



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
FIRENZE



UNIVERSITA'
DEGLI STUDI DI
TORINO

DOTTORATO DI RICERCA IN
Mutamento Sociale e Politico

CICLO XXXV°

COORDINATORE Prof. D'Andrea Dimitri (Unifi)

*Sfogarsi civilmente? Il de-controllo controllato della
violenza nelle attività mimetiche del loisir*

Settore Scientifico Disciplinare SPS/08 – SPS/07

Dottoranda

Dott.ssa Livi Novella

Tutore

Prof.ssa Torrioni Paola Maria

Co-Tutori

Prof.ssa Perulli Angela
Prof. Pratesi Alessandro

Coordinatore

Prof. Ragona Gianfranco (Unito)

Anni 2019/2023

*siamo frutto del relazionarsi
e del divenire,
nella bellezza del sentire umano*

Ringraziamenti:

*alla Prof.ssa Angela Perulli e al Prof. Alessandro Pratesi,
per l'attiva concretezza della loro vicinanza
nell'itinerario di ricerca*

INDICE

Sfogarsi civilmente? Il de-controllo controllato della violenza nelle attività mimetiche del loisir

Introduzione p. 7

Capitolo 1

Controllo e de-controllo emozionale: approccio teorico e selezione della letteratura

Premessa	p. 15
1.1 Le costrizioni sociali per il controllo degli impulsi emozionali	p. 19
1.2 Habitus sociale e seconda natura	p. 21
1.3 Cultura emozionale	p. 23
1.4 Il controllo emozionale nella prospettiva di alcuni autori	p. 26
1.5 Il corpo e la mente: il legame tra emozioni e ragione nel processo del controllo	p. 35
1.6 Natura e cultura: l'intreccio tra aspetto biologico e aspetto socio-culturale nel controllo emozionale	p. 41
1.7 Il de-controllo emozionale	p. 47
1.8 Il sottobosco emozionale del de-controllo: la manifestazione della rabbia in particolare	p. 56
1.9 Il de-controllo 'controllato'	p. 60
1.10 L'ipotesi	p. 62

Capitolo 2

Imparare a controllarsi: i processi culturali e biologici dell'interiorizzazione

I Prima sezione: (i fattori socio-strutturali)

2.1 Alfabetizzazione emozionale	p. 65
2.2 Interiorizzazione e dissonanze adattive	p. 71
2.3 'Devianza' emozionale	p. 82

2.4 Frustrazione, aggressività: il percorso della rabbia latente	p. 92
2.5 Dal pudore, alla vergogna: il mutamento della rabbia moderna	p. 102

Il Seconda sezione: (i fattori fisiologico-biologici)

2.6 L'approccio fisiologico al comportamento emotivo	p. 112
2.7 La competenza del controllo	p. 124
2.8 Discrepanze turbolente (e turbolenze fuori controllo)	p. 135

Capitolo 3

Loisir e lo spazio del sé: emozioni in gioco tra controllo e de-controllo

3.1 L'ambito del de-controllo controllato	p. 152
3.2 Il gioco e la dimensione umana	p. 162
3.3 Catarsi e mimesi nel de-controllo emozionale	p. 169
3.4 L'urgenza corporea della pulsione sottesa all'addomesticamento dell'aggressività	p. 178
3.5 Il rapporto sociogenesi-psicogenesi: nuovi modelli di loisir e nuovi bisogni?	p. 185
3.6 Identità in ... gioco (e l'introspezione sfuggente o assente)	p. 197

Capitolo 4

La mercificazione delle emozioni:

tra autenticità e incanalamento/indirizzamento del sentire

4.1 Il riflesso sociale nel sé: l'intimità pubblica	p. 212
4.2 La creazione dei bisogni	p. 219
4.3 Le emozioni nel loisir: incanalate o prodotte dal business?	p. 223

Capitolo 5

Metodologia: approccio e strumenti per la raccolta dati nel caso studio delle 'stanze della rabbia' in Italia'

5.1 Approccio metodologico e strumenti	p. 232
5.2 La costruzione delle tracce di intervista	p. 234

5.3 Caso studio, mappatura, contatti	p. 237
5.4 Selezione del “campione” e discesa sul campo	p. 240
5.5 Organizzazione dei dati raccolti	p. 245

Capitolo 6

Sfogarsi civilmente: il gioco della rabbia. Risultati della ricerca

6.1 L’ambiente dell’interazione nelle interviste: prime impressioni	p. 250
6.2 Cosa è emerso dai dati: un accenno iniziale sul contesto	p. 251
6.3 Chi sono i soggetti intervistati: un sintetico profilo	p. 254
6.4 Il dialogo tra teoria ed empiria: la struttura della restituzione dei risultati	p. 256
6.5 Tematiche e concetti ricorrenti per i gestori e per gli utenti	p. 258
6.6 Marketing, pubblicità ed emozioni: le ‘stanze della rabbia’	p. 262
6.7 Un’insolita attività anti-stress: il de-controllo controllato	p. 267
6.8 Le regole della trasgressione e l’aspetto della civilizzazione	p. 276
6.9 La rabbia nella definizione degli intervistati	p. 284
6.10 Un’utenza prevalentemente al femminile	p. 292
6.11 La catarsi e il gioco: l’effetto benefico del de-controllo	p. 299
6.12 Etichetta e convenzioni sociali: la percezione del senso comune	p. 308
6.13 Un caso deviante e l’analfabetismo emozionale	p. 314

Conclusioni	p. 319
-------------	--------

Bibliografia (e Sitografia)	p. 326
--------------------------------	--------

Allegati: tracce delle interviste	p. 351
-----------------------------------	--------

Introduzione

La presente ricerca si concentra sul legame tra l'acquisizione del controllo emozionale e l'allentamento della sua disciplina, nelle forme di uno sfogo psico-fisico controllato e civile. L'interesse per la tematica nasce dagli interrogativi su come la relazione tra individuo e società dia forma all'ambiente emotivo e psichico del soggetto, nell'intimo dialogo con sé stesso e nel riflesso di quello con la dimensione sociale. Su come questo ambiente peculiare, che regola e dà colore alle relazioni anche con gli altri, conduca gli individui a provare l'esigenza di lasciarsi andare, di allentare le pressioni del proprio autocontrollo emotivo e di sfogarsi in azioni liberatorie, socialmente lecite ed organizzate. Questo aspetto viene indagato in un'ottica unitaria che considera l'individuo un essere intero nell'esperienza del suo corpo e della sua psiche, nella complessità delle multiple dimensioni che lo costituiscono. In questo senso siamo interessati ad esplorare il *legame* tra le emozioni represses, compresse, silenziate nella routine della vita quotidiana in virtù delle costrizioni sociali che indirizzano all'autocontrollo e la loro espressione spontanea e libera nell'ambito del tempo libero. La rilevanza della tematica riteniamo si ritrovi, da un punto di vista sociologico, nel cercar di comprendere al fondo ciò che muove il comportamento emozionale del soggetto inteso nella sua complessità, che viene agito cioè nella sua continuità tra l'ambito prettamente sociale della vita ordinaria e quello esperito nell'ambito privato dello svago. Ci posizioniamo nell'indagine in una prospettiva particolare che considera il *flusso* nel quale sono vissute dall'individuo le costrizioni agite dal sociale e il rilascio delle relative tensioni. In particolare la ricerca intende esplorare il de-controllo di emozioni forti, o violente, nell'ambito del tempo libero nelle forme controllate delle attività mimetiche del loisir, a cui l'indagine è circoscritta. L'ambito focalizzato dunque è quello dello svago-evasione dalla routine della vita quotidiana, dove dedicarsi ad attività ludiche che riguardino i bisogni del corpo e dello spirito e dove trovare l'opportunità di provare esperienze emotive escluse dalla vita ordinaria. La dimensione che privilegiamo è la prospettiva corporea della regolazione delle pulsioni istintive nella gestione dell'esperienza emotiva, in un dialogo tra gli aspetti fisiologici, biologici e culturali della sua formazione ed espressione. Nelle attività ludico-ricreative il vissuto corporeo trova la possibilità di esperire e sfogare emozioni intense o violente in una dimensione

protetta, senza i rischi ad esse usualmente correlati. E' la cornice mimetica che offre protezione nella ricerca di un'eccitazione emozionale, in appositi spazi socialmente consentiti ed organizzati nell'ambito del loisir; l'allentamento del controllo di emozioni forti abitualmente represses o controllate è legato ad esigenze di de-compressione e di riequilibrio psico-fisico, ma anche a quelle di puro divertimento.

Il tema si situa nel processo di trasformazione della separazione tra la dimensione del tempo di lavoro e quella del tempo libero, che sono tradizionalmente trattate nella cultura occidentale con approcci dicotomici; ma nell'approccio unitario proposto in questa ricerca è invece il loro legame ad essere ritenuto il nesso fondamentale da considerare per esplorare le attività di svago. La dimensione del tempo libero, delle attività di loisir, è raramente presa in considerazione negli studi sociologici e viene reputata quasi marginale o effimera rispetto allo studio di altre dimensioni della vita collettiva. Riteniamo invece che essa sia una fondamentale dimensione del vissuto degli individui in relazione proprio alla qualità della vita con gli altri, da esplorare quindi quale dimensione sociale e non separata da altri aspetti della società o del comportamento umano. La sfera del loisir e quella della routine quotidiana sono strettamente collegate, non si può capire l'una senza capire l'altra nella loro intensa interrelazione che dà forma al sentire emozionale.

A livello del quadro teorico di riferimento posizioniamo la ricerca principalmente nell'adozione dell'approccio sociologico di Norbert Elias che si fonda sulla teoria del processo di civilizzazione umana (Elias 1939); in particolare ne esplicitiamo il rapporto tra sociogenesi e psicogenesi, la relazione cioè tra il mutare delle strutture sociali e il corrispondente mutare della struttura psichica degli individui, di come cambia quindi il modello di acquisizione del controllo emozionale nel corso del tempo. L'adozione della teoria eliasiana a fondamento della nostra argomentazione tematica non esclude l'attingere ad altre teorie sociologiche che hanno trattato il tema del controllo emozionale e il suo de-controllo, che sono infatti messe in dialogo e in confronto con essa. L'ambito focalizzato della nostra esplorazione, il loisir, si presta alla contaminazione disciplinare nell'incontro tra sociologia delle emozioni, sociologia del corpo e sociologia del loisir, le quali sono di recente recezione in Italia ma scarsamente dialoganti tra loro; di esse si utilizzano gli strumenti concettuali atti ad esplicitare lo sviluppo della nostra tematica, accogliendo anche l'apporto di altre discipline che possano utilmente contribuire a tale sconfinamento settoriale, come sono quelle fondamentali delle neuroscienze. La letteratura riguardante il nostro oggetto di studio la costruiamo nell'intersezione di discipline diverse, cercando un loro proficuo dialogo; esse sono infatti troppo spesso

separate e confinate all'interno degli specialismi settoriali. La prospettiva della corporeità consente dunque un approccio utilmente contaminante, in virtù del fatto che il corpo umano, inteso come insieme di fisico e psichico, è realmente il luogo, lo strumento, il vettore attraverso il quale si incarna l'esperienza e la conoscenza del vivere sociale, sia nel livello individuale che in quello collettivo. Per cui le dicotomie concettuali tradizionalmente utilizzate tra emozioni e ragione, tra natura e cultura, tra biologia e sociologia, non hanno senso per indagare al fondo cosa sia l'umano e il suo fare società. Questo inoltre è il fondamento dell'approccio sociologico eliasiano adottato, la sua originalità e fruttuosa potenzialità di sviluppo teorico; che individua nella processualità e nel mutamento la base dell'interdipendenza tra le varie dimensioni dell'esistenza. Per Elias l'individuo e la società sono un unico processo, nel quale l'uno e l'altra si formano e assumono reciproca identità. L'essere umano, il suo comportamento, le sue emozioni sono indagati nell'intreccio delle peculiari dimensioni biologiche e culturali che lo costituiscono di natura e che lo plasmano nella relazione sociale con gli altri. La sociologia con questo autore si apre al dialogo innovativo tra aspetti profondi dell'essere e del suo modo di fare società, in un intreccio che è ritenuto ineludibile; un approccio che si qualifica dunque per essere unitario, caratterizzato dal superamento dicotomico nel trattare aspetti che nella realtà non sono separati. Questo tipo di approccio/postura lo ritroviamo chiaramente espresso anche negli ultimi studi eliasiani che riguardano le attività svolte nell'ambito del loisir, dove Elias riscontra aspetti particolari del processo di civilizzazione umana.

In tale contesto collochiamo il nostro oggetto di ricerca e la nostra ipotesi: nel mutamento delle società complesse nuovi bisogni emozionali emergono negli individui in corrispondenza alla loro mutata struttura psichica; in relazione al legame tra le emozioni compresse e represses nella routine quotidiana e l'esigenza del rilascio e dell'allentamento del loro controllo, riteniamo che nuove forme di attività di loisir si siano strutturate recentemente, anche in Italia, per incontrare e soddisfare le nuove esigenze emozionali emerse, in particolare nella forma espressiva della loro manifestazione psico-fisica. Sosteniamo si tratti dell'esito di una forma strutturata del processo di civilizzazione. In particolare individuiamo, riguardo all'emozione della rabbia e all'aggressività o comunque ad emozioni similari, un nuovo modo di gestirle e di esprimerle civilmente da parte degli individui che le esperiscono nel loisir e da parte delle istituzioni sociali che ne accolgono la richiesta e ne organizzano l'esperienza ludica di uno sfogo controllato.

Nel rapporto tra mutamento della struttura sociale (*sociogenesi*) e mutamento della struttura psichica degli individui (*psicogenesi*), l'ipotesi sostiene dunque l'idea che il controllo agito da parte degli individui nella gestione del de-controllo emozionale in ambito ludico-ricreativo sia l'espressione civilizzata di un lento e sedimentato processo che affiora nella sua particolarità e nel contesto precipuo esaminato. Nello specifico il focus si concentra su quale sia il legame tra l'emozione della rabbia, o altre emozioni forti affini, e il concetto di civilizzazione in senso eliasiano nell'ambito del loisir. In tal senso, l'esigenza dell'allentamento del controllo emotivo è cioè prima avvertita dagli individui e poi organizzata e ritardata nella sua espressione liberatoria: è quanto sosteniamo nell'ipotesi del controllo *civilizzato* che viene agito nell'ambito del de-controllo emozionale. Le emozioni abitualmente represses, compresse e controllate nella routine della vita quotidiana sono liberate ed esperite dunque in una dimensione protetta.

Al fondo dell'argomentazione della ricerca sottende quindi il modo in cui nell'accresciuta complessità sociale viene processata nell'individuo l'introiezione dell'autocontrollo, la sua gestione e disciplina, e il modo di esprimere il suo allentamento come de-controllo emozionale. Il nostro apporto, da un punto di vista sociologico, è inoltre quello di offrire una concreta integrazione nell'illustrare la formazione di tali processi e nel far dialogare aspetti che riguardano dimensioni diverse dell'essere; tra questi, si esplicita l'intreccio tra le nuove neuroscienze, la fisiologia, la psicologia del comportamento emozionale, la biologia e le nuove attività di loisir in una prospettiva sociologica.

Gli obbiettivi della ricerca si ritrovano sinteticamente nel cercar di esplicitare la funzione profonda del de-controllo emozionale nelle attività di svago e le motivazioni che inducono gli individui ad esperirlo. Questo si persegue con un'analisi specifica della letteratura e con una parte di ricerca empirica volta a raccogliere sul campo informazioni utili al riguardo e ad indagare il cambiamento ipotizzato, facendo riferimento allo specifico caso-studio che abbiamo intercettato quale fenomeno emergente. Al di là dei risultati finali della ricerca e della loro interpretazione, riteniamo che questa indagine sia utile nei suoi risvolti nel livello individuale e in quello sociale a comprendere quel tumulto emozionale che abita negli individui, che ne guida il comportamento e che spinge per manifestarsi in una sua qualche forma espressiva. Quelli proposti sono comunque spunti riflessivi che vogliono contribuire a tener conto di quelle dimensioni considerate apparentemente più personalistiche o intimistiche degli individui, dove invece abita, si esprime e scalpita il contenuto più ampio della realtà sociale, che le ha plasmate e che ne sono al fondo il riflesso.

Entriamo nel merito della strutturazione dei capitoli che delinea il percorso attraverso il quale si compie la ricerca, nelle sue fasi esplicative del procedere e del modo in cui è affrontato l'oggetto di studio, perseguendo gli obiettivi e gli interrogativi che ne hanno guidato l'itinerario.

Nel primo capitolo si inquadrano i concetti basilari della tematica di studio e i riferimenti teorici utilizzati sui quali si esplica l'argomentazione complessiva. In particolare in esso si evidenzia la necessità dell'acquisizione dell'autocontrollo emozionale e i processi con i quali esso viene introiettato dagli individui: sono le etero-costrizioni sociali che premono nel dar forma alla disciplina della gestione emozionale soggettiva, all'interno del peculiare contesto culturale che ne indirizza le modalità e ne definisce la cornice normativo-regolativa. E' la *relazione* tra individuo e società che plasma il reciproco processo del loro divenire e che, in un approccio integrativo tra dimensioni diverse, concorre a formare un determinato tipo di controllo. Si richiamano qui quelle teorie sociologiche che trattano del controllo e del de-controllo emozionale in una prospettiva dialogante, che considerano cioè le funzionali interrelazioni esistenti tra la sfera razionale e quella emozionale dell'essere nel processo di formazione dell'autocontrollo. Vi si sottolinea quindi la realtà non dicotomica del funzionamento tra la mente e il corpo, così come il necessario intreccio tra gli elementi biologico-costituzionali dell'individuo e quelli socio-culturali che collaborano concretamente alla strutturazione del controllo, nella realtà non dicotomica della reciproca influenza tra la natura e la cultura.

Viene delineato quindi il correlato concetto di de-controllo emozionale e quello della sua forma controllata, in particolare nel riferimento all'accezione eliasiana; focalizzandosi sulla dimensione 'violenta', impulsiva di alcune emozioni che riaffiora negli individui negli atti non conformi della loro manifestazione. In particolare si introduce qui e ci si occupa dell'emozione della rabbia, nella sua accezione sia fisiologica che culturale.

Infine si esplicita nel dettaglio l'ipotesi sostenuta. L'ipotesi contempla una mutata forma civilizzata di espressione corporea riguardo ad emozioni e tensioni che sono compresse e represses nelle società contemporanee complesse, dove il conformarsi ad uno specifico *habitus* sociale comporta il reprimere impulsi e forze emotive spontanee. Essa prende dunque in carico l'esplorazione di come le diverse sfere del sé dialogano tra loro, nel rapporto tra la dimensione della vita routinaria quotidiana e quella dello svago; in questo spazio di liberazione, o liberato, dalle pressioni dei controlli si attua la probabile ricerca di senso o di divertimento che motiva i soggetti nelle attività del loisir. Si tratta di comprendere e sostenere l'esistenza di un nesso tra la compressione-repressione della

dimensione emozionale nella routine quotidiana e la sua riacquisizione tensionale nel de-controllo controllato delle attività di loisir.

Nel secondo capitolo si entra nello specifico di come si impara il controllo, attraverso i processi di socializzazione e di alfabetizzazione emozionale. Si approfondisce qui il concreto processo biologico-culturale dell'interiorizzazione della disciplina emotiva, in una prospettiva soggettiva che descrive il passaggio da una costrizione al controllo imposta socialmente (*etero*), a quella di un autocontrollo acquisito ed espresso in modo automatico (*auto*). E' la descrizione quindi di come nel soggetto si processa l'acquisizione reale di uno specifico *habitus* sociale e la trasmissione della conoscenza emozionale; in sintesi di come avviene il processo per cui il soggetto diviene un essere sociale.

Questo capitolo è suddiviso in due sezioni: la prima approfondisce nello specifico i fattori socio-strutturali che intervengono nel modellare il processo dell'acquisizione del controllo individuale, nell'influenza delle loro caratteristiche che sono date dai peculiari modelli culturali adottati nella società di appartenenza; la seconda parte esplicita i fattori fisiologico-biologici che sono alla base dei processi corporei (fisico-psichici) che 'lavorano' l'acquisizione di tale controllo e che sono strettamente interrelati ed interdipendenti con quelli culturali. Nell'insieme, il legame micro/macro di tale processazione nel soggetto dà esiti diversificati a seconda di come si giocano in lui gli aspetti della dimensione pulsionale-affettiva e di quella culturale; questi si inscrivono nel soggetto come un'impronta, dalla cui matrice si sviluppa la sua personale competenza nella gestione del controllo acquisito. Questo complesso processo può dare seguito a dissonanze o discrepanze emozionali vissute dal soggetto, nel corso dell'interrelazione tra le diverse sfere che costituiscono la dimensione individuale e quella sociale del controllo, dove possono anche definirsi forme di particolare devianza emozionale. L'emozione della rabbia emerge in questo contesto da un sottile stratificarsi di emozioni e sentimenti non adeguatamente processati nell'elaborazione soggettiva, che formano un cumulo difficile da gestire per l'individuo e da far svaporare razionalmente.

Nel terzo capitolo si entra nell'ambito specifico del loisir, quello in cui collochiamo la ricerca nell'esplorazione del de-controllo emozionale; in particolare, in tale ambito si colloca poi l'affondo della parte empirica della ricerca. In questa dimensione gli individui possono far esperienza del rilascio dell'autocontrollo acquisito e delle tensioni e pressioni che ne accompagnano il processo quotidiano della sua gestione. In questo spazio dedicato al sé è possibile sfogare quegli impulsi emotivi che sottendono a pulsioni violente, che sono state sì addomesticate nel corso dell'introiezione dell'autocontrollo ma

che comunque rimangono latenti nel corpo. L'esigenza psico-biologica dello sfogo dalla loro compressione, avvertita negli individui, può trovare nelle forme del gioco e delle attività mimetiche una forma controllata che evita i rischi ad esse correlati. In tali forme di svago gli individui possono provare un'eccitazione non pericolosa, usualmente silenziata nella routine quotidiana. Le emozioni provate nelle attività mimetiche sono legate a quelle esperite nelle situazioni della vita ordinaria 'reale' ma sono trasposte lì in chiave diversa e stemperate dalla componente del piacere. In queste forme ludiche di svago si esprimono le peculiari identità soggettive che si sono plasmate nel consesso sociale; riguardo quindi al processo di sociogenesi e di psicogenesi, se ne delineano le caratteristiche che possano segnalare un mutamento dei bisogni espressivi emozionali nelle attuali società complesse e, quindi, del correlato mutamento dei modelli di loisir e delle attività ivi proposte.

Da una prospettiva corporea si entra qui all'interno della qualità del legame tra l'autocontrollo socialmente acquisito e il de-controllo controllato di forme pulsionali violente, espresse in attività mimetiche di svago a cui lo studio si circoscrive. Le dimensioni esplorate in questo contesto si intrecciano in tal modo in un sotteso e indeterminato dialogo tra la dimensione dell'aspetto corporeo, nel vissuto dello sfogo e delle sue soddisfazioni, quella emozionale dell'esperienza della catarsi, nella necessità del rilascio o tonicità tensionale nell'immedesimazione, e quella del consumo di un'attività presente sul mercato, nella mercificazione del vissuto emozionale.

Nel quarto capitolo si fa un breve excursus su quanto la cultura del consumismo, diffusa nelle società occidentali, influenzi la percezione degli individui riguardo alle proprie esigenze emozionali. Quanto quindi possano risultare o meno autentiche le emozioni espresse in alcune attività di loisir, le quali sono spesso pubblicizzate in funzione di logiche commerciali che cercano di vendere dei prodotti, anche emozionali. Nella prospettiva di cogliere un eventuale mutamento dei bisogni emozionali negli individui di tali società, si illustrano qui le dinamiche caratteristiche di una cultura generale che ha assimilato in sé la logica delle leggi di mercato e che ha invaso con la sua pervasività sfere anche intime della personalità dei soggetti. La crescente individualizzazione registrata nelle attuali società mostra aspetti dell'identità soggettiva che prediligono l'esibizione e la spettacolarizzazione delle emozioni, che in tal modo vengono offerte ad una loro facile manipolazione commerciale; questo influenza al fondo la percezione nel soggetto della propria intimità e del processo di costruzione del sé. In tal senso si indaga quanto lo sfogo delle emozioni nel loisir sia autentico o indotto nell'esperienza lì agita.

Nel quinto capitolo si entra nel merito della parte della ricerca empirica riguardo alla tematica indagata. Il caso-studio individuato a tal fine riguarda l'attività di loisir delle 'stanze della rabbia' in Italia, quale fenomeno emergente negli ultimi anni nelle società occidentali. In tale nuova ed originale attività si indaga il legame tra l'autocontrollo acquisito dagli individui e il de-controllo controllato della sua disciplina che viene lì esperito. Per procedere in tal senso, abbiamo costruito il disegno della ricerca individuando con accuratezza gli obbiettivi, gli interrogativi e le domande di ricerca più congrui e funzionali all'indagine. Abbiamo scelto l'approccio metodologico e gli strumenti più adatti a raccogliere i dati in quello specifico contesto e selezionato un campione di soggetti utenti e soggetti gestori dell'attività da contattare ed intervistare; infine abbiamo organizzato le informazioni ottenute e i dati raccolti per un loro utilizzo ai fini della ricerca.

Nel sesto capitolo si procede all'analisi e all'interpretazione dei dati raccolti ed organizzati restituendo i risultati ottenuti. Ciò che emerge dalla ricerca empirica è messo in costante dialogo con la teoria selezionata e di riferimento che è illustrata nei primi capitoli. In base ai risultati e alla loro interpretazione l'ipotesi inizialmente formulata viene messa alla prova della sua tenuta, riguardo al caso-studio specifico selezionato ed indagato. Riteniamo di poter parlare, nel contesto dei risultati della ricerca, di alcune corrispondenze intercettate in tal senso più che di un'ipotesi propriamente confermata e questo in quanto, come in tutte le ricerche, molto dipende anche dall'interpretazione dei dati che viene applicata. Nell'onestà della postura del ricercatore abbiamo creduto di individuare anche quello che può definirsi come un caso deviante, che andrebbe quindi a divergere dalla direzione indicata dalla nostra ipotesi; anche questo aspetto è relativo al tipo di interpretazione che ad esso viene data.

Ci auguriamo che il viaggio che proponiamo con la presente ricerca riesca in qualche forma ad appassionarvi e coinvolgervi utilmente. In una prospettiva sociologica, riteniamo che l'umano sia qualcosa di intrigante da esplorare nella sua complessità e nella sua fondamentale semplicità. Questo è ciò che apre la curiosità alle riflessioni su quanto ancora non conosciuto.

CAPITOLO 1

Controllo e de-controllo emozionale: approccio teorico e selezione della letteratura

Premessa

Il tema trattato si presta ad un approccio interdisciplinare. Il controllo delle emozioni, il loro disciplinamento ed adeguamento ai canoni sociali pone la questione di cosa si intenda per controllo, cosa siano le emozioni e di come esse siano studiate o indagate. In particolare nel settore disciplinare della sociologia, dove collochiamo la nostra ricerca. Non ci occuperemo di sociologia delle emozioni ma utilizzeremo gli strumenti che essa offre per argomentare la nostra tematica di ricerca e per definire i concetti principali a cui ci riferiremo.

Prima di entrare nel merito del contesto definitorio, articolato nei diversi paragrafi, accenniamo al fatto che l'interesse per le emozioni è ufficialmente riconosciuto negli anni '70 del novecento quando i primi pionieri del settore pubblicano i loro lavori negli USA (ad esempio Kemper 1978, Hochschild 1979, Shott 1979), che avranno poi risonanza, accoglienza e sviluppo anche in Italia (cfr. Turnaturi 1995, tra altri). Molte sono ad oggi le teorie sviluppatesi al riguardo, afferenti ai diversi approcci; nel presente contesto cercheremo di esplicitare quelle che hanno trattato in particolare del controllo emozionale, senza ripercorrere l'intera storia dello sviluppo settoriale (per questo si rimanda a Iagulli 2009, Cerulo 2009, Turnaturi 1995, Cattarinussi 1999, tra altri). Riteniamo utile quindi illustrare una sintetica rassegna sull'oggetto del controllo emozionale, trattato da punti di vista diversi che possono esser messi in dialogo; per poi delucidare il concetto di *de-controllo* ad esso collegato. In questo modo delineeremo cosa si intenda per controllo emozionale nella prospettiva degli autori richiamati e in particolare in quella della sociologia eliasiana che privilegiamo per l'argomentazione.

Per lo sviluppo della nostra tematica di ricerca faremo riferimento cioè alla sociologia figurazionale¹ di Norbert Elias, quale quadro teorico principale per l'interpretazione

¹ Il concetto di 'figurazione' è introdotto da Elias per sottolineare la concreta interdipendenza relazionale esistente tra le cose, tra i diversi elementi costituenti le multiple dimensioni umane e non umane dell'esistenza che sono in costante relazione. Nello studio delle società umane gli individui e la società

argomentativa; essa si caratterizza essenzialmente nel tenere aperto i confini tra discipline diverse superando le dicotomie con le quali usualmente le categorie concettuali sono trattate anche in sociologia. La prospettiva che adottiamo consente di valorizzare la dimensione corporea del tema di ricerca che vogliamo esplicitare, perché tiene presente allo stesso tempo le diverse dimensioni da cui è costituito l'individuo. Per corporeo si intendono le modalità individuali di come si attua il controllo emozionale, di come cioè si processa l'interiorizzazione delle regole sociali; come il corpo quindi, nella sua dimensione unitaria fisica e psichica, si modula per accogliere le istanze sociali che richiedono adeguatezza e conformità. All'interno della ricerca, da un punto di vista sia biologico che culturale, si intende delineare come si arriva ad acquisire il controllo emozionale, come si vive la repressione degli impulsi violenti e dove questi hanno la possibilità di sfogarsi in modo consentito e sicuro, nelle forme del suo de-controllo. Riguardo al de-controllo disciplinato ci limitiamo a trattarlo nell'ambito del loisir.

Nell'indagare la modalità di questo processo di adeguamento alla conformità dei canoni sociali, ciò che è individuato come l'addomesticamento delle pulsioni, le dicotomie necessariamente si dissolvono nell'adottare un approccio unitario; in quanto il corpo fisico non è separato dalla mente e i vari processi che avvengono all'interno dell'individuo si intersecano affinché formano il comportamento. In questo senso illustreremo, nei paragrafi dedicati, l'inadeguatezza della dicotomia tra ragione ed emozione e di quella tra natura e cultura, recuperando quella che è l'unitarietà dell'essere umano col fine di indagare il processo del controllo e del de-controllo emozionale. Il flusso di tali relazioni consente di comprendere al fondo cosa significa socializzarsi ad una cultura emozionale.

Tra gli approcci e le teorie sociologiche che trattano di emozioni selezioniamo quelli che troviamo utili da confrontare con la prospettiva sociologica adottata, al fine di coglierne aspetti diversi che possano dialogare su una stessa tematica. La dimensione corporea che privilegiamo ci orienta quindi verso quelle teorie e quegli approcci che indagano i *legami*

sono in stretta interrelazione ed interdipendenza, in quello che Elias definisce essere un processo figurazionale. L'autore infatti non parla di interazione ma di interdipendenza, riferendosi cioè ad un livello più ampio delle relazioni in cui anche il legame tra i livelli micro/macro è trattato nella loro fondamentale dipendenza reciproca e non con un'accezione dicotomica che li separa artificialmente. Come Elias esplicita: "Il concetto da noi qui introdotto di «figurazione» deve adempiere un compito del tutto particolare nell'attuale fase del dibattito sociologico, permette cioè di annullare quella costrizione socialmente condizionata a separare e polarizzare concettualmente la nostra immagine dell'uomo, costrizione che ci ha continuamente impedito di pensare gli uomini contemporaneamente come individui e come società" (Elias 1990a: 151). Tale concezione sociologica consente di cogliere il senso profondo dei fenomeni sociali, studiati nella loro concretezza osservabile della vita quotidiana, come Perulli delucida: "Nelle figurazioni infatti entrano in gioco le persone concrete (con le loro caratteristiche biologiche, culturali, sociali, psicologiche, con i loro percorsi e le loro aspirazioni) – e non l'Individuo astrattamente concepito – che agiscono all'interno di regole più o meno formalizzate, che interpretano e che contribuiscono a rafforzare o a mutare" (Perulli 2012: 28).

tra gli aspetti fisiologici, neurologici e cognitivi dell'oggetto di studio. Le teorie evoluzioniste in particolare sono quelle che forniscono maggiori indicazioni a tal riguardo, perché considerano l'aspetto biologico quale fondamentale nell'integrazione con quello culturale. L'approccio figurazionale eliasiano adottato infatti prevede il tenere in stretta relazione la biologia e la sociologia ed esclude criteri interpretativi che ricorrano a meccanismi esplicativi del causa-effetto, che si rifanno a uno stretto determinismo biologico o a un mero costruzionismo sociale, nell'affrontare il modo in cui le emozioni affiorano e si formano e quello in cui si determina il controllo pulsionale umano. Tale approccio è caratterizzato da una modalità *processuale*, di contaminazione tra aspetti diversi che attingono ad elementi multidimensionali in collaborazione e che formano la complessità di cui l'essere umano è costituito.

Il nostro approccio dunque si fonda sulla *relazione* tra la biologia e la sociologia, nell'integrazione suggerita da Elias tra le scienze umane e le scienze naturali; tale relazione si esplicita in particolare nel delineare quello che è il legame tra la natura e la cultura e quello tra il corpo e la psiche. Questo è l'approccio teorico di riferimento sul quale mettiamo in dialogo anche altri autori, che si muovono sull'intreccio di queste stesse dimensioni. Il paradigma sociologico principale cui si fa riferimento nel presente lavoro è quello di Norbert Elias, la cui teoria è definita figurazionale o processuale. Nello specifico ci riferiamo alla teoria del processo di civilizzazione, il cui cardine riguarda la relazione e l'interdipendenza tra il mutamento delle strutture sociali e quello corrispondente delle strutture psichiche (Elias 1988a), da noi contestualizzata nelle attuali società complesse per cercar di individuare eventuali nuovi bisogni emozionali, nuove esigenze psico-fisiche che corrispondano poi al praticare nuove attività di loisir. Nell'ambito del loisir si registrano infatti, storicamente e socialmente, delle variazioni anche nei modelli dello svago, nella loro struttura di attività ludiche organizzate che rispecchiano una variazione dei bisogni individuali e sociali emergenti nei vari tipi di società, nella processualità del mutare.

Il concetto di civilizzazione eliasiano si incarna nel graduale disciplinamento delle emozioni umane, nel progressivo raffinarsi della sensibilità individuale e collettiva e nella relativa regolazione del comportamento, che diviene adeguato al conformarsi alle norme della pacifica convivenza. Si tratta di un incanalamento della violenza, di un addomesticamento delle pulsioni irruente e spontanee, di un lento allenamento alla gestione dei propri stati tensionali ed emotivi. Questo all'interno di un processuale cambiamento delle strutture sociali occidentali, dove la violenza è tolta dalla sfera pubblica per divenire monopolio delle istituzioni dello Stato centralizzato e pacificato. In sintesi, la

libera manifestazione di pulsioni indomite non è più consentita, e dunque sanzionata, in società in cui è l'affermazione delle *buone maniere* a fornire un abecedario di codici sociali atti a farsi strumenti relazionali; per un'armonica relazione a sé e agli altri.

La modificazione dell'organizzazione e della struttura sociale comporta, secondo il paradigma eliasiano adottato, un cambiamento della struttura psichica degli individui che formano e sono la società; questo è un aspetto rilevante per la nostra argomentazione sul tema del controllo. In pratica si assiste ad una ri-configurazione neurologica della relazione tra le diverse sfere della psiche, che devono trovare nuova elaborazione in accordo alle imposizioni delle istanze sociali. L'assimilazione ed interiorizzazione delle norme sociali, e della minaccia di sanzioni, creano necessariamente delle pressioni e tensioni a livello emozionale negli individui, che scaturiscono dai naturali conflitti (dal *con-fluire*) tra bisogni ed esigenze individuali e richieste collettive (eterocostrizioni). Questa *com-pressione* conflittuale gradualmente si stempera in un autocontrollo automatico, trovando forme concilianti, o meno, tra individuale e sociale nella gestione e nella manifestazione emozionale.

La dimensione che nel presente lavoro ci interessa focalizzare dunque è quella di tale autocontrollo acquisito negli individui, quale forma concreta di un lento processo di civilizzazione umana. In particolare interessa l'esplorazione del legame tra il vissuto di questo autocontrollo nella sfera della vita quotidiana con quello nella sfera del loisir. Come vengono vissute le restrizioni e le regolamentazioni sociali alle manifestazioni emozionali; e dove e come trovano modalità di espressione più libera o istintuale. A tali questioni tentiamo di trovare risposte nella ricerca di nuovi modelli di loisir, che tratteremo nei capitoli seguenti. Accenniamo qui solo al fatto che l'autocontrollo emozionale comporta un contenimento, una tenuta di emozioni forti che può trovare un rilasciamento, uno sfogo o una soddisfazione in alcune attività di loisir; ambito questo a cui ci si rivolge sapendo comunque che, quale contenitore previsto socialmente, prevede anch'esso delle norme.

Come illustrato nell'introduzione, l'ipotesi qui formulata riguarda l'intercettare nuovi modelli di civilizzazione nell'ambito del loisir. Si tratta di individuare quei luoghi e quelle attività ludiche nel tempo libero dove il dar sfogo ad emozioni forti o violente è socialmente consentito ed organizzato. Nel corso del capitolo entreremo nel merito di cosa si intenda per modelli di civilizzazione e cosa si intende per *civilizzazione*; questo in riferimento al delineare il concetto di controllo emozionale.

In questo capitolo si tracciano le basi dei concetti e delle dimensioni principali su cui si orienta il lavoro di ricerca, nel riferimento ad alcuni autori che li trattano in ambito

sociologico-emozionale. In particolare ci si focalizza sul controllo di alcune emozioni violente, quali la rabbia e l'aggressività, di cui accenneremo alle teorie relative.

Introduciamo prima cosa è il controllo e poi quali autori lo prendono ad oggetto di studio e come lo elaborano.

1.1 Le costrizioni sociali per il controllo degli impulsi emozionali

La vita sociale comporta l'adeguamento a regole stabilite dalle istituzioni di un certo consesso di individui. Ciò al fine di cercare di garantire il buon funzionamento della società stessa, perseguendo gli obiettivi di una collettività che è organizzata a tale scopo. Una tale configurazione relazionale necessita dunque della regolamentazione dei comportamenti negli individui che all'unisono siano corpo sociale. Vivere insieme ad altri richiede il controllo dei propri impulsi, delle emozioni, degli istinti, delle pulsioni affinché fare di un caos aggregante di individui un pacifico ed orchestrato svolgersi di attività utili al collettivo. La costrizione agita per tale necessaria interdipendenza funzionale si incarna nell'imposizione di un certo tipo di comportamento richiesto, socialmente ottenuto tramite la minaccia di sanzioni stabilite istituzionalmente. La libertà di ognuno è tale nella presenza dell'altro e quella dell'altro è garantita da ognuno degli altri.

Il controllo emozionale è la capacità dell'individuo di gestire il contenimento disciplinato di impulsi e reazioni emotivi che non sono adeguati alla situazione sociale, secondo i canoni prescritti. Questo tipo di controllo si declina a seconda della cultura di appartenenza, che ne indirizza gli elementi peculiari di conformità.

La formazione di un habitus sociale si attua attraverso questa costrizione delle regole di comportamento ed è specifico per ogni tipo di società, variando nel tempo e nello spazio sia storicamente che sociologicamente. Esso è funzionale al buon andamento e al controllo sociale. Viene acquisito attraverso la socializzazione primaria e secondaria per tutti ma il modo in cui è introiettato e processato da ogni individuo è diverso e dipende dalla socializzazione ricevuta, dal vissuto personale, dagli strumenti ad egli disponibili, sia in termini di formazione della personalità che di risorse materiali ed immateriali. Questa conformità sociale imposta si incontra con l'unicità e la diversità di ognuno, creando possibili scollature, distanze, dissonanze sulla dimensione cognitiva, relazionale, emozionale, da cui possono scaturire disagi psico-fisici, corporei.

Nella presente ricerca prendiamo in carica questa compressione di tensioni, di tenuta emotiva, di una non consentita espressione spontanea di emozioni forti e comportamenti non adeguati, di questa conformità di base su cui tutti devono accordarsi nella vita quotidiana².

Questo interesse parte dall'interrogativo su cosa accada per gli individui nello spazio *tra* l'imposizione e l'introiezione di un habitus sociale, su cosa produca questo processo fisiologico-culturale sia in termini individuali che collettivi nella dimensione del ben-essere, del sentirsi individuo e/è società. Le informazioni su come è processato un habitus, sull'esito risultante, hanno una rilevanza di interesse sul funzionamento della società e potrebbero suggerire l'esigenza di un rinnovamento degli strumenti culturali con i quali questo è sia veicolato che portatore, interrogandosi se esso sia ancora adeguato ai tempi del mutamento. In particolare il tradizionale utilizzo delle dicotomie concettuali, che per esigenze di semplificazione, chiarezza, comprensione generale, o anche per emulazione del metodo scientifico, con le quali si analizzano gli oggetti e i fenomeni sociali come fossero entità separate e non relazionali, riflettono un approccio con schemi culturali e mentali che inducono ad osservare i fenomeni quali non unitari e non interdipendenti. Ciò avviene anche nel trattare in generale il concetto di individuo, come persona, che viene distinto in sfere separate tra ragione ed emozione; o nella concezione separatista di individuo e di società³, non cogliendo entrambi la complessità relazionale di un oggetto di studio della realtà sociale. L'unitarietà della persona individuo, nelle sue diverse dimensioni costituenti e formative, è fondamentale nell'osservazione, nell'analisi e comprensione di un fenomeno sociale, in quanto individuo è società (Elias 1990b). Nell'approccio relazionale adottato lo studio di un oggetto comporta l'accoglienza della sua posizione all'interno di una configurazione sociale, del suo relazionarsi, dell'essere parte di, dell'essere uno perché esiste altro e che l'uno senza l'altro non è, né uno né altro.

2 Lo faremo circoscrivendo la ricerca poi al contesto del loisir, cercando nello spazio del tempo disponibile fuori dagli orari costretti del lavoro, o di altri impegni sociali, le attività scelte dagli individui per soddisfare alcune esigenze emozionali personali rimaste così inesprese; intendendo cioè indagare il legame tra la gestione del controllo emozionale agito nella vita quotidiana e l'espressione della dimensione emozionale in questo spazio del tempo proprio (definito anche tempo libero o loisir).

3 La sociologia figurazionale consente di tenere uniti contemporaneamente il concetto di individui e di società, in quanto essi sono espressione di uno stesso processo sociale che contribuiscono a costituire. Come puntualizza Elias: "Il concetto di «figurazione» è un semplice strumento concettuale col cui aiuto ci possiamo liberare dalla costrizione sociale a parlare e pensare come se «individuo» e «società» fossero due figure diverse ed inoltre antagonistiche" (Elias 1990a: 152).

1.2 *Habitus sociale e seconda natura*

Il processo di acquisizione di un autocontrollo da parte degli individui è un processo lungo e lento all'interno di una società, interrelato ed interdipendente a quello dei profondi cambiamenti nelle caratteristiche delle strutture sociali specifiche.

Ogni individuo emerge e si distingue come tale all'interno di tale consesso umano per l'effetto del plasmare delle relazioni sociali: la sua individualità, il suo carattere, la sua personalità sono forgiate dalle mani modellatrici della figurazione sociale a cui appartiene, come da quelle di un artista quando maneggia una materia informe che contiene il potenziale di una forma che egli esprimerà e a cui darà espressione.

L'*habitus sociale* è la 'cassetta degli attrezzi' con la quale l'interdipendenza tra individui nella figurazione di un tipo di società dà forma e contenuti ai membri costitutivi dell'aggregato; questo in relazione alla funzionalità delle posizioni e dei ruoli che ogni elemento della figurazione sociale assume al suo interno. Il gioco relazionale dell'interdipendenza funzionale tra individui è un movimento dinamico e soggetto a mutamento, che si intensifica nello sviluppo delle società complesse. L'insieme dei valori, delle norme, delle credenze, della mentalità, delle regole di una specifica società è veicolato e trasmesso fin dall'infanzia ai suoi membri, attraverso la socializzazione che li nutre e li indirizza nella loro formazione, al fine di uniformarli e conformarli alla specifica struttura sociale di appartenenza. La trasmissione intergenerazionale della conoscenza precipua ad ogni società è la base della sua sopravvivenza e della sua continuazione d'esistenza. L'acquisizione da parte dei suoi membri costituenti di un comportamento adatto ed adeguato a tale funzionalità collettiva è inglobato in ogni dimensione dell'essere quale processo naturale, funzionale e necessario – sia individuale che sociale - nella relazione interdipendente tra natura e società sopra richiamata. Questo *habitus* è *incorporato* ad ogni livello degli strati multidimensionali costituenti gli individui, in quello fisiologico-biologico, psichico, espressivo, culturale, sociale, quale un tutt'uno nell'unitarietà dell'individuo.

