quando mi arrabbio provo le stesse sensazioni sul viso?"). Se non noti differenze, procedi con un'altra emozione; se anche davanti allo specchio non sei riuscito a riproporre l'espressione o ti sei accorto che le sensazioni provate erano insolite, procedi col prossimo step.
- 5 Dell'emozione scelta (es. rabbia) riproduci soltanto l'espressione di fronte e sopracciglia. Se ci riesci, chiediti se riconosci la sensazione e se corrisponde allo stato emotivo previsto.

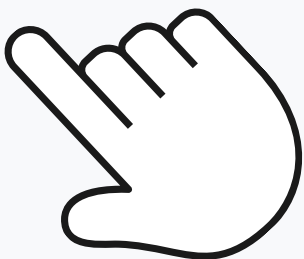
- 6 Sempre dell'emozione scelta (es. rabbia) imita l'espressione di occhi e palpebre e ripeti la stessa operazione.
- 7 Fai lo stesso con l'espressione della parte inferiore del viso.
- 8 Cerca di mantenere una parte dell'espressione facciale (es. fronte e sopracciglia), aggiungendone poi un'altra (es. occhi e palpebre) e infine l'ultima (es. bocca). Riesci a costruire la mimica intera? La sensazione ti è familiare? Corrisponde all'emozione prevista (es. rabbia)?

Se in questo esercizio riesci a riprodurre le espressioni facciali, allo step 4 o allo step 8 utilizzando due aree facciali su tre, la tua espressione delle emozioni è consapevole. Al contrario, se non percepisci come familiare l'espressione imitata, significa che tendi a esprimere quell'emozione in modo inconsapevole, senza riconoscerla. Se invece la sensazione ti appare familiare, ma corrisponde a un'emozione diversa da quella scelta (es. riproducendo la mimica della rabbia, ti sembra di esprimere disgusto), si tratta di espressione vicaria (sostitutiva) dell'emozione. Se non riesci a riprodurre la mimica, non solo in una ma in tutte e tre le aree facciali, è probabile che per quell'emozione tu abbia un'espressione in bianco.

5x1000

Firma per sostenere la **Ricerca**

CF 9 7 4 0 8 6 2 0 1 5 7



SCELTA PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF (in caso di scelta FIRMARE in UNO degli spazi sottostanti)

Sostegno del volontariato e delle altre organizzazioni non lucrative di utilità sociale, delle associazioni di promozione sociale e delle associazioni e fondazioni riconosciute che operano nei settori di cui all'art. 10, c. 1, lett. a), del D.Lgs. n. 460 del 1997 FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale)	Finanziamento della ricerca scientifica e dell'università FIRMA <i>Nome Cognome</i> Codice fiscale del beneficiario (eventuale) 97408620157
Finanziamento della ricerca sanitaria FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale)	Finanziamento delle attività di tutela, promozione e valorizzazione dei beni culturali e paesaggistici FIRMA _____
Sostegno delle attività sociali svolte dal comune di residenza FIRMA _____	Sostegno alle associazioni sportive dilettantistiche riconosciute ai fini sportivi dal CONI a norma di legge che svolgono una rilevante attività di interesse sociale FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale)

Fondazione Humanitas crede fortemente che la **Ricerca** sia la chiave del progresso e del benessere di tutte le persone.

5x1000 CF 97408620157