

Educare alle emozioni

Intervista a Paul Ekman

a cura di Diego Ingrassia

LO PSICOLOGO STATUNITENSE PAUL EKMAN, ESPERTO DI ESPRESSIONI FACCIALI NOTO IN TUTTO IL MONDO, RISPONDE ALLE DOMANDE DI DIEGO INGRASSIA, COLLABORATORE DI *PSICOLOGIA CONTEMPORANEA*. FRA I TEMI AFFRONTATI, PREVENZIONE E CURA DEL BURNOUT, L'EDUCAZIONE DEI PIÙ GIOVANI E LA SFIDA DELL'ATLANTE DELLE EMOZIONI CON IL DALAI LAMA

È sempre magico volare sopra la baia di San Francisco. Tra poco atterreremo, è una giornata molto fresca a terra, in realtà quasi fredda per chi come me proviene da una Milano torrida di fine giugno. Sono diretto a casa di Paul Ekman. Quanto leggerete di seguito è l'estratto dell'intervista registrata durante la visita, una via di mezzo, come in altre occasioni, tra amicizia e lavoro, una collaborazione avviata ormai da diversi anni. Prima di cominciare, vorrei però presentarvi Paul.

Paul Ekman è professore emerito di Psicologia all'Università della California a San Francisco. Massimo esperto di fisiologia delle emozioni,

i suoi studi pionieristici sulle espressioni facciali e sulla menzogna hanno portato alla scoperta delle micro-espressioni, mimiche connesse alle emozioni che si manifestano e svaniscono nell'arco di una frazione di secondo. L'emittente televisiva Fox si è ispirata ai suoi studi e alla sua vita per la realizzazione del serial televisivo *Lie to me*. Il Facial Action Coding System (FACS) da lui creato è un atlante che descrive tutte le azioni muscolari che si manifestano sul nostro volto ed è stato utilizzato per la creazione del database di espressioni facciali della Disney - Pixar, impiegato in ogni film d'animazione da loro realizzato dal 1994 ad oggi.



Paul Ekman (a sinistra) e Diego Ingrassia (a destra) durante l'intervista.

Ciao, Paul. Come ti dicevo, contribuisco in qualità di autore a una rubrica dedicata alle Emozioni sulla rivista *Psicologia contemporanea*.

Sono felice di poter parlare insieme a voi di emozioni e spero che le nostre parole possano ispirarvi a migliorare e gratificare la vostra vita e le vostre relazioni!

Le persone che frequentano i nostri percorsi di certificazione alle tue metodologie scientifiche mi chiedono spesso una soluzione miracolosa per poter gestire efficacemente lo stress. Esistono professioni che mettono a dura prova l'equilibrio emotivo e psicologico delle persone. Sto pensando a quelle tipologie di lavori che prevedono il contatto diretto con le persone e il loro benessere: medici, infermieri, operatori socio-sanitari, psicologi e terapeuti, ma anche alle forze dell'ordine, ai vigili del fuoco e a tutti coloro che si occupano di relazioni di aiuto e dell'incolumità

delle persone. Questi professionisti sono fortemente a rischio per quanto riguarda la sindrome da burnout. A tuo avviso quali strumenti potrebbero aiutarli a difendersi da questo fenomeno?

Credevo che il burnout sia una problematica davvero da non sottovalutare. Quando cerchiamo di controllare le nostre emozioni più intense e somatizziamo sul nostro corpo gli effetti nocivi dello stress, i segnali verbali e non verbali che si manifestano non devono essere sottovalutati. Né da noi stessi, né dalle persone che lavorano insieme a noi. Mia figlia Eve ha studiato questo fenomeno all'interno di due contesti emblematici: ha

“Quando somatizziamo gli effetti dello stress, attenzione ai segnali del corpo”

lavorato a stretto contatto con paramedici e infermieri che operano nel reparto di rianimazione del Pronto Soccorso (presso il San Francisco General Hospital) e con gli operatori penitenziari che lavorano presso le carceri minorili (ovvero i JJO, Juvenile Justice Officers). Con questi professionisti ha svolto un'attività sulla consapevolezza emotiva e su come riconoscere la loro manifestazione non verbale involontaria: mente e corpo sono infatti sempre collegati, come le emozioni lo sono ai nostri pensieri, quindi piccoli e grandi segnali sul volto o nel corpo emergono a prescindere dalla nostra volontà e intenzione. Se impariamo a riconoscere quando le emozioni si palesano in noi e quando la loro intensità diventa eccessiva e nociva, possiamo migliorare il nostro benessere complessivo: in primis dobbiamo capire l'origine di queste intense emozioni, ritardare le nostre azioni esplosive grazie alla consapevolezza e all'intelligenza emotiva, e infine possiamo imparare pratiche meditative, come la mind-