Molti approcci e teorie sociologici assumono per dato questo concetto basilare al costituirsi delle società umane ma pochi, come sopra ricordato, tengono insieme vari elementi concorrenti a tale formarsi societario. L'approccio da noi adottato si basa sulla relazione tra biologia e sociologia, aspetto che è esplorato da alcuni autori che abbiamo

citato; tra questi, Elias introduce il concetto di *seconda natura*⁴. Si tratta dell'acquisizione dell'autocontrollo pulsionale, della regolazione emozionale e degli affetti, del disciplinamento del comportamento adeguato, a tal punto negli individui da non essere quasi più avvertita da essi quale una 'costrizione sociale'; l'effetto del forgiarsi attraverso la relazione con gli altri in società è divenuto un acquisito sociale e psichico per cui le norme sono incorporate ed agite in modo più automatico, quasi appunto come fosse una seconda natura per gli individui interessati. Questo è un punto fondamentale nel processo di interiorizzazione dei dettami sociali, da approfondire ed esplorare nelle sue modalità di attuazione quale processo sia biologico che sociale. Il concetto eliasiano che l'essere umano è per natura 'civilizzabile' (Mennell 1992), che egli non solo *può* ma anche *deve* civilizzarsi (Elias 1990a), risiede proprio in questo termine coniato da Elias di *seconda natura*: il fare società, il relazionarsi con altri è talmente fondamentale per la costituzione e la sopravvivenza dell'essere umano, che il modellarsi della sua natura indomita all'interno di, e grazie a, un consesso collettivo è necessario al suo emergere e divenire quale umano. La specie uomo rimarrebbe allo stadio incolto, incerto e sregolato – e forse senza la possibilità di ulteriore sviluppo - se la sua natura costituente non avesse l'opportunità di sviluppare il proprio potenziale ed affinarlo in un consesso sociale in cui le relazioni si sono organizzate ed evolute. Dunque acquisire quell'autoregolazione e autocontrollo quale *altra* natura dell'uomo va a costituire una parte essenziale del tipo specifico di habitus sociale e della relativa introiezione.

Nel modello interpretativo del processo di civilizzazione di Elias, la teoria sociologica processuale individua dunque nel mutamento dello sviluppo storico-sociale della struttura istituzionale di una società il corrispondente mutare di un habitus sociale, in cui i comportamenti e la sensibilità degli individui degli uni verso gli altri si fanno sempre più raffinati e complessi. Elias sottolinea in particolare quanto il disciplinamento delle manifestazioni della violenza sia fondamentale ad una civile e pacifica convivenza nelle e tra le società umane; ciò si constata storicamente con lo sviluppo di una normatività progressiva che disciplina azioni ed espressioni violente nella sfera pubblica, regolandole attraverso divieti, sanzioni, punizioni prescritte ed agite da un'autorità pubblica. Nel lungo processo di civilizzazione umana la concezione di violenza si arricchisce di sfumature in risposta al complessificarsi delle società, arrivando con lo Stato moderno ad essere

4 Sul concetto di 'seconda natura' Elias esprime: "[...] E' una di quelle costrizioni della civiltà che non sono proprie della natura umana, ma che tuttavia vengono rese possibili solo da essa. Tali costrizioni formano una parte di ciò che spesso viene indicato come «seconda natura», una parte di quell'*habitus* sociale che costituisce una particolarità dell'individualità di ciascun uomo" (Elias 1986: 162).

bandita del tutto dall'ambito pubblico e divenendo prerogativa esclusiva dell'autorità statale che se ne arroga il monopolio legittimo. Questa etero-costrizione istituzionale impone agli individui di controllarsi riguardo alle azioni violente, di costringersi a regolare i propri impulsi imparando ad interiorizzare i fondamenti di un armonico vivere collettivo.

Questo processo avviene all'interno di una cornice culturale specifica di ogni società umana, che fornisce gli strumenti normativi e della conoscenza con i quali ne definisce e ne indirizza la formazione e la struttura.

1.3 Cultura emozionale

Il tipo di autocontrollo introiettato e le modalità con le quali si compie, e viene fatto proprio dagli individui, è profondamente influenzato e indirizzato dalla cultura emozionale specifica della società considerata. Ogni società umana, nella diversità delle sue tipologie spazio-temporali, porta in sé e con sé una particolare cultura che orienta e compatta i suoi membri su aspetti che riguardano il modo di comportarsi, di agire, di sentire, di esprimersi. Questa si ritrova nelle varie forme simboliche ed educative che permeano gli strumenti utilizzati, sia dai soggetti che dalle istituzioni sociali preposte nella socializzazione. Ogni società prescrive e proscrive come comportarsi e quali emozioni mettere in gioco all'interno delle interrelazioni umane, sia sul livello micro che su quello macro dell'esperienza. Un aspetto della vita quotidiana che può essere considerato lecito o conforme nel contesto di in una specifica società, in un dato momento storico e in una determinata zona del pianeta, può risultare stravagante, minaccioso o riprovevole nel contesto della cultura di un altro tipo di società, sia nella sua vicinanza che nella sua distanza storica o geografica. La cultura emozionale in particolare disciplina con dei dettami o regole sociali quali emozioni è consentito provare, come sentirle, interpretarle, esprimerle; queste regole cambiano, come accennato, nel tempo e nello spazio nel corso del processo di civilizzazione umana e sono talvolta scritte in manuali delle buone maniere (Elias 1988a), o in altri tipi di documenti e leggi, altre contenute in varie forme di comunicazione e trasmissione di conoscenza umana. Su tale punto riprendiamo il contributo di Gordon, tra gli autori che tengono insieme elementi sia biologici che culturali delle emozioni nella trattazione della presente tematica e sul cui autore Turner esprime: "The culture of emotions for a society is revealed not only in language, but also in rituals, art forms, and other cultural elements. Culture provides accounts of the origins and nature

of different emotions, including their likely causes and outcomes, and it identifies how emotions are to be expressed and managed. Gordon (1990) maintains that the emotion culture of a society is revealed in formal documents, such as scientific publications, religious texts, advice books, and magazines. As the emotion culture changes these kinds of documents, corresponding social structural changes are evident” (Turner, Stets 2005: 31). L'interrelazione ed interdipendenza tra il mutamento delle strutture sociali e quello delle strutture psichiche, e dunque del mutare dei comportamenti e del sentire e manifestare emozioni ed affetti, è il punto cardine della teoria eliasiana della civilizzazione umana, come già introdotto.

Altri autori arrivano nelle loro ricerche a parlare di 'regole del sentire' e 'regole di espressione' (Hochschild 1979), approfondendo la cultura delle emozioni in settori specifici professionali: essi analizzano come modificare un sentire per renderlo più opportuno ed efficace nel contesto specifico di certe interrelazioni sociali; questi autori fanno emergere situazioni in cui il confine tra la sfera pubblica e quella privata della manifestazione emotiva è spesso contaminato dal carico (culturale e tensionale) del costretto allenamento a contenere e modificare un autentico sentire individuale, il quale deve sempre trovare il linguaggio della convivenza sociale. Su tali schemi culturali regolatori Hochschild esprime: “Sia il contenuto delle regole dei modi di sentire, sia la serietà con la quale esse sono applicate, variano probabilmente da un gruppo sociale all'altro. E' possibile che alcune culture esercitino un maggiore controllo sulla superficie esterna del comportamento, lasciando liberi i reali sentimenti profondi. Tali culture si concentrano sulle regole di espressione che governano la simulazione superficiale. Altre culture possono esercitare un controllo sociale relativamente maggiore sull'esperienza interiore dell'emozione, concentrandosi sulle regole dei modi di sentire che governano la simulazione profonda (Hochschild 1983).

Le regole dei modi di sentire e di espressione sono parte integrante di quella che Gordon (1981; 1990) ha chiamato 'cultura emozionale'. Oltre alle regole dei modi di sentire, la cultura emozionale comprende credenze riguardanti le emozioni [...]. Essa comprende concetti sul modo in cui dovremmo prestare attenzione, codificare, valutare, controllare ed esprimere le sensazioni. La cultura emozionale si riflette nei manuali, nei film, nei tratti religiosi, nella teoria psichiatrica e nel diritto [...]. Pertanto, da un lato lo studio dell'emozione ci conduce dalle emozioni stesse al controllo dell'emozione, alle regole dei modi di sentire e alla cultura emozionale. D'altro canto, esso ci porta alle strutture sociali che legano una persona al suo mondo sociale immediato, e alle influenze

di quel mondo sociale che evocano le emozioni sperimentate da quella persona” (Hochschild 1995: 165).

La cultura emozionale e l'habitus sociale sono il quadro concettuale, la griglia mentale ed emotiva con cui gli individui interpretano, definiscono, descrivono e sentono il mondo e le relazioni. Il sentire e le emozioni sono influenzate dagli schemi concettuali specifici che regolano una società. Questo habitus, questa conoscenza è trasmessa di generazione in generazione attraverso i soggetti e le istituzioni sociali deputati a ciò ed anche per effetto dell'interdipendenza delle relazioni umane, quale caratteristica della rete sociale. L'individualità e la personalità di ognuno si formano e si plasmano grazie a queste relazioni con altri, con la società, all'ineludibile interdipendenza funzionale degli aggregati umani. L'intreccio processuale tra vari elementi che concorrono al divenire individui, quali soggetti sociali, è un aspetto importante da evidenziare in questa argomentazione: è la concomitante concorrenza dell'aspetto biologico-corporeo e di quello culturale-sociale che consente l'acquisizione degli specifici modelli dei dettami culturali, in una prospettiva interdisciplinare. Come sottolineano Turner e Stets: “[...] Emotions are ultimately aroused by the activation of body systems. This arousal generally comes from cognitive appraisals of self in relation to others, social structure, and culture. Once activated, emotions will be constrained by cognitive processes and culture. No one element – biology, cultural construction, or cognition – is *solely* responsible for how emotions are experienced or expressed. Rather, these elements all interact in complex ways that no one discipline can fully explain. A sociologically oriented approach to biology and cognition can potentially provide a means to explain the relationship among body system, cognitive processes, and cultural constructions” (Turner, Stets 2005: 10).

E' nella direzione di ricerca da questi autori suggerita che l'adozione del nostro approccio processuale eliasiano si trova, caratterizzato dalla contaminazione tra discipline diverse per cui separare le conoscenze afferenti all'ambito biologico da quelle dell'ambito culturale troviamo non abbia né senso né utilità. Gli autori suddetti, tra i pochi sociologi che sostengono un approccio integrativo di saperi allo studio delle emozioni, esplicano: “[...] Most sociologists would agree that emotions are generated by alterations in the physiology of an individual, but social constructionists contend that this arousal is the outcome of cultural conditioning in which people learn the emotion vocabulary, emotion logics, feeling rules and feeling ideologies of culture (Kemper 1981). [...]”

Evolutionary and biological theorists would counter that human emotional capacities emerged because they promoted fitness and that, as a result, many of those emotions

essential to human interaction and social organization are likely to be hardwired into modules in the brain. [...] Both perspectives are correct in this sense: Emotions arise because of the activation of body systems revolving around the autonomic, neurotransmitter, endocrine, and musculoskeletal systems (Turner 2000), but this arousal is very much constrained by social structure and culture. Moreover, the experience and expression of hardwired emotions is the product of learning. As individuals acquire the emotion culture of a society, they develop understandings about *which* emotions are appropriate to various types of situations and *how* these emotions should be felt and displayed” (Ivi: 285).

Il modellamento degli individui si attua dunque attraverso un processo di apprendimento nel contesto di una conoscenza collettiva, aperta al rinnovamento indicato dall'esperienza ed in cui il soggetto sociale emerge e si esprime, quale processo.

1.4 Il controllo emozionale nella prospettiva di alcuni autori

Dopo aver definito il controllo emozionale attraverso il modo in cui esso si forma e si caratterizza, presentiamo una breve rassegna degli autori che lo hanno trattato.

Nel settore disciplinare sociologico, e specificatamente per la sociologia delle emozioni, tra gli autori che si sono occupati di controllo emozionale citiamo quelli che a livello teorico riteniamo offrano spunti di sviluppo interessanti per l'indagine che svolgiamo. Il criterio scelto, col quale abbiamo operato la loro selezione, è legato al dialogo con la già accennata adozione del paradigma figurazionale eliasiano di una sociologia processuale. Secondo tale paradigma ricordiamo che le dicotomie concettuali, di afferenza e di specialismi settoriali, non trovano senso nell'indagine scientifica sociologica in quanto pregiudicano il catturare la complessità della realtà sociale umana e non ne facilitano l'esplorazione oggettiva delle sue multiple dimensioni. Mettono cioè avanti degli a-priori, delle separazioni, che inficiano il libero trovare e la scoperta dei nessi da far emergere nell'analisi dei fenomeni sociali. In questo senso, divenendo dunque fondamentali le relazioni tra i concetti all'interno di una prospettiva processuale e del divenire, riteniamo che gli autori scelti adottino criteri di analisi sociologica non dicotomica. Anche in loro i concetti di struttura sociale, di cultura, di biologia, sono messi in relazione e in dialogo riguardo al tema del controllo e vengono esplicitati qui attraverso una schematica illustrazione ed analisi critica delle loro teorie; chiaramente in questi autori tali relazioni

sono richiamate e sviluppate in modi ed accezioni diversi, che corrispondono alla prospettiva peculiare da essi proposta per indagare i fenomeni sociali. Quando si parla di esseri umani e di emozioni riteniamo sia necessario tenere aperto alla complessità della relazione tra dimensioni diverse, per sondare al fondo la realtà sociale. Privilegiando nella presente ricerca la dimensione corporea, diviene fondamentale l'accoglienza dei suggerimenti e delle suggestioni presenti nella teoria figurazionale eliasiana e nel suo potenziale di sviluppo. Per questo il legame tra biologia e sociologia diventa essenziale all'esplorare la dimensione emozionale umana, nel suo fertile dialogo anche con la teoria e la biologia evolutiva, la psicologia sociale e le neuroscienze, tra altre discipline. Il dialogo tra scienze naturali e scienze sociali, come insegna ed illustra Elias, è imprescindibile allo studio della realtà umana e sociale (Elias 1986, 1998). Una realtà nella quale l'uomo è immerso, sia come soggetto che come oggetto di indagine scientifica; per il cui fatto il ricercatore sociologo è invitato ad aprire a zone meno confortevoli emozionalmente ed intellettualmente nell'indagare, se intende cogliere i fondamenti alla base del relazionarsi tra le cose (Elias 1988b); un lasciar andare per trovare, qualcosa che emerge.

Gli autori qui selezionati si distinguono quindi per avere un approccio di ricerca che considera le connessioni tra le diverse dimensioni implicate nella sfera emozionale, che sostiene il legame tra il livello micro dell'individuo e quello macro della società. Autori che considerano nella loro riflessione sociologica, e da prospettive diverse, i legami ad esempio tra fisiologia, biologia, strutture sociali, costruzione culturale delle emozioni, che essi utilizzano nell'indagare lo stesso oggetto di studio sociale. Metterli in dialogo illustrando come essi trattano il controllo delle emozioni consente di cogliere aspetti diversi dello stesso oggetto di studio, che può risultare utile probabilmente anche in sede di interpretazione dei dati empirici, quando raccolti ed analizzati. Tra questi autori c'è chi ha un approccio e una visione più focalizzata sull'individuo, chi più sulla società, chi considera archi temporali ampi per la comprensione di aspetti diversi. Questi autori propongono prospettive sociologiche e modelli teorici per l'analisi delle emozioni con l'intento di abbracciare la complessità che tale tematica comporta, nell'osservazione dei fenomeni sociali; si tratta cioè di considerare i vari aspetti da tenere insieme, come ad esempio quello delle reazioni fisiologiche e corporee e quello dei condizionamenti culturali contestuali, che vengono in tal modo delineati all'interno del rapporto micro-macro. A questi autori affianchiamo la prospettiva scientifica di Norbert Elias, quella di una progressiva civilizzazione del sentire e del comportamento negli individui che comporta il

progressivo intensificarsi della pressione sociale, percepita nell'atto del conformarsi alle norme di una specifica società.

Tra i pionieri della sociologia delle emozioni americana, citiamo le teorie di Shott e Hochschild sul controllo emozionale e di Thoits sulla devianza, in quanto esse trattano elementi che troviamo interessante portare in evidenza per tentarne un confronto-dialogo con alcuni aspetti della teoria eliasiana, al fine di trattare il tema di ricerca con una prospettiva disciplinare integrativa. La sociologia americana si è caratterizzata per una certa sensibilità nel ricercare e cogliere il legame tra emozioni, struttura sociale e cultura (cfr. Iagulli 2011); questo intreccio di dimensioni è ciò che reputiamo essere un'utile prospettiva per il confronto tra le varie teorie che trattano del controllo emozionale.

Il concetto di controllo emozionale nella Shott è un controllo del sé che diviene quindi sociale. La Shott fa passare il controllo delle emozioni dal sentimento di empatia, nella capacità del soggetto di immedesimarsi nella situazione dell'altro, assumendone il ruolo nell'immaginazione per calarsi nello stato emotivo dell'interlocutore con cui è in interazione sociale. Nel descrivere e teorizzare questo processo l'autrice fa riferimento al concetto di *altro generalizzato* introdotto da G.H. Mead; in virtù dell'introiezione dell'altro, all'individuo si impone la gestione delle proprie emozioni, di quell'autocontrollo individuale che ha la funzione di integrarlo appieno nella situazione contestuale vissuta con altri, nella società di appartenenza. Secondo l'autrice, che ha un approccio interazionista simbolico allo studio degli oggetti sociali, questo processo consente in tal modo di ottenere anche un controllo sociale più ampio, più generalizzato all'intera società. In quanto tale capacità di assumere il ruolo dell'altro consente di individuare, provare ed esprimere quelle emozioni che sono ritenute adeguate alle regole contestuali della situazione sociale in cui gli individui sono in interazione, quelle della collettività di appartenenza. Assumendo la prospettiva dell'altro si attua un'azione sociale, che comprende il pensiero e il comportamento, e si adempie alla cultura emozionale di riferimento che è in tal modo incorporata. Nella realtà pratica della vita quotidiana questo processo si traduce negli individui in *autocontrollo*, in una censura e regolamentazione del sé per adeguarsi alle norme sociali contestuali; ciò si rivela efficace, secondo tale teoria, anche per un controllo sociale generale, in quanto le regole assunte individualmente, quelle che Shott chiama "*role taking*", hanno l'effetto disciplinante di proiettarsi nel ruolo dell'altro nel senso di subirne il condizionamento anche nel livello dell'interpretazione culturale delle emozioni e di quello giudicante espresso dallo sguardo dell'altro, che viene attuato tramite una propria supervisione emotiva. Come Shott specifica: "*Social control is, in large part, self-control. Because people can view*

themselves as others do” (Shott 1979: 1324). Quest’altro generalizzato (Mead G.H. 1972) è introiettato, incorporato dagli individui che agiscono con sé e con gli altri in base a queste norme e valori collettivi quale una sorta di habitus sociale. E’ la collettività che diviene individuo e viceversa, le regole sociali che divengono comportamento di ogni attore sociale attraverso l’assunzione dell’altro che è collettività, per ognuno di altri. Su tale punto, l’autrice specifica: “[...] we have truly incorporated the social group within ourselves [...]. Here one finds social control in one of its most intimate and pervasive forms. All of the role-taking emotions, then, further social control by encouraging self-control [...]. The importance of this for social life is obvious: since it is impossible for a society to monitor and sanction everyone’s behavior all the time, self-regulation must be the basis of much social control” (Shott 1979: 1329). Qui l’esponente dell’interazionismo simbolico mette in risalto il legame tra il condizionamento delle strutture sociali e simboliche sulla costruzione, definizione ed interpretazione delle emozioni e l’azione attiva dell’attore sociale nel dare un senso ed uno specifico significato a quella che è la loro dimensione prettamente fisiologico-biologica, nel modo in cui esse cioè emergono e si esprimono a livello fisico-corporeo. Questo dialogo della dimensione emozionale tra emersione fisiologica e struttura normativo-culturale è processato e costruito socialmente dall’individuo che ne fa un autocontrollo acquisito, secondo la prospettiva sociologica della Shott. E’ una prospettiva che esplora in un certo senso l’interazione tra la dimensione macro delle strutture culturali e quella micro delle strutture cognitive-emozionali degli individui nel processo di introiezione delle norme sociali e che può dialogare in parte, e nelle relative proporzioni, con il rapporto tra psicogenesi e sociogenesi della teoria eliasiana.

L’autrice infatti nel suo contributo si chiede perché i sociologi dovrebbero studiare la dimensione affettiva umana, un’area che inizialmente era occupata da fisiologi, psicologi e filosofi (Shott 1979). E risponde: “Perhaps the most obvious response is that emotions pervade human affairs, including social ones, an *not* simply as epiphenomena. Indeed, as I hope to show, certain types of emotions are so central to social control that society as we know it could not exist without them” (Ivi: 1317).

Per la Shott, quale esponente dell’approccio interazionista-simbolico, è il role-taking, il concetto dell’*altro generalizzato* introiettato che consente l’attuazione automatica del meccanismo di aggiustamento emotivo ed espressivo, adeguato ai canoni richiesti. Un’introiezione delle norme emozionali avvenuta con l’assimilazione di quell’habitus sociale specifico ad ogni società. L’autrice sostiene che l’autocontrollo si attua dunque in

virtù di tale introiezione e che in quel modo esso risulti essere funzionale anche all'ordine e al controllo sociale. Secondo Shott le emozioni relative al ruolo dell'altro (reale o immaginario), o dell'*altro generalizzato*, sono di tipo riflessivo (come la vergogna e l'imbarazzo) ed empatiche; entrambe motivano gli individui ad una condotta morale e normativa che facilita quindi il controllo sociale, che si attua in primis attraverso un'autocritica personale, un vedersi dalla prospettiva dell'altro, aspetto che è a fondamento di quel tipo di autocontrollo (Shott 1979). Ciò che spinge al comportamento conforme, dunque all'autocontrollo emozionale, è anche la ricerca individuale di forme di approvazione degli altri, nel senso più ampio, all'interno della comunità o società alla quale si è appartenenti; è questo tipo di meccanismo psicologico-emotivo presente in ogni individuo che porta poi, nella sua applicazione concreta nella vita quotidiana, al più generale controllo sociale.

Nell'approccio interazionista della Hochschild il controllo delle emozioni si attua in quello che lei definisce lavoro emozionale⁵, in cui è il sé il controllore delle emozioni. Per l'autrice il tema del controllo delle emozioni è fondamentale per capire il processo attraverso cui l'attore sociale riesce a conformarsi alle regole sociali, includendo nella sua prospettiva sociologica sia i fattori sociali che determinano quali emozioni attivare ed esprimere, sia la profondità con la quale l'individuo processa e tenta di performare tali emozioni in modo adeguato al contesto situazionale e culturale considerato (la cd. cultura emozionale). Hochschild considera il processo attivo del sé dell'attore sociale, nell'esplorare lo sforzo che egli agisce nel tentativo di aderire alle convenzioni sociali: un processo complesso della formazione, espressione e controllo delle emozioni. L'autrice nella sua prospettiva sociologica considera e tiene insieme diverse dimensioni della relazione individuo e società, quali quelle sul piano cognitivo, corporeo, espressivo; su di

5 L'autrice distingue tra *emotional work* e *emotional labor*. Definisce il primo nel seguente modo: "[...] mi riferisco al tentativo consapevole di modificare quantitativamente o qualitativamente un'emozione o un sentimento. «Lavorare su» un'emozione o un sentimento equivale a [...] «controllare» un'emozione e a fare «recitazione profonda». Hochschild puntualizza, inoltre, che si tratta del tentativo, dell'atto di provare, a modificare un'emozione; questo processo non coincide cioè con il risultato di tale sforzo, che può riuscire o meno. L'azione di controllo emozionale ha comunque un alto valore riguardo alla gestione delle emozioni, sostiene l'autrice, perché contiene l'intenzione profonda di lavorarci; anche se in quel momento non raggiunge lo scopo di un manifesto risultato (Hochschild 2006: 105). Con *emotional labor* invece Hochschild intende l'impegno dell'individuo nel tentativo di provare e sperimentare le sensazioni giuste nell'ambito del proprio lavoro, ma nel livello più esteriore e superficiale per adeguarsi alla situazione specifica; come l'autrice stessa puntualizza: "[...] Con l'espressione "emotion work" mi riferisco al controllo delle emozioni nella vita privata; con "emotional labor" mi riferisco invece al controllo delle emozioni per motivi di lavoro" (Hochschild 1995: 156). L'autrice esplicita questa diversità nel modo seguente: "Uso l'espressione lavoro emotivo per designare il controllo dei sentimenti finalizzato a creare un'espressione facciale e corporea pubblicamente osservabile; il lavoro emotivo è venduto in cambio di un salario e ha quindi un valore di scambio. Uso, invece, l'espressione "attività emotiva" per designare quelle stesse azioni condotte in un contesto privato in cui hanno valore d'uso" (Hochschild 1983: 7).

queste l'autrice individua, per l'attuazione del processo di autocontrollo, alcune tecniche di ciò che definisce lavoro emozionale: la tecnica cognitiva, quella corporale, quella espressiva, che nel livello della pratica quotidiana risultano essere compresenti (Iagulli 2011: 54). Questa complessità che Hochschild considera nel controllo delle emozioni riflette vari aspetti di un processo che nella realtà concreta si presentano contemporaneamente, anche se in un approccio analitico questi vengono distinti. Come Iagulli sottolinea: "Ciò cui fa riferimento la nostra autrice non è, quindi, solo un controllo della manifestazione emotiva, dell'espressione comportamentale, ma il controllo (consapevole) dell'emozione, cioè di quello che proviamo o non proviamo" (Iagulli 2009: 198).

Il dialogo tra tale teoria con quella eliasiana si può trovare, con i dovuti distinguo, nel cercare di esplorare la complessità della dimensione emozionale del controllo individuale e sociale, in questo legame tra la processazione intima dello sforzo individuale e l'apparato delle convenzioni collettive, dei codici sociali delle buone maniere. Sulla tensione che si produce tra l'adeguamento individuale e le istanze sociali, Cattarinussi esprime: "[...] La Hochschild ha scoperto che «la lotta che si combatte per mantenere la differenza tra ciò che si prova e ciò che si finge di provare porta ad una tensione nelle persone che sono impegnate in occupazioni che richiedono un lavoro emozionale, una tensione che ha etichettato come dissonanza emotiva» (Wallace 1996)" (Cattarinussi 1999: 469).

Per Hochschild il controllo delle emozioni è dunque basilare nella sua teoria sociologica e si attua attraverso tecniche e strategie agite dagli individui, che l'autrice ha coniato con i termini di "lavoro emozionale", "regole del sentire" e "regole di espressione". Il sé è controllore ed agente delle emozioni evocate, provate ed espresse, tramite sia un lavoro profondo che superficiale che modifica e controlla l'esperienza emozionale per renderla adeguata al contesto di una determinata situazione sociale.

Thoits a proposito di Hochschild scrive: "[...] Questa autrice ha infatti descritto numerosi esempi di individui che compiono un 'lavoro emozionale', o lavoro sulle emozioni (emotion work) o che operano un 'controllo delle emozioni' (emotion management) in modo da contenere e ridurre emozioni socialmente inadeguate, o di indurne di socialmente appropriate, in se stessi come negli altri" (Thoits 1995a: 126).

Come la stessa Hochschild sostiene la riuscita del controllo emozionale si attua attraverso due metodi: quello della simulazione superficiale (surface acting) e quello della simulazione profonda (deep acting), entrambi atti a modificare un sentire e a controllarlo

(Hochschild 1995: 160)⁶. Con questo approccio Hochschild sottolinea quanto la repressione e il controllo delle emozioni siano un *processo* che avviene nell'individuo, condizionato dai fattori sociali che influiscono sul modo in cui il soggetto si sforza di controllare le emozioni. La struttura sociale, che è mutevole a seconda delle diverse epoche storiche, comporta cioè negli individui il determinarsi di una diversa facoltà umana per il controllo emotivo, che risulta così adeguata ai tempi considerati. In questo senso l'autrice muove una dichiarata critica a Goffman quando afferma che l'autore si limita a concentrarsi solo sul risultato esteriore del controllo attuato dagli individui nelle situazioni di interazione sociale, di come essi cercano di apparire agli altri, senza tener conto di altri fattori più profondi concorrenti che lavorano nell'individuo; i soggetti goffmaniani cioè controllano le impressioni esterne, ma non i sentimenti interni nell'atto del controllarsi (Hochschild 2006: 100).

Il processo del controllo emozionale è agito invece dall'attore sociale in quello che Hochschild definisce l'*io senziente*, un soggetto che comprende insieme le due dimensioni dell'io emotivo ripreso da Freud (nel livello dell'inconscio) e dell'io cognitivo ripreso da Goffman (nel livello della consapevolezza). Nella prospettiva dell'autrice si riscontra la ricerca delle connessioni tra le dimensioni micro (del soggetto) e quelle macro (della struttura sociale) che concorrono al processo del controllo emozionale e che lei stessa esplicita quando afferma che il compito dei sociologi è quello di inventare delle lenti adeguate per individuare gli innumerevoli *legami* che sussistono fra un mondo che dà forma ai sentimenti delle persone e le persone stesse che provano sentimenti (ivi: 89). Un'auspicata modalità di indagine dei fenomeni sociali questa che l'autrice sottolinea sotto vari aspetti.

Anche Thoits nel trattare il tema della devianza emozionale parla di controllo delle emozioni e dei metodi per attuarlo, richiamando sia quelli delineati dalla Hochschild che introducendone altri (*coping*)⁷, sempre all'interno di un approccio interazionista.

6 Con *surface acting* l'autrice intende la recitazione di superficie nella quale l'individuo si cala nella simulazione di un sentire, ne assume la sua postura manifesta, nel tentativo di farla propria, di sentirla realmente. Con *deep acting* invece la recitazione è profonda nell'individuo, che mette in atto strategie al fine di modificare il suo stato fisico e mentale con il fine di provare emozioni conformi ai dettami sociali; è attivamente impegnato nel processo interno di modificazione del suo sentire, per accordarsi a quello socialmente richiesto.

7 Con il termine *coping* l'autrice intende il controllo delle emozioni considerato come 'il complesso dei tentativi intenzionali effettuati dall'individuo per modificare uno o più componenti della propria esperienza soggettiva in modo da allineare il proprio sentimento ai requisiti normativi' (Thoits 1995a: 142).

L'autrice propone una definizione di emozione che contiene vari elementi interconnessi (situazione, fisiologia, espressione, definizione)⁸, che sarà adottata anche da altri sociologi delle emozioni. Il controllo per l'autrice è il tentativo di modificare una o più di tali componenti dell'esperienza emozionale al fine di allineare il proprio sentire alle norme sociali. Le modalità con le quali modificare tali componenti sono secondo Thoits due: comportamentale e cognitiva; a queste corrispondono delle tecniche di controllo, o strategie, per ogni dimensione relativa ad ognuna delle componenti dell'emozione. (Thoits 1995a: 141-2). Su tale punto Kemper esplicita: “[...] Thoits ipotizza poi due modalità di controllo delle emozioni: comportamentale e cognitiva. In altre parole, chi si rende conto di provare un'emozione deviante e desidera adeguarsi alle norme emozionali rilevanti può operare sui quattro componenti delle emozioni modificando il proprio comportamento, oppure attraverso un cambiamento operato a livello cognitivo” (Kemper 1995: 160).

L'autrice sostiene che il controllo delle emozioni si adempie in quanto gli individui nel sentire e nel rendersi conto di aver assunto nel loro pensiero o nell'agire una distanza dalle norme sociali comportamentali, attuano delle modificazioni alla loro esperienza emotiva cercando di reindirizzare in modo conforme le loro manifestazioni pubbliche e private. Thoits approfondirà la sua ricerca sulla devianza emozionale e a tal proposito Turner specifica: “Peggy Thoits (1990) extended Hochschild's theory by emphasizing the sources of discrepancy between actual feelings and feeling rules, the various emotional management strategies employed by individuals, and the conditions under which emotion management fails” (Turner 2009: 346).

Queste autrici hanno un approccio allo studio del controllo emozionale profondo che cerca di indagare la connessione tra le diverse dimensioni considerate, quelle che si incarnano in un attore sociale che aderisce ed assorbe le regole della collettività: l'aspetto che interessa integrare all'approccio eliasiano di riferimento, e con i distinguere necessari, è quello da esse proposto dell'interrogarsi e del cercare di capire cosa avviene all'interno dell'individuo nell'atto di processare tale azione intima e sociale al contempo. E' una curiosità sociologica che si ritrova nei vari autori richiamati, presente nelle loro

⁸ Thoits definisce l'emozione nel seguente modo: “In breve, io concepisco l'emozione come un'esperienza soggettiva costituita da quattro componenti fra loro interconnesse: a) stimoli situazionali, b) modificazioni fisiologiche, c) gesti espressivi, e d) una definizione dell'emozione che serva a identificare questa specifica configurazione di componenti”. L'autrice in nota a quanto ora espresso, specifica: “I gesti espressivi (che comprendono l'espressione del volto, la postura generale del corpo, il tono di voce, i comportamenti espressivi) non sono necessariamente osservabili durante un'esperienza emozionale soggettiva. Ciò è dovuto al considerevole controllo che gli individui possono esercitare sull'esibizione pubblica dei propri affetti. Tuttavia, gli individui sono spesso interiormente consapevoli della soppressione e del controllo di tali gesti, al punto che – anche se vengono soppressi – essi rimangono una componente importante e distinguibile dell'esperienza soggettiva” (Thoits 1995a: 141).

interrogazioni ed osservazioni riguardo ad un fenomeno sociale quale è quello del controllo, indagato cercando di tenere insieme sfere che altri separano od escludono, quali sono ad esempio quella razionale, biologica, evolutiva, fisiologica, culturale, etc.

Ogni prospettiva considerata si interroga sull'autocontrollo emozionale cercando di evidenziarne il processo di interiorizzazione, di automatismo di quell'habitus, di quelle norme e convenzioni sociali che istruiscono e disciplinano le emozioni sia individuali che collettive. Dunque il concetto di controllo e di autocontrollo della sfera emotiva è ritenuto fondamentale dagli autori evocati per osservare i fenomeni sociali nella loro complessità reale. Gli autori che si sono interessati al controllo emozionale in sociologia danno quindi rilevanza ad un aspetto dell'agire sociale prima poco considerato.

I vari approcci sociologici al controllo delle emozioni richiamati cercano di capire e spiegare, in generale, come e perché si attua un contenimento, una regolazione degli impulsi emozionali; di analizzare la funzionalità sociale di tale processo e la gestione di quella tensione che si viene a creare negli individui nel conformarsi alle costrizioni imposte dal sociale. Nella prospettiva sociologica relazionale che tiene insieme individuo e società, le molte spiegazioni aiutano a comprendere alcuni aspetti dell'agire sociale.

L'approccio sociologico di Elias è orientato alla sintesi, al tenere insieme i vari aspetti e dimensioni del comportamento umano e del fare società; il legame tra micro e macro è indagato nel flusso del cambiamento e della reciproca interdipendenza dei processi che concorrono. E' dunque questa la base interdisciplinare che cerca di rendere la complessità che caratterizza l'umano. Il concetto eliasiano di multidimensionale è ben espresso da Burkitt quando egli sottolinea: "[...] the symbol dimension [...] cannot be separated from the other dimensions of space and time. He talks of the existence of five dimensions within human life, the fifth dimension being that of symbols and culture. [...] The reason that I like this explanation, cast in terms of dimensions, is that using it allows us to think of different dimensions of human life, none of which can be separated from the others, yet at the same time they are distinct and cannot be reduced to one another. Just as in a three dimensional picture where it is impossible to draw a dividing line between the start of one dimension and the end of the other, so it is impossible in social life to say where the dimension of symbols ends and the others begin (and, of course, vice versa)" (Burkitt 1998: 73). Nel concreto della vita quotidiana le diverse dimensioni non sono separabili ma interrelate ed interdipendenti; solo analiticamente si distinguono senza però riuscire a cogliere la densità degli aspetti del vivere sociale che abita nella realtà delle loro relazioni fattuali.

1.5 Il corpo e la mente: il legame tra emozioni e ragione nel processo del controllo

Entrando via via nello specifico di come avviene il controllo emozionale negli individui si iniziano ad esplicitare le varie sfere del soggetto implicate in tale processo bio-sociologico, proprio nel quadro del funzionamento collaborativo tra le diverse dimensioni.

Nell'attuare il controllo delle emozioni interviene necessariamente la ragione; la collaborazione tra la sfera emotiva e quella razionale è funzionale all'efficacia dell'esito di tale controllo negli esseri umani. La loro azione congiunta sta alla base di tale processo.

Nella cultura occidentale però si è avuto la predominanza di un pensiero dicotomico sulla riflessione ed elaborazione di tali sfere, si è cioè tenuto separata la dimensione emozionale da quella razionale concettualizzando che le emozioni fossero una minaccia di disordine e caos alla regolarità e all'ordine della razionalità. Un'impostazione di pensiero e di approccio scientifico che ha condotto a sviluppare teorie ed applicare analisi sui fenomeni sociali che sono poi risultate parziali e riduttive. L'approccio eliasiano qui adottato della complessità relazionale ci consente di argomentare il superamento di tale dicotomia. Questo viene esplicitato avvalendosi anche dei contributi di autori che criticano una tale separazione e con il fine di comprendere la complessità umana sopra evocata.

In uno studio su Weber Iagulli evidenzia quanto il processo di razionalizzazione sia un fenomeno comune alle varie civiltà, ma che nell'Occidente moderno c'è la tendenza alla dominanza del razionale per cui il razionalismo occidentale si caratterizza per essere strumentale, cioè caratterizzato da un atteggiamento calcolistico ed orientato al controllo degli eventi (Iagulli 2021: 48). La tradizione sociologica si è dunque concentrata sulle teorie dell'azione sociale il cui riferimento è un attore razionale, nel quale il livello mentale, cognitivo, razionale è enfatizzato e considerato superiore.

Come ribadisce Turnaturi, la sociologia ha escluso per lungo tempo lo studio delle emozioni, considerate un'interferenza poco significativa: “[...] C'è una lunga tradizione nella storia del pensiero occidentale che vede le emozioni come una minaccia alla razionalità, come elementi puramente distruttivi della personalità, come perdita di controllo da parte del soggetto” (Turnaturi 1995: 10). L'autrice, tra i classici, evidenzia quanto già in Simmel la realtà emozionale sia il fondamento delle relazioni umane e delle interazioni sociali (Ivi: 8) e quanto il soggetto moderno simmeliano sia intriso di quell'ambivalenza che ne caratterizza la realtà (individuale e collettiva), per cui la separazione arbitraria tra ragioni ed emozioni risulta essere non congruente all'esperienza fattuale. Le diverse

dimensioni del soggetto sono cioè costitutivamente presenti e lo individuano quale unità; per cui Turnaturi esplicita: “[...] La scissione fra emozioni e ragioni è per Simmel non solo arbitraria, ma anche non rispondente all’esperienza della modernità [...]. Il soggetto di Simmel è a pieno titolo il soggetto della modernità anche perché è una realtà estremamente contraddittoria, un intreccio inestricabile di pulsioni, ragioni ed emozioni. Ed è proprio il mescolarsi di tutti questi elementi – secondo Simmel – a porsi come principio d’individuazione. Non c’è una parte dell’io che possa erigersi a guida dell’altra. Non c’è lotta della purezza contro la contaminazione, ma piuttosto c’è un continuo e perenne conflitto tra parti ugualmente costitutive del soggetto” (Turnaturi 1998: 233).

Anche nella sociologia figurazionale e relazionale di Elias, sostiene Turnaturi, si ritrovano le tracce di una teoria delle emozioni che tiene interrelate le dimensioni macro con quelle micro, per ambiti storico-sociali in cui la variabilità delle emozioni corrisponde a quella del mutare strutturale; ciò nell’imprescindibile intreccio tra il raffinarsi della sfera razionale e di quella emotiva. Turnaturi riferendosi a questo altro autore classico della sociologia, evidenzia: “Sia pure in termini diversi e soffermandosi di più sul rapporto strutture sociali ed esperienze emozionali, è stato soprattutto Norbert Elias nel suo monumentale studio sul processo di civilizzazione ad iniziare una teoria delle emozioni e dei sentimenti come costruzioni sociali. [...] Ad ogni struttura sociale, sostiene Elias, corrisponde una struttura delle emozioni e la loro inibizione o libera espressione dipende dalla loro funzionalità rispetto ai differenti sistemi sociali. Elias, ancor prima della recente sociologia delle emozioni, ha ancorato lo studio delle emozioni a quello della struttura e della stratificazione sociale e ha tentato di mostrare come [...] società diverse producano diverse emozioni” (*Ivi*: 235-6). Sono appunto i cambiamenti socio-strutturali che richiedono un adeguamento anche degli strumenti cognitivi atti all’esplorazione dei fenomeni sociali.

Con l’affermarsi della sociologia delle emozioni il modello dell’attore sociale razionale, fino a quel momento dominante nelle scienze sociali, viene messo in discussione. Il mutamento sociale, politico e culturale degli anni ‘60 e ‘70 nelle società occidentali fa emergere nuovi bisogni e nuove sensibilità che si esprimono in peculiari fenomeni sociali; da qui la necessità di una rinnovata riflessione e ricerca anche nell’ambito scientifico sociologico. Il modello di un attore sociale che agisce solo in modo razionale o strumentale, in base ad un calcolo costi-benefici e ad una ricercata coerenza, non misura più da solo le novità sociali che si stanno esprimendo, non coglie le varie dimensioni dell’esperienza che emergono nel mutamento. L’introduzione del concetto di attore emozionale apre ad un rinnovamento di prospettiva nell’indagine sociologica,

capace di consentire il superamento dell'opposizione dicotomica tra ragione ed emozione e di cogliere quella complessità, più volte richiamata, dei processi sociali e del mutamento che si esprime sia a livello individuale che collettivo. Turnaturi su tale questione puntualizza: “[...] L'attore emozionale non è in contrapposizione all'attore razionale e normativo, ma ne è invece un'altra faccia, una sua parte costitutiva e ineliminabile e non va inteso come un soggetto spontaneo, libero da vincoli e costrizioni. Anche quest'attore si muove entro limiti e confini culturali, si esprime a seconda delle risorse che il proprio contesto sociale e culturale gli mette a disposizione e si muove all'interno di un sistema di regole che governano la formazione, l'espressione e il controllo delle emozioni. [...]”

Parlare di un attore puramente razionale o puramente emozionale è un'astrazione che impedisce la comprensione dell'agire individuale e collettivo e dell'azione sociale” (Turnaturi 1995: 14). La distinzione è solo analitica e i due modelli sono dunque complementari e non in alternativa.

Il sentire, le emozioni, gli affetti, gli elementi non razionali sono costitutivi dell'agire sociale e si integrano e collaborano con altri nella complessità della relazione razionale-emozionale dell'agire; anche quando si studiano i processi emozionali negli individui, che vengono considerati quali fenomeni sociali, ciò viene tenuto in considerazione per arrivare alla loro reale comprensione.

A ribadire l'esigenza di un rinnovamento dei paradigmi tradizionali sul tema di tale artificiosa e inconsistente dicotomia è anche Pulcini, che sottolinea quanto l'aspetto emotivo sia una dimensione da integrare a quella cognitiva del soggetto per catturarne l'effettiva complessità; l'autrice sostiene che la *'dicotomia emozioni/ragione'* appare ormai obsoleta su molti piani e che sia necessario superare questo rigido schema oppositivo attraverso il riconoscimento di un *'ruolo cognitivo e comunicativo delle emozioni'*. Questo porta anche, prosegue l'autrice, ad una sorta di ridefinizione del concetto di soggetto, proprio per coglierne la complessità peculiare dell'epoca moderna: “[...] la valorizzazione della dimensione emotiva si traduce in una diversa idea di soggettività, non riducibile al paradigma razionalistico cartesiano-kantiano e capace di ospitare nel proprio stesso concetto non solo l'assunto di un'inscindibile unità mente-corpo, ma anche la presenza dell'alterità, della molteplicità, del mutamento”. Il superamento di tale dicotomia, conclude l'autrice, non significa sostituire un paradigma con un altro ma, proprio in forza di quella complessità del mutamento sociale e dei soggetti in interazione, indagarne le modalità di collaborazione: “[...] la scoperta della rilevanza del fattore emotivo nelle situazioni sociali non vuol affatto dire sostituire il paradigma razionale con quello emozionale, ma riflettere

sulle forme della loro reciproca integrazione, nella prospettiva dunque di un superamento della dicotomia emozione/ragione” (Pulcini 1997: 642, 644). Riprendendo e citando qui l’autrice Turnaturi sulla non contrapposizione dei modelli di attore razionale ed attore emozionale.

Altri autori hanno fatto un’analisi critica sul tema dalla quale emerge la necessità del tenere insieme le diverse parti costituenti del soggetto della modernità e della contemporaneità, quale espressione di un mutamento sociale di fondo che ha modificato sia le strutture psichiche dei soggetti che quelle sociali delle istituzioni. L’ambivalenza (Calabrò 1997) è una delle caratteristiche che contiene la complessità, per cui diverse sfere e dimensioni sono interrelate ed interdipendenti; anche le sfumature e le contaminazioni tra razionale ed emozionale contengono e appartengono a tale complessità. Sul tema Marchetti ricorda che il dualismo cartesiano ha portato ad una separazione tra le scienze, fondando il concetto di oggettività quale requisito di conoscenza scientifica per il modello razionale; ciò ha condotto ad una svalutazione e ad una marginalità di ogni altra forma di conoscenza che non rientrasse in quel modello e al proliferare di teorie, nell’ambito delle scienze sociali, concentrate su un attore sociale sempre coerente e razionale. Inoltre l’autrice aggiunge: “In realtà il dualismo cartesiano è il fondamento non solo di tale dicotomia che ha caratterizzato la cultura moderna, ma anche dell’intrinseca superiorità dell’agire razionale rispetto a quello emotivo” (Marchetti 2000: 112). Infine viene sottolineato anche il paradosso intrinseco di tale separazione: “[...] L’agire razionale è infatti in grado di esercitare una costrizione nei confronti della componente emozionale pari a quella esercitata dalle emozioni quando intervengono ad ostacolare i percorsi della razionalità. La cultura moderna, nata con lo scopo di liberare l’individuo da ogni legame esterno – dato dalla tradizione, dalla religione, dal costume – che ne impediva la libera espressione, ha finito con il negargli tale opportunità nel timore delle conseguenze dell’irruzione delle emozioni nell’agire” (Ivi: 113). Un’esclusione della partecipazione della sfera emotiva nell’azione e nel pensiero che ha portato il soggetto alla neutralità espressiva e del suo sentire, che lo ha reso cioè prigioniero della mera azione razionale così svuotata di contenuto sostanziale.

Tra gli autori internazionali che trattano il tema citiamo anche il contributo di De Sousa che nel suo lavoro *The Rationality of Emotion* affronta l’oggetto da varie angolazioni. L’autore nell’approfondire il tema parte dall’affermare che la dicotomia ragione/emozione sia un pregiudizio, che ricostruisce anche storicamente. Ed enfatizza quanto gli elementi emozionali siano parte costituente e funzionale della sfera del

razionale, sostenendo che quanto più tale sfera si raffina tanto più emerge l'importanza della collaborazione della sfera emozionale che ne è parte costitutiva; per cui egli esprime: "Despite a common prejudice, reason and emotion are not natural antagonists. On the contrary: I shall argue that when the calculi of reason have become sufficiently sophisticated, they would be powerless in their own terms, except for the contribution of emotion. For emotions are among the mechanisms that control the crucial factor of *salience* among what would otherwise be an unmanageable plethora of objects of attention, interpretation, and strategies of inference and conduct. What remains of the old opposition between reason and emotion is only this: emotions are not reducible to beliefs of to wants" (De Sousa 1990: xv).

La rilevanza della collaborazione tra elementi razionali ed emotivi nell'essere umano è importante da sottolineare per meglio indagare e comprendere la realtà dell'agire sociale e dei fenomeni relativi. I recenti sviluppi negli studi delle neuroscienze confermano questa collaborazione tra le due sfere ed evidenziano quanto interrelata e stretta sia tale relazione. Questo risulta fondamentale nell'approccio sociologico che intenda studiare il comportamento, l'identità, la formazione della personalità, l'esperienza emozionale e relazionale, sia nel livello individuale che collettivo. A tal proposito il contributo di Turner, che si avvale degli studi del neurologo Damasio, apre la ricerca nel settore sociologico a nuove importanti prospettive: "Research on the neurology of emotions now demonstrates that the long-standing juxtaposition of emotion and rationality as polar opposites is simply wrong. [...] human rationality and, more generally, decision making are dependent on emotions. Without emotions, individuals cannot attach valences or 'utilities'. [...]"

Rationality and emotions are thus so intricately connected at all levels – the biological, the cognitive, and the behavioral – that is probably not useful to separate them in analysis, as several hundred years of philosophy and a hundred years of sociology have tended to do" (Turner, Stets 2005: 21-22). Il contributo di questo autore sarà ripreso nel trattare la relazione tra biologia e sociologia, e la teoria evolutiva, nel prossimo paragrafo.

I recenti sviluppi nella ricerca delle neuroscienze (Breedlove, Rosenzweig, Watson 2009; Kandel, Schwartz, Jessel, Siegelbaum, Hudspeth 2018; Moro, Filippi 2010) sono integrati al paradigma che privilegiamo. Il modello sociologico di Elias, riassumiamo, è multidimensionale, tiene insieme cioè vari livelli e diverse dimensioni dell'esistenza e consente di analizzare i processi presenti nel mutamento. L'approccio interdisciplinare si basa sul concetto di complessità che vede l'individuo e la società quali unitari; le dicotomie, come sopra detto, non sono contemplate in quanto non congruenti con la realtà

osservabile. Così riguardo alla tematica del controllo che qui trattiamo, Elias esprime: “Ma ogni tipo di ricerca che prenda in considerazione soltanto la coscienza degli uomini, la loro *ratio* o le loro «idee», e non tenga conto altresì della struttura delle pulsioni e dell’orientamento e conformazione delle emozioni e passioni umane, è destinato *a priori* ad essere poco fruttuoso. Una gran parte degli elementi indispensabili per comprendere gli uomini sfugge quindi a questo tipo di ricerca. La razionalizzazione dei contenuti della coscienza e anche tutte le trasformazioni strutturali delle funzioni dell’Io e del Super-io sono accessibili soltanto parzialmente alla riflessione fino a che la ricerca si limita ai contenuti della coscienza, alle strutture dell’Io e del Super-io, trascurando il corrispondente mutamento delle strutture pulsionali e affettive. Anche la storia delle idee e delle forme di pensiero può essere realmente compresa soltanto tenendo presente, accanto al mutamento dei rapporti interumani, anche la struttura del comportamento e dell’economia psichica intesa come *un tutto*”. E più avanti l’autore conclude: “[...] Infine, possiamo riferire alla razionalizzazione [che] essa rivela soltanto un aspetto di una più ampia modificazione dell’intera economia psichica. Essa procede di pari passo con un’analoga trasformazione delle strutture pulsionali: in una parola, è uno tra i tanti fenomeni della civilizzazione” (Elias 2001c: 91, 97). Il concetto di controllo emozionale, e il suo modo di concretizzarsi quale processo, non è comprensibile senza la considerazione della relazione esistente tra dimensioni diverse e funzionanti contemporaneamente nell’organismo umano; la mente separata dal livello delle pulsioni e delle reazioni fisiologiche complesse non fa comprendere le modificazioni psichiche che intervengono nell’individuo nel corso del processo di acquisizione e di interiorizzazione del controllo emozionale.

L’essere umano è per Elias un’unità composta da vari elementi e dimensioni interrelati. La relazione è il fondamento: non c’è causa-effetto ma processualità e fluire. Il suo modello ha un potenziale di sviluppo di ricerca che si coglie anche nelle intuizioni dell’autore sulle varie tematiche aperte, non tutte da lui poi sviluppate o approfondite. La prospettiva del processo risulta utile a non compiere riduzione concettuale, a non fondare ed argomentare teorie con l’utilizzo delle dicotomie, di coppie contrapposte che non lasciano aperta la ricerca delle sfumature e dei nessi. Nell’analisi dei processi sociali la relazione è il fondamento dell’indagare e la sintesi tiene insieme piani diversi e dunque diverse prospettive.

Questo modello relazionale, dove vari aspetti sono interconnessi, considera le multiple dimensioni dell’essere quali quella biologica, corporea, psichica, mentale, sociale ed altre. Alla base c’è il concetto dei livelli di integrazione che Elias introduce ed utilizza sia

per le dimensioni micro che per quelle macro nello studio della società: un intreccio imprescindibile, un'interdipendenza fondamentale dell'esistenza umana e delle sue relazioni (Elias 1998) .

L'inconsistenza della dicotomia ragione/emozione, come di altre opposizioni, si esplicita quindi nel rapporto tra la biologia e la sociologia che contiene in sé tutto quell'insieme di relazioni, tra le quali quelle di natura/cultura e di corpo/mente, che sono protagoniste nella trattazione del presente lavoro. A tal fine, come introdotto, l'adozione del modello eliasiano consente di esplicitare quest'interconnessione tra i vari livelli costitutivi umani e sociali, risultando utile alla presente ricerca. Per analizzare il controllo emozionale e il suo de-controllo riteniamo necessario ora illustrare nello specifico questo legame con la biologia: nel riprendere gli studi eliasiani se ne sviluppano le suggestioni fertili, introducendo alcune di quelle tematiche sviluppate negli anni recenti dalle neuroscienze, dalla psicologia evolutiva e dalla biologia evolutiva, che ne aggiornano così il dialogo. Questo viene elaborato in una prospettiva sociologica, attraverso l'utilizzo degli autori proposti che affrontano il tema.

1.6 Natura e cultura: l'intreccio tra aspetto biologico e aspetto socio-culturale nel controllo emozionale

La prospettiva corporea con la quale indaghiamo il tema di ricerca implica necessariamente di occuparsi anche di biologia: gli aspetti presi in considerazione nel presente lavoro, da una prospettiva sociologica, riguardano la dimensione fisiologica, quella psichica ed organica. Questi vengono trattati in relazione alle dimensioni culturale e sociale, con le quali essi sono intrecciati. La complessa interconnessione tra questi aspetti è la base per comprendere a fondo anche il processo del controllo emozionale.

Una certa riluttanza a trattare di biologia nel settore disciplinare sociologico pare ancora presente. Questa constatazione è sottolineata da alcuni autori ed era già stata evidenziata da Elias (1990a, 1998): la collaborazione tra discipline diverse non è del tutto assimilata dalla maggior parte delle posizioni accademico-scientifiche che si arroccano su specialismi settoriali. Su tale punto Turner, in una rassegna di teorie sulle emozioni, evidenzia: "Recent effort in sociology to understand the biology of emotions [...] recognize the reciprocal relationship between biology and sociocultural processes. Still, most sociologists have been reluctant to recognize the importance of biological processes in

theorizing about emotions. [...] sociologists tend to underemphasize, if not ignore, the biology of emotional responses. Biology becomes, in essence, a 'black box' that sociologists refuse to enter. As a result, sociological theories and research will always be incomplete [...]. Sociocultural construction of emotions is certainly involved, but culture and social structure do not completely trump the neurology of emotions. Emotions are the result of a complex interplay among cultural, social structural, cognitive, and neurological forces. The goal should be to figure out how they are interconnected" (Turner , Stets 2005: 8-9).

Il dibattito tra diversi approcci sociologici sul ruolo dell'influenza biologica e fisiologica nelle emozioni risente di questa separazione, che pare risalire alle origini della sociologia quale disciplina; Kemper sostiene che al fine di riconoscere la sociologia come una disciplina scientifica al pari delle altre se ne delinearono dei netti confini, che furono una barriera all'intrusione della biologia nei temi sociali: "[...] questo problema affonda le sue radici in profondità, fino alle origini della sociologia in quanto disciplina. [...] Durkheim (1893) contrappose con decisione l'analisi sociologica della condotta umana alle spiegazioni biologiche [...] per opporsi all'intrusione della biologia, affermando che 'i fatti sociali devono essere spiegati solo con altri fatti sociali'. Da allora, nella sociologia, le iniziative di matrice biologica hanno languito" (Kemper 1995: 118).

Il modello sociologico eliasiano considera la fondamentale interconnessione tra il livello biologico e quello sociale dell'essere umano, del suo divenire e compiersi quale individuo e della sua capacità di fare società: Elias sostiene che nell'organismo umano ci sia a livello costituzionale il potenziale di sviluppo a formarsi quale essere sociale (Elias 1990a, 1986, 1998).

La predisposizione biologica delle capacità che fanno dell'animale uomo un umano sono attivate, sviluppate, modellate e formate da fattori sociali: nella relazione con gli altri, nel contesto dei consessi sociali, dove sono presenti restrizioni ed opportunità, il potenziale biologico si adempie e prende i contenuti e le forme delle peculiari società di appartenenza. E' la relazione natura/cultura la dimensione fondamentale che è la base per comprendere il fare società e i fenomeni che la esprimono, un ineludibile intreccio che caratterizza gli umani quale specie. La prospettiva processuale consente di considerare ampi archi temporali di evoluzione e di sviluppo dell'uomo e del suo fare società, in cui il processo di civilizzazione umano è collocato in un tempo aperto quale processo che non ha inizi o fine definiti, proprio perché processo e dunque continuo. Per cui Elias a proposito di controllo esprime: "[...] Dovremmo forse ricordarci che gli uomini,

contrariamente ad altri tipi di animali che vivono in gruppo, non possiedono dei meccanismi automatici innati per controllare la loro rabbia e la loro paura quando si trovano di fronte alle situazioni di pericolo e di conflitto. Al contrario, essi sono equipaggiati dalla natura di una capacità di controllare questi e altri impulsi che non funziona automaticamente sulla base di un qualche metabolismo interno o mediante una molla esterna. La capacità di autorepressione rimane latente sino a quando non viene attivata e sviluppata dall'apprendimento e da determinate esperienze individuali. Le strutturazioni avvenute nella prima infanzia del modello biologicamente assunto di controllo degli impulsi, le prime forme di apprendimento, conducono al perfezionamento dei meccanismi acquisiti di autocostrizione, dei meccanismi socialmente indotti, i quali, principalmente nelle società degli stadi più tardi, non sono più accessibili al controllo consapevole e divengono, per così dire, una seconda natura. Tuttavia la capacità inappresa di arrestare e incanalare secondo modelli appresi gli impulsi più elementari e spontanei dell'organismo, è un tratto caratteristico unico della specie uomo" (Elias 1986: 179-180).

Il controllo emozionale è dunque predisposto biologicamente nell'umano ed attivato socialmente: a livello fisiologico, organico, psichico gli impulsi irruenti e indisciplinati che sorgono spontanei vengono addomesticati ed indirizzati dalle istanze delle 'costrizioni' sociali, agite attraverso la socializzazione, le istituzioni, le strutture. Imparare e formarsi fanno dunque parte del potenziale biologico umano, che predispone gli individui al loro divenire. Mennell su tale punto sottolinea la necessità di riconcettualizzare le tematiche sociali in una prospettiva processuale e l'importanza del superamento dicotomico: "[...] Many sociologists, notably 'symbolic interactionists' and others influenced by George Herbert Mead, have laid stress on the humans ability to use symbols and, through notions like 'taking the role of the other', on human learning as two-way traffic. What has been less widely recognized, but is emphasized by Elias, is the necessity of reconceptualizing these issues in terms of process theories, dissolving such unhelpful static polarities as nature versus nurture. In Elias's thinking, even the nature of 'nature' changes over time in a human context. Elias believes that what he has achieved by rethinking a problem in processual terms is a clarification of the *hinge* between the processes of biological evolution and of social development (or 'history').

[...] This dissociation from biological mechanisms is directly relevant to the question of civilizing processes [...]. For all human beings have to *learn* to control their emotions, 'drives' and 'instincts'. They are not by nature 'civilized', but they are by nature civilizable" (Mennell 1992: 206).

L'integrazione e la collaborazione della biologia con la sociologia è dunque necessaria ad indagare la società nella sua realtà complessa, in cui molte dimensioni sono interrelate ed interdipendenti e il cui intreccio è costitutivo. Riteniamo che un approccio processuale consenta di cogliere i legami che sottendono a ciò che è società e al suo farsi, nella congruenza dell'osservabile.

Alcuni autori hanno aperto la ricerca in sociologia a questa contaminazione disciplinare, accogliendo gli sviluppi della biologia evolutiva e delle neuroscienze. Intuizioni che anche Elias ha avuto e che ha in parte sviluppato, compatibilmente con le conoscenze disponibili del suo tempo. Tra questi, Wentworth e Ryan introducono la fisiologia e la biologia nel trattare la relazione tra corpo, mente e cultura con l'intento di esplorarne i legami nella dimensione emozionale, per cui essi esprimono: "[...] la sociologia attualmente lavora con modelli psicologici dell'emozione i cui presupposti risalgono al diciannovesimo secolo. Le nuove ipotesi e le nuove informazioni sul funzionamento del cervello hanno permesso di reinterpretare il ruolo del corpo e dell'esperienza sociale nella manifestazione delle emozioni. I neurofisiologi hanno radicalmente modificato la loro prospettiva sulle emozioni, [...] spostandola [...] a un modello [...] fondato [...] sulle complesse connessioni dell'architettura cerebrale. [...] Quest'ultimo approccio schiude un potenziale molto più ampio a una sociologia delle emozioni che non si limiti a concentrarsi sull'interpretazione o l'espressione delle emozioni, ma che invece affronti anche la loro stessa creazione" (Wentworth, Ryan 1995: 194). Più avanti gli autori sottolineano il legame tra il corpo biologico, l'ambiente di interazione e i modelli sociali di accumulo di esperienze, evidenziando anche la relazione tra ragione ed emozione: "[...] L'essere umano e il suo organismo non sono meccanismi programmati per funzionare in modo autonomo grazie a una logica geneticamente determinata. L'ambiente interviene sempre. L'essere umano è un *processo di adattamento*, situato a metà strada fra i limiti di natura e cultura emergenti nello sviluppo. [...]"

Gli aspetti emozionali e quelli cognitivi della coscienza devono essere considerati tendenze indissociabili e tuttavia diverse. Ciascuno di essi è una forma diversa di valutazione e, negli adulti, ciascuna tendenza informa l'altra. [...] Entrambe servono all'adattamento all'ambiente" (Ivi: 197-8). Infine a ribadire il loro approccio non dicotomico, essi specificano: "Noi non siamo fautori del dualismo mente-cervello. Come crede oggi forse la maggior parte dei neuroscienziati, la mente, qualunque cosa essa sia – e oggi essa non è meglio compresa o meno misteriosa della 'essenza' stessa della vita – emerge dalla vasta complessità del cervello grazie all'interazione fra natura e cultura [...]. Inoltre,

non abbiamo neanche intenzione di proporre un dualismo corpo-cervello. Il cervello è corpo; [...] sulle emozioni e sul legame corpo-cervello: ai fini pratici, essi sono un'unità" (Ivi: 199).

La ricerca di Turner è un'altra apertura in sociologia del tentativo di far collaborare discipline e approcci diversi allo studio delle emozioni umane e di dare rilevanza alla biologia evolutiva in tale ambito scientifico. La sua è una sintesi degli elementi biologici, culturali, sociali, elaborati in teorie diverse che egli cerca di far dialogare, individuandone aspetti comuni da confrontare. L'autore sviluppa una teoria evolutiva delle emozioni che si concentra sull'evoluzione neurologica degli ominidi; questa è dovuta, secondo tale teoria, all'effetto delle pressioni ambientali e all'esigenza di un'organizzazione sociale finalizzata alla sopravvivenza, che sviluppano e modellano la sfera emozionale nell'architettura neuronale umana. La necessità cioè di sviluppare legami sociali forma, a livello biologico, sfere e connessioni neurologiche nuove nei precursori degli uomini, dotandoli di capacità biologiche organiche atte a sviluppare le emozioni e la loro variabilità e complessità. Come Stets esplicita: "For Turner [...] evolution, working through natural selection, rewired the hominid and human brain so that it could produce a wide array of emotions, which, in turn, could be used to forge social bonds. [...] Turner's theory details the neurological structures of the brain responsible for the production of emotions. [...]"

Turner emphasizes that evolution worked in steps, selecting on existing neurostructures in ways that would lead to increased emotions and hence sociality for the species. The first step was to favor hominid brains in which neocortical areas could control subcortical areas where emotions are generated. [...] With this enhanced neocortical control, the wiring was in place to expand the repertoire of emotions that are experienced and expressed" (Turner, Stets 2005: 266-7). La spiegazione evolutiva di Turner riguardo all'emergere negli esseri umani di abilità emozionali uniche, ed ad essi specifiche, è secondo questo autore la documentazione e la prova delle pressioni selettive che hanno condotto alla modificazione e al re-indirizzamento del cervello negli ominidi (ivi: 269).

L'evoluzione neuronale umana è dunque sottolineata da Turner quale fondamentale potenziale capacità biologica umana alla differenziazione e al controllo delle emozioni, sviluppata e indirizzata nel consesso sociale attraverso il processo di socializzazione; essa diviene necessaria a creare solidi legami sociali che influenzano le strutture e il fondamento delle società umane. Per cui Stets ribadisce sottolineandone l'aspetto sociologico: "In Turner's view, then, understanding the way in which natural selection operated with regard to rewirings of the brain to expand the emotional repertoire of

humans is central to understanding the very forces that sociologists consider the keys to understanding human organization. Role-taking, mutual sanctioning for social control, cultural codes that regulate, exchanges that establish obligations of reciprocity, and rational decision-making are simply not possible without the wiring of the human brain for enhanced emotionality” (Ivi: 272).

Anche in questo autore il legame natura/cultura che viene espresso è rilevante per la comprensione del divenire dell’umano e del fare società; inoltre Turner sottolinea quanto l’elemento emozionale concorra alla formazione dei processi decisionali razionali, affermando che senza emozioni la razionalità non sarebbe possibile (Turner 2009). A tale proposito, egli basa le sue asserzioni sul funzionamento e sulla complessità delle connessioni neuronali anche sugli studi di Damasio e in particolare qui sull’opera *Descartes’ error: Emotion, reason, and the human brain*, autore che riprenderemo nei prossimi capitoli.

Dunque l’intreccio tra la dimensione biologica e quella culturale nell’essere umano è in Turner un impasto imprescindibile, da considerare nell’indagine sociologica che intenda comprendere al fondo la realtà di cosa siano le società umane e il loro tipo di organizzazione; per cui egli sottolinea: “Without a brain that can generate subtle and fine-grained emotions, moral codes could not reveal the complexity typical of human social organization. Thus, whereas culture increasingly became the key to the organization of late hominids and early humans into social groups, these codes could not emerge until hominids had already begun to use emotional syntax to forge social bonds” (Turner, Stets 2005: 270).

L’auspicio e l’impegno di Turner è volto a far rivalutare in campo sociologico l’integrazione del contributo della biologia evolutiva e dei suoi sviluppi, superando le diffidenze e i preconcetti formati nel corso del tempo riguardo all’utilizzo di tale disciplina nell’indagine sociale. Per cui Stets conclude su Turner: “A reexamination of the development of societies from simple to complex forms should involve some understanding of how emotions influenced, and were influenced by, changes in societal structures. Similarly, examination of the selection pressures that operated on the neuroanatomy of hominids to make them and eventually humans so emotional does not have to be reductionistic. In fact, sociological questions can help explain why humans became more emotional than any other primate. [...] sociologists can make important contributions to new forms of evolutionary theorizing [...] without being reductionist and without repeating the mistakes of older versions of evolutionary theorizing” (Ivi: 283).

Elias, come sopra accennato, riprende le conoscenze della biologia evolutiva del tempo e le utilizza integrandole nell'ulteriore sviluppo della sua teoria del processo di civilizzazione, come emerge chiaramente nelle opere della sua ultima produzione. L'evoluzione umana e lo sviluppo delle società umane sono dunque da egli indagate all'interno di quella che l'autore definisce 'la grande evoluzione', la quale comprende tutte le specie; è ad essa che egli fa riferimento nell'utilizzo del concetto dei livelli di integrazione, il quale risulta utile per spiegare e comprendere l'evoluzione e lo sviluppo di ogni forma, umana e non umana, da semplice a complessa, compresa quella delle società umane (Elias 1986, 1998).

E' su queste basi che impostiamo l'indagine del presente lavoro di ricerca, nel sondare il fondo, corporeo e sociale, del legame tra l'autocontrollo e il de-controllo controllato nell'ambito specifico del loisir, come sopra introdotto riguardo all'ipotesi formulata.

1.7 Il de-controllo emozionale

Nell'introdurre il concetto di controllo abbiamo sopra accennato alla sua necessità sociale, oltre a quella della funzionalità individuale, come teorizzato dai vari autori citati. Quello che qui prevalentemente evidenziamo, riguardo al controllarsi, è il senso espresso da Elias quando sostiene che un essere umano non solo *può* ma anche *deve* imparare la gestione dell'autocontrollo pulsionale ed emotivo (Elias 1990a); questa assunzione, come sottolineato, ha il suo fondamento nel legame tra la biologia e la cultura, che va tenuto presente anche nell'indagare il de-controllo emozionale.

Il controllo di cui trattiamo riguarda sì le emozioni forti, impulsive, violente che sono state gradualmente bandite sia dalla sfera pubblica del sociale che dall'ambito delle interazioni private e di quelle professionali, ma include anche quelle sottili emozioni spontanee ed irruente da 'regolare' in situazioni di interazioni più raffinate che il vivere con altri richiede. E' un processo storico-sociale di civilizzazione umana che ha seguito, e segue secondo Elias (1988a), il mutamento delle organizzazioni sociali umane ma che rimane un processo aperto; nel senso che non si tratta, come sottolinea Tabboni, di un processo lineare: "Sostenere che esistono le prove di un processo di civilizzazione di lunga durata non significa confidare in una storia che si presenta come sicuro procedere

verso una pacificazione di certe forme di conflitto, garantite una volta per tutte” (Tabboni 1993: 217). Gli elementi di violenza fisica, di pulsione aggressiva allo scontro fisico e al combattimento rimangono sempre presenti nell’organismo umano, anche se sopiti; essi vengono abitualmente regolati dalle norme sociali che impongono l’autocontrollo agli individui e sono addomesticati in loro attraverso l’acquisizione dell’habitus specifico di ogni società, il quale diviene appunto una *seconda natura*; il rapporto processuale tra queste etercostrizioni (sociali) e le autocostrizioni (individuali) crea una tensione, fisica e psichica negli individui, che necessita costantemente di essere gestita e monitorata.

Il controllo emozionale è funzionale ad un opportuno sviluppo psico-fisico individuale ed anche al controllo sociale, come ricordato. In tal senso, le emozioni sono risorse di informazioni importanti e in un ambito sociale vanno maneggiate con prudenza e tenute nella appropriata collocazione, come esprime Wentworth: “Sono le emozioni che insinuano la percezione di un *imperativo* nei doveri sociali, il *senso del dovere* nella moralità, il *sentimento* nel rispetto, e il *tormento* nella coscienza. [...] Questi sono comuni aspetti di quell’autorità emozionale che lega gli individui alle strutture [...]. Le emozioni costituiscono anche minacce di disordine e di ordinamenti alternativi. [...] Di conseguenza, l’espressione delle emozioni *negative* rappresenta un’iconoclastia delle basi simboliche della vita quotidiana. Per mantenere l’ordine, devono essere stimulate azioni che isolino e controllino il comportamento minaccioso. [...] La funzione intrinseca delle emozioni ai fini dell’ordine e del disordine, e il loro legame con la problematica del controllo sociale implicano che la società abbia un evidente interesse nella regolazione delle emozioni” (Wentworth, Ryan 1995: 215).

La società quindi preme affinché ogni individuo riesca a mantenere il proprio controllo emotivo, facendo affidamento sì agli imperativi introiettati ma anche rinforzando tale sentire individuale con azioni sociali di contenimento che minaccino sanzioni per situazioni devianti. Questo proprio per tenere regolato e contenuto l’impulso al de-controllo emozionale che si affaccia negli individui sollecitato da quella tensione che portano in loro.

Il de-controllo considera il fuoriuscire da una regolamentazione normativa della manifestazione e dell’espressione della sfera emotiva; può essere indotto da una mal riuscita acquisizione interiorizzata della disciplina del controllo, che lascia delle crepe aperte nell’individuo, oppure rilevarsi in ogni situazione in cui comunque è manifesta una sorta di deroga a ciò che il sociale si aspetta dal comportamento altrui. Questo de-controllo può essere spontaneo, incontrollato, guidato cioè da pulsioni che riprendono il campo dell’emotività in reazioni sfuggenti; è ciò che, ad esempio, sottolinea Turner quando

sostiene che molte capacità che guidano il comportamento umano, come la produzione delle emozioni, si sono forgiate in un lungo processo e non possono essere spiegate esclusivamente con la socializzazione ad una determinata cultura e dalle costrizioni esercitate dalle strutture sociali. Le emozioni sono generate, specifica l'autore, da un complesso intreccio tra la neocorteccia, dove risiedono il linguaggio e la cultura, e le regioni subcorticali più arcaiche del cervello dove le emozioni vengono sostanzialmente generate. Le emozioni sono adattamenti primordiali e le aree del cervello che producono emozioni si sono evolute a lungo prima che negli animali si formasse una visibile neocorteccia, la quale inizialmente non aveva ancora niente a che fare con la neocorteccia capace di produrre cultura.

Questo substrato biologico potente e costituzionale nell'essere umano può manifestarsi, afferma l'autore, in modo irruento quando, per qualche motivo, prende il sopravvento sulla disciplina del controllo acquisita con la cultura e si evidenzia il de-controllo: "Indeed, we can see the independent effect of biology when people become so angry, sad, or fearful that they cannot 'control themselves' even when cultural rules indicate that they should express different emotions with less intensity. When people 'lose it', body systems are simply overwhelming cultural prescriptions and proscriptions. These kinds of intense emotional responses are only a dramatic case of an ongoing process whereby the experience and expression of emotions are being driven by body systems that have been activated by subcortical regions of the brain. Of course, when the emotions are less intense, culture can regulate and control them, but culture never completely overrides the biological processes at work" (Turner, Stets 2005: 7-8).

Il quotidiano sforzo regolatore e gestionale della sfera emozionale è attuato dagli individui nelle società complesse e genera pressioni e tensioni che agiscono e sottendono al regolare fluire delle interrelazioni ed interazioni sociali, in modo più o meno consapevole. A livello fisico e psichico è importante considerare le modalità, gli effetti e la riuscita di tale sforzo regolativo (verso il sociale ma anche verso sé stessi) e la necessità biologica e mentale di alleviarne le tensioni, armonizzandole con le esigenze individuali. Il processo di interiorizzazione delle norme sociali, il lento e graduale processo di incorporazione di un habitus, è una dimensione fondamentale da considerare quando si indagano i fenomeni sociali, i loro mutamenti, il sentirsi società. C'è un come, un quando, un perché che interrogano gli individui nell'attuazione di tali processi e che corrispondentemente interrogano e guidano le istituzioni sociali in un dialogo che rimane aperto al registrare il mutamento. Il tipo di adesione sviluppato al senso di appartenenza

ad un consenso sociale è ciò che contribuisce a determinare la qualità e la densità del sorgere delle emozioni, del loro modo di esprimersi e di manifestarsi negli individui; dunque regola in loro quello che è il processo del controllo e del de-controllo emozionale.

Gordon in tal senso attribuisce un ruolo importante alla cultura emozionale di una società, quale uno tra gli elementi interagenti ed interrelati per l'emersione di certe emozioni umane; di questo processo egli prende in considerazione vari aspetti del vissuto emotivo, tra cui le sensazioni corporee, i gesti espressivi, il tipo di situazioni e di interrelazioni sociali che si presentano. Egli individua due interpretazioni culturali del significato attribuito ad un'emozione dall'individuo socializzato, riguardo a quanto realistico questo soggetto percepisca il proprio sé nel vissuto della propria esperienza emotiva. Secondo l'autore entra in gioco una miscela tra due dimensioni, una istituzionale ed una impulsiva o spontanea, che insieme co-determinano la formazione di tale percezione individuale (Turner, Stets 2005: 31-32). Questa precisazione risulta importante a proposito dell'analisi delle eventuali manifestazioni dei comportamenti di de-controllo da parte degli individui, perché consente di individuare quanto il soggetto si senta o meno intimamente identificato con le norme sociali, per cui l'autore puntualizza: "A self-concept lodged in institutional terms is viewed as most real when there is control over socially inappropriate emotions, whereas a self-concept seen in impulsive terms may be most real when there is a loss of self-control and flooding of emotions" (*ivi*: 33).

La necessità dunque di un de-controllo è fisiologica nell'umano per alleviare quella tensione. Si tratta però per gli individui di trovare una modalità di espressione che non danneggi sé stessi e gli altri; nel far questo va tenuto conto degli strumenti e delle risorse individuali disponibili, sia materiali che immateriali, considerando se questi sono sufficienti a soddisfare tale personale necessità. L'interrogativo si pone inoltre anche sulla questione se il sociale prenda in carico tale esigenza avvertita dagli individui. Di questo ci occuperemo nel dettaglio nei prossimi capitoli.

Intanto, riguardo a quanto sottende all'esigenza di un de-controllo emozionale riteniamo importante evidenziare una considerazione fatta da Elias sulle emozioni irruente e che riguarda: "La discussione sulla violenza [...]. Da un lato vi è un partito che è dell'opinione che gli uomini abbiano un impulso assunto geneticamente ad aggredire, un concetto che sembra essersi formato in modo analogo a quello di impulso sessuale. Altri invece sono dell'opinione che le tendenze aggressive siano esclusivamente il prodotto di influssi, come si dice, «culturali» o «ambientali». Tra i partecipanti alla discussione pochi sembrano considerare la possibilità che un ben noto modello biologico di reazione,

indicato a volte come «reazione d'allarme», capace di mobilitare l'organismo alla lotta o alla fuga in caso di conflitto o di pericolo, possa essere divenuto negli uomini più elastico e più accessibile ai controlli che lo contrastano. La discussione corrente sul problema dell'aggressività, come su molti problemi simili, trascura in altri termini il reciproco gioco tra emozione e controllo dell'emozione, il cui modello può variare di molto da società a società e, all'interno di ciascuna società, da individuo a individuo" (Elias 1986: 181).

Quando si parla di de-controllo emozionale, o di perdita di controllo, comunemente questo viene infatti associato a comportamenti violenti od aggressivi che spesso sono stigmatizzati tout court. Considerare la costituzione biologica dell'essere umano può quindi facilitare nel comprendere che le forze impulsive ed emozionali che gli sono proprie sono in costante dialogo con le sfere deputate al loro controllo. Tale *gioco* è la chiave di come viene realmente processata la socializzazione all'interno dell'individuo e la regolazione ordinaria della gestione del suo controllo. Riteniamo utile adesso specificare in modo più approfondito cosa agita certi movimenti intimi personali, cosa si muove cioè nell'atto che conduce a manifestare il de-controllo, lasciando libero appunto il fuoriuscire di emozioni irruente precedentemente incanalate e che in senso generale si definiscono 'violente'.

Circoscrivendo al termine 'violenza' ogni manifestazione impulsiva, irruente e non controllata, vogliamo nella presente argomentazione delimitarne l'accezione ad un sintetico confronto dell'uso del concetto tra due autori che l'hanno trattata nell'indagine sociologica. Si tratta di Elias e di Collins: in entrambi ritroviamo l'intenzione di mostrare i legami tra il livello micro e quello macro dei fenomeni in cui essa si manifesta; essi lo fanno da prospettive diverse e con modalità divergenti, ma l'accennare alla loro ricerca può dare il senso di quante sfumature e possibilità di ulteriori indagini offra la complessità della dimensione emozionale e sociale dell'essere umano.

Cosa s'intende dunque per violenza? Di quale violenza si parla? Una sua prima accezione fa riferimento al concetto di *civilizzazione* eliasiano, qui focalizzato nell'ambito del de-controllo. Come già ricordato, la teoria sociologica di Norbert Elias del processo di civilizzazione tratta il disciplinamento delle emozioni violente, l'addomesticamento di emozioni distruttive attraverso l'interiorizzare da parte degli individui il controllo e il ripudio della violenza, consentendo così di contenere e regolare l'irruenza e l'aggressività nel proprio comportamento. Si tratta di uno spostamento nella soglia della ripugnanza della violenza, dello sviluppo di una maggiore sensibilità individuale e collettiva, che si riflette anche nei modelli civilizzati delle attività di loisir che si differenziano e si diffondono nel tempo. Essere civilizzati da un punto di vista sociologico significa aver assunto nel

comportamento individuale e sociale una raffinatezza dei modi del sentire, un'accortezza verso gli altri, un controllo dei propri impulsi e delle proprie emozioni. Questo processo civilizzatore si attua in archi temporali molto ampi ed è espresso dai mutamenti e dalle peculiarità riportate anche nei codici delle buone maniere e del sentire, i quali si differenziano, come fonti documentali, nei vari tipi di società umane; queste attraversano un tempo e uno spazio, dai quali sono plasmate sia nel livello storico che in quello sociologico (Elias 1988a).

I punti fondamentali della teoria di Elias sono in sintesi: autocontrollo e gestione dell'espressione emotiva quale apprendimento necessario ad una convivenza sociale, per cui l'espressione delle emozioni distruttive, che sono represses o nascoste, è bandita dalla sfera pubblica o confinata in spazi od ambiti specifici (ad esempio nello sport e nel loisir, dove c'è un allentamento dell'autocontrollo emotivo previsto e prescritto); monopolio pubblico della violenza fisica da parte dello Stato moderno, agito attraverso minacce di sanzioni e veicolato dalla loro interiorizzazione che si espleta nella pratica dei comportamenti emotivi conformi. Tale paradigma sociologico tratta il rapporto macro-micro del mutamento tra la struttura sociale e la struttura psichica degli individui: il potere ed il controllo dello Stato sul contenimento dell'emotività, nelle espressioni ed interazioni pubbliche, trova corrispondenza nelle forme plasmate dell'interiorità e dell'autenticità risultanti dal processo di tale controllo-repressione delle manifestazioni emotive, sia nella dimensione individuale che in quella collettiva. Violenza dunque è ciò che offende l'altro e ne limita libertà e benessere; impulsi, passioni ed emozioni spontanee non possono essere manifestate senza regole contestuali e l'auto-disciplinamento che progressivamente è acquisito dagli individui è frutto di una relazione processuale in divenire tra strutture sociali e strutture psichiche umane, che muta storicamente.

Una seconda accezione di violenza è quella di Collins, che la tratta nelle situazioni micro focalizzandola quale violenza situazionale. Citiamo qui questo autore per tre aspetti che riguardano la sua teoria: a) la sua interpretazione del concetto di civilizzazione umana; b) l'aspetto interpretativo riguardo all'evoluzione biologica di tale pulsione aggressiva, elaborata dalla civilizzazione, per cui Collins parla di "paura dello scontro fisico" e di solidarietà sociale; c) per un confronto fatto da alcuni autori (Dolan, Connolly 2014) sul diverso approccio al tema degli autori Elias e Collins.

Nel modello teorico di Randall Collins ci si concentra principalmente, a differenza di quello di Elias il cui riferimento sono i processi di lungo periodo, sulla dimensione micro dei fatti violenti, dell'interazione faccia-a-faccia e dei relativi rituali di conflitto-solidarietà in

essa espletati (portando dentro la sua teoria elementi goffmaniani e durkheimiani). Nell'opera *Violence. A Micro-sociological Theory* l'autore fonda la sua tesi sul concetto di "barriera emotiva della paura dello scontro", che sostiene si sia formata a seguito del processo di civilizzazione umana. La tesi fondamentale di Collins è che, grazie al processo di civilizzazione, l'uomo si è "evoluto" psicologicamente in maniera da acquisire una propensione "neurologica" ad evitare lo scontro fisico (ostacolo interazionale dovuto allo sviluppo neurologico); questo conduce ad una paura e a una tensione nell'interazione del confronto con gli altri, che è proprio il prezzo dell'evoluzione per l'avvenuta civilizzazione umana. La barriera emotiva della paura dello scontro è il concetto fondamentale della trattazione sulla violenza nella vita quotidiana per Collins. L'autore sostiene che nelle situazioni della vita reale, anche in virtù di un acquisito habitus sociale, non si arriva facilmente alla violenza fisica, allo sfogo violento della rabbia e questo porta ad una grande tensione emotiva negli individui. Controllare questa tensione emotiva che invade il corpo, aggirare la barriera emotiva della paura dello scontro fisico è qualcosa, egli sostiene, che si costruisce nella relazione con gli altri: questo tipo di tenuta emotiva, di gestione emozionale è il risultato cioè di una relazione sociale.

Collins infatti contesta la tesi di Hobbes sostenuta ne "Il Leviatano", secondo la quale l'uomo è naturalmente portato alla violenza, all'aggressione fisica (convinzione che spesso si ritrova nel senso comune). L'autore considera quale oggetto della sua teoria micro-sociologica le situazioni violente, non gli individui violenti; egli analizza le caratteristiche delle situazioni che modellano le emozioni, concentrandosi allo stesso tempo sulle azioni degli attori. Non individui violenti ma situazioni violente. Dunque per Collins la violenza nella vita reale si manifesta nell'intreccio di una compresenza di umane emozioni, quali paura, rabbia, eccitamento, che definiscono una situazione che va contro la morale convenzionale delle situazioni consentite socialmente. E' quindi all'interno delle dinamiche emozionali il fulcro della sua teoria micro-situazionale della violenza, in cui è l'interazione emozionale che modella la tensione e la paura, che riorganizza le emozioni presenti nel processo interazionale, l'esito del quale viene dunque attribuito ad elementi strutturali della situazione e non a proprietà individuali. La situazione può degenerare in violenza quando quella tensione della paura svanisce e ne prende il posto una certa carica emotiva.

Entra in gioco cioè l'energia emozionale, *emotional energy* (Collins 2004), che l'autore ritiene essere quindi un prodotto variabile di tutte le situazioni interazionali. Quando nel rituale di una situazione collettiva la tensione emozionale si trasforma in energia emozionale per gli individui protagonisti, quell'iniziale tensione e paura vengono in

tal modo domate e così la violenza si esprime; è cioè necessario oltrepassare la barriera emotiva della tensione e della paura del confronto con l'altro affinché essa si manifesti, il che avviene quando questa tensione viene regolata e gestita nell'influsso dell'interazione con altri e quindi essa si allenta.

A proposito della tematica del de-controllo Collins sostiene che la violenza non è facile da performare, contrariamente a quanto secondo lui viene veicolato nel senso comune dai media: la sua vera natura è difficile da manifestare e la maggior parte della gente non lo sa fare. Inoltre, secondo l'autore in sociologia gli approcci macro al concetto di violenza sono spesso vaghi perché trattano di violenza simbolica e ciò non contribuisce quindi a chiarire cosa sia la reale violenza⁹. La violenza fisica può essere osservata nelle situazioni micro del quotidiano e non può essere riferita solo a quella simbolica, ribadisce l'autore con l'espressione 'symbolic violence is easy; real violence is hard' (Collins 2008). Nella tesi sostenuta da Collins la violenza reale si manifesta difficilmente perché secondo l'autore entrano prima in atto quei meccanismi base della solidarietà interazionale tra esseri umani, che sono intimamente assimilati ed introiettati negli individui per il fatto di sentirsi legati e parte della società di appartenenza (concetto di solidarietà che riprende da Durkheim).

Riguardo alla teoria della violenza che è esplicitata nell'approccio generale della psicologia evolutiva, egli se ne distanzia sostenendo che la componente genetica non è una determinante della violenza ma è eventualmente una piccola variabile sottoposta al condizionamento sociale; che la violenza non sia di facile performance, egli lo evince dall'evidenza dei suoi studi delle situazioni di micro-sociologia. Collins suggerisce, inoltre, due interpretazioni dell'evoluzione biologica umana sostenendo che: A) a livello corporeo gli uomini hanno sviluppato un'alta sensibilità ai segnali delle micro-interazioni con altri uomini, che fa sì che essi siano legati tra loro emozionalmente e predisposti alle situazioni di dinamiche interazionali. Sono direzionati cioè verso gli altri e a creare legami in base al senso sviluppato di solidarietà: è questo che rende difficile l'esercizio della violenza; la tensione/paura del confronto è quindi il prezzo dell'evoluzione e della civilizzazione umana. Questi sono considerati degli universali umani dall'autore; egli riconosce che ci sono certamente delle situazioni in cui gli individui si trovano in conflitto, ma ribadisce che la violenza è comunque difficile da manifestare in quanto essa è sempre situazionale e controllata; B) lo sviluppo delle istituzioni sociali e delle tecniche sociali per superare la

9 E' in questo che Collins afferma di portare un universo concettuale completamente diverso; è ciò che egli ritiene lo differenzi per esempio da Bourdieu, il quale a suo avviso fa un uso retorico delle dinamiche e delle pratiche culturali della violenza, mentre egli tratta le dinamiche dei confronti fisici violenti reali.

tensione/paura emozionale del confronto (propensione biologica umana alla non violenza), ha portato in realtà alla costruzione della violenza umana¹⁰. La posizione di Collins sul controllo e sul de-controllo della violenza è dunque molto diversa da quella di Elias, anche nel modo in cui egli si approccia ed utilizza o meno le conoscenze della biologia evolutiva.

Anche Elias infatti fa un ampio utilizzo delle recenti scoperte neurologiche nella psicologia evolutiva del suo tempo (quelle relative fino al 1990), inserendole nella sua teoria sociologica processuale del processo di civilizzazione umana ed aprendo a fertili sviluppi di ricerca in varie direzioni. Ma il suo approccio lo distingue nettamente da quello di Collins: tale distinzione è chiaramente illustrata in un articolo di Dolan P. e Connolly J., *Emotions, Violence and Social Belonging: An Eliasian Analysis of Sports Spectatorship*, in cui gli autori mettono in risalto principalmente il fatto che Elias si occupi di un ampio arco temporale del lungo periodo e Collins delle interazioni faccia-a-faccia nelle micro-situations (rifacendosi in questo agli studi di Goffman). Inoltre, secondo i suddetti autori Collins non interpreta correttamente l'accezione di processo di civilizzazione di Elias: con l'aumentare della densità e della diversificazione dei legami sociali nelle società complesse, l'urgenza naturale alla violenza non sparisce come Collins sostiene; ma come afferma Elias, cambiano invece le figurazioni e le modalità del controllo della violenza, per cui il comportamento degli individui diviene maggiormente controllato e differenziato emozionalmente. In tali società, anzi, Elias sostiene che i conflitti e la violenza ci sono e che le interdipendenze e le loro influenze sono molto ampie e non solo situazionali.

Le diverse accezioni illustrate di violenza potranno risultare utili, in un eventuale loro dialogo, nella fase di interpretazione dei dati raccolti. Questo nell'utilità di cercar di comprendere cosa muove il comportamento degli individui, nell'ambito specifico del loisir dove il de-controllo emozionale è vissuto ed osservato. L'allentamento del controllo negli individui prevede infatti l'aver a che fare con delle emozioni forti che sgorgano impulsive, liberate dai freni normalmente tenuti.

1.8 Il sottobosco emozionale del de-controllo: la manifestazione della rabbia in particolare

¹⁰ Ne sono esempi, secondo l'autore, l'organizzazione militare, la disciplina al combattimento, la burocrazia, i corpi ufficiali dello Stato, le scuole di arti marziali, gli sport collettivi, etc. (riprendendo in questo assunto il concetto di organizzazione sociale del potere di Weber).

Tra le emozioni forti o violente che possono manifestarsi nel de-controllo ci occupiamo nel presente lavoro in particolare di rabbia e di aggressività. Le emozioni si studiano generalmente nel loro insieme, in quanto esse sono tutte collegate tra loro; analiticamente è concesso però fare un focus su determinate emozioni per studiare dei fenomeni sociali specifici. Nel nostro caso trattiamo la rabbia in connessione con le espressioni aggressive violente che possono essere osservate in uno specifico ambito ludico del loisir e del tempo dello svago, nel quale facciamo riferimento alla corporeità e alla sua espressione. Anche se l'ambito di esplorazione nel quale ci collochiamo è limitato al loisir, le emozioni di cui ci occupiamo vanno comunque prima sinteticamente inquadrare nella loro natura ordinaria. In tal senso la rabbia, quale emozione estemporanea, rapida, di immediata manifestazione e dal rapido esaurimento, va indagata sia nell'aspetto della sua fisiologia organica che in relazione alle motivazioni sociali o individuali eventualmente presenti che stimolano il suo manifestarsi; questo portato interno degli individui influisce, anche in modo inconscio, sulle loro scelte riguardo al tipo di attività mimetica di gioco e di svago a cui dedicarsi nel tempo libero. In quel contesto ci occuperemo nello specifico, nel corso della ricerca, di ricercare il legame che connette il vissuto routinario della vita quotidiana con il vissuto de-controllato esperito in spazi liberati non consueti, con lo scopo di intercettare lì le motivazioni di fondo che muovono le azioni degli individui verso scelte precise nel tempo libero, dove ricercare appunto modalità di de-compressione corporea od anche dove acquisire, o ritrovare, tensioni psico-fisiche allentate e silenziate nella routine concordata socialmente.

Spesso la rabbia è costruita socialmente, le è cioè attribuita una valenza comportamentale corrispondente agli schemi culturali dell'habitus specifico presente in una determinata società; ma essa va anche ridefinita in base alle sue caratteristiche fisiologiche e situazionali in cui sorge e si manifesta, va dunque collocata e maneggiata senza accezioni concettuali aprioristiche. Nel definire la rabbia si deve cioè considerare in primis la base fisiologica funzionale, estemporanea, di breve durata, caratteristica di questo tipo di emozione che si costituisce nel corpo; a questa manifesta reazione fisica poi viene spesso aggiunta l'accezione culturale presente nel senso comune, che attribuisce la rabbia a certi comportamenti osservati negli altri secondo l'interpretazione di senso generalmente veicolata. Tale interpretazione è orientata nei contenuti dagli schemi dell'habitus culturale e dalla cultura emotiva specifici in un dato contesto storico-sociale e di una certa società. Queste due dimensioni riteniamo siano da considerarsi unitariamente nell'approcciarsi allo studio dell'emozione della rabbia, ma senza acquisire però posizioni

di a-priori; ciò al fine di coglierne realmente il processo di formazione e di manifestazione, che si esprime in virtù dell'intrecciarsi degli aspetti biologico e culturale. Per questo è utile avvalersi degli studi di alcuni autori che l'hanno trattata specificatamente come emozione, con l'intenzione di restituirle una dimensione sua propria e di individuarne le implicazioni sociali e nel comportamento.

La letteratura prodotta sulla rabbia è trasversale a diverse discipline, sia fisiologiche, psicologiche, sociologiche, etc. e in essa il dibattito scientifico è in continuo aggiornamento perché stimolato anche dalle recenti scoperte nell'ambito delle neuroscienze umane. Cerchiamo di delineare in una prospettiva sociologica il suo profilo, attraverso la collaborazione degli elementi utili forniti dalle diverse discipline in dialogo.

Riguardo a quanto sopra accennato, riprendiamo per il livello sociologico ciò che ad esempio Gordon sostiene sulla rabbia: per l'autore la sociologia si concentra più su emozioni di lunga durata che su quelle estemporanee e di breve durata, quale è appunto la rabbia; questo perché, egli sostiene, la tendenza generale della disciplina è quella di individuare quali siano le emozioni che tengono insieme le società. Egli reputa importante però considerare l'intreccio degli elementi, sia psicologici che sociali, che concorrono a formare le emozioni ed anche riguardo a quelle di breve durata, o estemporanee, ritiene che esse abbiano un contenuto più complesso di quanto appaia nella loro immediata e fugace manifestazione; per cui come sottolinea Turner: "Gordon argues that because a sociological approach to emotions recognizes that emotions emerge out of enduring social relationships, there is a tendency to focus on the more lasting emotions [...] compared to the shorter term emotions like anger [...]. Emotions thus arise not only from the immediacy of the situation, but also from the history of interaction" (Turner, Stets 2005: 31). Inoltre, il mescolarsi delle esperienze e dei sentimenti individuali con gli indirizzamenti culturali di una società comporta, nell'approccio sociologico di Gordon, il considerare il mutare nel tempo di certe emozioni, sia nella loro frequenza che nell'espressione; questo perché mutano nel tempo e nelle diverse società il tipo di restrizioni e regolamentazioni normative sulle emozioni, così come già osservato in Elias. Per cui Turner continua: "[...] as cultural advice about those emotions changes (including suppressing or intensifying those emotions), the frequency and expression of particular emotions may change over time" (*Ibidem*). Questo aspetto riguarda anche l'interpretazione delle emozioni, proprio in virtù della cultura emozionale che determina il loro sentire e la loro comprensione.

Dunque anche per emozioni estemporanee quali la rabbia risulta necessario approfondirne l'insorgenza e le modalità di espressione in relazione al contesto storico-

sociale di riferimento; in cui il de-controllo emozionale può essere collocato ed osservato nelle sue irruente manifestazioni, che riteniamo interessante da esplorare quale fenomeno sociale dal contenuto più complesso di quanto appaia superficialmente. L'emozione della rabbia risulta essere così non solo situazionale ma densa di un contenuto che si è condensato, represso, nascosto, o non espresso ed elaborato, sia nel tempo che nello spazio delle interrelazioni sociali e di cui l'individuo ne contiene il portato compresso.

Averill approfondisce da un punto di vista sociologico ed integrativo gli studi sulla rabbia (1983): ne riconosce gli elementi fisiologici e culturali interrelati e arriva a definirne le regole specifiche del sentire e dell'espressione per determinate situazioni sociali; per l'autore la rabbia (da emozione) diventa un'azione che ha un oggetto, dal contenuto appunto più complesso di quanto immediatamente osservabile nella sua estemporanea e fugace manifestazione. Nella forma irruente del suo de-controllo vissuto e percepibile, questa prospettiva consente di includervi anche l'aspetto del condizionamento della costruzione sociale che riguarda il suo contenuto e il suo significato quale emozione; questo aspetto influenza cioè profondamente sia la dimensione individuale del sentire e dell'esperire questa emozione, che quella sociale e collettiva in relazione ai modi di comunicarla e di manifestarla in presenza di altri. Una sorta di frame culturale, non esplicitamente dichiarato, che 'giustifica' l'individuo nel suo comportamento eccessivo esternante, per cui egli si sente comunque 'conforme' alla situazione sociale rispetto al giudizio degli altri anche quando perde il controllo dell'emozione. Questo fatto è supportato e giustificato collettivamente dal senso comune, che veicola la concezione fondata sulle convinzioni sociali che tale comportamento non controllato sia dovuto ad una dimensione passionale e non controllabile nell'individuo. In pratica se un soggetto prova rabbia in certe situazioni contemplate come tipiche dell'arrabbiarsi dal senso comune, allora egli può lasciarsi andare a manifestazioni poco ortodosse ma che non vengono etichettate quali devianti, o deprecabili, perché ritenute in qualche modo giustificabili in quel contesto. Riguardo a tale posizione interpretativa di Gordon sul comportamento degli individui in preda alla rabbia o ad emozioni sfuggite al contenimento, Turner esplicita che questo comune sentire in generale favorisce il soggetto nel giustificare il proprio comportamento quando egli è troppo emotivo: "[...] For example, when individuals get angry and behave aggressively, they may maintain that they were 'seized with anger' with the hope that their account will absolve them of their aggressive behaviour" (Turner, Stets 2005: 66). L'aspetto della costruzione sociale delle emozioni, e gli effetti che questa produce sulla percezione del sentire e sul vissuto degli individui, è ripresa nel secondo capitolo in modo

approfondito dal punto di vista della processazione soggettiva. Qui ne delineiamo in sintesi il processo macro, in particolare per l'emozione della rabbia nella sua dinamica produttiva essenziale e nel riflesso maggiormente sociale.

Scheff (1988) collega l'emergere della rabbia ad un processo di accumulo non elaborato di un certo sentire nel soggetto, legato alla percezione che egli ha di sé nei confronti degli altri; l'autore fa risalire la rabbia alla vergogna repressa: quando l'individuo nella valutazione del sé prova vergogna e non elabora costruttivamente questo sentimento, si innesca un meccanismo a spirale che porta alla rabbia e poi a nuova vergogna e a nuova rabbia, che diviene così incontrollata e socialmente pericolosa. Il sentimento della vergogna può sorgere sia dentro le interazioni sociali con altri che all'interno del discorso intimo del soggetto con sé, nel quale egli attua comunque una valutazione del proprio comportamento. Questo meccanismo di valutazione del sé avviene per il processo di interiorizzazione dello sguardo altrui, dell'altro generalizzato (Mead G.H. 1972), di quell'autocontrollo che diviene automatico (Elias 1988a), per cui si è sempre in dialogo con i dettami della società; il figurarsi di vedersi come l'altro ti vede innesca la continua attuazione dell'autocensura nel soggetto. Dal momento che la vergogna è, come sostiene l'autore, un'esperienza dolorosa per le sanzioni e lo stigma sociali che produce, gli individui tendono a reprimerla come azione difensiva; nel caso in cui, invece, essa venga costruttivamente elaborata dal soggetto, e dunque non negata o repressa, questo processo può sciogliere il meccanismo a spirale che porta alla formazione della rabbia e salvaguardare così i legami sociali. Come esprime Turner riguardo alla teoria di Scheff: "[...] If the shame [...] is not discussed and get repressed, it can lead to anger, further shame, and further anger. The shame-anger sequence can spiral out of control" (Turner, Stets 2005: 160).

Nell'atto fugace di un'esplosione emotiva dunque c'è un contenuto che emerge, compresso e non processato nell'individuo. Il de-controllo emozionale porta ad emersione un contenuto psico-fisico complesso che implica in sé l'aspetto fisiologico, psichico, culturale nella sua espressione e che viene urlato o sprigionato per trovare l'uscita ad una compressione insopportabile; in tale modalità questo contenuto cerca forse anche una forma di regolazione o di riequilibrio tensionale a livello corporeo, di cui ancora il soggetto non conosce invece il linguaggio che ne consenta una possibile e pacifica condivisione emozionale con sé e con altri.

Ma cos'è questa tensione che si accumula o che non trova una forma abituale per diluirsi, sciogliersi o regolarsi? Nella vita quotidiana gli individui sono impegnati nella

regolazione continua delle loro pulsioni, emozioni ed affetti, in concordanza con il vademecum normativo regolatore fornito dalle istituzioni sociali della comunità di appartenenza. Il gioco delle compressioni nella regolazione tra quanto spontaneamente sentito e quanto socialmente consentito crea quella tensione. Questo lavoro è continuo nella routine quotidiana, anche se negli individui diviene praticamente automatico e necessita dunque di manutenzione psico-fisica per essere continuamente efficiente. La spinta e la necessità di un de-controllo emozionale si presenta costantemente negli individui immersi nell'interazione sociale. Le istituzioni sociali delle moderne società complesse, riguardo all'accoglimento di tale tematica, cercano di sviluppare sotto varie forme soluzioni di regolazione, incanalamento, contenimento di questi impulsi potenzialmente incontrollabili per garantire un ordine sociale duraturo.

1.9 Il de-controllo 'controllato'

Abbiamo detto che il de-controllo può essere spontaneo, verificarsi cioè negli individui in seguito all'esplosione di quella tensione corporea psico-fisica che essi di solito riescono a contenere e che è generata dalle pressioni sociali del vivere quotidiano. Ma il de-controllo emozionale può essere anche disciplinato nel modo del suo manifestarsi, può cioè essere incanalato in forme organizzate e sicure in cui esso ha libera espressione.

La necessità fisiologica di un de-controllo tensionale negli individui è studiata in particolare da Elias e Dunning (2001) che la esplorano in ambiti di contesti specifici e controllati, in una dimensione del sociale cioè che prende in carica tale importante bisogno ai fini del mantenimento dell'ordine sociale e a quelli dell'equilibrio psico-fisico degli individui. Gli autori parlano di de-controllo *controllato* in cui l'aggressività umana viene gestita ed incanalata in attività ludico-sportive organizzate in particolari contesti sociali. Di cosa si tratta e cosa significa 'controllato'?

Tale concetto è introdotto e coniato dagli autori nella teoria della civilizzazione dello sport; per de-controllo controllato si intende il derogare alle regole sociali del contenimento della violenza dando sfogo a tale tipo di pulsioni ma in contesti sicuri, controllati, in quanto organizzati socialmente a tale scopo. In questi luoghi e nelle modalità previste e regolate dal contesto è possibile per gli individui ritrovare il piacere di liberarsi dalle tensioni, attraverso il processo del gioco, derogando momentaneamente alle norme sociali usuali

del contenimento emotivo. La soddisfazione psico-fisica è ottenuta dal piacere ritrovato nel mollare la tensione, nel maneggiare le proprie emozioni liberamente.

La ricerca di Elias e Dunning individua nello spazio di alcune *enclave* la possibilità per gli individui di allentare il controllo delle emozioni in una modalità e in un contesto garantito dai rischi di un de-controllo non regolato. Si tratta dell'ambito del tempo libero, in particolare delle attività di loisir in cui gli autori individuano uno spazio ed un tempo di liberazione dalle costrizioni della vita quotidiana ma inteso ed indagato in un senso processuale: senza cioè ricorrere alla convenzionale dicotomia che separa tempi di lavoro e tempi liberi, ma concentrandosi sulla necessità fisiologica e psichica di gestire le tensioni generate dai compromessi sociali sempre presenti, di cui sopra accennato.

In tale contesto, le tensioni accumulate o silenziate nella vita quotidiana trovano spazio di espressione, di rilascio o di riacquisita tonicità in una dimensione ludica: una loro gestione e manipolazione è funzionale sia ad un equilibrio psico-fisico individuale che ad un ordine sociale. E' in questo senso che gli autori sottolineano la predisposizione biologica dell'essere umano al procurarsi sollievo attraverso varie forme di eccitamento, funzionali a liberarsi dalla pressione delle tensioni da stress e al loro rilassamento; predisposizione individuale che può essere attivata e strutturata socialmente, attraverso istituzioni sociali che ne organizzano le modalità di fruizione. Dunque si tratta di un de-controllo controllato di emozioni forti che incontra le esigenze individuali di riequilibrio psico-fisico e le necessità sociali di mantenere un ordine pacificato. Questo avviene all'interno di quella relazione tra le varie dimensioni sopra argomentata, che rispecchia il flusso comunicativo tra ragione ed emozione, tra natura e cultura, tra corpo e psiche di cui l'umano è espressione. Come esplicita Elias: "[...] la costituzione naturale degli esseri umani li ha forniti di specifiche istituzioni di sollievo e predisposizioni a esso che [...] possono offrir sollievo dallo stress e dal logorio delle tensioni che sorgono qualora gli agenti di controllo si trovino a combattere, permanentemente o temporaneamente, contro gli impulsi e gli impulsi contro i controlli.

[...] La soddisfazione del bisogno umano di divertirsi e, in particolare, di un eccitamento gradevole che faccia da contrappeso al controllo uniforme dei sentimenti nella vita di non *loisir* è, secondo me, una delle funzioni fondamentali che le società umane devono adempiere" (Elias e Dunning 2001: 72-3).

Si tratta dunque di un eccitamento mimetico, in cui le emozioni suscitate e le relative tensioni psico-motorie derivanti da tale eccitamento controllato non comportano rischi come quelle vissute nelle situazioni della vita reale. L'effetto catartico risulta funzionale ad

allentare, o liberare, le tensioni da stress dovute al controllo emozionale routinario e contribuisce a regolare la convivenza sociale. Tali concetti saranno ripresi ed approfonditi nello specifico nel capitolo terzo. L'importanza di questa tematica a livello del funzionamento della società è espressa nella prospettiva processuale da Elias: “[...] la ricerca di eccitamento [...] nelle nostre attività di *loisir* è complementare al controllo e al contenimento dell'emozionalità aperta nella vita quotidiana. Non si può capire l'una senza l'altro” (*ivi*: 83).

Il controllo e il de-controllo emozionale sono aspetti diversi e complementari delle fondamentali esigenze individuali e collettive che caratterizzano ciò che è *umano*.

E' dunque nell'adozione di questa prospettiva sociologica che indaghiamo il nostro tema di ricerca. I *modelli civilizzati* delle attività di *loisir*, che tratteremo nei prossimi capitoli, cambiano corrispondentemente al mutare dei bisogni emozionali degli individui e a quello della loro regolazione (Elias e Dunning 2001): è l'espressione del rapporto tra le strutture psichiche della psicogenesi e le strutture sociali-istituzionali della sociogenesi, di cui tratta la teoria eliasiana. Nell'ambito del *loisir* si intende esplorare il mutare di forme civilizzate di espressione corporea di emozioni e tensioni compresse o represses nelle società contemporanee complesse, in cui l'acquisizione di uno specifico *habitus* sociale costringe i membri della società a reprimere impulsi e forze emotive spontanee per conformarsi alle regole e alle norme del vivere collettivo.

1.10 L'ipotesi

Riguardo al controllo delle emozioni e al loro de-controllo controllato nell'ambito del *loisir*, si formula l'ipotesi di un mutamento nel modello di espressione emozionale di emozioni forti in attività di svago; in particolare riguardo ad un fenomeno che si è affacciato negli ultimi anni nel contesto delle società occidentali e che pare riguardare lo sfogo della rabbia e dell'aggressività in modo civilizzato. Perché 'civilizzato'? Riteniamo che il fatto di rivolgersi a spazi deputati ed organizzati appositamente per sfogare pulsioni intense sia, da parte degli individui e delle istituzioni sociali, un segnale di modificata sensibilità verso sé stessi e verso gli altri. Nel senso che l'avvertita esigenza psico-fisica da parte degli individui di dar sfogo, debordare, uscire dalle regole delle buone maniere del contegno, etc., riguardo a forti emozioni, è temperata con il suo controllo verso un de-controllo civilizzato, con il suo indirizzamento cioè verso forme espressive liberatorie

che sono al contempo lecite e non lesive per sé e per gli altri. Questa consapevolezza della percezione e dell'emersione delle proprie irruenti e dirompenti emozioni sembra fornire una prova della presenza negli individui di strumenti cognitivi ed emozionali affinati. Questi si sono quindi evoluti al punto tale da far in modo di indirizzare gli individui che avvertono l'arrivo di certi impulsi emotivi a contenerli, gestirli e ritardarli fino al momento in cui i soggetti si organizzano per dare libero sfogo alla loro fuoriuscita, al loro de-controllo in sicurezza. Certo si tratta in questo caso di un ambito specifico quello in cui si attua tale de-controllo, ambito che consente di ritrovare anche il piacere, il sapore e il brivido di tensioni violente arcaiche, usualmente represses, che invadono tutto il corpo. Ma il tempo della sospensione tra il sorgere di una necessità psico-fisiologica di esplosione emozionale e quello della sua liberatoria fuoriuscita è uno *iato* che riteniamo porti in sé il contenuto degli elementi di un avvenuto processo di civilizzazione, di un'acquisita capacità individuale cioè del sapersi regolare nella manifestazione violenta di certe espressioni emotive nelle situazioni di relazione, siano esse pubbliche che private. Non per tutti gli individui è così, ma questo vale comunque nella generalità variabile dell'efficacia del processo di interiorizzazione delle norme sociali; ma per coloro che si rivolgono a quelle attività ludiche, organizzate civilmente in tali spazi di sfogo e di allentamento del controllo emozionale, riteniamo che ciò valga. Naturalmente anche da parte delle istituzioni sociali che aprono alla possibilità di una simile organizzazione ludica, si registrerebbe dunque un raffinarsi della sensibilità verso tale questione sociale e per cui intervenire con una regolamentazione di quel tipo potrebbe risultare un segnale di accoglienza e di adeguamento ai mutati modelli di soddisfazione emozionale per nuovi bisogni.

L'ipotesi da noi formulata dunque riguarda l'individuazione di un nuovo modello civilizzato di attività ludica nell'ambito del loisir. Nel corso del processo di civilizzazione umana si verifica una corrispondenza tra il mutare delle strutture sociali e il mutare dei bisogni emozionali individuali. Questa corrispondenza si ritrova, a livello storico-sociale, anche nel mutare dei modelli delle attività di loisir, come gli studi di Elias e Dunning (2001) dimostrano. Faremo riferimento al paradigma sociologico eliasiano del processo di civilizzazione per le forme civilizzate del de-controllo controllato della violenza, per le forme mimetiche delle attività di loisir e ne adatteremo le categorie concettuali relative.

Si tratta di indagare e verificare l'esistenza di un prodotto-effetto del processo di civilizzazione sul comportamento degli individui, di una forma evoluta, raffinata e disciplinata di contenimento ed espressione di pulsioni emotive irruente; una forma nuova nel comportamento del controllo pulsionale, una forma civilizzata di de-compressione

tensionale emotiva, una civilizzazione del controllo e dell'espressione emozionale che si presenta in alcuni ambiti ristretti delle attuali società contemporanee. Questa ipotesi si fonda sulle connessioni tra la compressione della vita emotiva routinaria e professionale e il bisogno di de-controllo controllato nelle società complesse, le quali sono caratterizzate da una densità maggiore delle reti funzionali che comporta negli individui un aumento di un certo tipo di ansie e delle corrispondenti esigenze di de-controllo espressivo (Elias 2021). I mutati bisogni emozionali sono legati alla mutata struttura psichica che si è modulata sul cambiamento della struttura sociale di tali società ad elevati ritmi di stress e di interdipendenza. L'insorgenza di eventuali nuovi servizi ricreativi, organizzati socialmente per il de-controllo controllato nelle attività ludico-mimetiche, condensa l'ipotesi di fondo che queste enclave, dove la rabbia in particolare è indirizzata, contenuta ed espressa, siano una forma civilizzata di uno spazio nuovo nel loisir, che il rapporto psico/sociogenesi ha prodotto nel processo di civilizzazione indicato da Norbert Elias.

Per entrare nel merito del processo di tali mutamenti dedichiamo l'approfondimento del successivo capitolo alla tematica di come il controllo emozionale diviene strutturale nella corporeità degli individui, nell'intreccio ineludibile tra la loro psiche e il loro corpo fisico. Può apparire come un'inversione logica nello sviluppo dell'argomento di ricerca, ma in realtà abbiamo prima qui fornito il quadro teorico che inquadra il controllo emozionale trattato in letteratura dagli autori selezionati, per poi entrare nel prossimo capitolo nello specifico dei particolari del processo di introiezione del controllo dal punto di vista del soggetto. Come avviene cioè il passaggio dall'etero-costrizione all'auto-costrizione negli individui e cosa questo comporta a livello psico-fisico nel soggetto. La densità dell'argomentazione del secondo capitolo conduce a comprendere come e perché sorga negli individui la necessità reale di un de-controllo emotivo disciplinato. Questo riteniamo possa essere chiarificato proprio approfondendo quelli che sono gli aspetti fisiologici, culturali, normativi dell'acquisizione dell'autocontrollo, quali processi intervenienti ed intimamente interrelati. Introiettare significa far proprio, assumere ed acquisire nel sé una regolazione che non era propria ma che lo diventa. Un processo complesso che si gioca nell'interrelazione e nell'interdipendenza tra multiple dimensioni, di cui l'essere umano è costituito.

CAPITOLO 2

Imparare a controllarsi: i processi culturali e biologici dell'interiorizzazione

In questo capitolo si argomenta il processo di *acquisizione* del controllo emozionale dal punto di vista del soggetto, nella dimensione della sua intima e personale elaborazione. Il capitolo è strutturato in due sezioni: la prima parte delinea la dimensione dei *fattori strutturali* che intervengono nel processo di assimilazione nel soggetto, degli strumenti per la conoscenza e la gestione delle proprie emozioni (educazione, istruzione, schemi culturali della socializzazione); la seconda parte entra nel merito della dimensione *corporea*, dei fattori biologico-organici che si attivano nel corpo del soggetto nei processi della formazione delle emozioni e della capacità del loro controllo e gestione (meccanismi fisiologici, funzionamento di collaborazione organica, processi corporei di elaborazione). L'insieme di tali processi è fondamentale per comprendere la formazione e la qualità del controllo emozionale e l'esigenza del de-controllo negli individui.

- I Prima sezione.

2.1 Alfabetizzazione emozionale

Siamo qui interessati ad esplicitare come avviene il passaggio di introiezione nel soggetto dei dettami sociali dalla dimensione *etero* a quella *auto* delle costrizioni. Come si processa cioè l'autocontrollo individuale e come esso diviene o meno automatico.

L'acquisizione concreta del controllo emotivo nel soggetto riguarda il processo di modificazione della sua *psiche*, ad opera della convivenza con altri. E' attraverso la socializzazione che si forgia l'identità e la peculiare personalità del soggetto: ciò che esso è e che diviene è frutto di un complesso intersecarsi di fattori e di dimensioni sia individuali che collettivi. La costruzione del sé è quindi un processo al contempo personale e sociale: l'equipaggiamento del potenziale individuale prende forma, contenuto ed espressione all'interno di un contesto sociale specifico; la struttura psichica degli individui si plasma

cioè in corrispondenza alla particolare struttura sociale di appartenenza. La società e l'individuo sono un tutt'uno e il loro formarsi e costituirsi è un processo unitario. Come mette in evidenza, a tal proposito, Elias quando afferma che: “[...] Quella che noi definiamo «individualità» di un uomo è, in primo luogo, una peculiarità delle sue funzioni *psichiche*, una qualità formale del suo autocontrollo nel rapporto con altri uomini ed oggetti. Il termine «individualità» esprime il modo peculiare e il grado particolare per cui la qualità formale del controllo psichico del singolo si distingue da quello degli altri” (Elias 1990b: 73). La peculiare plasticità delle funzioni psichiche umane consente questa differenziazione, che si forma nel gioco di pressioni e di tensioni emergenti dalle costrizioni tipiche di un certo tipo di società. E' in questa processualità formativa reciproca dell'individuo e della società che il concetto di identità Io-Noi¹ prende corpo e si adempie: è l'appartenenza ad una determinata società e a una certa cultura che fornisce le caratteristiche reciproche identitarie e che consente di attuare quel processo di interiorizzazione soggettiva attraverso il quale le *etero*-costrizioni divengono *auto*-costrizioni. Nel processo di tale automatismo ricopre una funzione fondamentale l'educazione e la formazione alla conoscenza delle emozioni, quel mondo essenziale di sé e degli altri che dà sapore e contenuto alle relazioni e che nutre i legami sociali. Processi questi che si attuano con la socializzazione, dove il peculiare modello culturale ha un ruolo di fondamentale influenza.

Intanto riteniamo utile una prima breve precisazione: abitualmente parliamo di emozioni e di sentimenti con poca distinzione e forse anche con limitata cognizione. Vari autori si sono proposti di chiarirne la definizione, cercando di recuperarne le componenti biologiche e quelle culturali che insieme determinano il sentire umano. Ne illustriamo alcuni in un sintetico ma produttivo dialogo che risulta essere utile nella prospettiva sociologica in cui lavoriamo. Tra questi autori, Galimberti ad esempio chiarifica che: “Se le pulsioni sono naturali, se le emozioni sono in parte naturali e in parte orientate dalle differenti culture e dall'educazione, i sentimenti non li abbiamo per natura, ma per cultura. *I sentimenti si imparano*. E tutte le società, dalle più antiche a quelle di oggi, non si sono mai sottratte a questo compito” (Galimberti 2021: 172). Sono puntualizzazioni importanti da considerare quando ci caliamo dentro una specifica cultura per studiarne i fenomeni sociali e il comportamento umano.

1 Per un approfondimento del concetto eliasiano dell'identità Io-Noi confronta la terza parte dell'opera di N.Elias *La società degli individui* (1990b: 177).

A tal proposito infatti ricordiamo che Gordon è tra i primi teorici, in sociologia, che ha contribuito a riconoscere l'importanza della cultura nello spiegare le dinamiche emozionali tra gli esseri umani e che la distinzione sul sentire da lui elaborata viene sintetizzata da Turner e Stets quando esprimono: “[...] Gordon (1981) made an analytical distinction between *biological emotions* (a psychological concept) and *social sentiments* (a sociological concept). A biological emotion is a configuration of bodily sensations and gestures in response to stimuli, whereas a social sentiment involves ‘combinations of bodily sensations, gestures, and cultural meanings that we learn in enduring social relationships’ (Gordon 1981: 563). Gordon argues that biological emotions such as anger and fear become, shortly after childhood, transformed into cultural meanings that are organized around a relationship to a social object, often another person or group” (Turner, Stets 2005: 30). Emozioni e sentimenti sono dunque contigui, come esplicita anche Cattarinussi, e non è facile delimitarne i confini nel loro intreccio tra biologico e culturale. Tuttavia si usa distinguere l'emozione dal sentimento per le sue caratteristiche di breve durata e di maggiore intensità (Cattarinussi 2006). Questo autore a proposito del contributo di Gordon in merito alla definizione del sentire, aggiunge e puntualizza inoltre: “Gordon distingue il concetto di emozione, che propone di considerare una risposta innata e indifferenziata basata su un'attivazione fisiologica, e quello di sentimento, che definisce come un insieme composito socialmente appreso di sensazioni fisiche, gesti e significati culturali collegati a una relazione sociale e culturalmente definiti. Gordon ipotizza che le emozioni si trasformino in sentimenti attraverso tre processi: la differenziazione, che elabora la materia prima emozionale in moduli complessi e altamente sfumati coordinati con la variabilità sociale; la socializzazione, che implica i processi sociali – compresi la ricompensa e la punizione – e l'adozione di modelli, attraverso i quali l'esperienza matura viene appresa dai membri della cultura; il controllo, che permette la determinazione sociale delle emozioni attraverso interventi normativi che le portano in linea con le prescrizioni sociali [Gordon 1985]” (Cattarinussi 2006: 18). I sentimenti sono dunque più durevoli delle emozioni e sono più strutturati cognitivamente; un complesso sentire che si struttura culturalmente.

Un altro breve punto sul quale spesso è necessario un chiarimento, e che è entrato nel dibattito tra gli studiosi delle emozioni, è la distinzione tra emozioni primarie ed emozioni miste: il mondo delle emozioni, essendo sfuggibile per natura, dà sempre l'impressione di non concedersi ad una netta chiarezza definitoria o classificatoria; il tentativo di definirle, o meglio di chiarificarle, va piuttosto ricercata nelle sfumature di

quella loro nebbia costituzionale che le caratterizza e che le rende fundamentalmente inafferrabili. In fondo, quale loro peculiarità esistenziale, esse risultano immediate in questo loro essere. Non pare esser strano che sia così. Cercar di distinguerle in 'primarie' o 'secondarie', o altro, ha lo scopo per chi le studia di capirne la loro provenienza e caratteristiche: se esse sono cioè essenzialmente di derivazione biologica o se sono anche fortemente determinate e definite socialmente; questo è ciò che consente di risalire a quali emozioni siano universali negli esseri umani e a quali siano culturalmente modellate e differenziabili, presenti cioè in modo specifico in alcune società. E' un aspetto che risulta utile alla comprensione dei fenomeni sociali all'interno di società che hanno culture diverse; anche se questo rimane sempre sostanzialmente un tentativo analitico.

L'individuazione delle emozioni base universali ha l'interesse sociologico di capire come queste si siano poi evolute verso emozioni più complesse, in virtù e attraverso i processi di sviluppo delle strutture sociali umane. Ciò che qui vogliamo sottolineare è la constatazione di emozioni maggiormente elaborate che si registrano nelle società complesse, in cui l'intensità e la modalità del tipo di costrizioni sociali e psichiche ha condotto progressivamente ad una loro evoluzione verso forme più sfumate ed articolate. L'evoluzione della psiche umana, nelle sue relazioni tra funzioni psichiche differenziate, ha portato nel corso del tempo alla produzione cioè di emozioni 'miste', che contengono e corrispondono alla complessità delle società in cui la rete delle interdipendenze funzionali si è fatta gradualmente sempre più densa. Questo raffinarsi della differenziazione delle emozioni è quanto di base argomentato da alcuni autori in riferimento ad esempio all'emozione della rabbia, nel sostenere che essa sia prodotta e manifestata dagli individui in forme oggi più complesse perché collegata al senso di vergogna e di colpa; sentimenti questi che si sono evoluti e definiti appunto come complessi. Tale tematica è approfondita in particolare nei prossimi paragrafi, nei suoi risvolti sul comportamento sociale.

Come sottolinea Turner nella sua ricerca, alla base dell'evoluzione delle emozioni c'è un lungo processo biologico di modificazione neuronale che si è compiuto all'interno di una complessa comunicazione corporea negli esseri umani: "Although there are cultural differences in how emotions are expressed and interpreted, it is now clear that some emotions are universal. These emotions are often termed *primary*, although alternative terms such as *basic* or *fundamental* have been used, reflecting the idea that these emotions form the core or foundation from which all other emotions are derived. These primary emotions are presumed to be *hardwired* in human neuroanatomy because they had fitness-enhancing value for mammals and, later, for those primates on the human line

of evolution” (Turner, Stets 2005: 11). Turner fa riferimento ai primi lavori di Ekman e a quelli di Plutchik per la concettualizzazione delle emozioni ‘miste’ ed aggiunge: “[...] Plutchik recognizes that emotions are not literally mixed like primary colors. Rather, much more complex neurological, skeletal, and hormonal processes are involved. However, with this metaphor, one could at least understand how more subtle and complex emotions are generated” (Ivi: 18). Si parte dunque con degli universali umani di base sui quali si differenziano poi emozioni ‘ibridate’ dal particolare habitus sociale introiettato.

Il fondamento biologico delle emozioni umane, nella sua complessità di elementi chimici e neuronali, trova all’interno di ogni specifica cultura la variabilità di modelli per la sua espressione, valutazione ed interpretazione. E’ all’interno di questo humus interumano particolare che l’individuo si forgia e diviene tale, che la sua identità si plasma.

L’approccio processuale eliasiano adottato considera le emozioni quali processi interrelati tra le dimensioni biologica e sociale, dove il divenire dell’uomo è riferibile ad una complessità di processi interagenti che sono intersecati ed interdipendenti tra loro. In tale prospettiva, le separazioni analitiche non trovano spazio nel cercare la comprensione dei fenomeni ed è la sintesi che porta ad un intenso lavoro esplorativo (Elias 1998). La contaminazione dei confini rende più arduo l’identificazione dell’oggetto (se applichiamo modelli dicotomici e non relazionali), ma è proprio la sua stessa natura che nello sconfinare lo definisce: è ad esempio il caso delle emozioni, per cui distinguere nettamente tra l’una e l’altra è una necessità analitica scientifica, ma la loro natura è ‘sconfinante’; le emozioni sono mescolate tra loro, sono rapide ed inafferrabili, non si sa dove inizi l’una e finisca l’altra e forse neanche questo è il loro funzionamento o l’essenza del loro essere. Questa peculiare indeterminatezza e tipo di movimento rispecchia a nostro avviso quella che è al fondo la natura umana e il suo modo di fare società; è quindi più la necessità dell’uomo di rendere definibile, e controllabile, qualcosa di indefinibile e che lo spinge a *de-finire* qualcosa che è per natura aperto e in movimento.

L’educazione e la formazione alla conoscenza e alla gestione delle emozioni è fondamentale per una società, in virtù anche di questo modellamento psichico che principalmente si esprime nell’autocontrollo emozionale. Ma come si conoscono le emozioni e chi le insegna? Sono di solito le proibizioni, i divieti, le sanzioni, le reazioni degli altri, che indirizzano ciò che è lecito manifestare e provare attraverso comportamenti socialmente consentiti. L’esperienza e la socializzazione primaria e secondaria accompagnano l’acquisizione da parte del soggetto del relativo abecedario da utilizzare come bussola per navigare con gli altri in società.

Una buona istruzione, formazione ed educazione emotiva è per gli individui cioè una bussola fondamentale per un equilibrato sviluppo psichico e per acquisire una necessaria competenza emotiva. L'individuo modellato dalla società e dall'esperienza è così espressione dei contenuti e dei modi da essa veicolati ed è quindi portatore, per sé e per gli altri, di strumenti atti al buon funzionamento della società stessa. Acquisire da parte del soggetto una reale capacità di gestione emotiva implica la profonda e consapevole interiorizzazione in sé della dimensione del sociale e non si espleta solo nell'attenersi diligentemente alle regole della manifestazione esteriore, del contegno e delle buone maniere. Significa aver processato nel proprio intimo una trasformazione del sé.

Sul legame tra competenza emotiva e buone maniere, un contributo interessante è quello dell'autrice D'Urso che individua diversi punti nei quali si elencano le varie capacità che definiscono la competenza emotiva, nella loro funzionalità ed utilità sociale. Tra questi ne citiamo uno in particolare che riteniamo si colleghi efficacemente a quanto fin qui discusso e che si riferisce alla consapevolezza delle regole culturali di manifestazione delle emozioni, per cui l'autrice esprime: "[...] Le regole di manifestazione e esibizione delle emozioni (o *display rules*) possono essere definite come speciali norme di comportamento che, in maniera spesso implicita, prescrivono per molteplici circostanze della vita quali emozioni vadano manifestate e in quale forma e intensità. Il codice che regola le manifestazioni emotive ha una caratteristica cruciale: non si presenta chiaramente come una serie di regole di galateo, cioè di norme convenzionali e in qualche misura puramente esteriori, ma piuttosto come un codice di sentimenti socialmente adeguati alle varie circostanze. Dunque, una perfetta padronanza di questa capacità emotiva consiste, a mio giudizio, nel distinguere le regole di esibizione dalle regole di sentimento e nel sapere quindi modulare le manifestazioni delle emozioni a seconda della propria strategia di presentazione del sé" (D'Urso 2000: 79). Una buona competenza emotiva è dunque anche una buona competenza sociale. Questo richiama in una diversa modalità anche il contributo delle autrici dell'interazionismo simbolico che abbiamo introdotto a proposito della gestione emozionale.

Il processo di alfabetizzazione emozionale è un aspetto base nella costruzione dell'identità e della personalità soggettiva, che apre ad ulteriori importanti sviluppi del sé; ma nella dimensione sociale esso non sembra consapevolmente ed adeguatamente organizzato. Nell'evidenziare l'importanza della socializzazione emozionale s'intende quindi soprattutto sottolinearne la necessità di una sua adeguata alfabetizzazione. In questo senso condividiamo il contributo di Galimberti che sollecita a ciò, quando egli

esplicita: “Parlo di quell’educazione capace di percorrere il tragitto che, dalle ‘pulsioni’ che tutti noi abbiamo per natura, conduce alle ‘emozioni’, che consentono ai nostri ragazzi di acquisire quella ‘risonanza emotiva’ che permette loro di ‘sentire’ immediatamente, prima ancora di riflettere, la differenza tra il bene e il male” (Galimberti 2021: 12). E’ il senso di quel processo biologico-sociale complesso nella formazione umana, che consente all’animale uomo di divenire un essere sociale e che abbiamo richiamato anche nell’argomentare la non sussistenza di senso della dicotomia tra ragione ed emozioni. In questo processo di formazione del sé è il concetto di *intelligenza emotiva*, introdotto da Goleman, che emerge come legame fondamentale dell’elaborazione intima; come sottolinea Cattarinussi a tal proposito: “L’intelligenza emotiva viene prima di quella razionale e rappresenta il primo contatto tra due persone [Goleman 1998]. Ognuno di noi mischia continuamente acuità emotiva ed intellettuale perché nessuna delle due intelligenze potrebbe funzionare da sola” (Cattarinussi 2006: 14). Una stretta collaborazione questa che si gioca a livello fisiologico, organico, psichico, alla quale anche i modelli culturali della società dovrebbero dare l’adeguata importanza nel formare gli individui e nel prepararli alla vita sociale. Dunque l’alfabetizzazione emozionale o educazione alle emozioni, quanto è integrata nella cultura di una società quale strumento essenziale di socializzazione?

Nelle nostre società complesse la socializzazione degli individui passa attraverso il livello formativo della scuola e dell’istruzione, da quello normativo delle leggi, norme e regole sociali, da quello relazionale dei gruppi di appartenenza e dei pari; ma quanto la conoscenza della sfera emozionale è realmente inserita o assimilata da tale cultura? Da un punto di vista sociologico è un interrogativo che sorge quando si cercano approcci e soluzioni alle varie questioni sociali: riteniamo che tenere di conto della complessità di cui è costituito l’umano, nella sua realtà biologico-culturale, possa contribuire a modulare la qualità e l’efficienza degli strumenti collettivi più congrui a ciò che si vuole regolare, sia nel livello individuale che in quello sociale. Un’adeguata alfabetizzazione emozionale risulterebbe efficace per l’individuo nell’acquisire una reale competenza del controllo.

2.2 Interiorizzazione e dissonanze adattive

Le domande che sorgono riguardano dunque la profondità della conoscenza delle emozioni, dei meccanismi e dei processi biologico-culturali attraverso i quali si attua l’autocontrollo; questo nella prospettiva del nostro approccio risulta utile a comprendere

quanto, come e se esso sia realmente processato, elaborato, armonicamente acquisito negli individui oppure se l'autocontrollo richiesto socialmente si è semplicemente conformato nel soggetto attraverso un agire subito, in virtù delle assunzioni costrittive. In sintesi, ci interroghiamo su quanto nelle nostre società complesse ci sia un reale processo interiore (e sociale) di consapevole elaborazione dell'autocostrizione, di cosa avvenga alla formazione e modificazione del sé; ci interroghiamo se ci sia a livello sociale un adeguato accompagnare, istruire, formare alla crescita gli individui (sia bambini che adulti) durante le fasi di elaborazione di tale processo di acquisizione. Infine su quali siano le concrete interazioni fondamentali, i soggetti, le istituzioni, che si implicano in ciò e con quali modalità, competenze e disponibilità reali. Senza presunzione di trovare risposte a tutti questi interrogativi, nel contesto del presente lavoro delimitiamo il loro senso al considerare le proposte di impostazione di ricerca di alcuni autori che ne esplorano la tematica, in un approccio sociologico relazionale come è quello da noi adottato.

Nelle fasi del processo di interiorizzazione dei dettami sociali riteniamo ricoprano un ruolo importante le emozioni *inconsce* che si vanno a formare nell'individuo. Esse originano dal tipo di controllo soggettivo attuato, che delinea poi anche quelle che sono nello specifico le emozioni represses. L'acquisizione della loro importanza si condensa nelle espressioni inconsapevoli e nel tipo di vissuto che le riguarda, che si espletano nel sé del soggetto e nell'ambito dell'interazione sociale nella vita quotidiana. A tale proposito Turner argomenta che molti teorici e ricercatori della sociologia definiscono sentimenti quegli stati emozionali di cui una persona è consapevole; ma questo, secondo l'autore, non tiene conto degli studi fondamentali fatti nel settore della psicoanalisi e della neurologia, che sottolineano il fatto che gli individui non riconoscano in realtà molte delle emozioni che esperiscono e che quindi non le vivano come sentimenti. Quelle emozioni, invece, rimangono sotto il livello della consapevole coscienza. Dunque, sottolinea l'autore, se le teorie sociologiche e la ricerca sono indirizzate solo ai sentimenti, esse risulteranno molto limitate perché gran parte delle emozioni esistono sotto il livello della consapevolezza ed esercitano effetti considerevoli su come una persona si comporta e su come gli altri rispondono al suo comportamento. Le emozioni inconsce e represses sono quindi sociologicamente importanti e richiedono di essere incorporate nelle teorie e nei programmi di ricerca, ribadisce Turner che evidenzia come: [...] Only the more psychoanalytic and evolutionary theories appear concerned with emotions as they operate below the surface of consciousness. Sometimes emotions are expressed but not felt because they reside in unconscious memory systems. [...] At other times, defence

mechanisms are actively involved in repressing emotions. To the degree that emotions are repressed, they also become transmuted into new emotions. For example, in Thomas Scheff's theory, repressed shame leads to a sudden outburst of anger" (Turner, Stets 2005: 286). Le emozioni inconscie o repressate attivano quindi meccanismi della psiche che producono altre emozioni modificate, che agiscono in maniera sostanziale sul comportamento del soggetto. La formazione di tali emozioni risente del tipo di ambiente in cui i soggetti si formano e quindi, all'essenza, del tipo di rapporto tra individuo e società.

Nell'approccio sociologico eliasiano, infatti, il superamento della dicotomia individuo/società comporta l'interrogarsi sulle modalità e sull'esito del controllo pulsionale ed emozionale degli individui, che sono e fanno società se considerati in una prospettiva processuale ed unitaria. Nella teoria della civilizzazione umana è il rapporto tra sociogenesi e psicogenesi che esprime a fondo l'interdipendenza funzionale tra individui, per cui ogni essere umano emerge e si plasma nelle sue multiple sfere individuali e sociali. La formazione della *coscienza* individuale dipende dunque anche dalle concezioni mentali e culturali che guidano la socializzazione. A tal proposito Elias ribadisce spesso quanto sia fondamentale un rinnovamento concettuale che rispecchi una mentalità, anche sociologica, disponibile ed aperta riguardo proprio a valorizzare la realtà di questo intreccio tra l'individuo e la società: "[...] E questa concatenazione delle funzioni che gli uomini svolgono gli uni per gli altri, proprio questa e non altro è ciò che noi chiamiamo «società». Essa rappresenta una sfera dell'essere di un genere particolare. Le sue strutture sono quelle che noi chiamiamo «strutture sociali». E quando parliamo di «leggi sociali» intendiamo appunto la legalità propria dei rapporti tra i singoli uomini.

Non è certo impresa facile colmare l'abisso che tanto spesso pensiamo esista tra individuo e società. E' un'impresa che esige una tensione concettuale; infatti le difficoltà con cui si deve lottare ogni qual volta si riflette sul rapporto tra individuo e società, in quanto scaturite dalla «ratio» risalgono a determinate consuetudini mentali che ancor oggi sono anche troppo saldamente ancorate nella consapevolezza di ciascuno di noi" (Elias 1990b: 26). La formazione e la modulazione della sfera psichica, l'emersione e il modellamento delle particolari caratteristiche del sé, sono frutto di questa relazione inscindibile tra individuo e specifica società di appartenenza, come già sottolineato. Per cui Elias ribadisce ed evidenzia l'importanza di tale plasmabilità umana: "[...] Ma è soltanto nella società che il piccolo essere con le sue funzioni psichiche plasmabili e relativamente indifferenziate diventa un essere più differenziato. Soltanto nel e attraverso il rapporto con gli altri la piccola creatura inerme e primitiva, qual è l'uomo quando viene al mondo,

diviene psichicamente un adulto che possiede il carattere di un individuo e merita il nome di adulto. Tagliato fuori da quei rapporti, egli nel migliore dei casi cresce come un animale umano semiselvaggio: può svilupparsi fisicamente, ma il suo habitus psichico rimane simile a quello di un bambino. [...] E il linguaggio, lo schema della regolazione delle pulsioni e il tipo di habitus adulto che in lui si formano dipendono dalla storia, dalla struttura del gruppo umano entro il quale cresce, dipendono infine dalla sua evoluzione e dalla sua posizione all'interno di questo gruppo" (ivi: 32). Il processo dell'autocontrollo emozionale si forma nell'intreccio dei rapporti con gli altri e dipende dalla figurazione specifica in cui il soggetto forma il suo sé. Questo suo formarsi rispecchia molto i modelli concettuali e culturali della società di appartenenza, che vanno a strutturare la qualità della sua coscienza; se questo modellamento avviene nella concezione della separazione tra individuo e società, il soggetto struttura la sua coscienza sull'isolamento e sulla distanza del sé rispetto alla società, agli altri, considerata così antitetica. Avrà in tal modo maggiore necessità di elaborare meccanismi di *repressione* delle emozioni e di *difesa emotiva* che lo conducono a formare in sé molte emozioni inconscie, le quali producono disagio e dissonanze nel suo sentire e nel suo comportamento. Questo tipo di processo porta ad avvertire nell'individuo una sorta di abisso tra sé e gli altri, per cui il suo tipo di controllo emozionale elaborato ne risente; nelle società complesse questa dinamica, che accentua l'individualizzazione dei soggetti, è intensa e si è accresciuta. Come specifica Elias a tal proposito: [...] Tuttavia le differenze tra i percorsi dei singoli, tra i luoghi e le funzioni relazionali che essi percorrono nel corso della vita, sono minori in un gruppo umano più semplice che in società fortemente differenziate. Di conseguenza, qui è maggiore anche l'individualizzazione degli adulti. Forse, date le attuali consuetudini mentali, dapprima può apparire un paradosso: l'individualità e il riferimento sociale di un uomo non soltanto non sono reciprocamente in contrasto, ma, al contrario, la particolare conformazione e differenziazione delle funzioni psichiche di un uomo, da noi espresse con il termine «individualità», sono generalmente possibili soltanto in quanto egli cresce in un consesso di individui, in una società" (*Ibidem*).

L'interiorizzazione dei modelli dell'autocontrollo è una relazione specifica nel dialogo pulsionale tra individuo e società in ogni tipo di consesso umano, variabile nel tempo e nello spazio storico e sociologico; essa si rende possibile grazie alla natura plasmabile della psiche che, nell'interdipendenza di multipli processi, dà forma ad una specifica *personalità* individuale. Quest'ultima prende il contenuto e la forma caratteristici in ogni individuo adulto dopo l'attraversamento e lo sviluppo del dialogo pulsionale nelle

interazioni con gli altri in società; questo processo ne determina la specifica struttura, la quale si distingue all'interno di un ventaglio di definizioni inizialmente possibili. Per cui su tale aspetto Elias puntualizza e sottolinea che: "Senza dubbio gli esseri umani sono differenti tra loro anche per la costituzione fisica. Ma la costituzione con la quale l'uomo viene al mondo, e soprattutto quella delle sue funzioni psichiche, è plasmabile. [...] la sua personalità individuale di adulto non scaturisce per così dire inevitabilmente e a senso unico come una pianta di una determinata specie dal suo seme: all'inizio questa distintiva costituzione del neonato lascia spazio ad un gran numero di individualità possibili. All'inizio indica soltanto entro quali confini e in quale posizione della curva di dispersione potrà collocarsi la personalità individuale dell'adulto. Quale essa sia realmente, di qual genere sia la personalità più nettamente delineata in cui vengono consolidandosi a poco a poco i tratti incerti e plasmabili del neonato, non dipende mai soltanto dalla sua costituzione, ma sempre dall'andamento dei rapporti tra lui e gli altri" (ivi: 33). E dunque l'autore afferma: "[...] l'intera struttura del suo autocontrollo, quello più consapevole come quello meno consapevole, è il prodotto di un intreccio sviluppatosi in un costante alternarsi di rapporti con gli altri, [...] la personalità individuale dell'adulto è una personalità specificamente sociale" (ivi: 38).

Il modo in cui tale processo di interiorizzazione avviene negli individui determina l'esito e l'efficacia della sua funzione adattativa ed integrativa alle istanze sociali, nel gioco relazionale e necessario di una ricercata armonizzazione tra istanze collettive e personali, tra le etero e le autocostrizioni. Il conflitto tra costrizioni sociali e pulsioni personali è lo stadio di un processo di civilizzazione che dà forma e contenuti al processo di individualizzazione. Quanto più nei modelli di socializzazione è veicolata la concezione della separazione tra il concetto di individuo e quello di società, che è prevalente in società altamente differenziate, tanto più la tensione che scaturisce da tale necessario conflitto, formativo e di crescita, si intensifica. Tale conflitto viene allora percepito, vissuto e concettualizzato dagli individui quale *abisso* inconciliabile tra la propria sfera personale 'interna', quella di un'interiorità ritenuta esclusa e non in relazione, e la sfera sociale 'esterna' in cui abitano invece gli altri. La plasmabilità della sfera psichica attraverso la concettualizzazione di questi modelli sociali comporta la formazione di *dissidi* violenti e di intense *contraddizioni* nell'individuo, nel quale si coltivano così emozioni e sentimenti non facilmente gestibili in tale accentuata solitudine. La sensazione di essere separati dagli altri da una sorta di muro invisibile non facilita il processo di interiorizzazione di un habitus nella forma di un auspicato equilibrio tra le costrizioni sociali e l'autoregolazione.

L'adozione di una prospettiva processuale di lungo periodo consente di attenuare questa percezione solipsistica, in quanto contempla l'interrogarsi sul come e sul perché la struttura dell'intreccio umano, che è la società, e quella dell'individuo si trasformano contemporaneamente in un determinato modo; vivere e concepire la società quale un ineludibile intreccio umano in cui ogni elemento è in relazione ed interdipendenza con gli altri, in un costante movimento che fa di quel tipo particolare di *legame* l'essenza del divenire sia individuale che collettivo, è il senso degli elementi di una figurazione e non di unità prese singolarmente in considerazione. Così l'individuo ha la possibilità di uscire da uno sterile senso di isolamento personale, che lo vede concentrato e chiuso su sé stesso e sulla propria sensibilità; egli può in tal modo integrare nelle forme della sua riflessione sulla società anche quelle considerazioni riguardanti la propria personalità ed autoconsapevolezza, accogliendole all'interno di un più ampio contesto del divenire storico (ivi: 43). La comprensione dunque sia dell'individuo che della società è possibile se si considera il loro rapporto reciproco e non l'uno e l'altro presi separatamente; è nell'intreccio che si rendono comprensibili comportamenti e fenomeni sociali, in quanto condensazioni di tale rapporto.

Come esplicita puntualmente Elias sulla concezione mentale diffusa in occidente: "La sensazione che esista questo abisso o, se si preferisce, questo muro invisibile tra uomo e uomo, tra lo e mondo, che assai spesso trova espressione diretta o indiretta nella più recente storia del mondo occidentale, [...] spesso deposita come un velo sulle rappresentazioni che ci facciamo. [...] Deforma completamente anche le idee sul rapporto tra uomo e uomo, sulla relazione tra individuo e società. E non è affatto una sensazione umana universale, come spesso ci si figura nella propria esperienza: caratterizza invece la condizione e l'impronta dei membri di determinate formazioni sociali. [...] si potrebbe dire che responsabile della sensazione di un muro invisibile posto tra «mondo interiore» e «mondo esterno», tra individuo e individuo, tra «lo» e «mondo» sia soprattutto una forma specifica di formazione della coscienza" (ivi: 139). E a ribadire quanto l'utilizzo di dicotomie sia fuorviante nel cogliere e nel descrivere tali processi di formazione, Elias evidenzia inoltre un importante aspetto sociologico dagli effetti strutturali: "[...] Antitesi quali «natura» e «società» o «individuo» e «società», con tutta la problematica che sta alla base dell'idea secondo cui all'«interno» dell'«individuo» vi è qualcosa che è espressione della sua «natura» e che si contrappone ad un «mondo esterno» sociale che non è «naturale», [...] non soltanto offuscano e deformano i problemi umani ostacolandone la comprensione teorica; in molti casi, impediscono anche che, in vista di tali problemi, si agisca in modo

corretto e finalizzato e che le misure adottate nella prassi per risolverli raggiungano lo scopo. Anzi molto spesso producono l'effetto opposto" (ivi: 162).

Nelle società complesse, dalle funzioni altamente differenziate, la probabilità che tale sensazione solipsistica e separata determini il vissuto interno dell'individuo è accentuata dalle modalità in cui la società prepara gli individui nel loro processo di crescita verso la fase adulta, nel modo cioè in cui li accompagna nel loro processo individuale di civilizzazione. A differenza delle società più semplici in quelle complesse l'elevata interdipendenza funzionale produce una forte tensione per rendere adeguati gli individui alla specializzazione funzionale ed aumentano dunque le distanze, nei processi di formazione e di sviluppo, tra la fase adolescenziale e la fase adulta ed i tempi necessari di transizione dall'una all'altra.

L'intensificazione dell'interdipendenza delle catene umane nelle società complesse richiede agli individui un livello di autocontrollo sempre più elevato e raffinato: gli impulsi all'azione sono dominati o rinviati in virtù di tale autocontrollo. Col procedere del processo di civilizzazione umana si ha cioè un incremento delle *tensioni* dovute alle forti costrizioni di repressione dei moti pulsionali ed affettivi verso gli altri e questo aumenta la differenziazione dei comportamenti: quanto più vengono controllati gli impulsi, tanto più aumentano le tensioni tra soddisfazione personale e richieste sociali ed aumenta la sensazione di muro, di separazione dagli altri sopra descritta. Ma questa sensazione soggettiva è incrementata dalle specifiche *modalità* di socializzazione, in particolare per l'effetto che queste producono sui giovani, come evidenziato da Elias: "Vi si aggiunge poi il fatto che il modo in cui la società a questo stadio opera per adeguare il singolo alle sue funzioni e ai suoi compiti da adulto assai spesso incrementa in misura particolare questa tensione e scissione del suo animo. [...] l'adolescente [...] apprende e si forma non già in modo diretto prestando servizio presso un maestro adulto di quella che sarà la sua futura funzione, come avveniva per il paggio di un cavaliere o per l'apprendista di un maestro artigiano, ma al contrario viene dapprima separato dalla società e dalla cerchia di vita degli adulti per un periodo lungo e sempre crescente. Per strati sempre più ampi di funzioni, la gioventù non viene preparata direttamente alla vita da adulto ma indirettamente, in istituti specializzati, nella scuola e nell'università" (Elias 1990b: 40). Aumenta la distanza tra il comportamento dei bambini e quello degli adulti, dovuto alla maggior specializzazione richiesta dalle funzioni e dai ruoli sociali, ed anche così la separazione delle loro sfere di appartenenza e di relazione. La formazione del sé e il modellamento-disciplinamento delle emozioni adeguate alla socialità seguono quindi la stessa direzione di sviluppo; tutto il

mondo 'interiore' e in formazione dell'individuo cerca soluzioni possibili ai dissidi e ai conflitti naturali della crescita, nelle forme della sua integrazione nei consessi umani relazionali che a questo stadio di sviluppo del processo di civilizzazione si fanno però sempre più distinti e separati. La tempesta emotiva e complessiva della fase di transizione dell'adolescente si vive e si circoscrive principalmente in sfere separate e protette, nell'appartenenza a gruppi sociali specifici, delineati socialmente. Su tale aspetto Elias inoltre specifica che: “[...] nelle società di questo stadio l’adattamento dell’adulto alle sue funzioni da adulto avviene di solito in un modo che spesso favorisce in larga misura queste tensioni e scissioni della personalità. Quanto più differenziate ed estese sono le autocostrizioni, quanto più intensa e molteplice è la regolazione delle pulsioni imposta agli adulti dalle funzioni e dai ruoli che è chiamato a svolgere in una società, tanto più aumenta la distanza tra il comportamento del bambino e quello dell’adulto. La trasformazione che subisce il singolo crescendo, il processo individuale di civilizzazione nel corso del quale, partendo da un comportamento infantile uguale in ogni luogo, egli si avvicina più o meno allo standard di civilizzazione raggiunto dalla sua società, diviene più difficile e richiede un tempo più lungo: si allunga cioè il periodo di tempo necessario per preparare l’adolescente ai ruoli e alle funzioni più complesse di un adulto” (ivi: 143). Nelle società più semplici l’adolescente è accompagnato nella sua formazione verso la funzione sociale da adulto e si forma all’interno di relazioni umane di prossimità, inserito in e parte di consessi sociali più familiari e confidenti, di cui beneficia per l’interazione non anonima. Le reti di interdipendenza sono qui più contenute e meno vaste e le interrelazioni hanno una variabilità di soggetti che si formano insieme. La formazione del sé e dell’autocontrollo nel soggetto risente e si plasma dentro questa interdipendenza con gli altri e con l’ambiente. Per comprendere il comportamento di un adulto è necessario tener conto del modo in cui egli lo diviene, considerando cioè anche i fattori socio-strutturali che intervengono nel suo processo di crescita formativa e non focalizzandosi solo su quelli individuali personali.

L’allungamento dei tempi di preparazione alla vita adulta si concentra nello specializzare professionalmente l’individuo, ma a livello della sua dimensione emotiva spesso non si riscontra una corrispondenza di preparazione allo stesso stadio della crescita; nel senso che a livello emotivo gli individui, per i meccanismi sopra illustrati, rimangono ad uno stadio meno sviluppato. Su questo importante aspetto che riguarda la crescita dei giovani, e dunque la formazione degli adulti, Elias afferma che: “[...] Quando le società divengono più differenziate e centralizzate, quando aumenta la specializzazione e si allungano i percorsi socialmente preordinati, si prolunga e si complica anche la

preparazione necessaria per essere in grado di assolvere i compiti da adulto. Per un lungo e sempre crescente periodo di tempo i bambini e gli adolescenti restano esclusi dalla cerchia degli adulti. [...] La vita degli adulti si prolunga, e parimenti si prolunga il periodo di preparazione per diventare adulti: individui biologicamente già adulti rimangono socialmente adolescenti. [...] E mentre la preparazione ora prolungata e indiretta facilita con l'acquisto di conoscenza l'inserimento nella vita sociale degli adulti, dal punto di vista emotivo spesso rende più difficile tale inserimento" (ivi: 144).

La crescente interdipendenza delle società umane dunque aumenta le tensioni e i conflitti emergenti da tali figurazioni delle forme sociali: in esse diminuiscono, e si fanno più radi, i riferimenti a relazioni locali (affettivi e professionali), di stretta prossimità e vicinanza, a piccole reti di conoscenze e confidenziali; questa ridotta opportunità di mettere in gioco e scambiare le proprie valenze affettive, emozionali e le peculiari capacità quali persone unitarie e in formazione con altri, comporta l'emergere di una maggiore insicurezza a livello personale. La rete relazionale e i suoi riferimenti si dilatano in algide e più uniformi reti funzionali altamente specializzate. I ruoli degli individui, personali e professionali, richiesti dalle società complesse risultano maggiormente anonimi e possono condurre a sensazioni di *alienazione*: in società ad un così alto livello di sviluppo aumentano le *chances* di scelta tra ruoli professionali diversi e anche quindi le possibilità di definizione del sé; al continuo adattamento alla volatilità dei ruoli e delle funzioni sociali corrisponde un'alta mutabilità anche della definizione e ridefinizione del sé, a cui gli individui sono sottoposti in una società che muta rapidamente. Le caratteristiche delle tensioni e scissioni presenti nella formazione della personalità, sopra ricordate, sono sintetizzate da Elias quando esprime: "In altre parole, lo sviluppo sociale che porta ad una elevata individualizzazione umana apre all'individuo la strada verso forme specifiche di soddisfazione e di realizzazione, e insieme verso forme specifiche di insoddisfazione e di vuoto, verso *chances* specifiche di gioia, felicità, benessere e piacere e insieme verso *chances* di sofferenza, infelicità, disagio e malessere, che sono del resto elementi specifici della società" (ivi: 151). Inoltre, la lunga preparazione alle funzioni di adulto apre a molte possibilità di esprimere e sperimentare le proprie capacità elaborate e le competenze acquisite; ma spesso queste non trovano una concreta opportunità di compimento nell'ambito sociale, dando adito così a insoddisfazioni e dissidi personali nell'intimo dialogo col proprio sé, che non trova la sua espressione adeguata nella rete sociale in cui l'individuo si è formato e che ha nutrito le sue aspettative. Dunque quella sensazione di scissione tra un 'mondo interno' e un 'mondo esterno' all'individuo, vissuta nel processo di

ricerca di un equilibrio tra inclinazioni personali e compiti sociali, qui si accentua ulteriormente rispecchiando la specifica struttura della società, come Elias puntualmente esplica: “[...] Lo sforzo per mantenere tale equilibrio comporta, sotto una forma o l’altra, tensioni caratteristiche. Ma comunque le si voglia considerare, non sono tensioni tra le naturali esigenze extrasociali dell’«individuo» e le innaturali richieste di una «società» a lui esterna: sono invece tensioni e difficoltà del singolo, legate al peculiare schema delle norme di comportamento della sua società, uno schema che sotto questa o quella forma determina al tempo stesso lo schema del suo individuale controllo del comportamento. In una parola, si tratta di contrasti *interni alla società*” (ivi: 169). Le *dissonanze adattive* che l’individuo incontra nel processo di individualizzazione, che è un processo di socializzazione, sono dunque disarmonie, disequilibri della struttura della sua personalità che corrispondono alla struttura del modello sociale in cui egli si forma e fa esperienza. Le dissonanze che emergono riteniamo siano parte cioè di quel processo di formazione interrelato tra l’individuo e la società, siano espressione di quell’intreccio inscindibile che dà forma e contenuti all’uno e all’altra e ne portino gli elementi costitutivi degli schemi concettuali di riferimento. Là dove si adottano, come già argomentato, concettualizzazioni dicotomiche che separano e contrappongono gli elementi di un’unità, li troveremo con maggior frequenza e probabilità, nell’elaborazione della struttura psichica e di quella sociale, elementi di formazione e di interpretazione dell’esperienza dissociativi e antitetici, che portano quindi all’accentuazione della sensazione di disarmonia o di discrepanza tra elementi che in realtà sono in *relazione*. Su tale aspetto Elias ribadisce e chiarisce che: “[...] lo schema concettuale socialmente dato, del contrasto esistente tra un’individualità assegnata dalla natura e una società «esterna», serve a spiegare fenomeni che risalgono a disarmonie interne alla società stessa, al rapporto sbagliato tra la regolazione sociale delle aspirazioni umane e la possibilità sociale di realizzarle” (ivi: 169). E dunque, ribadisce ancora l’autore: “[...] l’idea che le discrepanze così frequenti oggi tra esigenze individuali e sociali non siano da attribuire all’inconciliabilità tra i bisogni naturali extrasociali dell’individuo e le esigenze di una società extranaturale, ma a specifiche antinomie tra strutture della personalità e della società che rientrano nei problemi *intrasociali* delle società industriali europee e di altre società dello stesso livello” (ivi: 173).

Nell’approccio unitario e processuale adottato di individuo e società è la relazione biologia/cultura, o natura/società, che esprime al fondo l’essenza dell’intreccio individuale/sociale, del reciproco formarsi; se si vuole cercare di comprendere la processazione dell’interiorizzazione dei dettami sociali, dell’acquisizione dell’autocontrollo pulsionale ed

emotivo e dell'emersione del sé che distingue gli individui, è in questa prospettiva unitaria che si ritiene utile l'esplorazione della realtà. Per cui il sé risulta essere un impasto di individuale e sociale, nel modellamento della struttura psichica in rapporto alla struttura sociale. Questa concezione dell'essere umano e della società è fondamentale per la ricerca sociologica ed Elias la sintetizza nel modo seguente: “[...] nel singolo attraverso l'incontro con gli altri si producono pensieri, convinzioni, affetti, bisogni e caratteristiche che rappresentano il suo carattere del tutto personale, il suo vero «Sé» e nei quali, al tempo stesso, si esprime la trama di rapporti dalla quale egli deriva e nella quale si inserisce; e così questo «Sé», questo «carattere del tutto personale» si forma attraverso un incessante intreccio di bisogni, un costante chiedere ed esaudire, un alterno prendere e dare. [...] Anche il modo e la forma del suo intimo Sé, anche ciò che egli sente come il suo «interno» viene plasmato da questa storia dei suoi rapporti, dalla struttura dell'intreccio umano nel quale egli cresce e vive come individualità, come uno dei suoi punti nodali” (ivi: 45).

Un elemento che concorre inoltre ad una scarsa maturità emotiva negli individui, e che influenza la modificazione della psiche, è quello sottolineato da Galimberti (2021) quando afferma che nelle nostre società attuali alla rapidità del mutamento soprattutto tecnologico non corrisponde un altrettanto rapido adattamento umano; il mutamento psichico umano non sta al passo con l'intenso sviluppo della tecnologia, nel senso che il tempo umano di elaborazione dei cambiamenti, dei passaggi tra uno stadio e l'altro dello sviluppo tecnico, è più lento e dunque nella frenesia dei continui aggiornamenti non c'è una reale acquisizione delle competenze all'utilizzo degli strumenti disponibili, ma un loro uso superficiale. Non corrisponde cioè a quella rapidità di mutamento tecnico lo sviluppo della competenza emotiva atta a maneggiare la relazione anche con tali strumenti, perché manca un adeguato processo di elaborazione che lo accompagni. Per cui risulta una separazione tra mondo della tecnica e mondo delle emozioni, specialmente dissociativo e rischioso per le fasce giovanili in formazione; tematica che riprenderemo in seguito.

La razionalità tecnica, sostiene l'autore, ha preso il sopravvento sulle priorità formative e sociali, scindendo, o spesso escludendo, la sfera personale in cui si ha la processazione dell'elaborazione emozionale e della crescita umana, dalla sfera professionale del lavoro in cui si accentua l'importanza del ruolo e della funzione sociale all'interno della configurazione sociale. La sfera del sé, l'elaborazione della sua intimità, diviene marginale rispetto all'impegno adoperato nel rafforzamento di quella razionale, che è funzionale agli scopi sociali. Come esplica appunto Galimberti: “La razionalità della

tecnica ha sviluppato le nostre potenzialità intellettuali, operando quella trasformazione dell'uomo in senso intellettualistico che ha avuto come effetto l'impoverimento, se non addirittura la rimozione, del mondo immaginale, emotivo e sentimentale, che nell'epoca pre-tecnologica erano i tratti che caratterizzavano la nostra vita intima" (Galimberti 2021: 98). L'*educazione* al controllo delle pulsioni, all'educazione emotiva che sviluppa e prepara all'acquisizione della risonanza emotiva nei comportamenti, pare non essere nelle società industriali complesse così potenziata o ritenuta troppo rilevante nel processo di transizione e di preparazione degli individui alle funzioni adulte, per cui il sé ne diviene carente.

La comprensione dunque della modellazione della psiche, nelle diverse fasi dell'età evolutiva e della strutturazione del sé nell'individuo, si ritrova in quello stretto rapporto tra psicogenesi e sociogenesi di cui tratta Elias e che l'autore mette in risalto quando esplicita che: "[...] La distanza tra il comportamento e tutta la struttura psichica dei bambini da un lato e quella degli adulti dall'altro aumenta nel corso del processo di civilizzazione; [...] lo specifico processo del «divenire adulti» psichicamente, che oggi giorno fa spesso riflettere pedagogisti e psicologi, non è altro che il processo individuale di civilizzazione cui nelle società civili, a seguito del secolare processo sociale di civilizzazione, ogni adolescente viene assoggettato fin da piccolo e automaticamente, in diverso grado e con diverso successo. Perciò non è possibile comprendere la psicogenesi dell'habitus dell'adulto nella società civile se la si considera indipendente dalla sociogenesi della nostra «civilizzazione». In base ad una sorta di «legge sociogenetica fondamentale», l'individuo nel corso della sua piccola storia ripercorre ancora un po' dei processi percorsi dalla sua società nel corso della sua grande storia" (Elias 2001a: 62). L'individuo è frutto di questi processi, che danno forma e sostanza alla sua peculiare identità e personalità nell'atto del suo divenire; egli è e diventa società, quale espletazione del suo essere *umano*.

2.3 'Devianza' emozionale

Le dissonanze emozionali, o dissonanze adattive, sono espressione delle fasi di elaborazione e di formazione della strutturazione psichica, della sfera emozionale, affettiva, pulsionale. Come illustrato, nel crescere e nell'adattarsi alla struttura sociale l'individuo deve processare una serie di conflitti e tensioni caratteristici dell'incontro con il sociale. Questo faticoso processo di individualizzazione può creare delle discrepanze

nell'assimilazione del modello standard del comportamento, per cui un individuo viene definito *deviante* rispetto a determinati canoni socialmente stabiliti.

La devianza è una forma di adattamento possibile per l'individuo, che processa con i suoi strumenti disponibili l'auspicato equilibrio delle sue inclinazioni personali con le richieste sociali. I modelli standardizzati di comportamento, le regole sociali che lo disciplinano, fanno riferimento ad un'uniformità generalizzata della struttura psichica degli individui. Ma dal momento in cui per ogni individuo è costituzionalmente presente una peculiare inclinazione alla differenziazione delle sfere del suo essere, tra cui multiple forme di intelligenza sia razionale che emotiva, è possibile che si presentino delle dissonanze con quanto socialmente atteso dai modelli uniformanti di socializzazione. Queste dissonanze adattive riteniamo siano peculiarità in formazione della personalità specifica all'individuo, che lo rende unico; se riconosciute e coltivate come tali, e non represses o schiacciate sotto il peso dell'uniformità generalizzata, possono trovare la loro forma di equilibrio con le istanze sociali e svilupparsi quali qualità personali. La necessità di esprimere le proprie inclinazioni caratteriali è funzionale e fondamentale per la strutturazione psichica e della personalità; esse si sviluppano, si formano e si strutturano nella *relazione* con gli altri, nell'incontro con i quali si acquisiscono gli strumenti emozionali e cognitivi adeguati. Questo, specialmente nelle prime fasi della crescita individuale, avviene attraverso i soggetti deputati alla socializzazione, in tempi e spazi che sono una palestra di allenamento alla vita sociale.

Nel riprendere le considerazioni sulle modalità di socializzazione caratteristiche delle società complesse, alla separazione tra cerchie giovanili e quelle adulte si aggiunge il fatto che spesso nelle istituzioni sociali dedite all'istruzione non si includa specificatamente l'aspetto formativo della persona in crescita, tenendo conto di tutte le multiple sfere che lo compongono quale unità. La concentrazione dei soggetti istituzionali dell'istruzione sulla preparazione degli individui alla sfera professionale di adulti, più nozionistica, trascura quella più formativa di un essere complesso, che è al contempo un insieme di individuale e sociale in sviluppo. I modelli di socializzazione utilizzati appaiono cioè carenti nella dimensione della formazione emozionale dei soggetti, essendo maggiormente concentrati ed indirizzati sulle competenze da acquisire da parte degli individui in funzione dei ruoli sociali da occupare nella fase adulta². Occuparsi della persona quale essere unitario e

2 A proposito di questo aspetto fondamentale della socializzazione, Galimberti sottolinea la necessità di *formare* gli individui e non solo quella di *istruirli*: non riempirli solo di nozioni ma formarli anche quali persone, cioè strutturarli e alfabetizzarli alla conoscenza emozionale, di sé e degli altri; farne così dei cittadini responsabili e partecipativi. L'autore particolarmente in riferimento al modello italiano sostiene che: "La scuola italiana *istruisce*, ma non *educa*, per ragioni che sono in parte oggettive e in parte

della sua relazione con gli altri probabilmente contribuisce a dissipare, od attenuare, quella sensazione nell'individuo di un sé separato da un Noi-società, di quell'isolamento, di quella separazione dentro-fuori di cui abbiamo accennato sopra; e a ridurre quella che socialmente viene individuata nel soggetto come 'devianza'. Mettere in relazione le varie sfere del sé e svilupparle adeguatamente contribuirebbe all'esito di una buona socializzazione, utile sia all'individuo che alla società.

L'effetto delle costrizioni sociali sulla psiche, nel naturale processo di civilizzazione umana, può dar quindi esiti armonici, equilibrati o evidenziare disequilibri nell'incontro delle prerogative individuali e collettive. La scollatura tra la lunga preparazione dell'individuo alla sua posizione sociale, come sopra trattato, tra le aspirazioni e le aspettative così coltivate e potenziate e la realtà complicata di trovare la propria posizione lavorativa, la propria funzione sociale nel concreto, può portare ad un senso di *frustrazione*, di fallimento nella realizzazione del sé, a un vissuto di rabbia o di alienazione nell'individuo, che risuona sia in un colloquio intimo con sé stesso che proiettato e rivolto verso una società che egli reputa repressiva. Ciò che avviene nell'intimità del proprio sé è frutto dell'interazione con gli altri, dell'adattamento e dell'introiezione dei modelli sociali di comportamento.

L'efficacia del controllo emozionale nell'adulto e il suo comportamento passano dunque da una complessa interrelazione tra elementi, che influenzano la formazione della coscienza e della personalità in quanto esse sono di base dei processi sociali. E' in questo senso che qui trattiamo di 'devianza' intesa non sempre come una forma di distanza da un certo modello sociale, ma anche come *particolarità* individuale, quale espressione cioè della propria forma che può emergere in certe fasi del processo di interiorizzazione, dove può verificarsi una sorta di incongruenza nel rapporto tra l'individuo e la società, da sciogliere o da rimodulare. Questo concetto così delineato tiene aperta la possibilità di esprimersi alla peculiarità individuale che ogni essere comporta e che lo distingue dagli altri individui; nei limiti chiaramente di un suo efficace ed utile sviluppo. Sentirsi devianti

soggettive. [...] L'*istruzione* è una trasmissione di contenuti culturali e scientifici [...]; l'*educazione* prevede che si individui la specificità dell'intelligenza dei singoli studenti, e ci si prenda cura della loro condizione emotiva. [...] non si dà apprendimento senza gratificazione emotiva, e l'incuria dell'emotività, o la sua cura a livelli [...] sbrigativi [è] controproducente" (Galimberti 2021: 162). Quel che si sottolinea è dunque l'importanza di mettere in collegamento e in azione anche la dimensione emozionale del soggetto in formazione, che comprende l'educazione delle pulsioni, l'educazione emotiva e l'acquisizione di un regolatore emotivo attraverso i soggetti che accompagnano lo sviluppo psichico degli individui dal suo livello pulsionale al suo livello emotivo. Senza educazione emotiva non c'è consapevolezza dei propri atti, né a livello personale né a livello della propria potenziale pericolosità sociale (*ivi*: 171). E riguardo alla preparazione alla funzione sociale degli individui, egli puntualizza: "Penso che fino ai diciotto anni tutte le scuole, dagli istituti tecnici ai licei classici e scientifici, sono scuole di *formazione*. Si tratta di formare l'uomo. Le competenze si acquisiscono all'università. Perché non è un uomo chi è competente ma non ha alle spalle una formazione che gli consenta di svolgere con retto giudizio e adeguata comprensione la professione che in seguito sceglierà" (*ivi*: 173).

può essere una percezione personale avvertita quando il senso di alienazione prende il sopravvento nel soggetto e quando la sua dimensione emozionale ne viene offuscata.

Sul concetto di devianza Thoits è tra gli autori che ne hanno aperto ed approfondito gli studi in sociologia, cercandone spiegazioni ed accezioni in considerazione dei vari contesti che presentano diversi tipi di cultura, in cui esso si definisce e si interpreta. Un'azione ritenuta socialmente deviante contiene in sé la spinta intima motivazionale che l'ha portata a manifestarsi: un soggetto cioè è guidato nelle sue azioni dal nutrimento emozionale ed affettivo che abita in sé e nelle sue relazioni con altri. Il proprio sé, la sua identità, hanno bisogno del riconoscimento degli altri per essere e definirsi, per sentirsi quindi parte di un consesso sociale. L'autrice nell'argomentare alcune teorie delle emozioni esprime che: "Diverse teorie [...] trattano gli affetti come fattori motivanti meccanici: l'affetto positivo induce alcuni tipi di comportamenti, mentre l'affetto negativo ne provoca altri. Incorporare nella teoria il *significato* che le emozioni rivestono per il sé (e per gli altri) aiuta a specificare se alle emozioni seguiranno azioni, e in caso affermativo, quali. Le emozioni possono dare impulso all'azione, ma a dirigere quell'azione è l'autostima e il desiderio di controllare l'impressione che si dà agli altri di sé. Poiché il sé sociale è al tempo stesso una fonte chiave di motivazione e un legame concettuale fra struttura sociale e comportamento individuale" (Thoits 1995b: 48). Il sé si forma all'interno di certi condizionamenti sociali, da cui prende corpo la particolare identità del soggetto; essa si riferisce a certi ruoli sociali interiorizzati e secondo l'autrice la dimensione affettiva e delle emozioni influenza, insieme alla struttura sociale, la probabilità che si formino dei legami sociali: "[...] Se i significati affettivi sono condivisi con altri, le relazioni sono affettivamente positive e intense e pertanto molto rilevanti. E' più probabile che gli individui affermino identità alle quali sia legato un intenso affetto positivo e tentino di negare quelle associate ad affetti intensamente negativi. Le affermazioni di identità a loro volta influenzerebbero le sensazioni. [...] Poiché l'affermazione o la negazione dell'identità richiede un comportamento confermate da parte dei partner del ruolo, quando questi rifiutano di sostenere una pretesa identità ci si possono aspettare 'esplosioni' emozionali. Le emozioni servono pertanto come segnali indirizzati al sé e riguardanti la qualità e l'accettabilità delle pretese e delle prestazioni legate alla propria identità" (*ivi*: 47). Questa plasmabilità dell'individuo nel consesso relazionale con altri, per cui egli assume la sua peculiarità 'sociale', sottolinea l'importanza che ha la formazione e l'educazione della sfera emozionale nell'indirizzare e disciplinare il soggetto; si tratta di un modellamento individuale-sociale che consente di acquisire gli strumenti, il linguaggio, gli attrezzi

adeguati per interagire e comunicare in un collettivo. In questo modellarsi del soggetto, il riconoscimento o meno degli altri determina, definisce, condiziona il proprio sentire e dunque il proprio agire; è in questo senso che la 'devianza' emozionale o comportamentale di un individuo assume fondamentale rilevanza per il contenuto che porta e per cui essa necessita di essere compresa, ascoltata, interpretata e indirizzata verso un auspicato riequilibrio tra un sé personale in cerca di definizione e le pressanti richieste sociali nel tentativo di modellarlo. Nello sforzo del processo di adeguamento l'individuo può assumere elementi devianti, sbavature, rispetto a quella che è la curva di dispersione delineata socialmente e se la sua formazione emozionale è abbastanza strutturata da sentirla, egli cercherà le modalità di 'riaggiustamento' con le coordinate sociali, in un colloquio intimo e relazionale insieme.

Thoits, citando anche altri autori, a tal riguardo approfondisce: "[...] Hochschild ha dimostrato che gli individui compiono uno sforzo notevole per trasformare sensazioni o espressioni non convenzionali nelle loro controparti normative, al fine di mitigare il sentimento di colpa o di sostenere un'immagine di sé positiva. Ho ipotizzato che una persistente devianza emozionale induca gli individui a ridefinire se stessi come emotivamente disturbati e a cercare l'aiuto altrui. Gordon, tuttavia limita l'assunto implicito secondo il quale gli individui sarebbero sempre angosciati dalle proprie esperienze emozionali devianti. Egli dimostra che gli individui che conservano orientamenti 'istituzionali' verso l'emozione inferiscono il proprio sé 'vero' o 'reale' dalle proprie sensazioni conformi alle aspettative normative, mentre inferiscono il sé 'falso' o 'non autentico' dalle proprie sensazioni o espressioni non convenzionali. Viceversa, gli individui che hanno credenze 'impulsive' riguardo all'emozione inferiscono il vero sé da sentimenti non convenzionali, e quello falso da sentimenti convenzionali. Perciò, quel che le emozioni segnalano al sé (e per estensione agli altri) dipende dalle credenze emozionali acquisite dall'individuo" (Thoits 1995b: 47). Le credenze emozionali sono legate appunto agli specifici modelli culturali di ogni società e all'habitus introiettato, per cui il sé e l'identità ne sono modulati; la percezione della devianza da parte dell'individuo e degli altri, nel sentire e nelle azioni, è legata a tali modelli di conformità e al loro processo di interiorizzazione. Questi modelli inoltre mutano col mutare delle società, differenziandosi a seconda dei periodi storici; il tipo di tensione e di angosce che si producono negli individui nello sforzo di essere in corrispondenza con tali modelli culturali, crescono in intensità nelle società complesse. E questo è un altro elemento che può generare devianza nel proprio sentire.

Questo aspetto è infatti evidenziato da Elias quando sottolinea l'importanza che hanno assunto nella formazione e nella strutturazione del sé le ansie sociali, che si definiscono nei particolari modelli e contesti sociali nel processo di civilizzazione; per cui egli esprime: “[...] Muta lo standard di ciò che è socialmente consentito e vietato, e parallelamente si sposta la soglia dell'avversione e dell'angoscia socialmente alimentate; pertanto il problema delle angosce umane sociogene dimostra di essere uno dei problemi-chiave del processo di civilizzazione” (Elias 2001a: 62).

Le ansie sociogene, quelle appunto provocate ed emergenti dalle pressioni delle costrizioni sociali, inducono nell'individuo l'intensificazione di certe sensazioni relative alle pressioni sul sé e a volte producono risultati inconsci che non sono emersi alla superficie dell'elaborazione consapevole. Una devianza non consapevole 'parla' di emozioni represses e non elaborate, stoccate in un inconscio in cui, dimenticate o rimosse, si sono formate forse anche in seguito al modo in cui il primo tentativo di addomesticarle ha utilizzato un linguaggio verbale o fisico irricevibile o violento per l'individuo in oggetto. Possono cioè essere il risultato di un processo di interiorizzazione non ben riuscito, caricato troppo dal tipo di pressione e di ansie provenienti dal sociale. Come specifica Elias quindi, queste emozioni represses possono anche condurre, o esser collegate, a certi disequilibri psicosomatici: “Mais les demandes croissantes pesant sur le mécanisme d'autorégulation d'une personne peuvent aussi conduire à des dysfonctionnements physiques de l'organisme individuel: c'est là un facteur potentiel de troubles psychosomatiques. [...] Dans toutes les sociétés humaines, les schèmes d'autorégulation se développent initialement en lien avec la régulation exercée par autrui. Mais la régulation externe au moyen de l'exercice ou de la menace d'exercice de la violence physique produit un schéma d'autorégulation tout à fait différent de celui qui résulte de l'intégration progressive de l'autorégulation. L'enfant qui apprend l'autorégulation sous les coups ou sous la menace de coups a plus de chances, parvenu à l'âge adulte, de rester dépendant de la pression de la régulation externe qu'un enfant élevé dans le cadre de sanctions non violentes” (Elias 2010: 130). Un'interiorizzazione subita o imposta senza un'adeguata processazione elaborata del sé, ottenuta solo sotto la pressione di minacce di sanzioni, porterà l'adulto a reagire vigorosamente ad ogni istanza sociale che avvertirà come una forte pressione esterna, come un'insistenza ad autoregolarsi, un'istanza che non ha assimilato e che nella sua percezione proviene dal 'fuori' di lui; per autoregolarsi cioè egli avrà sempre bisogno di questo incontro-confronto con la tensione esterna proveniente dagli altri, in quanto non ha imparato ad interiorizzarla per farla propria e a

modularla in un'autoregolazione. Probabilmente lo schema dell'autocontrollo introiettato dal soggetto in quella modalità non ha consentito all'attività di educazione alla regolazione delle pulsioni di compiere o terminare il processo della loro trasformazione, del loro sviluppo e raffinamento verso la costituzione delle emozioni. L'individuo rimane così più vicino alla fase pulsionale del sentire e dell'esprimersi. Ci sono dunque degli importanti fattori socio-strutturali che influiscono nel fondo nei processi intimi personali.

Riguardo alle modalità in cui si attua l'educazione emozionale nelle società, alle varie prassi di socializzazione emozionale, anche Thoits sottolinea come alcune condizioni possono generare devianza emozionale negli individui ed esprime: "[...] poiché è stato stabilito che l'affetto deviante si presenta davvero, è più appropriato chiedersi in quali condizioni gli individui sentano ciò che non dovrebbero, o non sentano ciò che dovrebbero. Una possibilità ovvia è che gli individui non siano ben socializzati. Dalla letteratura sulla psicologia evolutiva emerge chiaramente che, maturando, i bambini acquisiscono e usano una quantità crescente di informazioni sull'emozione e le norme di espressione [...]. Nel caso di alcuni bambini, può darsi che gli educatori non abbiano modellato, insegnato e premiato i sentimenti e i comportamenti espressivi appropriati. Di conseguenza, una volta adolescenti e adulti, questi bambini mostreranno affetti devianti. [...] Per approfondire le modalità con le quali le informazioni sulle emozioni – corrette o errate che siano – vengono trasmesse ai bambini, sono necessari studi sulla socializzazione affettiva, da effettuarsi sul campo, a casa come all'asilo. [...] In un lavoro precedente ho ipotizzato che determinati aspetti dell'emozione e diversi fattori sociostrutturali possano produrre devianze emozionali" (Thoits 1995a: 134).

Il tipo di educazione e altri elementi socio-strutturali possono contribuire a formare emozioni disturbanti nel soggetto, per cui si crea in lui un accumulo di emozioni non elaborate e represses. Considerare anche le emozioni represses, questo aspetto nascosto del vissuto individuale che si rende visibile per le sue 'intemperanze' giudicate socialmente, può risultare utile nel comprendere l'efficacia e l'adeguatezza delle modalità di socializzazione adottate nei diversi contesti della vita sociale. A tal proposito Turner ne sottolinea l'importanza, in riferimento a quanto esse intervengano nella qualità delle relazioni interpersonali e nella condivisione di una cultura condivisa socialmente: "[...] People often are at a loss to explain why they feel angry, guilty, sad, or any many emotions that may have been repressed and that suddenly reemerge in more intense or in transmuted forms. Despite the methodological problems involved, however, sociologists cannot ignore these phenomena, because they are so critical to the flow of interaction

among individuals and to the viability of culture and social structures” (Turner, Stets 2005: 287).

Le sanzioni sociali giocano, da questo punto di vista, un ruolo fondamentale nel processo della *repressione emozionale*, in quanto esse sono collegate alla dimensione del riconoscimento dell'altro, della sua accettazione nel consesso sociale, alla sua identità; il vissuto emozionale nelle dinamiche interazionali, in cui l'individuo incontra o meno le aspettative sociali, determina la qualità del suo sentire e della sua concettualizzazione interpretativa della relazione tra sé e gli altri. Come l'individuo si sente, come si definisce, come valuta il suo agire nei confronti di sé stesso e degli altri viene dal flusso interazionale con altri, i quali reagiscono al comportamento che viene presentato partecipando alla sua continua e reciproca determinazione. La teoria di Turner tiene in considerazione questa dimensione del processo psichico individuale, nell'esplicitare che le emozioni represses fluiscono anche da dinamiche sanzionatorie, che sono spesso relative alle aspettative sociali ma che altre volte operano indipendentemente dal fatto che queste siano presenti o realizzate. Per cui l'autore afferma che quando, per qualsiasi motivo, gli individui ricevono sanzioni negative essi fanno esperienza di emozioni negative; è questo disagio che li porterà dunque a rimuoverle. Come esplicita Stets riguardo a quanto sostiene Turner: “[...] What makes the theory psychoanalytic is Turner's recognition that negative emotions are painful, and, as a consequence, individuals will often repress them, thereby altering the nature of emotional arousal and the flow of emotions during the course of interaction. As a general rule, emotions that are repressed will increase in intensity and consume a considerable amount of intrapsychic energy” (*Ivi*: 167). Riguardo ad un'esperienza emozionalmente dolorosa, 'sanzionatoria', dunque, l'individuo tenderà generalmente a mettere in atto dei meccanismi di *difesa* del proprio sé, per attutire od evitare certi tipi di vissuti emotivi.

Nella teoria freudiana la repressione è uno dei principali meccanismi difensivi, insieme allo spostamento e alla proiezione; essi danno utili informazioni sulle modalità di adattamento e di aggiustamento attuate dall'individuo, e sulla loro efficienza nel tentativo di riconciliarsi ai canoni della conformità comportamentale ed emozionale della società di appartenenza. In Elias questi meccanismi della psiche scoperti da Freud sono utilizzati per spiegare il processo della psicogenesi nella sua teoria della civilizzazione (Elias 1988). Anche Turner li riprende e a tal proposito sintetizza: “[...] Freud called ego processes the 'reality principle' because this phase of human action seeks to channel id impulses in directions that conform to the parameters of the biophysical and sociocultural reality in

which people find themselves. [...] *Superego* processes activate relevant cultural codes – values, ideologies, ethics, and norms – and force ego processes to reconcile id impulses with the cultural standards and the moral framework of a society. Freud conceptualized superego processes at two levels: (1) at the level of conscience, whereby cultural standards denoting morality are internalized and become a part of a person's cognitive and emotional experience, and (2) at the level of the ego ideal, whereby group goals and normative expectations are internalized. Freud's conception is not too far from Mead's view of the generalized other, or more modern conceptions of how general cultural frameworks and more specific group standards become part of the emotionally valenced cognitive orientations of individuals as they define situations" (*ivi*: 152). A livello individuale le diverse modalità e l'efficacia del processo di interiorizzazione dei dettami sociali danno quindi anche la misura di quella 'devianza' costituzionale, o naturale, che può affiorare durante il complesso iter di adempimento per tale acquisizione e che può presentarsi nelle varie fasi della formazione e strutturazione del sé. Per cui risulta utile interrogarsi su quanto la società abiti realmente negli individui, quanto essa sia interiorizzata e processata nel concreto processo del modularsi e dell'interagire tra le diverse sfere del sé. Quando questo *intimo dialogo* non conduce ad una fluida armonizzazione tra i bisogni personali e le costrizioni sociali imposte, l'individuo risulterà meno capace di attuare tale adattamento e re-indirizzamento della propria funzionale 'devianza', di virare cioè verso lo schema sociale disciplinante dell'*habitus*. In forza di ciò egli sperimenterà dei sentimenti di vergogna e di ansia, dovuti a questo tipo di incompetenza; su tale punto Turner infatti specifica che Freud riconosce che i processi attuati dall'Io spesso falliscono nel riconciliare l'Es con le pressioni del Super-Io, portando gli altri a sanzionare negativamente la persona in questione. Inoltre, se l'interpretazione da parte del soggetto di queste risposte date dagli altri è a sua volta negativa allora una persona proverà vergogna, paura, ansia o senso di colpa, perché il suo Io non si è comportato in modo competente riguardo alle norme del gruppo sociale (vergogna), non ha realizzato gli standard morali (colpa) e dovrà quindi accettare le conseguenze del suo comportamento inappropriato o incompetente (paura e ansia). L'autore dunque sostiene che, in contrasto con quanto postulato in molte teorie dell'interazionismo simbolico, l'Io non ha sempre gli strumenti per essere capace di alterare l'identità e modificare il comportamento in modo tale da guadagnarsi le risposte positive degli altri. In tal caso quindi il soggetto adotterà spesso dei meccanismi comportamentali di difesa per poter fronteggiare questo suo disagio emotivo, accumulando anche una certa tensione interna dovuta alla pressione del processo di

repressione emozionale. Su tale meccanismo Turner esprime: “[...] Instead, ego activates *defense mechanisms* to manage the fear, anxiety, guilt, and shame [...]. Freud emphasized *repression* as a kind of master defense mechanism whereby negative emotional reactions are pushed below the level of conscious awareness. Repression alone or in combination with other defense mechanisms, such as *displacement* of emotional responses like anger at self that is directed toward others, and *projection* of negative emotional reactions to self onto the perceived dispositional states of others, can lead to a defensive regime in which a person remains out of touch with his or her emotional responses as well as those of others” (*ivi*: 153).

Questa compressione emotiva di emozioni non elaborate, non processate, inesprese, contiene il potenziale di un’esplosione improvvisa, irruenta e non gestibile che può rendere il comportamento dell’individuo inappropriato alla situazione: le espressioni e le manifestazioni emozionali del soggetto, siano esse verbali o fisiche, possono cioè risultare fuori da quella che è la misura relazionale convenzionale e convenevole. E questo disagio e incompetenza individuale nelle situazioni di interazione alimentano una spirale sanzionatoria, che riproduce ed alimenta i meccanismi di repressione e di difesa già adottati ed agiti dal soggetto. Su tale meccanismo disfunzionale Turner aggiunge: “The irony of activating defense mechanisms is that id impulses often remain unconsummated and, as a consequence, build in intensity. At the same time, use of defense mechanisms will often throw interpersonal relations out of line, causing more negative sanctions from others that must be added to previous rounds of repression of fear, anxiety, shame, and guilt. Over time, uncosummed needs begin to produce behavioral pathologies [...].

We need not take these Freudian dynamics this far to recognize that individuals become defensive when confronted with their failures to present an acceptable identity, meet group norms, and abide by cultural standards” (*Ibidem*).

Risulta utile interrogarsi su quanto ‘deviante’ sia in realtà la devianza, su cosa essa *significhi* al fondo dell’essere al quale sfugge o che la esprime; riteniamo sia importante riconoscere quanto di ‘particolare’, di peculiarmente soggettivo, esprima l’espressione di quella forma emozionale non *con-forme* e quale sia la sua intima e recondita richiesta al sé e all’altro, sia essa consapevole od inconscia, nell’atto e nel processo del divenire un sé sociale.

L’insieme delle varie riflessioni argomentate porta al sorgere di alcuni quesiti che potrebbero essere sociologicamente fertili e interessanti per lo studio di vari fenomeni da

una prospettiva sociologica. Entriamo ora nel merito di cosa è e di come si forma questo cumulo di elementi emozionali non processati che abita nell'individuo.

2.4 *Frustrazione, aggressività: il percorso della rabbia latente*

Ogni emozione elaborata, repressa, negata, insieme ad eventuali meccanismi difensivi adottati nel comportamento dagli individui sono parte di quel *sottobosco emozionale* che si è formato e depositato durante il processo di socializzazione primaria e secondaria, principalmente dunque attraverso i soggetti genitoriali e quelli dell'istruzione scolastica. Come sopra accennato, i modelli di socializzazione delle società contemporanee sembrano condurre a certe discrepanze derivanti proprio dalla loro struttura; tra queste la separazione tra cerchie degli adolescenti e cerchie degli adulti, nella sempre maggiore distanza, e distinzione dei relativi comportamenti, che si forma nella lunghezza della durata del tempo necessario a preparare la transizione da una fase all'altra dell'età evolutiva. Questa modalità di educazione e di interazione sociale che forma e plasma il sé personale e quello sociale, e che accompagna i giovani a fare il tuffo nell'incognito mondo sociale con ruoli da adulti, può condurre a sentimenti di frustrazione. Questo può essere dovuto anche alla discrepanza sopra ricordata tra una lunga preparazione ai ruoli e alle funzioni socialmente definiti, nutrita di promesse ed aspettative, ed una realtà in cui il disorientamento e il vuoto percepiti all'interno di reti relazionali e professionali anonime fa vacillare la fragile identità di chi si affaccia a mettere in campo e in gioco le proprie competenze emozionali, educative e cognitive acquisite. I momenti in cui può formarsi una frustrazione sono plurimi e riguardano ogni fascia d'età; forse particolarmente sensibile a ciò sono quei soggetti che attraversano fasi evolutive dello sviluppo e della crescita personale particolarmente delicate per la formazione e la strutturazione del sé, soggetti i cui strumenti emozionali e cognitivi acquisiti risultano essere ancora in rodaggio e che contribuiscono spesso a farli sentire isolati all'interno di reti relazionali non solide o non affidabili, riguardo alla necessità di un supporto anche emozionale.

La *frustrazione* negli individui è sentita quando essi non riescono a soddisfare, esprimere o realizzare un'aspettativa e le modalità di reazione a questo vengono manifestate in modo diversificato; tra quelle più vistosamente intense si ipotizza in ambito psicosociale un legame stretto con l'aggressività, come sottolinea Cattarinussi: "Un

numero crescente di studiosi utilizza la concezione della frustrazione nelle analisi della violenza politica e dei disordini sociali, ponendo una connessione molto stretta tra frustrazione e aggressione. Le persone si agitano e sono insoddisfatte se si valutano sfavorevolmente rispetto ad altre” (Cattarinussi 2006: 99). Questo malessere individuale può dunque indirizzarsi a livello collettivo contro obiettivi sociali che vengono ritenuti responsabili, siano essi veri o presunti. Si possono dunque ritrovare anche a livello dei gruppi manifestazioni di meccanismi di rimozione e di spostamento, che sono solitamente attuati per le problematiche personali. Alla base probabilmente c'è quella compressione emozionale cui abbiamo sopra accennato e in generale riteniamo ci sia quella sensazione latente di sentirsi inadeguati che fa sentire l'individuo a disagio; l'inadeguatezza può essere una forma di quella 'devianza' che è avvertita quando la soddisfazione delle istanze personali non incontra quella delle istanze sociali nel processo di civilizzazione umana, nel processo educativo alle pulsioni. Il soggetto assume quindi nel sé o la forma e le caratteristiche di una costrizione subita, o quella della soddisfazione sacrificata che si manifesta apertamente con un dissenso deviante, con un comportamento cioè non conforme ai canoni sociali. Legata alla sensazione del sentirsi inadeguati, inappropriati in presenza di altri o nei confronti della società, riteniamo possa sottendere anche la dimensione della *timidezza* che insieme al pudore, come tratti del carattere della persona, proteggono dal senso di vergogna ma che anche rendono suscettibili ad essa. La timidezza compare prima della vergogna ed è forse ancor più celata e dissimulata all'interno del dialogo intimo col sé e nella relazione con altri, in quanto essa si è progressivamente depositata e stratificata, nel processo della sua formazione, quale peculiare caratteristica della personalità. Una dimensione che risulta essere dunque ancora più intima e nascosta, recintata nello sguardo personale dell'individuo che la esperisce; essa abita in ebollizione nella sfera più riservata della psiche, prima eventualmente di assumere manifestazioni ed esibizioni pubbliche costrittive quale può essere quella della vergogna. Anche la timidezza origina da una discrepanza, come esplica Cattarinussi nel ripercorrere le ricerche su tale tematica: “La timidezza può essere considerata un tratto stabile del carattere, che predispone l'individuo a temere di essere socialmente inadeguato e quindi di sentirsi imbarazzato più degli altri [Axia 1999].

Per lo psicanalista Balint la timidezza si origina in definitiva dalla discrepanza tra i bisogni del bambino nei primi anni di vita e le cure materiali e psicologiche rivoltegli dai genitori [Balint e Balint 1983]. Inoltre, quando il bambino, dai due ai cinque anni, non viene sufficientemente valorizzato assume un senso d'inadeguatezza che, da adulto, lo porterà

ad essere afflitto da timidezza” (Cattarinussi 2006: 109). Nelle attuali società complesse, aggiunge l'autore, in cui il traguardo da perseguire è il successo ad ogni costo e il superamento degli altri, la timidezza può risultare un ostacolo o addirittura un qualcosa di cui vergognarsi. Per far fronte a tale disagio psicologico gli individui spesso ricorrono a strategie che camuffano tale malessere, facilitati anche dall'utilizzo dei mezzi tecnologici, in uso specialmente tra i giovani ma non solo. Emerge dunque quanto il tipo di modello e l'esito del processo di socializzazione siano fondamentali ad un'equilibrata strutturazione del sé e quanto l'influenza degli elementi socioculturali ne co-determini lo sviluppo e l'affermarsi di determinate sue caratteristiche o accentuazioni; una repressione, o scarsa valorizzazione ed educazione, della sfera emozionale può formare nella psiche discrepanze strutturali che si esprimono nella personalità così plasmata. I modelli sociali orientati al culto dell'io, dell'individualismo, della performance puramente professionale, più facilmente conducono negli individui all'insorgenza di sensazioni e sentimenti di disagio e di inadeguatezza sociale; la timidezza allora risulta quale un groviglio di affetti misti, tra il timore degli altri, l'ansietà sociale, la preoccupazione di esser valutati negativamente e che pare sia in aumento specialmente nei bambini³. Per l'insieme di questi fattori quindi la timidezza può giocare un ruolo nell'aggressività.

Un'analogia stimolante la troviamo tra i tipi di discrepanze sopra descritte: la discrepanza tra un sentire ed un comportamento personale e quelli sociali attesi, per cui gli individui sono sollecitati e pressati ad assumere una forma *con-forme*, che abbia cioè la stessa forma, la forma degli altri; e quella discrepanza tra i bisogni del bambino e le cure dei genitori-educatori, da cui origina la timidezza sopra illustrata. Alla base pare emergere uno stesso grido di attenzione, una richiesta di disponibilità sensibile alla soddisfazione dei propri bisogni; sembra cioè emergere una stessa discrepanza tra i bisogni personali dell'individuo, in formazione costante, e l'incontro con l'offerta/presenza degli altri: sia questa esperita nei primi anni di vita con i genitori, sia con i soggetti educativi della scuola, che nei ruoli e nelle funzioni assunti in cui la società prevede la collocazione degli adulti.

3 Su tale punto Cattarinussi, citando una ricerca specifica, esplicita che: “Zimbardo [1983] [...] la considera un affetto misto [...]. La timidezza [...] sarebbe in crescendo, soprattutto tra i bambini. I motivi di questo aumento andrebbero cercati nello scarso tempo che i genitori passano a dialogare con i figli e nel tempo sempre più elevato che questi ultimi trascorrono da soli o davanti al televisore. La timidezza, più che un fenomeno intrapsichico, sembrerebbe uno stile di transizione socioculturale. La timidezza spunta in quelle società che promuovono il culto dell'io, che enfatizzano più le finalità individuali di quelle comunitarie, che sopravvalutano la competitività e concedono poco spazio all'espressione delle emozioni e dei sentimenti personali e intimi” (*ivi*: 110). In un'altra ricerca dello psicologo americano citato da Cattarinussi, riguardo ad un evento storico preciso si metteva inoltre in relazione quell'elevata frequenza di timidezza/vergogna con un comportamento criminale.

Essa si manifesta nelle modalità e nelle forme diversificate in relazione alle fasi dell'età evolutiva.

Nell'arena pubblica delle interazioni l'intima discrepanza della timidezza può assumere i connotati specifici della vergogna, con i correlati vissuti intensificati dalla presenza degli altri o dall'introiezione dell'*altro generalizzato*. In tutte le società umane il senso della vergogna risulta avere una funzione prettamente sociale, sotto la forma del controllo sociale; questo passa infatti attraverso la preoccupazione intima degli individui di salvaguardare la presentazione del sé, evitando etichettamenti, stigma, che ne inficino la propria identità (cfr. Goffman 2003). La maggior rilevanza che hanno per il livello sociale certe emozioni è sottolineata anche da Cattarinussi quando esprime: “[...] Spesso la vergogna emerge quando vi è la sottolineatura da parte di altri di un determinato comportamento. [...] La vergogna e il senso di colpa sono state definite emozioni sociali in quanto molto più di altre emozioni sono influenzate dai processi di apprendimento sociale; si può supporre infatti che l'esperienza della vergogna e del senso di colpa risentano più decisamente dell'influenza di fattori sociali e culturali (norme e regole sociali e situazionali, pressioni dei gruppi di appartenenza o di riferimento, stili di educazione) [Ricci Bitti 1995]” (Cattarinussi 2006: 121).

Come già accennato, la cultura delle società altamente industrializzate e complesse è orientata al culto dell'efficienza e della produttività, per cui anche gli individui devono dar mostra di tali caratteristiche senza risentire di esitazioni emozionali o morbidezza della personalità. Il mostrarsi fragili, flessibili, aperti alla modulazione del sé nella sua costante crescita, non viene comunemente trovato in assonanza col culto dell'io, dell'aspetto quasi macho (anche per le donne) che impone una presentazione del sé fermo, deciso, imperturbabile, capace di ricoprire ruoli ben definiti e rigidi. L'imbarazzo, la vergogna, la timidezza sono giudicati socialmente una debolezza dell'essere: mostrare quelle parti di sé più sensibili, vulnerabili, duttili all'esperienza è valutato, già nell'apparenza, come un aspetto poco affidabile dell'individuo, soprattutto professionalmente. Un tale tipo di società richiede agli individui di assumere ruoli 'impacchettati', che siano funzionali ad un'intensa efficienza produttiva e in una modalità in cui essi possano essere immediatamente riconoscibili, conformi e possibilmente standardizzati. Per l'effetto di questo tipo di pressioni sociali gli individui sono portati a mascherare, contenere, comprimere o reprimere, quanto più possibile le autentiche esternazioni del sé e a modulare continuamente gli elementi che producano un'apparenza socialmente desiderata e conforme. Considerato il fatto che l'arco emozionale nella fase giovanile della sua

formazione e definizione è particolarmente duttile e sensibile, l'influenza di tali modelli imperanti (di socializzazione) può avere esiti importanti sui soggetti; ciò potrebbe aprire quindi a delle interessanti riflessioni, anche nel livello sociologico. In particolare per quanto riguarda l'imbarazzo, sostiene Cattarinussi, esso si presenta nella sua particolare vulnerabilità nella fase tipicamente adolescenziale, perché accompagnato da una tendenza del soggetto a sopravvalutare l'importanza e la severità del giudizio degli altri. Per cui l'autore esplicita: "[...] Il livello di imbarazzo appare correlato direttamente all'abilità empatica, cioè alla sensibilità generale ai sentimenti e alle percezioni altrui, e inversamente al livello di autostima pubblica, cioè alla percezione soggettiva di come si viene generalmente giudicati. [...] L'essere in stato di agitazione, quantomeno nella nostra società, è considerato prova di debolezza, di inferiorità, di colpevolezza morale. Il soggetto agitato quindi farà qualche sforzo per tenere nascosto il proprio stato alle altre persone presenti" (ivi : 116).

Nel groviglio di un sentire individuale e sociale, di sentimenti, emozioni, affetti vari, la pressione esercitata dalla compressione della loro repressione porta ad un contenuto in ebollizione all'interno dell'individuo. Sotto questo tipo di pressione sociale, la vergogna è dunque tendenzialmente repressa dagli individui simulando dei diversivi quando essa è manifesta. Ma la repressione della vergogna è potenzialmente esplosiva e pericolosa, in quanto ad essa spesso sottende un correlato senso di umiliazione e di stress prolungato. Questo particolare sentire nel soggetto comporta un complesso interagire di sensazioni di intimo disagio alimentate appunto da fattori socio-strutturali, come sintetizza Cattarinussi: "L'umiliazione è quella situazione in cui si prova vergogna. Un'esperienza di umiliazione determina sempre una caduta di autostima. Ci sono quattro aspetti della società contemporanea che spesso contribuiscono alla vergogna individuale: (1) l'incessante pressione al successo, (2) un'eccessiva importanza data all'immagine e alle apparenze, (3) il pregiudizio e la discriminazione, (4) la vergogna inflitta dalle istituzioni" (ivi: 120). Le reazioni alla vergogna possono variare in sfumature, da quella di cogliere tale esperienza come un'opportunità di auto-rivelazione del sé e renderla una sorta di vergogna costruttiva, in cui l'individuo approfitta cioè di quel vissuto per volgerlo verso una maggiore consapevolezza ed arricchimento della propria personalità; oppure quella di un inasprimento del subitò della pressione che può condurre l'individuo ad esplosioni di rabbia o ad atteggiamenti aggressivi, destabilizzanti per sé e per gli altri. Su tale aspetto Cattarinussi sostiene infatti che confessare un'azione di cui si prova vergogna dà un certo sollievo dal punto di vista della valutazione di sé; l'idea cioè di saper ammettere la propria

responsabilità permette di attenuare nell'individuo lo svaloriare aspetti di sé. Per cui l'autore afferma che: "Una persona sottoposta continuamente alla vergogna può sviluppare un vero e proprio furore verso il proprio persecutore oppure su obiettivi diversi: gli esempi di aggressività deviata sono abbondantissimi nella vita quotidiana e sociale" (ivi: 124).

Dunque è importante capire i meccanismi di tale repressione, che portano il soggetto ad una continua *tensione interna* in un dialogo intimo conflittuale tra il sé e la società. Da un punto di vista sociologico ciò può contribuire a comprendere quei meccanismi profondi che motivano azioni e comportamenti dei soggetti anche in un ambito sociale più vasto. E' in tal senso che riteniamo utile approfondire qui gli studi sulla vergogna repressa e sul percorso della processazione interna al soggetto, che conducono a produrre nel soggetto emozioni forti e potenzialmente distruttive dei legami sociali, quale è ad esempio la rabbia.

Riprendiamo a tal proposito la teoria di Scheff, introdotta sinteticamente nel precedente capitolo, che collega la repressione della vergogna all'insorgenza della rabbia partendo dall'assunto di Cooley secondo cui gli individui sono costantemente sensibili al monitoraggio e ad un'autovalutazione del sé. Su questo particolare aspetto, Turner puntualizza: "Scheff adopts Cooley's view that humans are in a constant state of self-feeling, particularly with respect to the emotions of *pride* and *shame*. The monitoring of self by a person is virtually continuous, even in solitude when others are not present, and this monitoring always generates an evaluation of self" (Turner, Stets 2005: 154). Nelle società moderne, sostiene Sheff, gli individui sono cioè spesso a disagio riguardo al loro provare orgoglio e vergogna; mostrare apertamente queste emozioni mette a rischio il soggetto di sanzioni negative da parte degli altri, perché nel livello culturale e strutturale della società viene facilmente applicato uno stigma a tali manifeste espressioni emozionali. Inoltre, essendo un'esperienza dolorosa per il soggetto, la tendenza è quella di difendersi reprimendola. Ma reprimere la vergogna può portare gli individui a chiudersi in una sequenza di produzione di rabbia, recidendo i rapporti sociali; questo circolo vizioso porta a maggiore vergogna nel soggetto, che di nuovo produce meccanismi di repressione e quindi di accumulo di rabbia in lui. Una spirale pericolosa per la sua densità di contenuto ed intensità di vissuto interno. Questo processo che è descritto e sostenuto nella teoria di Scheff è illustrato anche in Turner quando esplicita che: "[...] When individuals experience a lack of deference and respect from others, as would be the case for any negative sanction, they negatively evaluate themselves and experience shame. If the shame is *acknowledged*, it can lead to a healthy reconstruction of social bonds, but if the shame is

unacknowledged, denied, or repressed, it activates a shame-anger cycle that can be highly disruptive to social bonds. Indeed, individuals can become locked in shame-anger cycles in which each outburst of anger causes more shame that is denied or repressed in ways escalating the intensity of the next outburst of anger. [...] Repressed shame, Scheff argues, leads to anger and hostility” (Turner, Stets 2005: 154).

Nella prospettiva del legame micro-macro, Scheff sostiene che le strutture sociali e i tabù culturali nel forzare gli individui a negare la vergogna possono produrre individui ostili sia nel livello di un sentimento aggregato nazionale, che in quello dei segmenti della popolazione sottoposti ripetutamente a quella negazione; questo tipo di repressione e negazione di un’emozione, che conduce alla rabbia, può accumularsi in intensità ed essere mobilitata a livello sociale anche da forze politiche che la orientino verso forme di espressione aggressive e violente (ivi: 155). Inoltre, negli individui con bassa autostima l’autore sostiene ci sia maggiore tendenza alla conformità sociale; il che consentirebbe loro di evitare valutazioni non confortevoli nei riguardi del proprio sé, specialmente in esperienze dolorose come la vergogna dove spesso essi non hanno gli strumenti per elaborarla costruttivamente. Come sintetizza Turner a tal proposito: “Scheff suggested that [...] It is low-self-esteem persons who conform, and they do so to avoid feeling worse about themselves. [...] The shame that they experience is often unmanageable, which leads them to avoid acknowledging and discharging their shame. The pain of shame is simply too overwhelming for them to deal constructively with their emotions” (ivi: 159).

Sulla funzione della vergogna nel rendere gli individui conformi agli schemi sociali, e dunque al suo riconosciuto valore nel mantenere l’ordine e il buon funzionamento della società, anche Thoits, su questo aspetto di tale teoria, contribuisce con il suo punto di vista ed esplicita: “In un articolo recente, Scheff (1988) si è concentrato esclusivamente sulle funzioni della vergogna che producono conformità. Egli ipotizza che gli individui osservino quasi continuamente il proprio pensiero e il proprio comportamento dal punto di vista altrui. Secondo Scheff, esistono due tipi di vergogna (manifesta indifferenziata, e rimossa inconscia) che probabilmente producono un comportamento conforme (gli individui con un alto senso di autostima, però, hanno forse una maggiore capacità di sopportare la vergogna associata alla non conformità e pertanto cedono meno spesso alla pressione sociale prevedibile, mentre quelli con una bassa autostima si conformano alle norme sociali in modo più completo e rigido). Il fatto che le emozioni strutturate sul ruolo producano conformità e/o un comportamento socialmente accettato sembra plausibile” (Thoits 1995b: 42).

Sull'importanza degli effetti prodotti dai meccanismi della vergogna riguardo al concetto del controllo e dell'ordine sociale, è inoltre Kemper che sottolinea questo aspetto della ricerca di Scheff, puntualizzando sulla dimensione sociologica del legame tra micro-macro: "Thomas Scheff, dal canto suo, affronta il problema micro-macro ricorrendo a emozioni quali la vergogna e l'orgoglio, che egli considera le chiavi di volta del controllo sociale [...]. Scheff ipotizza che gli individui siano più o meno costantemente impegnati nel monitoraggio emozionale dei sentimenti di approvazione o disapprovazione manifestati dagli altri nei loro confronti. Gli individui non solo conoscono le reazioni altrui, ma reagiscono ad esse con emozioni quali l'orgoglio o la vergogna (rispettivamente all'approvazione o alla disapprovazione altrui). In un certo senso, tali emozioni operano in modo giroscopico, guidando l'individuo verso un percorso socialmente prescritto. [...] L'ordine sociale viene pertanto ottenuto. [...]"

Scheff ipotizza che in realtà la vergogna e (per implicazione) l'orgoglio siano presenti ma in forma mascherata, tanto che a volte possono non essere percepiti perfino da chi li sta sperimentando. [...] che la vergogna potesse essere dissimulata e misconosciuta in due forme: un 'senso di vergogna indifferenziato e manifesto', comprendente fra i suoi segni principali sensazioni dolorose, rossore, abbassamento dello sguardo e il balbettio a bassa voce; e la 'vergogna rimossa' caratterizzata da sintomi mascherati con pensieri ossessivi e ripetitivi. Scheff considera entrambe le forme di vergogna talmente diffuse da pensare che esse possano contaminare massivamente molte situazioni nelle quali gli attori vengono valutati criticamente da altri (come accade ad esempio fra figli e genitori, studenti e insegnanti, e anche fra intere nazioni)" (Kemper 1995: 101).

Anche nella teoria della Shott le emozioni con una valenza profondamente sociale quali l'imbarazzo, la colpa e la vergogna, giocano un ruolo fondamentale nel regolare e mantenere una funzionale solidarietà sociale tra gli individui e lo fanno appunto attraverso quelle forme interazionali, intime e collettive al contempo, in cui nella reciprocità dei comportamenti si espleta il controllo sociale di sé e degli altri (Shott 1979: 1325); sono meccanismi di reciproco monitoraggio e di intensa auto-critica che attivano, sostiene l'autrice, la propensione negli individui all'adesione al conformismo, con la finalità di mantenere l'approvazione sociale ed alimentando così meccanismi di 'check and punish' nei confronti del comportamento deviante, proprio ed altrui⁴.

4 Un altro aspetto interessante della teoria della vergogna di Scheff riguarda la dimensione educativa dell'istruzione scolastica e che qui accenniamo in relazione all'importanza della socializzazione emozionale che abbiamo sopra richiamato. In una sua ricerca sulla relazione tra status sociale ed istruzione emerge la tendenza dei ragazzi appartenenti alla classe operaia di riproporre, nel sentire la vergogna e nei comportamenti di sfiducia verso soggetti istituzionalmente significativi quali gli insegnanti,

Questi meccanismi interni che si processano nel soggetto, di auto-valutazione automatica in funzione dello sguardo dell'altro generalizzato introiettato, hanno una valenza fondamentale nel cercar di comprendere i comportamenti, individuali e collettivi, con i quali i soggetti esprimono il senso del loro vivere insieme. Aspetto questo ribadito anche da Iagulli quando, riferendosi alla teoria di Scheff, ne enfatizza il fatto che una vergogna negata o repressa può minare in senso distruttivo i legami sociali: "[...] Se [...] la vergogna non è riconosciuta dalla persona, bensì negata/repressa, scattano dinamiche, oltre che individualmente, anche socialmente negative e pericolose. Essendo un'emozione molto dolorosa, chi la prova può infatti essere portato ad attivare meccanismi difensivi di rimozione [...] destinati, secondo Scheff, a generare cicli di vergogna-rabbia potenzialmente distruttivi per i legami sociali: la vergogna repressa determina rabbia e ostilità che possono compromettere seriamente non solo la sintonia interpersonale e il reciproco rispetto ma anche, alla lunga, la solidarietà sociale" (Iagulli 2012: 301).

Nella teoria di Turner si prendono in carico questi aspetti socio-strutturali, sottolineando l'importanza del loro influsso sull'esito delle esperienze emozionali dell'individuo ed evidenziando così quanti elementi concorrano ad orientarne il comportamento e la percezione del proprio sé. Il sé è continuamente sottoposto a valutazione, sia da parte del soggetto individuo che dagli altri nel sociale per effetto dei modelli culturali; per cui riguardo a quanto sostiene Turner, Stets esprime: "In the encounter, then, expectations emerge about how self can be verified, how much and what kinds of resources can be secured, how a sense of group inclusion will be achieved, how trust will be manifested in the behaviors of others, and how a sense of sharing a common reality will be achieved. The general rule is that the more each of these need states is realized, the more individuals will experience positive emotions. The less these needs are met, the more they will experience negative emotions" (Turner, Stets 2005: 166).

quegli stigma sociali trasmessi anche dal sentire dei loro genitori. Questo atteggiamento auto-sabotatorio, di non sentirsi valutati e rispettati come gli altri appartenenti alle classi medie, li porta ad assumere a-priori sentimenti di sfiducia e di rifiuto verso i valori educativi veicolati a scuola; un comportamento indotto da un senso di vergogna non elaborata. Questo passaggio lo ritroviamo in Turner quando esplica che: "[...] The boys sense that the teachers are biased toward middle-class values, leading them to reject these values and to become defiant toward the teachers and education in general. This rejection, in turn, undermines prospects for success. Scheff maintained that [they] suffer from unacknowledged shame. Scheff suggested that it would be useful to find ways of bringing working-class persons' feelings of shame to conscious level (rather than it being outside of their awareness) in which their shame is acknowledged. This acknowledgement would allow working-class boys to respond to education in more constructive ways rather than sabotaging their futures" (Turner, Stets 2005: 164). E' un aspetto interessante della ricerca di Scheff che riguarda in particolare i giovani e la loro preparazione ai ruoli da adulti.

Nell'includere anche l'aspetto della vergogna repressa nella sua teoria delle emozioni, Turner a sua volta sostiene che nelle situazioni in cui i soggetti ne fanno esperienza si possono attivare vari meccanismi difensivi, tra cui quello di attribuire le motivazioni della propria rabbia esclusivamente a soggetti esterni al sé. Col meccanismo psicologico dell'attribuzione esterna si evita quell'esperienza dolorosa di processazione di un'emozione scomoda ed intensa per l'individuo, che attua in tal modo un meccanismo difensivo del sé. In questa dinamica emozionale, più il soggetto attribuisce ad altri la causa del suo malessere, maggiore diviene la possibilità di formarsi in lui di pregiudizi su di loro e su ambiti collettivi strutturati del sociale. Il soggetto produrrà così sensazioni di alienazione e di distanza dagli altri e questo avrà importanti riflessi concreti sulla sua posizione nelle relazioni sociali, di come egli sente e vive all'interno della società e della sua specifica cultura. Su tale aspetto della teoria di Turner, Stets specifica: "Along with repression, projection, and displacement, individuals will make an external attribution, which, Turner believes, is a more pervasive defense mechanism than either projection or displacement. The more individuals attribute their failure to meet expectations or their receipt of negative sanctions to others or categories of others, the greater will be their *anger* toward these others and the more likely are to develop prejudices against members of social categories. [...] Of course, if anger is expressed toward others, than these others will retaliate with their own negative sanctions, thereby ratcheting up the tension in social relations" (ivi: 169). Infine, sottolineandone l'aspetto sociale nell'ambito professionale in cui può sorgere negli individui un sentimento di alienazione e un senso di separazione nei riguardi di corporazioni e della società, Stets esplica: "[...] When individuals attribute their negative emotions to the structure and culture of a corporate unit, they will become less committed to the culture of the unit, and they will exhibit both alienation and distance in playing roles within the division of labor of the unit. When they attribute their negative arousal to a social category, they will elaborate prejudicial ideologies about the dispositions and character of members of this categoric unit. For Turner, emotional dynamics in encounters must always be viewed in the more inclusive structural and cultural context" (ivi: 170).

Le ripercussioni quindi del legame micro-macro di una vergogna repressa possono potenzialmente coinvolgere settori più ampi della società e della sua struttura, inficiandone i fondamentali legami sociali e quindi l'ordine pacificato costituito; un'intensificata tensione emozionale di quel tipo, compressa a lungo, può irrompere ed essere soggetta a una mobilitazione di aggressività e violenza anche a livello sociale.

2.5 *Dal pudore alla vergogna: il mutamento della rabbia moderna*

Già Elias aveva dato grande rilevanza, nel cambiamento dell'habitus sociale, alle sfumature che assume il senso dell'emozione della vergogna nell'intimo dialogo del sé individuale e nel consesso delle relazioni sociali, delineando i dettagli del graduale emergere e raffinarsi del senso del pudore ad essa collegata. Tutto il corpo e la corporeità ne vengono implicati necessariamente, sia sotto l'aspetto fisico-biologico della sua regolazione funzionale che sotto l'aspetto della disciplina del comportamento e dei gesti, nelle forme previste anche dalle prescrizioni dell'etichetta sociale (Elias 1988). La progressiva introiezione da parte del soggetto dello sguardo dell'altro, che diviene il proprio su di sé, consente di affinare quella pudicizia che apre al senso di vergogna; questa si manifesta nelle sue forme più elaborate e tormentate nell'individuo negli stadi più complessi dello sviluppo sociale, in cui l'interdipendenza con gli altri si fa più intensa.

In altri autori, come in Tangney, si sottolinea la funzione biologica e culturale adattiva della vergogna. Per Tangney nell'individuo essa consente uno sguardo interno che può produrre una riflessione del sé e una sua modulazione; un'introspezione che secondo Elias, si affina negli individui all'intensificarsi delle reti sociali dell'interdipendenza funzionale, insieme al senso della lungimiranza e dell'accortezza verso gli altri. Tangney ne sottolinea in particolare l'eventuale effetto dissonante, e al fine antisociale, di quel sentire, di un suo possibile debordare nella direzione di un'eccessiva introiezione che possa condurre il soggetto ad adottare meccanismi difensivi nel relazionarsi con gli altri; sull'accezione data alla vergogna da tale autrice, Turner e Stets chiarificano ed esprimono: "Tangney (2002) points out that given the appropriate dose, shame can serve an adaptive function. Because shame encourage a 'look within', it can foster productive self-reflection and self-change (if that is needed). One must keep a perspective on such introspection, however, because it has the potential to lead to self-blame rather than self-growth. Individuals can easily [...] externalize the pain in defense of themselves. The problem, Tangney claims, is that people go overboard when they feel shame. They take it too far, and the feeling state eventually becomes unproductive and maladaptive.

Tangney (2002) suggests that shame may have served an adaptive function in the distant past, thereby implying that this feeling may have an evolutionary basis. [...] However, as humans evolved, they became cognitively and emotionally more complex, developing more sophisticated skills in taking the perspective of the other into account,

and understanding and relating to their distress” (ivi: 176). Dunque la funzione adattiva della vergogna, che si è sviluppata ed evoluta nell’aspetto biologico, può secondo Tangney essere sovrastata nell’essere umano dall’aspetto culturale di un’eccessiva auto-critica interna al soggetto che in definitiva lo rende improduttivo e disadattato rispetto a situazioni in cui invece egli dovrebbe reagire efficacemente. Tenere in conto con troppa enfasi la prospettiva dell’altro e produrre dunque un sentimento di vergogna in modo eccessivo, può cioè mettere il soggetto in uno stato emotivo che lo blocca e lo inibisce, invece di incoraggiarlo in una sana e produttiva riflessione sul sé.

In Elias, più che di vergogna, è in particolare il senso del pudore che è analizzato, nelle sue sfumature di sviluppo nel corso del processo di civilizzazione delle società umane, durante il quale l’autore rileva come tale sentire si distribuisca in modo inversamente proporzionale su un continuum con l’aggressività e le sue forme violente. Sul senso del pudore è utile integrare e mettere in dialogo anche quanto Cattarinussi esprime: “Il sentimento del pudore ha per oggetto la sfera intima della personalità, quell’ambito che la persona ritiene debba far parte dell’area della riservatezza propria ed insieme del rispetto altrui. Le analisi compiute dalle scienze sociali rivelano un’estrema variabilità della sfera del pudore, tanto che in diverse epoche e culture sono di volta in volta considerati lesivi di questo sentimento atti e comportamenti che in altri contesti appaiono invece pienamente legittimi. Resta tuttavia il fatto che il sentimento del pudore in quanto tale risulta presente in tutte le epoche e in ogni cultura e che attraverso lui viene a stabilirsi un singolare rapporto fra percezione soggettiva ed immagine oggettiva della riservatezza” (Cattarinussi 2006: 111). Anche lo sviluppo del pudore ha una fondamentale funzione sociale per gli uomini, nel senso proprio esplicitato nella teoria della civilizzazione di Elias del proteggere un proprio spazio, nella libertà sia personale che collettiva, in cui si ha l’esclusione della violenza o dell’intrusione altrui; questo aspetto del sentire e delle emozioni, contribuisce inoltre a dare utili indicazioni su quei valori veicolati in una società che supportano ed orientano il comportamento dei suoi membri. Su questo punto risulta interessante quanto Cattarinussi aggiunge, citando altri lavori specifici: “Si può considerare che la funzione del pudore, che consiste in particolare proprio nel proteggere dallo sguardo, sia quella di delimitare lo spazio entro il quale il soggetto potrà muoversi liberamente, al riparo da qualsiasi intrusione dell’altro e senza il rischio, da parte sua, di immischiarsi nel luogo altrui. E’ in questo modo che il pudore «adempie ad un’indispensabile funzione sociale: garantire la libertà di ciascuno, individualmente e

collettivamente» [Selz 2005: 79]. Il pudore è un meccanismo relazionale che si insedia principalmente con l'arrivo della pubertà [Selz 2005].

Le scienze umane indicano che il campo interessato dal pudore non si limita all'ambito sessuale: è quindi importante riconsiderarlo nella sua compiuta dimensione antropologica. Il pudore traduce in concreto, con atteggiamenti che coinvolgono il corpo, la psiche e il pensiero, una delle specifiche problematiche dell'uomo nell'incontro con l'alterità, che lo obbliga a confrontarsi con l'altro. In questo senso «è una manifestazione di umanizzazione e differenzia l'uomo dall'animale» [Selz 2005: 127].

La riflessione sulle caratteristiche del sentimento del pudore presente in una determinata società consente non solo di individuare i valori prevalenti in quel gruppo sociale per quanto attiene in generale alla tutela della riservatezza, ma anche di esplorare in profondità le ragioni di comportamenti che esulano dalla sfera individuale. [...]

Oggi la nostra società è fondamentalmente senza pudore e il massimo dell'impudicizia è forse quello di essere convinti che «tutto sia ottenibile e condivisibile da tutti, perfino quello che riguarda la sfera più intima» [Selz 2005: 129]” (ivi: 112).

Questa miscela di emozioni e sentimenti presenti nell'individuo e nella società, nelle interazioni e nell'espressione istituzionale, è un aspetto promettente da esplorare nel tentativo di comprensione del comportamento umano e dei fenomeni sociali. Tenendo presente i mutamenti avvenuti, ed in corso, nel senso attribuito e vissuto di quel sentire.

Parlando Scheff di *repressione* della vergogna, la riteniamo collegata a quanto abbiamo espresso sul senso del pudore; focalizzandosi l'autore sul meccanismo del reprimere un certo sentire, è utile qui sottolineare nuovamente l'importanza dei processi e degli esiti della interiorizzazione delle norme sociali: di quanto cioè, come sopra argomentato, l'*habitus* sociale sia *realmente* parte dell'individuo e della sua personalità, quanto egli non solo sia parte ed espressione della società ma anche quanto egli *sia* società. Per cui quella *tensione* che sorge in modo costituzionalmente naturale dal conflitto tra istanze personali e istanze sociali nei processi civilizzatori dell'umano - conflitto necessario per l'individuo al fine di divenire umano - diviene il segnale di un processo in atto: di quanto essa sia *processata*, elaborata, trasformata in modo personale nel contributo del sociale e quanto, invece, essa sia sopportata, rimandata, applicata senza adesione nel sé, e dunque combattuta, rimossa, nascosta, repressa, per cui quel conflitto non trova soluzione nell'individuo e si alimenta e si riaccende di continuo nei pretesti interazionali ed esistenziali dell'essere. Dove trova parola, espressione, sfogo quella

tensione? In quali forme l'inespresso da latente affiora 'vergognoso' in cerca di manifestazione libera?

I processi intimi e sociali dunque che portano alla formazione della rabbia sono complessi e sottili, spesso impercettibili al comportamento e alla riflessione consapevole sia dell'individuo come singolo che nella sua forma aggregata di gruppo sociale o società. Questi processi nella psiche umana si sono modulati e strutturati diversamente nel corso dei cambiamenti avvenuti a livello socio-strutturale delle società, nei vari periodi storici. Il senso del pudore, la timidezza, la vergogna, il senso di inadeguatezza, sono tutte sfumature del sentire che si sono processate nel corso del lungo mutamento sociale delle società occidentali e che formano un substrato emozionale, anche soggettivo, che si intreccia ed apre al formarsi dell'emozione della rabbia, nella sua accezione più elaborata e complessa. Nelle società complesse attuali, come già argomentato, la psicogenesi fornisce elementi importanti di un manifesto mutamento nel senso e nel vissuto di alcune emozioni fondamentali nell'uomo, sia riguardo a quelle primarie che nell'elaborazione di quelle più complesse come le emozioni miste. La rabbia è tra le emozioni che risentono culturalmente di questi processi di mutamento sociale, per cui gli individui che la esperiscono oggi ne esprimono inconsapevolmente tutto il portato del processo di elaborazione interrelato nelle sue dimensioni biologica e culturale insieme. Questa particolare emozione si è modulata nel corso dei processi di cambiamento delle credenze culturali e delle forme delle strutture sociali; ha attraversato, ed attraversa tutt'oggi, la processualità dei mutamenti delle emozioni dai loro stadi più grezzi a quelli più raffinati, portandone le influenze in quello che è attualmente il suo peculiare processo di formazione e di espressione emozionale.

La rabbia è uno stato emotivo intenso, che cova, alimenta e reagisce ad una frustrazione, ad una percezione di ingiustizia, che può far sorgere conflitti sia interni a livello personale che sociali in quello collettivo, i quali contengono e comprimono un'intensa aggressività; conflitti in cui è presente una forte tensione, in quanto la rabbia come riportato in Cattarinussi è delineata come segue: "L'ira è un sentimento mentale ed emotivo di conflitto con il mondo esterno e con se stessi che controlliamo poco e maneggiamo peggio perché, in preda all'ira, non siamo più padroni delle nostre azioni [Galimberti 2001]. [...] La rabbia può venire sollecitata da una gamma di vissuti, quale il senso dell'ingiustizia, dell'incomprensione, della frustrazione, che si stratificano nell'inconscio e si accumulano fino a determinare una reazione esplosiva" (ivi: 197).

Essa indebolisce chi la prova e la porta in sé, in quanto offusca la razionalità e la lucidità nell'agire; la rabbia, nelle forme della perdita del controllo, può esprimersi con aggressione fisica o verbale ed essere accompagnata anche da movimenti bruschi. A livello corporeo e fisiologico la rabbia comporta la grande 'tenuta' di un conflitto in ebollizione, di un potenziale sfogo 'promesso' e futuro, dai tempi esplosivi di manifestazione non del tutto gestibili o prevedibili neanche dal soggetto. Essa può infatti avere una funzione disgregatrice dell'ordine sociale. Anche nella sua apparenza corporea essa sembra contenere una sorta di minaccia o di preparazione irruenta all'azione, come Frijda descrive: "La collera nell'uomo ha un'ampia varietà di manifestazioni. [...] C'è inoltre un aumento generale della tensione muscolare a cui talvolta si accompagnano i pugni serrati. Le labbra spesso vengono compresse e i denti stretti, mentre i movimenti diventano energici e bruschi. Si può infine contorcere la bocca e alzare la voce fino a gridare. I tratti dell'espressione facciale rassomigliano generalmente a quelli che accompagnano lo sforzo fisico, e sembrano avere il medesimo significato di preparazione a movimenti vigorosi o all'uso effettivo della forza" (Frijda 1990: 52).

I conflitti generati dalla rabbia possono dirigersi direttamente verso un oggetto specifico che si presume essere la causa della propria frustrazione, o verso un oggetto intercambiabile purché sia adatto per uno sfogo di aggressività; il contrasto antagonista può anche mescolarsi con il bisogno di scaricare la propria tensione nella realtà sociale, dando forma ad un mix conflittuale. Questo meccanismo risulta interessante a livello sociologico se portato anche al suo livello aggregato; la rabbia collettiva si forma e si manifesta per un insieme di elementi concorrenti, come viene riportato da Cattarinussi nel citare alcuni studi specifici: "Secondo Berkowitz la rabbia collettiva è favorita dall'interdipendenza fra fattori emotivi e stimoli situazionali. Grande importanza nel facilitare il manifestarsi di aggressività collettiva hanno anche due processi come il conformismo nei confronti delle pressioni del gruppo ed i sentimenti di anonimato e di deindividuazione favoriti dal fatto stesso di sentirsi membri del gruppo [Berkowitz 1976]" (Cattarinussi 2006: 199). Negli eccessi delle emozioni intense gli elementi di certe manifestazioni di devianza emozionale se condivisi divengono in qualche modo 'legittimati', attraverso il sostegno sociale tra soggetti che si aggregano nel flusso di tali sentimenti devianti; la forma di 'legittimazione' a sfogare apertamente in pubblico la rabbia, in modalità eccessive e devianti, è percepita e sostenuta cioè come tale dai singoli soggetti che si sentono motivati, e coperti, nel manifestarla perché mascherati e uniti insieme ad altri. Su questo aspetto che confina in qualche modo con la conformità del

sentire, Thoits esplica: “[...] Quando i sentimenti sono condivisi e validati da altri, essi possono diventare non solo comprensibili e ‘normali’, ma anche *normativi*. Le condizioni nelle quali le emozioni devianti possono diventare normative comprendono il contatto prolungato fra individui con affetti simili, un numero considerevole di tali individui, minacce o incentivi inefficaci da parte delle autorità vigenti per promuovere la conformità, e forse la presenza, nel gruppo, di un portavoce carismatico [...]. Sentimenti devianti condivisi possono essere cruciali nella trasformazione di individui simili in gruppi contronormativi, subculture devianti e movimenti sociali” (Thoits 1995a: 139).

Anche la rabbia, come tutte le altre emozioni, è in qualche modo ‘disciplinata’ e orientata da regole sociali e dalla cultura emozionale specifica della società di appartenenza; c’è un *habitus* sociale che indirizza e inquadra la sua valutazione, interpretazione, attribuzione e determina la liceità o meno di certi comportamenti, che si ritrovano (incarnate e veicolate) nel senso comune. Il tipo di socializzazione che riguarda la sua regolazione o accettazione muta quindi con il mutare della sensibilità umana e delle norme che disciplinano il sentire e la sua manifestazione. Dunque riguardo al collegato concetto di devianza e alle sue sfumature, anche qui si deve far riferimento al contesto in cui la rabbia è sentita ed eventualmente manifestata; un contesto sia culturale, sociale che situazionale. Questo può determinare cosa e come della sua manifestazione possa essere ritenuto più o meno deviante. A tal proposito Turnaturi, con riferimento alle ricerche di Goffmann, Thoits e Hochschild, ricorda che: “Per devianza emozionale s’intende la discrepanza fra ciò che si sente in una situazione e ciò che invece si dovrebbe provare secondo quanto è prescritto dalle regole emozionali. Queste sono le regole che in ogni cultura prescrivono per ogni situazione le emozioni socialmente accettabili e riconosciute e le forme appropriate della loro espressione. Ciò avviene in quanto le nostre emozioni e il nostro sentire riguardo ad esse si sviluppano in *frames* culturali istituzionalizzati nella vita sociale. Ogni cultura istituzionalizza e legittima alcune emozioni e alcune espressioni emozionali. Quando non obbediamo, deludiamo l’aspettativa sociale sul nostro comportamento emozionale e viviamo una situazione di devianza. Questa può essere superata o attraverso un lavoro sulle nostre emozioni che ci porta a rialinearci con le norme emozionali, o invece scegliendo coscientemente di entrare in conflitto con le norme culturali, con la cultura emozionale nella quale viviamo e cercando insieme ad altri di stabilire nuove norme, e questo è quanto avviene in alcune subculture” (Turnaturi 1998: 236).

Il limite tra ciò che è lecito provare e manifestare per le emozioni è certamente sottile in alcune situazioni e per certi comportamenti, che vanno valutati e rimodulati anche in base alle regole sociali, sia prescrittive che proscrittive, che sono regolamentate sia in forme istituzionali, sia trasmesse dall'esperienza-conoscenza depositata nel senso comune di una comunità; questo vale a maggior ragione per emozioni impegnative e di difficile gestione quale è quella della rabbia. Alcuni autori l'hanno studiata in contesti diversi, delineandone l'aspetto culturalmente costruito che si registra anche in alcune regole non scritte, le quali contengono quelle aspettative culturali socialmente definite che si ritrovano nella legittimazione delle situazioni interazionali. Nel caso di Averill, la sua ricerca lo conduce a distinguere tra tipi diversi di rabbia, come è sintetizzato in Cattarinussi: "Averill ha distinto tre tipi di rabbia: a) malevola, che ha lo scopo di rompere i rapporti con un'altra persona, di vendicarsi per un torto subito e comunque per esprimere odio e disapprovazione; b) costruttiva, che ha lo scopo di modificare il comportamento altrui, di ottenere che gli altri facciano qualcosa di utile a se stessi; c) esplosiva, che serve principalmente per dare sfogo alle tensioni e manifestare l'aggressività [D'Urso 1999]" (Cattarinussi 2006: 199). Inoltre, l'autore basandosi su quanto emerso nella sua ricerca sulla rabbia, nell'ambito di situazioni della vita quotidiana della gente, delinea alcune 'regole' che ne accompagnano appunto il vissuto nel processo dell'esperienza delle persone; a tal proposito Turner e Stets esprimono: "[...] Averill studied the everyday experiences of people when they got angry. [...] From the individuals' responses, patterns emerged as to how anger is constructed in society. [...] From Averill's studies on anger, he developed a list of the rules of anger. [...] Essentially, Averill tried to make explicit the cultural expectations that make anger legitimate. When individuals violate the anger rules, then they risk having their angry feelings not supported by others" (Turner, Stets 2005: 67).

A ribadire quanto sostenuto da Averill sulla variabilità definitoria contestuale di alcune emozioni, anche Wentworth e Ryan contribuiscono ad interpretarne il senso ed esprimono: "Averill (1986) indica che le emozioni hanno un andamento temporale normativo che, quando viene violato, evoca altre definizioni della condizione di un attore e revoca il suo diritto ad essa. Forse 'restare in collera' non è giusto, d'altra parte una definizione così contestuale non priva tale condizione del suo contenuto emozionale. Il suggerimento di Averill dovrebbe essere interpretato empiricamente: se le emozioni appartenenti a una gamma culturale hanno diversi andamenti temporali ritenuti validi, allora questa variabilità può essere rilevata mediante l'osservazione, e non è una questione da definirsi a priori" (Wentworth, Ryan 1995: 213).

Riguardo al tema della socializzazione della rabbia, la ricerca di Stearns e Stearns (1986) mostra quanto la cultura emozionale americana imponesse la rimozione e la negazione di questa emozione, cercando di educare al suo controllo gli individui di tutte le fasce d'età e classi sociali. Un'educazione prevista per ogni contesto, sia nell'ambiente privato casalingo, attraverso la socializzazione del ruolo delle donne quali tutrici della pace del focolare domestico e dell'educazione dei bambini, sia nel mondo lavorativo, socializzando le classi lavoratrici di ogni estrazione sociale al modello dell'operaio e dell'impiegato che non mostrasse tale irrequietezza, per il benessere e il profitto delle industrie (Turnaturi 1998). La collera nella società americana dunque doveva essere inibita e controllata⁵.

Nella socializzazione alle emozioni in genere nelle culture occidentali si riscontra la tendenza, riguardo in particolare all'emozione della rabbia, a differenziare gli insegnamenti e le indicazioni di comportamento personale e sociale, quando rivolti distintamente a donne o a uomini. Questo tipo di educazione ricevuta comporta, da parte dei soggetti che la esperiscono, anche l'assunzione diversificata di strategie e stratagemmi differenziati nel gestire le situazioni in cui essi vivono tale emozione, specialmente da adulti. Su tale punto Kemper fa emergere la forte influenza esercitata dalla pressione dei modelli culturali sull'effettiva modalità di vivere l'emozione della rabbia per genere ed esprime: "Nello studio delle emozioni, la distinzione di genere – maschile e femminile – è particolarmente significativa. Al di là dei luoghi comuni secondo i quali le donne sarebbero più 'emotive' degli uomini, c'è comunque il dato di fatto che i processi ormonali maschili e femminili sono effettivamente diversi, e possono quindi comportare differenze qualitative e quantitative dell'affetto vissuto. Ad esempio, nella sfera dell'aggressività, la collera – che ne è il precursore emozionale – può essere suscitata in diverso grado da un innalzamento dei livelli dell'ormone maschile testosterone, che è legato all'aggressività e al tentativo di procurarsi una posizione dominante. Tuttavia, la formazione e la repressione sociale e culturale hanno influenzato la capacità delle donne di esprimere la collera con disinvoltura e naturalezza. Inoltre, i tradizionali modelli di organizzazione sociale, che hanno concentrato l'attenzione delle donne su ruoli assistenziali, sia nell'ambito familiare che in quello della comunità, possono anche influenzare la soglia della collera e il modo di far fronte ad essa. L'obiettivo dell'analisi in base al genere è quello di districare questo

5 Gli Stearns ricostruiscono le convenzioni e gli standard riguardanti l'esperienza e l'espressione della collera utilizzando come indici alcuni temi ricorrenti nelle riviste a larga diffusione, nei manuali sul matrimonio e sull'educazione dei bambini e in altri documenti la cui funzione fosse quella di insegnare che cosa fosse la collera e come controllarla in modo appropriato, un insieme di materiale che era rivolto a modellare ed influenzare l'opinione pubblica (Thoiths 1995b).

groviglio di componenti biologiche e sociali, e non solo riguardo alla collera, ma a tutte le emozioni in genere” (Kemper 1995: 110). Inoltre, in relazione a quanto argomentato da Thoits sulle relative tecniche del controllo emozionale, Kemper sottolinea quanto nella ricerca dell’autrice si evidenzino tali diversità in base proprio al tipo di cultura educativa introiettata; per cui egli esplicita: “Nel suo sforzo di valutare le tecniche per il controllo delle emozioni, Thoits fa del genere una categoria analitica fondamentale. Ella trova che di fronte ad un’esperienza emozionale penosa, uomini e donne adottano diverse strategie per il controllo delle emozioni. Le donne tendono a ricorrere a esperienze catartiche e a cercare il sostegno sociale, provano a considerare la situazione in modo diverso, ad acquisire nuove prospettive affidando la loro sofferenza a un diario, scrivendo lettere, poesie, e così via; gli uomini, dal canto loro, cercano di riflettere a fondo sul problema, si impegnano in attività fisiche pesanti, o semplicemente accettano il proprio profondo malessere. Tali osservazioni incoraggiano l’analisi delle tecniche di socializzazione e delle differenze sociostrutturali che potrebbero essere alla base delle differenze fra le strategie di controllo emozionale adottate dai due sessi” (ivi: 112). Thoits in questa sua iniziale ricerca esplorativa, sottolinea l’importanza che ha l’elemento del sostegno sociale per la riuscita o meno del controllo emozionale soggettivo, particolarmente incisivo nelle situazioni in cui gli individui tentano di riportare nella direzione conforme i propri atteggiamenti o sentimenti devianti; su questo aspetto l’autrice esplica: “[...] Le mie analisi preliminari indicano l’esistenza di differenze di genere nell’adozione delle strategie per il controllo delle emozioni in circostanze negative, là dove le donne ricorrono con maggiore probabilità alla catarsi, alla ricerca di sostegno sociale, al mascheramento dei propri sentimenti. [...] Le condizioni nelle quali le tecniche di controllo delle emozioni riescono o falliscono nel tentativo di trasformare sentimenti devianti in normativi non sono state esaminate, ma una condizione ovvia alla quale si alludeva in precedenza sarebbe la presenza o l’assenza di sostegno sociale (e cioè di assistenza nel controllo delle emozioni) da parte di altri che si siano trovati in passato in circostanze simili” (Thoits 1995a: 143). La cultura emozionale e i soggetti dell’interazione ed istituzionali sono dunque un ambiente essenziale nell’accompagnare e nel determinare i contenuti emotivi e le strategie attuate dagli individui, che vivono esperienze di trasformazione emozionale e sociale nel corso dei loro processi di adattamento nelle direzioni della conformità.

Infine una diversità rilevata nelle donne sulle reazioni alla rabbia, che pare esser frutto di indirizzamento culturale, si ritrova in Cattarinussi quando se ne sottolineano le peculiari modalità di espressione: “Le donne si arrabbiano in modo diverso dagli uomini.

[...] Le donne, invece di esprimere direttamente la loro rabbia, preferiscono ricorrere ad attacchi psicologici come la maldicenza o l'ostracismo sociale oppure sfogare la propria rabbia su una persona diversa da quella che l'ha provocata (meccanismo dello spostamento) [Galimberti 2001]" (Cattarinussi 2006: 200).

Dunque il sé dell'individuo è sempre in un lavoro costante di processazione di quella *tensione* che porta dentro in relazione all'adattamento con l'ambiente, nella cui corrispondenza esso si definisce quale sé sia individuale che sociale (in modo personalmente peculiare e culturalmente specifico). Nel corso dell'esperienza le emozioni, in tal modo attraversate, modulate e trasformate nel e dal sé, sono e divengono dunque emozioni sociali. Il sé cerca di risolvere la tensione di adattamento verso una definizione della sua identità che sfugga ai rischi della generalità uniformata e dell'anomia, nel tentativo di non escludersi da un consenso sociale assumendo le forme della devianza non consentita. E come sintetizzano Wentworth e Ryan: "[...] le emozioni sono insieme le chiavi e le serrature che, nel processo di comprensione logica, forniscono l'accesso a un passaggio rapido che mantiene un collegamento continuo fra il sé biografico, l'altro e la situazione" (Wentworth e Ryan 1995: 207).

Dunque l'individuo con le sue emozioni, nelle forme e con le strategie del suo tentativo di divenire un essere sociale, contribuisce e partecipa come co-produttore del sé insieme alla società che li plasma entrambi; quello tra individuo e società è un legame inscindibile di reciproca identificazione. Cercar di comprendere l'individuo nei suoi processi mentali e psichici e i fenomeni della società è un percorso unitario; cercare il soggetto insieme all'oggetto, laddove l'uno e l'altro sono reciprocamente *oggetto e soggetto* l'uno *per* l'altro, è il fondamento del *sociale*. Gli elementi dei processi di psicogenesi e di sociogenesi sono interconnessi e codeterminano la formazione e le vicissitudini del sé⁶.

6 Questo concetto è espresso anche da Wentworth e Ryan, di cui condividiamo la critica agli approcci da essi citati: "[...] l'effetto della società sul sé è a lungo termine, più profondo e complesso delle circostanze esterne del momento. Il sé è un prodotto della società, ma dobbiamo anche ricordare che esso è reale e presente esattamente come lo è la 'situazione'. [...] L'attuale approccio sociologico ci costringe a cercare un legame immediato fra le emozioni vissute privatamente e la struttura sociale (Hochschild 1979) e a lottare per la scoperta del 'grado di penetrazione della società negli aspetti più privati e riservati della personalità' (Franks 1988): nel nostro approccio, questo legame è lì, lo si porta addosso, è il sé biografico, forgiato dalla società, e tuttavia realtà sui generis.

La società seleziona e definisce le emozioni appropriate estraendole dalla gamma di tutte le emozioni umane possibili [...]. Affinché la sua condotta resti appropriata alla situazione sociale, l'individuo non deve provare o esibire una qualunque di queste emozioni in qualunque momento [...]; in altre parole, la distribuzione dei programmi emozionali è parte della distribuzione complessiva della conoscenza da parte della struttura sociale differenziata. Tuttavia, il fatto di avere una (tacita) conoscenza delle regole emozionali specifiche di sentimento e di espressione non assicura che l'esperienza emozionale sia conforme all'aspettativa. Per esprimersi in modo rigoroso, le emozioni sentite non sono costruite socialmente; esse sono al tempo stesso sociologiche e costruite dal sé. La società fornisce i principi di morale pubblica dai quali l'individuo ricava attivamente la propria versione personale. Le emozioni

E' in questa particolare tensione del sé che conformità e forme di devianza emozionale concretizzano l'esperienza del tentativo umano di divenire un essere compiutamente relazionale, un essere propriamente sociale.

Infine, con gli stessi autori: “[...] Le emozioni dell'adulto sono sociologiche per etimologia, sorgono dall'organizzazione attiva del sé biografico, e sono sintonizzate contestualmente sul continuum che si estende fra identificazione e alienazione” (ivi: 213). In accordo con le disposizioni sociali e navigando nelle tensioni culturali, il soggetto cerca *ri-soluzione* al groviglio di emozioni che si muovono in lui in un dialogo aperto tra elementi sociali e biologici che ne caratterizzano la loro essenziale indeterminatezza. In questo gioco di assunzione definitoria e disciplinante delle emozioni, temporalmente e spazialmente situato, egli cerca di *forma-r-si*, di dar forma e contenuto al suo sé, che è al tempo stesso individuale e sociale.

In questo intenso processo umano gli elementi biologici costituzionali intervengono a guidare l'emersione del sentire nel soggetto nelle forme in cui essi vengono modulati e modellati nell'incontro dell'esperienza e degli altri, come approfondiamo nella seguente sezione.

- Il Seconda sezione.

2.6 L'approccio fisiologico al comportamento emotivo

Abbiamo accennato a quanto la socializzazione alle emozioni differenziata per le donne e gli uomini influisca sul sentire degli individui e sul loro comportamento; questa impronta culturale spesso porta gli individui a sentirsi devianti o inopportuni anche quando nella realtà interazionale oggettiva essi non lo sarebbero. Qual'è dunque la realtà dell'emozione? E quale la sua profondità che guida il pensiero e il comportamento?

Approfondiamo qui i processi fisiologico-biologici che si intrecciano con quelli culturali, per comprendere come avviene a livello psico-fisico l'adempimento e la strutturazione interna al soggetto del processo di socializzazione; come cioè questi

sorgono nell'ambito del sé biografico, e dalla tensione fra sé e circostanza. La tensione è fondamentale in quanto il sé come 'oggetto' particolare si confronta con la particolare realtà del mondo sociale. [...] Ammettere la realtà del sé biografico fa dell'ambivalenza un aspetto intrinseco della vita sociale [...]. La struttura sociale non è cristallina: le definizioni sociali non sono del tutto chiare nelle loro implicazioni; l'individuo non è un automa programmato” (Wentworth e Ryan 1995: 209).

processi si adempiono nel corpo e nella psiche, consentendo al soggetto di elaborare le emozioni e la capacità della loro gestione e di un efficace controllo.

Nella realtà fisiologica umana le emozioni non sono in sé buone o cattive, tipiche del sesso femminile o di quello maschile, ma semplicemente sono. In quanto meccanismi complessi di adattamento, esse si sono evolute nell'uomo progressivamente, fornendogli di strumenti utilizzabili per una migliore sopravvivenza.

Siamo abituati, nelle varie culture umane, a delle prescrizioni e proscrizioni che riguardano le emozioni e a sentire frasi del tipo 'non fare così', 'non provare quello', etc.; la società attraverso la socializzazione indica quali emozioni sono 'sbagliate' e le inibisce, connota sessualmente quelle attribuibili alla donna e all'uomo in modo arbitrario. Questo conduce negli individui a comprimere o ignorare una certa emozione sentita, ma ciò non elimina il fatto che essa esista comunque. Questo tipo di educazione, cioè, può condurre a quella che viene definita la conversione emotiva: confondere le emozioni, reprimerle o trasformarle in altre emozioni, non facilita la loro funzione di adattamento e la loro gestione. Riguardo all'emozione della rabbia, ad esempio, non c'è un riscontro neurofisiologico con l'attribuzione antropologica secondo la quale il maschio ha una maggiore tendenza all'aggressività fisica, basata sulla diversa potenza muscolare; è l'espressione dell'aggressività che può indurre in tale interpretazione culturale, ma a livello corporeo, fisiologico e neurologico non è così. I livelli ormonali implicati in tale emozione, come sopra accennato, non sono predeterminati e specifici per sesso e cambiano da individuo a individuo. La rabbia è una delle emozioni primarie tra le più precoci e a livello funzionale serve a difendere il proprio territorio; può farlo con una reazione dialogante o con una aggressiva. L'aggressività si manifesta quando si perde il controllo della rabbia, che non è un'emozione solo maschile. Dunque la caratterizzazione culturale delle emozioni se è funzionale alla società, può non esserlo per l'individuo che le esperisce e condurlo quindi ad interrogarsi, od arrovellarsi, su questioni, anche intime, divenute così assai complicate. Se aggiungiamo il fatto che gli strumenti della socializzazione umana per districarsi negli enigmi dell'esistenza e nel suo faticoso procedere, spesso non sono facilmente acquisibili con un'adeguata istruzione, il caos percepito, anche individualmente, potrebbe farsi più opprimente.

Iniziamo col chiarire che oltre ad un'intelligenza razionale, come ci hanno insegnato, esiste un'intelligenza emotiva; le due collaborano e sono insieme fondamentali nel prendere decisioni che indirizzano ed esprimono il nostro comportamento, ed il fondo di ciò che lo muove. Come sopra accennato, il modello di insegnamento della scuola italiana,

ma non solo, è un modello vecchio, orientato ad una passiva trasmissione di nozioni; esso conduce a potenziare lo sviluppo dell'intelligenza razionale e a valutare i risultati ottenuti con criteri relativi a tale modello educativo. Ma in tal modo la conoscenza, lo sviluppo e l'allenamento dell'intelligenza emotiva rimane indietro e anzi essa viene spesso ignorata nei programmi dell'istruzione scolastica, sia per questioni di tempo, sia per non sufficiente preparazione, che probabilmente per una scarsa conoscenza della sua importanza quale aspetto essenziale nella collaborazione delle altre intelligenze umane⁷. Senza un adeguato sviluppo dell'intelligenza emotiva nell'individuo non si ottiene un reale apprendimento del sapere trasmesso dai vari soggetti deputati, il quale rimane a livello nozionistico ma non si trasforma in conoscenza; esso non diviene cioè un bagaglio di sapere e di esperienza che consente all'individuo di maneggiare con una competenza più complessa le sfide e le avventure sia della vita scolastica e relazionale, relativa alla specifica fascia d'età, che di quella più vasta dell'esistenza nella forma di adulto.

L'intelligenza emotiva è formata da elementi diversi ed è antecedente a quella cognitiva, che misura la capacità scolastica ma non quella lavorativa; l'importanza di allenarla, inizialmente attraverso i genitori e gli insegnanti, conduce ad un'efficace autoregolazione emozionale, al saper cioè, da parte del soggetto, riconoscere, percepire e gestire in modo ponderato le emozioni che egli esperisce e anche al sapersi districare con quelle degli altri. Questa alfabetizzazione di base è funzionale alla capacità di adattamento nelle varie situazioni e a controllare la regolazione dell'intensità delle emozioni di cui si fa esperienza, da soli o con altri. A livello neurofisiologico il cervello della donna e dell'uomo è diverso e questo comporta alcune indicazioni attitudinali, che però non sono una regola stretta e valida per tutti gli individui. E' la diversa conformazione neurobiologica, quale è ad esempio la dimensione del corpo calloso che unisce i due emisferi, maggiore nelle donne,

7 Cosa sono queste intelligenze umane? In sintesi, i primi studi sul quoziente intellettivo, relativi all'intelligenza cognitiva, risalgono anche in ambito psicologico ai primissimi anni del novecento (Binet 1905); dopo ulteriori studi ad opera di vari autori (Spearman, Thurstone, Cattell) si arriva a definire dei modelli più evoluti, come quello di Gardner (1983, 1999) che è relativo alla teoria delle intelligenze multiple: l'autore ritiene che il cervello abbia sviluppato, nel corso dell'evoluzione umana, dispositivi diversi di elaborazione dell'informazione che corrispondono a facoltà multiple e distinte. Si tratta nello specifico delle seguenti intelligenze multiple: linguistica, logico-matematica, spaziale, musicale-ritmica, corporeo-cinestetica, interpersonale, intrapersonale, naturalistica. Questa prospettiva però escludeva le dimensioni emozionali dell'individuo e non si rivelava quindi predittiva, per esempio, riguardo al successo degli adolescenti in quella che sarebbe stata la loro dimensione lavorativa. Un'ulteriore elaborazione negli studi e nelle ricerche del settore porta ad una migliore e più ampia definizione e concezione di intelligenza, che include l'innovativa definizione di 'intelligenza emotiva' proposta da Salovey e Mayer nel 1990, per cui si parla di quoziente emotivo: si tratta di considerare nel concetto di intelligenza anche le emozioni quali attitudini fondamentali della vita, quale peculiare capacità di essere in contatto col proprio mondo interno; capacità e intelligenza quindi nel gestire le proprie emozioni, imparando a conoscerle e a regolarle.

che può far sviluppare tendenze emozionali diverse negli uomini e nelle donne, insieme al contributo degli altri fattori ambientali, culturali e dell'esperienza. Come sintetizzano a tal proposito anche Wentworth e Ryan, nell'adottare un approccio che privilegia il legame tra la biologia e la sociologia: "A livello esclusivamente fisiologico, il potenziale per la generazione, la modulazione, la comprensione e l'espressione emozionale *adulta* 'normale' dipende dalle relazioni reciproche fra la corteccia prefrontale e il sistema limbico e dalla comunicazione corretta fra gli emisferi destro e sinistro attraverso il corpo calloso [...]. Nelle loro relazioni reciproche, le aree limbiche e la corteccia prefrontale cooperano per esercitare un'influenza sull'ipotalamo, che a sua volta controlla il sistema endocrino e il sistema nervoso autonomo"; specificando in nota che: "Il corpo calloso è lo spesso fascio di fibre nervose che collega i due emisferi cerebrali costituendo la principale via di comunicazione fra essi" (Wentworth, Ryan 1995: 202). La base biologica delle emozioni degli individui viene espressa, modellata e definita nell'incontro con il sociale, per cui la tensione tra il sé, l'ambiente e la specifica biografia dà forma peculiare all'individuo e al suo sentire, che è un misto tra emozionale e cognitivo. Come ancora gli autori citati specificano: "[...] l'asserzione secondo la quale le emozioni sono costruite socialmente non dovrebbe andare a detrimento dell'importanza della biografia e dell'azione individuale nella formazione delle emozioni. Le emozioni non sono mere conseguenze o effetti della società attuale, esse sorgono in rapporto a una tensione fondamentale fra il sé e la situazione e scaturiscono dalle relazioni reciproche fra questi due termini" (ivi: 193). Dunque l'esperienza specifica dei soggetti, e la loro storia personale, contribuisce a dar forma e identificazione ai loro strumenti emozionali e cognitivi, all'interno del rapporto tra l'aspetto biologico e quello sociale di tale processo.

Riguardo alla misurazione del quoziente intellettuale e di quello emotivo, negli ultimi anni si è registrato nelle società complesse un aumento del primo ed una diminuzione del secondo; questo dato risulta particolarmente importante quando, nei diversi studi, si prendono in considerazione gli stati d'animo e i comportamenti degli adolescenti, dei giovani che si affacciano alla sfera del lavoro, ma anche quando si considerano quelli degli adulti, che sono comunque sempre inseriti in continui processi di apprendimento. Il senso di inadeguatezza dei giovani, per esempio, proviene anche dall'aumentato uso della tecnologia, che ha contribuito a potenziare la sfera razionale del soggetto; gli intensi e rapidi stimoli culturali e di sviluppo sociale hanno indotto, ed inducono, un aumento del quoziente intellettuale rispetto al quoziente emotivo, il quale risulta essere in diminuzione. I continui stimoli ricevuti, e le aumentate sollecitazioni neuronali conseguenti, sono andati

nella direzione di produrre un'elevata intellettualizzazione umana, a cui corrisponde però una diminuita competenza emozionale. Questa constatazione sullo sviluppo psicobiologico-sociale degli individui ha una fondamentale importanza riguardo all'aspetto del processo di socializzazione umana, che induce l'introspezione e l'apprendimento reale dell'autocontrollo e della regolazione emozionale; la collaborazione tra la sfera razionale e quella emotiva, e il loro adeguato funzionamento e sviluppo, è funzionale ad un efficace controllo emozionale nell'individuo. Come sottolinea Damasio: "Il fatto di considerare la mente come un fenomeno non fisico e discontinuo rispetto alla biologia che la crea e la sostiene è responsabile del nostro averla collocata al di fuori delle leggi della fisica" (Damasio 2012: 26).

Un'adeguata competenza emozionale, acquisita con l'educazione alle emozioni e alle pulsioni, è imprescindibile da un compiuto ed efficace controllo e dalla gestione delle proprie emozioni per l'individuo: i due processi biologico e sociale sono intimamente interdipendenti e funzionali ad un adeguato sviluppo e divenire dell'umano (Elias 1990a). Le emozioni sono il legame tra natura e cultura, tra fenomeni micro e macro del sociale; su tale interconnessione Galimberti esprime: "Prescrivendo [...], una società tutela i valori che la costituiscono, e in tal modo si evidenzia che le emozioni non sono solo episodi interni alla sensibilità dei singoli individui, ma possono avere la loro origine anche nell'interiorizzazione, da parte dei singoli individui, delle prescrizioni che caratterizzano la società di appartenenza. In questo senso è possibile dire che le emozioni, lungi dall'essere un disordine che altera i processi cognitivi, sono a tutti gli effetti dei veri e propri nessi tra la *natura* (espressa dalla biologia) e la *cultura* (espressa dal pensiero, dall'immaginazione e dal linguaggio)" (Galimberti 2021: 63). Dunque diviene determinante sia per il singolo individuo che per la società non tanto l'accezione definitoria e valutativa delle diverse emozioni umane culturalmente collocate, quanto la loro regolazione; essa è funzionale ad un reale adattamento alle varie situazioni, perché se un'emozione è troppo intensa e satura, o lo è troppo poco, niente funziona a livello emotivo né in quello razionale riguardo alla gestione del proprio sé e delle relazioni con altri. L'autocontrollo e l'autoregolazione emotiva dipendono dal quoziente emotivo sviluppato ed acquisito durante i processi di socializzazione; il fatto di non insegnarlo o potenziarlo adeguatamente a scuola, ad esempio, e il fatto anche che non tutti gli adulti ne siano né dei competenti educatori né siano spesso nella disponibilità della presenza con l'altro, è purtroppo una carenza che si riscontra in generale poi nel comportamento degli individui di varie fasce d'età. L'educazione alla risonanza emotiva, per cui l'individuo è capace di discernere la qualità e

la convenienza delle emozioni esperite, è un aspetto strutturante della personalità degli individui, che si riflette non solo a livello personale nell'avvertire e vivere o meno un disagio o un benessere, ma anche nella sua dimensione socialmente relazionale nella quale gli individui interagiscono. A tale riguardo, e sull'intreccio della dimensione biologica e sociale, Galimberti evidenzia: "Chiamiamo *risonanza emotiva* l'emozione, registrata dalla psiche, che accompagna le nostre azioni, avvertendole come buone o cattive, convenienti e sconvenienti. [...] Perché nasca una risonanza emotiva è necessaria una cura della psiche che prende avvio quando il neonato si attacca al seno materno e, insieme al latte, assapora l'accoglienza, l'indifferenza o il rifiuto. Poi si struttura nella prima infanzia quando i genitori, oltre a un'educazione fisica e un'educazione intellettuale, provvedono anche a un'educazione psicologica, che è poi l'educazione delle emozioni e dei sentimenti, in assenza della quale il bambino si organizza da sé con gli strumenti che non ha. Infine una funzione essenziale è svolta dalla scuola che, oltre all'intelligenza mentale, dovrebbe curare anche l'intelligenza emotiva, perché l'emozione è essenzialmente *relazione*, che promuove quelle capacità interpersonali dalla cui qualità dipende il nostro modo adeguato o inadeguato di vivere in società" (ivi: 57).

L'intelligenza emotiva è funzionale a disciplinare e a tenere sotto controllo le emozioni, saperle identificare, regolare, gestire; perché se le nostre emozioni hanno un'intensità elevata, sono troppo spinte, sollecitate o sature, questo non facilita il processo di adattamento dell'individuo al contesto e, in quel caso, si possono osservare anche comportamenti che risultano primitivi e poco efficaci, quasi una sorta di regressione bestiale in cui si è travolti dall'emozione. Si attiverrebbe cioè prevalentemente il sistema limbico, la parte antica del cervello dove risiedono, originano e scaturiscono le emozioni profonde elaborate nel corso dell'evoluzione umana e che usualmente viene utilizzata nell'emergenza. Il recente sviluppo della neocorteccia nell'uomo - la parte del cervello che si è formata e raffinata per coordinare e gestire in modo funzionale la relazione tra l'interno e l'esterno dei sistemi emozionali, in modo 'razionale' diremmo nel senso comune - consente la comunicazione del processo di elaborazione e di introiezione dell'autocontrollo individuale nella relazione col sociale. Perdere il contatto con le emozioni, esserne sopraffatti o ignorarle non rende razionali, non fa cioè funzionare nessuna delle sfere in modo efficacemente adattivo.

Sull'interdipendenza tra i diversi fattori concorrenti nel corso del processo di regolazione emozionale, Ricci Bitti esprime: "L'analisi dell'espressione e della comunicazione delle emozioni nell'uomo comporta alcune considerazioni sul problema

della regolazione sociale e del controllo delle emozioni stesse. Diversi autori hanno messo in evidenza il nesso esistente fra i processi di civilizzazione e di organizzazione sociale da una parte e la storia del controllo delle emozioni dall'altro [Elias 1936]. Il controllo e la regolazione dell'emozione è l'insieme delle strategie adottate dall'individuo per far corrispondere l'esperienza interna e la manifestazione esterna di essa alle situazioni sociali ed alle norme socio-culturali che vi sono implicate: è ovvio pertanto che in tale processo regolativo intervengano in modo interdipendente fattori interni, interpersonali e sociali.

Se da una parte è difficile individuare le interrelazioni fra comportamento espressivo, esperienza soggettiva e attivazione fisiologica nella regolazione dell'emozione, è molto più evidente riconoscere il ruolo dei fattori socioculturali; essi intervengono infatti su diversi momenti dell'esperienza emozionale: sugli stimoli che, mediante apprendimento, sono in grado di suscitare specifiche emozioni, sulle regole che ne governano la manifestazione, su molte delle conseguenze dell'attivazione emozionale [...]. E' evidente, tuttavia, il fatto che gli stati fisiologici connessi all'attivazione emozionale influenzano notevolmente il comportamento sociale e, in particolare, l'espressività: il tipo di produzione verbale, gli aspetti vocali del parlato, l'espressione mimica, i gesti, la postura" (Ricci Bitti 1988: 114).

Da una prospettiva corporea, come sottolinea Elias nel ribadire l'ineludibile legame tra natura e cultura (Elias 1990a), che dà forma e contenuto alla relazione peculiare di individuo e società, la stimolazione dello sviluppo e dell'attivazione del potenziale biologico-organico dell'umano ad opera del sociale è fondamentale ed avviene nel corso degli incontri emozionali degli individui con l'ambiente, nelle modalità e nei tempi particolari di tale plasmabilità. Questo aspetto fisiologico e neurobiologico in cui si formano le basi per l'acquisizione delle competenze attraverso l'apprendimento, è descritto da Gainotti nel modo seguente: "Anche se i meccanismi di base delle emozioni fondamentali sono verosimilmente iscritti geneticamente nel sistema nervoso della varie specie animali, i contenuti specifici a cui le singole emozioni si applicano, variando notevolmente da soggetto a soggetto, sono determinati da processi di apprendimento. [...]"

Dal punto di vista neurobiologico, la capacità di formare memorie emozionali (episodiche o prototipiche di determinate situazioni) e la capacità di valutare il significato emozionale di una determinata situazione richiedono due fondamentali pre-requisiti anatomici: a) lo sviluppo di connessioni cortico-limbiche, che permettano di integrare le informazioni provenienti dall'ambiente esterno con le componenti intrinseche (espressivo-motorie, vegetative e soggettive) delle emozioni; b) l'esistenza di sistemi di memoria

capaci di registrare, ritenere e richiamare l'insieme integrato di informazioni che costituisce l'esperienza emozionale" (Gainotti 1988: 243). La collaborazione della ricchezza di connessioni tra strutture neurali elabora i processi del comportamento emozionale; tra questi, il sistema limbico è un complesso sistema funzionale le cui strutture sono connesse con altre formazioni corticali o sottocorticali (ad esempio l'amigdala e l'ippocampo). Il substrato neuronale delle emozioni è una sostanza reticolare e la sua stimolazione in alcune parti provoca effetti concomitanti, sia ascendenti verso la corteccia che discendenti verso la periferia motoria e viscerale: l'effetto attivante a livello corticale si tradurrebbe in un aumento della vigilanza e dell'attenzione rivolta all'ambiente, mentre la scarica rivolta verso il basso provocherebbe manifestazioni somatiche e viscerali tipiche del comportamento emozionale (*Ibidem*). Quest'attivazione dei sistemi di allerta si può ad esempio osservare nelle situazioni di alta valenza emozionale, quale è ad esempio quello in cui c'è una manifestazione comportamentale della rabbia. L'area della neocorteccia, come sopra introdotto, è la parte evoluta del sistema nervoso ed è deputata a funzioni cognitive e razionali; essa è legata alle aree del sistema limbico ed è la sede in cui si elaborano le soluzioni a problematiche che si pongono. Come specifica ancora Gainotti: "[...] Queste aree sembrerebbero, quindi, svolgere un ruolo di interfaccia fra le aree corticali deputate all'analisi delle informazioni provenienti dall'ambiente esterno e le strutture profonde dove sono situati i sistemi di comando della scarica emozionale" (ivi: 244). Infine è utile sottolineare riguardo alle emozioni, la fondamentale collaborazione tra il sistema nervoso e il sistema endocrino, come Palomba e Stegagno descrivono: "Il sistema endocrino (ormonale) è in stretta connessione sia col sistema nervoso centrale che col sistema nervoso autonomo. Gli ormoni vengono riversati in circolo per agire o su altre ghiandole interne o sui tessuti. L'interdipendenza tra sistema nervoso e endocrino è sia strutturale che funzionale [...]."

L'esperienza emozionale nella totalità delle sue implicazioni cognitivo-affettive segue dunque un lungo percorso" (Palomba e Stegagno 1988: 262).

Il comportamento umano è l'espressione di una complessa interdipendenza, relazionale, culturale-sociale, fisiologico-organica, in cui l'elaborazione delle esperienze si processa a livello corporeo all'interno di un miscuglio di interrelazioni tra elementi chimici, nervosi, etc.; come le recenti ricerche sulle neuroscienze specificano: "Numerosi comportamenti coinvolgono il coordinamento di componenti nervose ed ormonali. La trasmissione di messaggi nell'organismo può coinvolgere correlazioni nervose-nervose, nervose-endocrine, endocrine-endocrine o endocrine-nervose. Ci sono continue e

reciproche influenze tra il sistema nervoso e il sistema endocrino: l'esperienza influenza la secrezione di ormoni, e gli ormoni influenzano il comportamento e, quindi, le future esperienze" (Breedlove, Rosenzweig, Watson 2009: 146, nota 10).

L'elaborazione del comportamento emozionale e la sua regolazione, dunque, si attua a livello corporeo attraverso la collaborazione di complesse strutture anatomiche dell'architettura neurale e dei sistemi organici; le varie aree del sistema limbico e quelle corticali e sottocorticali del sistema nervoso sono collegate da numerose connessioni attraverso cui si scambiano messaggi di ricezione, elaborazione, processazione, attivazione delle informazioni sensoriali ricevute, che portano all'azione e alla reazione visibili di un comportamento manifesto. Questo avviene in una stretta e funzionale interdipendenza tra le strutture deputate alla gestione e all'archiviazione delle esperienze emozionali e quelle delle funzioni cognitive. L'intelligenza cognitiva e l'intelligenza emotiva si sviluppano e funzionano insieme e questa loro interdipendenza determina la qualità della loro funzionalità ed efficacia: l'abilità cognitiva ha necessità di attingere alla memoria emozionale; l'incontro tra pensiero razionale ed emozione si ritrova a livello fisiologico nel circuito che collega i lobi prefrontali e l'amigdala e che consente di mettere a frutto gli insegnamenti emozionali appresi nelle varie esperienze (preferenze ed avversioni) con l'elaborazione effettuata dalla neocorteccia del significato emotivo archiviato, dando così corso ad una reazione emotiva adeguata al contesto. Basandosi sugli studi del neurologo Damasio sulla comprensione della vita mentale umana, Goleman sostiene: "[...] che i sentimenti siano solitamente *indispensabili* nei processi decisori della mente razionale; essi ci orientano nella giusta direzione, dove poi la pura logica si dimostrerà utilissima. [...] secondo Damasio, il cervello emozionale è coinvolto nel ragionamento proprio come il cervello pensante. Le emozioni, allora, hanno un ruolo importante ai fini della razionalità. Nel complesso rapporto fra sentimenti e pensiero, la facoltà emozionale guida le nostre decisioni momento per momento, in stretta collaborazione con la mente razionale, consentendo il pensiero logico o rendendolo impossibile. Allo stesso modo, il cervello razionale ha un ruolo dominante nelle nostre emozioni [...].

In un certo senso, abbiamo due cervelli, due menti – e due diversi tipi di intelligenza: quella razionale e quella emotiva. Il nostro modo di comportarci nella vita è determinato da entrambe: non dipende solo dal Qi, ma anche dall'intelligenza *emotiva*, in assenza della quale, l'intelletto non può funzionare al meglio. La complementarità del sistema limbico e della neocorteccia, dell'amigdala e dei lobi prefrontali, significa che ciascuno di essi è solitamente una componente essenziale a pieno diritto della vita mentale. Quando questi

partner interagiscono bene, l'intelligenza emotiva si sviluppa, e altrettanto fanno le capacità intellettuali" (Goleman 1996: 48).

Lo sviluppo della neocorteccia nell'evoluzione umana ha origine dai centri emozionali fondamentali; il cervello ha cioè sviluppato i centri più raffinati, superiori, dell'architettura neurale elaborando e perfezionando le aree basilari, inferiori, quelle più antiche. Il modo in cui si è sviluppato il cervello umano dà utili informazioni per la comprensione del ruolo e della grande influenza che hanno le emozioni sulla mente razionale. Nel cervello primitivo i centri regolatori assolvono al compito di mantenere la funzionalità e la reattività dell'organismo, garantendone la sopravvivenza; da esso si sviluppa il cervello emozionale con i centri emozionali di base. Quest'ultimo, sviluppandosi ulteriormente in nuovi strati e livelli fondamentali, dà forma al sistema limbico, un nuovo territorio neurale che aggiunge al repertorio cerebrale emozioni proprie, ampliandone il repertorio complessivo. Nell'evoluzione del sistema limbico si sono perfezionati due strumenti fondamentali nell'essere umano, funzionali ad una loro migliore sopravvivenza, che sono l'apprendimento e la memoria: mettere a frutto le esperienze passate consente di affinare la regolazione delle proprie risposte adattive alle esigenze mutevoli che si presentano e di svincolarsi da reazioni stereotipate-automatiche e rigidamente invariabili. Dal circuito limbico si sviluppa la neocorteccia, il cervello pensante, aggiungendo alle complesse connessioni nuovi strati di cellule nervose e consentendo così le possibilità intellettuali umane. Anche l'evoluzione di milioni di anni del cervello umano è ripercorsa sinteticamente nello sviluppo dell'embrione umano. Questo aspetto è sottolineato da Goleman quando esplica che: "[...] nel corso dell'evoluzione, da questi centri emozionali si evolsero le aree del cervello pensante ossia la «neocorteccia» - la grande massa di tessuto nervoso convoluto che costituisce i livelli cerebrali superiori. Il fatto che il cervello pensante si sia evoluto da quello emozionale ci dice molto sui rapporti fra pensiero e sentimento: molto prima che esistesse un cervello razionale, esisteva già quello emozionale" (ivi: 29).

Infine, per l'argomentazione che qui trattiamo, risulta utile evidenziare che l'aggiunta della neocorteccia e delle sue connessioni con il sistema limbico, ha permesso di sviluppare il legame affettivo, quel legame protettivo che si instaura negli esseri umani con la funzione di base di prendersi cura della prole durante le fasi della crescita e dello sviluppo (ivi: 31).

Le inclinazioni biologiche del soggetto ad un certo tipo di azione, i funzionamenti fisiologici e della mente cioè per cui ogni emozione prepara il corpo ad una certa risposta,

vengono plasmate dall'esperienza personale e dalla cultura; le esperienze del modellamento dell'umano ad opera del sociale, nel corso delle varie fasi dell'età evolutiva, si inscrivono nel corpo degli individui e divengono le basi sulle quali si attuano l'incorporamento e la manifestazione della processata interiorizzazione della relazione individuo e/è società. Si formano cioè degli 'schemi emozionali' nell'individuo in base all'esperienza emozionale, agli stimoli ambientali e alle sensazioni soggettive che hanno comportato una certa reazione: è il processo di adattamento all'ambiente esterno che induce modificazioni dei sistemi neurali di raccolta e di analisi delle informazioni, una reattività che aumenta la rapidità e la precisione con cui vengono elaborate le informazioni più cariche di significato per l'individuo. In pratica quale esito dei processi socializzatori, anche Gainotti sottolinea che: "Una [...] caratteristica delle emozioni umane è che, anche se nelle prime fasi dello sviluppo esse possono essere innescate da configurazioni percettive fisse e determinate geneticamente, esse diventano in seguito *sempre più penetrabili a fattori cognitivi e sempre più dipendenti dall'esperienza individuale*. [...]"

Le due componenti nuove, che sono necessarie per permettere il passaggio dal livello delle reazioni sensori-motorie al livello degli schemi emozionali, riguardano da un lato l'analisi delle informazioni sensoriali e dall'altra i processi di memorizzazione. La formazione di uno «schema emozionale» presuppone, infatti, da un lato l'esistenza di connessioni fra le strutture che sottendono la risposta espressivo-motoria e le strutture che elaborano le informazioni ambientali, e, da un altro lato, l'accesso di questo sistema integrato di elaborazione percettivo-motoria a strutture implicate nei processi di memorizzazione" (Gainotti 1988: 236). Quindi, nello specifico dell'aspetto regolatore del controllo emozionale, l'autore aggiunge: "[...] come gli stimoli che determinano le risposte emozionali diventano nel corso dello sviluppo sempre più dipendenti dall'esperienza individuale, così anche le risposte espressivo-motorie perdono gradualmente il carattere iniziale di risposte automatiche incontrollabili, *per diventare sempre più controllate intenzionalmente*" (ivi: 237). E' quanto precedentemente argomentato sul graduale e lento processo di modificazione della sfera emozionale nell'umano, riguardo alle emozioni primarie e alle emozioni miste che si elaborano e si definiscono nelle società complesse.

Sull'aspetto disciplinante e modellatore dell'esperienza sociale che socializza al controllo, anche Wentworth e Ryan esprimono: "Nella misura in cui le emozioni appartengono meno all'organismo viscerale' e di più alla sfera della mente, esse *divengono più aperte all'elaborazione da parte di una psicologia sociale di stampo sociologico*, e, dobbiamo aggiungere, diventano parte della società" (Wentworth, Ryan

1995: 208). Le norme sociali hanno infatti questo ruolo regolatore e di inquadramento in un contesto specifico dell'attivazione emozionale e della sua espressione, al fine di controllare e rendere ordinata l'interazione sociale. Su tale aspetto normativo-culturale della regolazione emozionale, Ricci Bitti esplicita che: "La natura stessa dell'interazione è influenzata dal grado di attivazione dei soggetti, nel senso che azioni e reazioni saranno diverse in relazione all'intensità dell'attivazione emozionale: una manifestazione di collera, ad esempio, prodotta da un soggetto attraverso il canale verbale o quello non verbale può suscitare emozioni diverse nell'interlocutore. Si può pertanto supporre che nelle diverse situazioni sociali, intervengano norme che hanno la funzione di regolare e controllare l'attivazione emozionale e le sue espressioni; tali norme sono in rapporto con le rappresentazioni sociali proprie di ogni cultura, e intervengono tanto nel definire il tipo di emozione considerato «appropriato» per ogni specifica situazione sociale [...] quanto nel regolare l'espressione verbale e non verbale dell'emozione provata" (Ricci Bitti 1988: 115). L'acquisizione del controllo da parte dell'individuo non solo presenta una variabilità nelle modalità, nelle forme e negli esiti secondo i diversi schemi culturali in cui egli è immerso, ma anche nella capacità personale a seconda degli strumenti, cognitivi ed emotivi, acquisiti e processati individualmente. Secondo Gainotti questa abilità umana può esprimersi nelle forme dell'inibizione e della simulazione emozionale ed afferma che: "Due aspetti del problema possono essere distinti: a) il primo riguarda la capacità di inibire una espressione emozionale spontanea, cioè innescata da uno stimolo appropriato; b) il secondo riguarda la capacità di simulare in modo più o meno convincente un'emozione che il soggetto non sta affatto provando. Sia il primo che il secondo tipo di controllo intenzionale vengono abitualmente appresi in un contesto culturale caratterizzato da sistemi di regole chiamati *display rules* da Ekman e Fisen [1969] che stabiliscono, ad esempio, chi possa esprimere apertamente le proprie emozioni e quando, oppure quali emozioni sia permesso esprimere, quali sia preferibile inibire e quali sia opportuno simulare. [...] Sia la capacità di mascherare i propri sentimenti, che la capacità di esprimere intenzionalmente emozioni non sentite differiscono marcatamente non solo da cultura a cultura, ma anche da individuo ad individuo all'interno di una stessa cultura" (Gainotti 1988: 237).

Il fatto che i modelli di socializzazione inducano negli individui quali emozioni siano consentite e quali riprovevoli, con una certa rigidità, non rende agevole all'individuo avere una buona competenza emotiva, quella capacità che gli consente cioè di identificare cosa siano realmente le emozioni e di esse come funzionino, di saperle distinguere e di gestirle

dunque con maggior agevolezza e consapevolezza personale; un adeguato sviluppo dell'intelligenza emotiva è legato all'efficacia della regolazione emotiva, quindi ad un funzionale controllo emozionale. Il processo di conoscenza delle emozioni, che proviene dall'esperienza, si è modulato nelle società complesse attuali su alcune tendenze generali comportamentali negli individui, quali quella di attuare forme di un'eccessiva protezione per esempio nei confronti dei giovani che ne impedisce l'apprendimento reale e diretto, o anche quella di attuare una sorta di esclusione o trascuratezza generalizzata riguardo alla rilevanza della dimensione emotiva. Tale inclinazione mentale e del comportamento, guidata dagli schemi culturali, risulta poi evidente nella constatazione dei suoi effetti sul quoziente emotivo degli individui, che in generale si registra in diminuzione. Questo aspetto fondamentale della competenza emotiva influisce dunque sulla qualità e sulla capacità del soggetto di districarsi nelle varie situazioni sociali con gli altri e alla base quindi con sé stesso. Approfondiamo adesso questa dimensione nel suo peculiare processo di funzionamento e di acquisizione, nella relazione tra individuo e società nelle società attuali.

2.7 La competenza del controllo

Le società complesse sottopongono il sé ad un costante e sfibrante lavoro quotidiano per essere sempre al passo con i tempi del rapido mutamento sociale. Spesso, come già ricordato, la preparazione e l'elaborazione umana del proprio adattamento psico-fisico a tale mutevole rapidità non ha gli stessi tempi corrispondenti. I processi di civilizzazione umana sono più lenti di quelli dello sviluppo e del progresso meccanico e tecnologico di una società, sono più vicini al ritmo biologico della loro origine evolutiva. I ritmi di vita degli individui nelle società complesse, e le particolari configurazioni relazionali che ne derivano, sono simili in analogia a quelli di un corpo tenuto costantemente in allenamento sotto le stimolazioni e le pressioni delle tecniche e delle modalità offerti in una palestra. Le continue sollecitazioni a cui gli individui sono sottoposti riducono gli spazi intimi e relazionali delle pause tra un'attività e l'altra, tra un'azione e l'altra, tra la sfera personale e quella professionale; il tempo ridotto rende il respiro affannoso e la mente stanca.

Numerosi studi nelle discipline psico-sociali degli ultimi decenni hanno rilevato l'insorgere di un diffuso malessere emozionale nelle società industriali occidentali, soprattutto fra i giovani che sono in acerba formazione; dai primi fenomeni che ne

segnalavano un'iniziale insorgenza, se ne è poi registrata la tendenza all'aumento utilizzando indicatori quali ad esempio la frequenza degli atti e comportamenti violenti, la dipendenza da sostanze stupefacenti, stati psicotici di alienazione sociale, tra altri. I modelli culturali ed economici che si sono rapidamente affermati nelle società complesse occidentali spingono ad una frenesia dei ritmi produttivi sia nella sfera lavorativa che in quella personale e privata, delineando così nuove caratteristiche individuali del comportamento, che si osserva in generale in queste società. Su tale aspetto anche Goleman evidenzia che: "Nei paesi europei, la tendenza generale della società è verso un'autonomia sempre maggiore dell'individuo, che a sua volta porta a una minor disponibilità alla solidarietà e a una maggiore competitività [...]; tutto questo si traduce in un aumentato isolamento e nel deterioramento dell'integrazione sociale. [Una] lenta disintegrazione della comunità, insieme a uno spietato atteggiamento di autoaffermazione" (Goleman 1996: 7).

La registrazione di tale disagio emotivo fa sorgere interrogativi, ad esempio, su quale sia quindi il bagaglio di imprinting emozionale che orienta gli individui, in particolare quello che accompagna gli adolescenti che transitano dall'infanzia per affacciarsi e dirigersi verso l'età adulta. Le fasce giovanili riteniamo siano un utile sensore della qualità formativa e strutturale della società di appartenenza. Sono questioni fondamentali per una società il cercar di interrogarsi e di comprendere quali siano le 'istruzioni' incorporate dagli individui nel corso della loro maturazione per risultare adeguati alla vita sociale. L'agitazione, l'irrequietezza, l'apatia o il disorientamento esistenziale in genere, manifestati con comportamenti fisici e psichici eclatanti registrati in particolare nei giovani, sembrano indicare un sofferto faticare da parte loro nel trovare un'armonica relazione tra il controllo della propria psiche e quello dettato dagli schemi sociali. E dal momento in cui l'infanzia e l'adolescenza sono momenti fondamentali nello sviluppo di un individuo - per far esperienza, assorbire e strutturare gli insegnamenti emozionali, che saranno il libretto di istruzioni per la vita adulta - a livello sociale e collettivo potrebbe risultare utile prendere in carico quello che forse è un segnale dell'effetto di una profonda crisi sociale. Le inclinazioni emozionali che vengono sviluppate in quelle fasce d'età sono le basi del comportamento degli individui adulti di una società, in tal modo socializzati. In riferimento al contesto italiano, ma non solo, Goleman afferma che in base anche alle sue ricerche: "[...] Tutto questo indica che alcuni minorenni italiani stanno avviandosi all'età adulta con gravi carenze relative all'autocontrollo, alla capacità di gestire la propria collera, e all'empatia.

[...] Uno dei motivi può essere che, in Italia come altrove, l'infanzia non è più quella di un tempo. I genitori, rispetto ai loro padri e alle loro madri, sono oggi molto più stressati e sotto pressione per le questioni economiche e costretti a un ritmo di vita assai più frenetico; dovendosi confrontare dunque con una nuova realtà, hanno probabilmente un maggior bisogno di consigli e di guide per aiutare i propri figli ad acquisire le essenziali capacità umane. Tutto questo suggerisce la necessità di insegnare ai bambini quello che potremmo definire l'alfabeto emozionale – le capacità fondamentali del cuore. Come negli Stati Uniti, anche in Italia le scuole potrebbero dare un positivo contributo in tal senso introducendo programmi di «alfabetizzazione emozionale» che – oltre alle materie tradizionali come la matematica e la lingua – insegnino ai bambini le capacità interpersonali essenziali. Oggigiorno queste capacità sono fondamentali proprio come quelle intellettuali, in quanto servono a equilibrare la razionalità con la compassione. Rinunciando a coltivare queste abilità emozionali, ci si troverebbe a educare individui con un intelletto limitato: un timore troppo inaffidabile per navigare in questi nostri tempi, soggetti a mutamenti tanto complessi. Mente e cuore hanno bisogno l'una dell'altro.

Oggi è proprio la neuroscienza che sostiene la necessità di prendere molto seriamente le emozioni” (ivi: 8).

Nel corso del processo di civilizzazione umana Elias fa notare quanto la sfera psichica e quella emozionale divengano progressivamente più raffinate in corrispondenza allo sviluppo delle strutture sociali (Elias 1988a); questo significa che in relazione alla complessificazione delle reti di interdipendenza funzionale sociale, il sistema nervoso modifica le connessioni configurazionali che consentono l'elaborazione complessa di emozioni più sfumate e sottili, relative a vissuti più densi, intensi e socialmente mutevoli. L'accresciuta interdipendenza tra individui nelle società complesse comporta specifiche tensioni e pressioni strutturali, a cui si deve necessariamente trovare un'adeguata modulazione psichica per un efficace adattamento dell'individuo all'ambiente modificato. Questo graduale, lento ed intenso modellamento della psiche umana produce un repertorio ampio e complesso di emozioni e sentimenti umani, frutto delle nuove esperienze in società che si confrontano con sfide e situazioni mutevoli. Essere attrezzati a livello cognitivo ed emozionale a navigare in tale complessità diventa un necessario requisito per una funzionale esistenza. A livello evolutivo, come già introdotto, è la formazione della neocorteccia che ha permesso questa elaborazione raffinata, questa modulazione originaria della psiche; tale aspetto evolutivo è esplicito da Goleman che sintetizza: “La neocorteccia di *Homo sapiens*, tanto più sviluppata che nelle altre specie, è

responsabile di tutte le nostre capacità segnatamente umane. Essa è sede del pensiero; contiene i centri che integrano e comprendono quanto viene percepito dai sensi; e inoltre, aggiunge ai sentimenti ciò che noi pensiamo di essi – e ci consente di provare sentimenti a proposito delle idee, dell'arte, dei simboli e dell'immaginazione.

Nel corso dell'evoluzione la neocorteccia permise una regolazione fine che senza dubbio comportò enormi vantaggi ai fini della capacità di un organismo di sopravvivere alle avversità, aumentando nel contempo le probabilità che la sua progenie trasmettesse alle generazioni future i geni codificanti quegli stessi circuiti neurali. Il vantaggio per la sopravvivenza garantito dalla neocorteccia è dovuto alla sua capacità di ideare programmi a lungo termine e di escogitare strategie mentali e altri espedienti. Al di là di questo, i trionfi dell'arte, della civiltà e della cultura sono tutti frutto dell'attività neocorticale.

Questa nuova componente del cervello consentì l'aggiunta di altrettante nuove sfumature alla vita emotiva. [...] La neocorteccia rende possibili le finezze e la complessità della vita emozionale, ad esempio la capacità di provare sentimenti *sui* propri sentimenti. Nei primati, il rapporto fra neocorteccia e sistema limbico è potenziato rispetto alle altre specie – e lo è immensamente negli esseri umani; ecco perché disponendo di un numero molto maggiore di sfumature siamo in grado di reagire alle nostre emozioni esibendo una gamma di risposte di gran lunga più ampia di quanto non possano fare le altre specie. [...] Quanto più complesso è il sistema sociale, tanto più essenziale diventa questa flessibilità” (Goleman 1996: 30). Nelle società complesse gli individui sono chiamati, sotto l'influsso di forti pressioni, a sapersi districare nella varietà caotica ed effimera della matassa di emozioni e sentimenti che si produce in rapida mutevolezza, in un mondo sociale che si è globalizzato.

Abbiamo spesso ricordato l'importanza a livello sociale, ed anche individuale, delle norme che regolano e definiscono l'attivazione, l'espressione e l'appropriatezza delle emozioni in determinate situazioni; si parla di feeling rules, di display rules, etc. relativamente alle modalità e finalità di un adeguato autocontrollo emozionale. Ma cosa rende *appropriata* un'emozione? L'adesione puntuale ai dettami normativi imposti a cui ci sottoponiamo? Il fatto dunque di esser riconosciuti diligenti nell'interazione civile con altri, tenendo a bada quel tumulto emotivo che scalpita dentro, nascosto allo sguardo sociale? O l'attraversamento di un reale processo di acquisizione dell'*altro generalizzato* che nutre ed orienta il proprio agire, quale espressione di un Io che è divenuto tale attraverso un Noi, incorporato in un reciproco legame identitario? Un'emozione appropriata non è tanto, e solo, quella che corrisponde alla situazione prescritta e normata, ma è, soprattutto,

un'emozione in cui l'individuo ha ap-portato quell'intelligenza di cui si è sopra trattato; un'emozione in cui egli ha incorporato quella civiltà che non è fatta solo di buone maniere, in senso riduttivamente ostentatorio ed esteriore-celebrativo, ma che ha assunto quali propri quei requisiti umani che conducono alla premura per l'altro nella relazione. Un'emozione *ap-propria*-ta è un'emozione fatta propria, sentita, incorporata realmente nel sé e non semplicemente sentita ed espressa secondo i dettami di un'imposizione di legge. Dunque il sentirsi adeguato, appropriato nelle varie situazioni dei contesti sociali, è uno stato d'animo interno che regola un dialogo principalmente col sé e che si proietta, si esprime e fa esperienza nella relazione con l'altro. Si tratta quindi di plasmare quel mondo interno, di socializzare gli individui con quell'educazione ai comportamenti umani essenziali e, come suggerisce Goleman, di stimolare gli individui a sviluppare l'autoconsapevolezza, l'autocontrollo, l'empatia, l'arte di ascoltare, di risolvere conflitti e di cooperare, che sono tra i requisiti riferiti all'intelligenza emotiva (ivi:16).

La competenza del controllo emotivo costruisce le sue basi e si acquisisce nelle fasi più duttili della materia corporea umana in formazione, quelle che caratterizzano i processi durante la crescita, lo sviluppo e la maturazione psico-fisica dell'individuo; fasi in cui è maggiormente agevole forgiare le connessioni neurali della complessa architettura del funzionamento fisiologico e neurologico, un processo di modellamento che dà forma ai contenuti e li struttura. Come puntualizza anche Goleman, questo significa che l'infanzia e l'adolescenza offrono opportunità importantissime per stabilire le essenziali inclinazioni emozionali che governeranno la nostra vita (*Ibidem*). L'educazione ad un autocontrollo realmente *in-corporato* nella propria personalità e nell'identità dell'essere individuo sociale, che è tanto richiesto e sollecitato dalle imposizioni normative di un collettivo, si delinea e si responsabilizza in quell'arco del vissuto in cui si animano e si colorano le relazioni fondamentali affettivo-cognitive di un essere umano in formazione.

Il fondamentale addomesticamento delle pulsioni di cui tratta Elias nell'imponente opera *Il processo di civilizzazione* trova oggi ulteriori validi supporti teorici ed empirici nello sviluppo delle ricerche delle neuroscienze; quelle dimensioni emozionali e psichiche che l'autore esplora e descrive con minuziosa profondità, nel loro modellarsi all'interno del rapporto tra psicogenesi e sociogenesi, si arricchiscono oggi di particolari importanti sul funzionamento fisiologico, organico e neurologico riguardo a come realmente si processano tali mutamenti nel corpo dell'individuo. Questo è possibile grazie appunto al contributo del rapido sviluppo delle tecniche e delle conoscenze nelle discipline delle neuroscienze. L'importanza di tale dettagliata conoscenza, che apre ad ulteriore ricerca, è

sottolineata anche da Goleman quando esprime che: “[...] La comprensione dell’interazione delle strutture cerebrali responsabili dei nostri momenti di collera e di paura – o di passione e di gioia – ci rivela moltissimo sul modo in cui apprendiamo le inclinazioni emozionali che possono sabotare le nostre migliori intenzioni, e ci insegna anche che cosa fare per addomesticare i nostri impulsi più distruttivi e frustranti. Fatto ancora più importante, i dati neurologici ci indicano la possibilità di plasmare le inclinazioni emozionali dei nostri bambini” (ivi:15). E dunque, l’esplorazione delle basi neurologiche consente di entrare al fondo di cosa sia l’autocontrollo umano e di come esso prende concretamente corpo; per cui ancora l’autore specifica: “[...] come le basi neurologiche si esprimano in quell’attitudine fondamentale chiamata *intelligenza emotiva*: essa comprende, ad esempio, la capacità di tenere a freno un impulso; di leggere i sentimenti più intimi di un’altra persona; di gestire senza scosse le relazioni con gli altri” (*Ibidem*).

Un inadeguato equipaggiamento emozionale, per cui si registra una carenza di *competenze* emozionali e sociali, sottopone l’individuo alla probabilità di una frequente perdita di controllo, con i rischi ad essa associati. Questo si verifica quando nel processo di civilizzazione umana, riguardo al rapporto tra sociogenesi e psicogenesi, l’incontro tra le istanze delle eterocostrizioni sociali e quelle delle autocostrizioni personali non trova un’adeguata soluzione che armonizzi la loro relazione conflittuale. Lì si apre uno spazio possibile ad un’eventuale devianza, in quanto la capacità di autocontrollo sfugge ad una gestione auspicatamente competente che non si perfeziona con gli strumenti inadeguati coi quali l’individuo tenta di regolare la sua personale determinazione (comportamentale ed emotiva). Per cui come esplicita Ricci Bitti: “[...] Il controllo sociale dell’attivazione emozionale si realizza nell’interazione attraverso un meccanismo autoregolativo (o di regolazione interna) attraverso il quale il soggetto cerca di modulare il proprio stato emozionale e la relativa espressione ed attraverso un meccanismo eteroregolativo (o di regolazione esterna) attraverso il quale i due interlocutori, adottando strategie interattive appropriate, modulano reciprocamente l’attivazione e l’espressione emozionale. La mancanza di questa capacità di mantenere sotto controllo la propria emotività può mettere a nudo nell’individuo comportamenti che la società può non accettare. Ciò è particolarmente evidente nei comportamenti collettivi, quando attraverso un processo di deindividuatione, si aderisce con maggiore facilità a comportamenti socialmente riprovevoli. D’altra parte esistono anche situazioni sociali tipiche in cui viene approvato e socialmente controllato un certo grado di scatenamento delle emozioni (feste, folklore, agonismo sportivo, ecc.)” (Ricci Bitti 1988: 115). Il processo di deindividuatione qui

richiamato ricorda gli elementi dell'anonimato e della de-responsabilizzazione personale, coperta dalla conformità, che intervengono nella manifestazione della rabbia collettiva, teorizzata da Thoits. Mentre riguardo all'argomento del de-controllo controllato, vi torneremo nei prossimi capitoli.

La peculiarità del controllo del comportamento umano, rispetto alle altre specie, è quello di creare un conflitto tra l'impulso spontaneo all'azione e l'inibizione alla sua espletazione, procurando una *tensione* psico-fisica che è l'espressione di questa costretta sospensione motoria; in tal modo si attua il controllo della scarica motoria e si crea uno iato, che si caratterizza per un tempo di durata corrispondente alla qualità del processo di elaborazione personale del soggetto implicato. La gestione di questo conflitto interno non si espleta in un percorso fluido se vi si aggiunge l'incompetenza emotiva che non la agevola e che può invece facilmente condurre ad esplosioni emozionali fuori contesto. Questa regolazione emozionale è descritta anche da Goleman nel modo seguente: "Tutte le emozioni sono, essenzialmente, impulsi ad agire; in altre parole, piani d'azione dei quali ci ha dotato l'evoluzione per gestire in tempo reale le emergenze della vita. La radice stessa della parola *emozione* è il verbo latino MOVEO, «muovere», con l'aggiunta del prefisso «e-» («movimento da»), per indicare che in ogni emozione è implicita una tendenza ad agire. Il fatto che le emozioni spingano all'azione è ovvio soprattutto se si osservano gli animali o i bambini; è solo negli adulti «civili» che troviamo tanto spesso quella che nel regno animale si può considerare una grande anomalia, ossia la separazione delle emozioni – che in origine sono impulsi ad agire – dall'ovvia reazione corrispondente" (Goleman 1996: 24). Da un punto di vista del funzionamento fisiologico di come si processa tale conflitto costituzionale nel corpo, Gainotti puntualizza anche che: "[...] descrivendo l'incorporazione dei programmi espressivo-motori nell'ambito delle abilità comunicative interpersonali dell'individuo, [...] gli schemi emozionali «spontanei» non si lasciano mai completamente asservire alle strutture corticali responsabili dell'attività volontaria. Situazioni di conflitto per il controllo della risposta motoria possono, dunque, verificarsi fra il sistema di elaborazione volontaria del movimento espressivo ed il sistema di risposta spontanea ad uno stimolo adeguato. Il substrato neurologico del primo sistema è rappresentato dalle aree corticali pre-frontali (ove vengono elaborati i programmi di movimento giudicati consoni al contesto interpersonale in cui l'espressione comunicativa deve essere prodotta) e dal sistema piramidale (che si incarica di rendere esecutivi questi programmi)" (Gainotti 1988: 244).

La neocorteccia conduce a produrre nell'individuo risposte più raffinate agli stimoli ambientali, perché il sistema di elaborazione delle informazioni ricevute che la caratterizza fa sì che esse attraversino vari livelli di circuiti cerebrali prima che la neocorteccia possa percepirle in modo davvero completo, arrivando infine ad attuare una risposta collegata. L'amigdala invece scatena risposte più grezze, immediate, che sono caratteristiche anche di altre componenti esecutive del sistema limbico, le quali sono collegate a schemi precostituiti di movimento ed orientate alla soddisfazione di esigenze biologiche di base. Solitamente c'è collaborazione e interazione tra le aree della neocorteccia e le strutture dell'amigdala, come abbiamo già introdotto a proposito del funzionamento dell'intelligenza emotiva; ma quando la capacità dell'individuo risulta inadeguata alla gestione del proprio autocontrollo emozionale, si possono presentare situazioni di «sequestro» emozionale in cui sono le emozioni forti a prevalere e a dominare dunque il comportamento. La perdita di controllo che si manifesta con esplosioni emozionali rivela i rumori di fondo di quel conflitto non processato all'interno dell'individuo, che è descritto nel suo livello fisiologico da Goleman: "Le connessioni fra l'amigdala (e le strutture limbiche affini) e la neocorteccia sono al centro di quelle che possiamo definire come le battaglie o gli accordi di cooperazione fra mente e cuore – fra pensiero e sentimento. Questi circuiti spiegano come mai l'emozione è tanto importante ai fini del pensiero, sia quando si debbano prendere sagge decisioni, sia quando si tratti di pensare lucidamente.

[...] i circuiti che connettono il sistema limbico ai lobi prefrontali comportano la possibilità che i segnali di forti emozioni – ansia, collera e simili – creino dei rumori di fondo, per così dire un'elettricità statica neurale, sabotando così la capacità del lobo prefrontale di conservare la memoria di lavoro. Ecco perché quando siamo sconvolti diciamo che «non riusciamo a pensare» (Goleman 1996: 47)⁸. Un importante circuito diretto dalla neocorteccia è quello dei lobi prefrontali, che hanno la funzione di adoperarsi per 'raffreddare' gli impulsi dell'amigdala e dar seguito a risposte correttive più consone alla situazione, rispetto a quelle rapide ed imprecise scatenate da quest'ultima; le aree prefrontali *regolano* le nostre reazioni emotive, in quanto esse sono deputate a programmare ed organizzare azioni relative a specifici obiettivi, compresi quelli emozionali. La corteccia prefrontale ha la funzione di controllare e rendere adeguati alla situazione, nel senso di più efficaci, i sentimenti; essa consente cioè di dare agli impulsi

8 Come generalmente si rappresenta bene nelle vignette quando si disegnano dei lampi, saette, fulmini, tutte le forme di quelle frecce sulla testa della persona arrabbiata ad indicare una forte presenza di scarica elettrica; il colore rosso intenso del volto, gonfio come un palloncino in tensione per la troppa aria, che indica il soggetto pronto ad esplodere.

emotivi, che sgorgano dalle strutture del sistema limbico, una risposta più analitica o appropriata, proprio modulando l'amigdala e le altre aree limbiche.

Ma cosa accade nell'individuo durante la perdita di controllo? Cosa caratterizza le esplosioni emozionali? Si parla infatti di «sequestro» neurale o emotivo perché durante i momenti in cui il sentimento impulsivo travolge la componente razionale dell'individuo, diviene fondamentale il ruolo dell'amigdala nella gestione della situazione: essa si impone su ogni altra area del cervello con cui prima collaborava e ne prende il sopravvento. Sono le ricerche innovative del neuroscienziato LeDoux a scoprire il ruolo fondamentale dell'amigdala nel cervello emozionale: alle sue strutture sono legati, e da esse dipendono, gli affetti e tutte le passioni. L'amigdala scatena azioni repentine ed irruente che sono caratteristiche di situazioni di emergenza o di allerta e lo fa inviando messaggi di attivazione emozionale immediata al corpo, senza coinvolgere il cervello pensante della neocorteccia, le cui strutture non hanno il tempo in quel modo di comprendere appieno cosa stia accadendo e di elaborare una reazione riflessiva, proprio perché la reazione scatenata dai centri del sistema limbico è stata attivata per prima.

Nell'acme di questa attivazione emozionale di allerta, l'individuo diviene ostaggio della scarica neurochimica innescata; l'amigdala ordina lo 'stato d'emergenza' al corpo, inviando messaggi che stimolano la secrezione di ormoni, che mobilitano i centri del movimento, che attivano il sistema cardiovascolare, i muscoli e l'intestino, che innescano cioè la reazione di combattimento o di fuga che prepara il corpo all'azione immediata. Ogni esperienza emozionale descrive generalmente una curva che presenta un apice e un declino dell'intensità emotiva; dopo la conclusione dell'evento emotivo l'individuo si sente confuso e non ha la chiarezza di quanto avvenuto od agito, in quanto preda della reazione del momento. Come esplicita Goleman, riprendendo le innovative scoperte delle neuroscienze: "La ricerca di LeDoux spiega in che modo l'amigdala riesca a mantenere il controllo sulle nostre azioni anche quando il cervello pensante – la neocorteccia – deve ancora arrivare a una decisione. [...] L'estesa rete di connessioni neurali dell'amigdala le consente, durante un'emergenza emozionale, di «sequestrare» gran parte del resto del cervello – ivi compresa la mente razionale – e di imporle i propri comandi" (ivi: 35). Quest'importante ricerca ha scoperto dunque che ci sono delle vie neurali emozionali che aggirano la neocorteccia, che esiste cioè un circuito per cui i segnali che provengono dalle informazioni sensoriali prendono una via diretta che passa dall'amigdala e che corrisponde ai sentimenti più primitivi e potenti: questo circuito è costituito da un fascio sottile di fibre nervose che consente all'amigdala di cominciare a rispondere prima che quegli input

vengano completamente registrati ed elaborati dalla neocorteccia, spingendo così l'individuo ad un'azione immediata e non ponderata. La neocorteccia di per sé è infatti più 'lenta' perché processa e coordina informazioni più complete e prepara reazioni più raffinate, come è sintetizzato da Goleman: "La risposta neocorticale è più lenta – sempre in termini di tempi cerebrali – rispetto al meccanismo del «sequestro neurale», perché comporta il passaggio del segnale attraverso un maggior numero di circuiti. Inoltre, essa è probabilmente più giudiziosa e ponderata in quanto, nel suo caso, i sentimenti sono preceduti da una maggiore riflessione" (ivi: 45).

Un individuo dunque in preda ad un'esplosione emozionale, alla perdita del controllo, è totalmente dominato da un meccanismo di allarme neurale, in cui egli reagisce intensamente e in modo scomposto ed approssimativo a qualsiasi sollecitazione esterna o percezione personale che lo attivi. Questo stato emotivo risente chiaramente anche di quel tipo di imprinting registrato nei suoi neuroni e nel suo corpo, ricevuto nelle diverse fasi della socializzazione; in particolare, come già sottolineato, egli si porta dietro gli schemi emozionali e le inclinazioni emotive strutturate durante le fasi di formazione umana dell'infanzia e dell'adolescenza: le relazioni e i relativi contenuti attraverso cui l'individuo è cresciuto ed è stato forgiato sono scritte in lui (ciò vale anche per relazioni di assenza o di trascuratezza, che sono comunque forme di relazioni non compiute). L'apporto inoltre della memoria emotiva implicata nel soggetto in tali situazioni fuori gestione è una memoria molto fondamentale; non solo per quegli elementi base che contiene, forniti dall'evoluzione umana e legati alla sopravvivenza, ma anche per quelle esperienze che sono state registrate ed impresse nelle prime fasi di crescita e che si sono fissate nella memoria senza però gli strumenti atti a renderle elaborabili. Questo riteniamo sia un punto rilevante riguardo a ciò che si definisce competenza emotiva e quindi alla relativa competenza del controllo. Su questo particolare aspetto è interessante quanto Goleman precisa: "Uno svantaggio di questi allarmi neurali è costituito dal fatto che il messaggio urgente inviato dall'amigdala è a volte, per non dire spesso, obsoleto, soprattutto in un universo sociale in perenne movimento come quello dell'uomo. In quanto archivio della memoria emozionale, l'amigdala analizza l'esperienza corrente, confrontando ciò che sta accadendo nel presente con quanto già accaduto in passato. Il suo metodo di confronto è associativo. [...] questo circuito [...] Ci comanda precipitosamente di reagire a una situazione presente secondo modalità fissate moltissimo tempo fa, con pensieri, emozioni e reazioni apprese in risposta ad eventi forse solo vagamente analoghi – e tuttavia abbastanza simili da mettere in allarme l'amigdala" (ivi: 41). Dunque per cercar di comprendere i comportamenti

di individui adulti e di alcuni fenomeni sociali, è fondamentale interrogarsi su questi processi di apprendimento e sui relativi schemi di socializzazione adottati con maggior dedizione e accuratezza. Questo affinché le riflessioni e la ricerca di soluzioni che animano i dibattiti nelle discipline delle scienze sociali, tra cui la sociologia, lavorino ed agiscano tenendo conto dei contenuti complessi che interagiscono nell'esistenza degli individui, i quali non possono essere ritenuti prerogativa di o esser confinati nella specializzazione delle discipline psicologiche o neurobiologiche. Nella direzione di questa fondamentale considerazione è utile quanto sottolineato da Goleman nel riferimento alle ricerche di LeDoux: “[...] le interazioni sperimentate nei primissimi anni di vita impartirebbero una serie di insegnamenti emozionali basati sull'armonia e i contrasti fra il bambino e chi si prende cura di lui. LeDoux ritiene che queste lezioni siano tanto potenti, e al tempo stesso così difficili da comprendere dalla prospettiva dell'adulto, perché sono state archiviate nell'amigdala come programmi della vita emotiva ancora grossolani e senza parole. Poiché questi primissimi ricordi emozionali si fissano nella memoria in un momento in cui i bambini non hanno ancora parole per descrivere le loro esperienze, quando poi, in tempi successivi, essi vengono richiamati, non è possibile associare alcun insieme di pensieri articolati alla risposta che prende il sopravvento. Uno dei motivi, quindi, che spiegano come mai siamo così sconcertati dalle nostre esplosioni emozionali, è che esse spesso hanno radici in un periodo molto precoce della nostra vita, quando le cose ci sbalordivano ma non avevamo ancora le parole per descriverle. I ricordi che scatenano tali esplosioni possono dunque suscitare sentimenti caotici, ma non possono evocare parole” (ivi: 42). I circuiti del cervello emozionale vengono scolpiti dall'esperienza durante l'infanzia e sono quelli che controllano la collera e la compassione; quando durante una crisi emotiva avviene il descritto sequestro neurale, l'equilibrio della risposta emozionale è compromesso e la capacità di soppesare la reazione prima di passare all'azione, regolata dalla sfera razionale, è sopraffatta dalla mente emozionale. Si attiva cioè, e domina, la parte più profonda e primitiva delle strutture mnesiche, utile alla sopravvivenza in stati di allerta e per fronteggiare le emergenze, ma che nel suo precipitarsi in azioni rapide ed impulsive non viene modulata o smorzata, dando seguito dunque alla manifestazione di confusioni emozionali relative. E' una sfera del sé che abita nel profondo dell'essere e che si esprime nella sua essenziale spontaneità; aspetto che Goleman sintetizza nel modo seguente: “Non deve dunque meravigliarci se riusciamo a comprendere tanto poco nelle tenebre delle nostre emozioni più violente, soprattutto quando esse ci tengono ancora in scacco. L'amigdala può reagire con un delirio di collera o di paura prima che la corteccia

sappia che cosa sta accadendo, e questo perché l'emozione grezza viene scatenata in modo indipendente dal pensiero razionale, e prima di esso" (ivi: 44). L'impasto complesso tra le diverse sfere di cui l'essere umano è costituito è una dimensione importante da conoscere e da considerare nell'indagine anche sociologica, che consente di andare a fondo nel ricercare possibili chiarimenti su fenomeni sociali di cui sono sempre protagonisti i comportamenti umani. La relazione tra biologia e cultura è particolarmente importante per gli uomini, anche riguardo a quelle dimensioni di sé più sconosciute e meno 'controllabili'. Il processo biologico-culturale che porta dunque alla gestione del controllo emozionale nel soggetto è influenzato da vari fattori; esso può presentare necessariamente delle divergenze soggettive a seconda di come si è peculiarmente sviluppato. Entriamo adesso nel merito di questa discrepanza.

2.8 Discrepanze turbolente (e turbolenze fuori controllo)

L'incontro e la collaborazione tra sfera razionale e sfera emotiva è dunque nell'essere umano strutturato nel circuito che collega le aree della neocorteccia con quelle del sistema limbico: le connessioni numerose e complesse che armonizzano questo collegamento, questa relazione funzionale, regolano non solo la manifestazione di azioni cognitive ponderate e riflettute, in modo da risultare consone alla situazione, ma anche di quelle affettive che contribuiscono al substrato del contenuto significativo agito. La qualità della relazione tra le strutture di queste due aree, in particolare come già accennato tra i lobi prefrontali e l'amigdala, influenza la corrispondente elaborazione razionale ed emotiva; sono le caratteristiche di quella relazione cioè a dare colore, calore e tonalità a tutto ciò che l'individuo esperisce ed esprime, dal pensiero, alle azioni, agli affetti, alle decisioni, alle parole utilizzate, etc. Il processo di addomesticamento delle emozioni nell'umano avviene in questo complesso interagire e nell'intensa interdipendenza tra le sfere della dimensione razionale e le sfere della dimensione emotiva: le discrepanze nella loro collaborazione possono comportare manifestazioni di eccessi nel comportamento degli individui o sue particolarità dissonanti. L'impronta *im-presa* nelle prime fasi dello sviluppo definisce la matrice sulla quale il soggetto acquisisce progressivamente la sua identità, come quando un artista *im-pone* l'impronta delle sue dita sull'argilla prima di dar forma alla materia dalla quale emergerà un qualcosa di identificabile. La relazione con l'altro struttura la qualità delle connessioni neurali, tra le quali di particolare rilievo per la

tematica della presente ricerca sono quelle che formano le basi e le fonti dei legami affettivi. Gli *affetti* riteniamo siano il collante fondamentale che sottende ad ogni efficace comportamento umano, declinati nelle loro innumerevoli sfumature e pregnanze di senso. Essi si imprimono inizialmente in quel colloquio tra sfere diverse e danno forma a quelle che si definiscono come inclinazioni dell'essere; queste sono percepibili fin dalle prime osservazioni dello sviluppo umano. Ad esempio nei bambini impulsivi ed ansiosi, o spesso agitati e confusi, risulta presente una dissonanza nel flusso armonico di tale connessione: una sorta di difettoso controllo dei lobi prefrontali sugli impulsi sgorganti dal sistema limbico, che li mette a rischio di derive nel comportamento sociale proprio per la scarsa capacità di controllo sul vissuto emotivo, risultando scomposti ed imprecisi nel gestire la propria quotidianità. L'apprendimento dell'autocontrollo passa dall'insegnamento di esso, dall'imparare a regolare gli impulsi e trovare soluzioni alternative e ragionate: per un bambino risulta fondamentale la presenza, la cura, l'accompagnamento in questo processo ad opera di adulti che si dedichino alla relazione con la sua persona, con competente disponibilità⁹.

Le connessioni neurali si forgiavano nei processi relazionali della socializzazione, in cui le emozioni giocano un ruolo fondamentale nel dare l'impronta identitaria alla qualità del contatto esperito dall'individuo, che sarà la base della relazione con sé e con gli altri; il bambino esprime ciò che ha imparato. Egli manifesta ed esprime anche ciò che non ha appreso, nel senso atteso dal sociale e riguardo alle aspettative altrui; ma anche questo è comunque un apprendimento, in quanto egli come materia plasmata ha appreso, se così si può dire, la non competenza emozionale, a non essere adeguato. Le figure significative dell'attaccamento umano, i legami affettivi, sono i tramiti della trasmissione della cultura di una società; queste si ritrovano dai primi nuclei familiari di accoglienza, a quelli più ampi e diversificati delle comunità dell'istruzione, in cui gli affetti si attaccano e si distribuiscono

9 Le ricerche degli ultimi decenni in vari settori registrano un aumento di forme di violenza e di aggressività generalizzata nelle società di diversi paesi mondiali, in ogni fascia d'età ma particolarmente emergente ed evidente nelle fasce giovanili. Una ricerca americana sul benessere dei ragazzi afferma che in assenza di buoni sistemi di supporto, relazionali ed istituzionali, le *tensioni* esterne sono diventate così forti e diffuse che anche i nuclei familiari più solidi ne risentono; la frenesia, l'instabilità e l'incongruenza della vita familiare quotidiana aumentano in ogni livello del sociale, per ogni classe, e spesso l'occupazione di entrambi i genitori in attività lavorative comporta un tempo ridotto da dedicare ad un ascolto realmente disponibile alla prole. I meccanismi a fondamento di tale fenomeno sono esplicitati da Goleman quando esprime che: "Non è un fenomeno soltanto americano, ma globale. [...] i genitori lavorano per molte ore al giorno, cosicché i figli sono abbandonati a se stessi o sotto l'influsso costante della televisione; è un'epoca [...] in cui la famiglia con un solo genitore sta diventando sempre più comune, in cui un numero sempre più alto di bambini viene lasciato in asili così mal gestiti che i bimbi si trovano a essere quasi completamente trascurati. Tutto questo comporta, anche per genitori ben intenzionati, la perdita di quei continui, impercettibili, rapporti con i figli nei quali si costruisce e si alimenta la competenza emozionale" (Goleman 1996: 274).

nell'erotica creativa dell'insegnamento¹⁰, e infine nei legami più anonimi ed algidi del mondo professionale o in quelli sfilacciati della disoccupazione. Dunque l'attaccamento affettivo si costituisce, si nutre, si struttura su diverse e plurime forme di relazione e si rinnova, sulle basi dell'imprinting emozionale ricevuto e modellato, nel corso di tutta la vita dell'individuo. Se ricordiamo che, come sopra descritto, il legame affettivo dell'individuo viene dalle *connessioni* tra la neocorteccia e il sistema limbico, che dalle loro configurazioni e dai loro contenuti esso si definisce e prende significato, si sottolinea così la rilevanza fondamentale che assume il momento dell'imprinting emozionale di un individuo, in cui egli riceve le prime basi, i primi mattoni, dell'essere che sarà.

Su tale aspetto del consesso relazionale che crea i primi contatti nel soggetto, Ricci Bitti esplicita: "Le emozioni rappresentano fin dai primi mesi di vita i principali regolatori del contatto e delle relazioni interpersonali [Trevarthen 1984]. Attraverso l'esperienza dell'attaccamento verso una figura significativa il bambino apprende le caratteristiche basilari del comportamento interpersonale, cioè la reciprocità, l'interscambio di stimoli, la costruzione di sequenze di interazione coordinate ed impara ad usare in modo finalizzato il repertorio di segnali dialogici e comunicativi di cui dispone [Ricci Bitti 1977].

Nella socializzazione delle emozioni l'ambiente sociale interviene a creare un collegamento tra stato intimo, esperienza e manifestazione esterna. Attraverso il processo di socializzazione il bambino apprende le regole dei membri della propria cultura e diviene, quindi, capace di associare situazioni particolari ad esigenze sociali determinate e di dare risposte appropriate a seconda delle occasioni, modificando le proprie espressioni in conformità alle regole sociali. E' la cultura dunque che stabilisce che cosa ci si deve aspettare che un soggetto esperisca" (Ricci Bitti 1988: 116). Quando osserviamo comportamenti aggressivi, tendenzialmente violenti, scatti di rabbia furiosa, insofferenza di varia natura, turbolenze fuori controllo, specialmente in fasce sensibili quali quelle giovanili, viene da chiedersi quali regole quegli individui abbiano acquisito, con quali modalità e da quali soggetti; se queste siano transitate attraverso l'esempio e l'insegnamento di quali figure, di quali comportamenti interattivi di altri, di quali riferimenti sociali. Insomma, interrogativi complessi che spesso lasciano spaesati, ma che Ricci Bitti contribuisce a cercar di dissolvere, puntualizzando che: "Il processo di riferimento sociale che si attua nel bambino [Lewis e Michalson 1983] consiste nell'utilizzare il

10 Sul tema confronta anche Recalcati M. (2014), che esprime: "[...] quel che resta della Scuola è la funzione insostituibile dell'insegnante. Questa funzione è quella di aprire il soggetto alla cultura come luogo di «umanizzazione della vita», è quella di rendere possibile l'incontro con la dimensione erotica del sapere" (ivi: 3).

comportamento altrui ai fini della propria conoscenza: il bambino apprende a modificare i propri comportamenti e sentimenti in accordo con quelli di chi lo circonda e gradualmente costruisce specifici schemi ed attività mentali tenendo conto dei comportamenti altrui. Le regole che governano le emozioni [Lewis e Michalson 1983] vengono apprese allo stesso modo delle regole culturali riguardanti il mangiare, il vestirsi e i comuni comportamenti sociali; tali regole hanno fonti molteplici in quanto derivano sia dalla osservazione del comportamento altrui in situazioni simili sia, anche se in modo più indiretto, dalla utilizzazione dei mass-media” (*Ibidem*). Si costruiscono cioè delle mappe cognitive e corporee¹¹ che sono le cartine di orientamento per le esperienze della propria esistenza; esse si modificano nel corso della vita in base a ciò che è esperito dall’individuo, immerso continuamente in contesti relazionali sociali e ambientali.

Galimberti sottolinea l’aspetto psichico di tale apprendimento, o non apprendimento, e delucida: “[...] Chi nell’infanzia non ha avuto la possibilità di maturare un sufficiente grado di empatia, e quindi la capacità di ‘sentire’ la sofferenza per le violenze che infligge agli altri, ha molta difficoltà a distinguere il bene dal male, per non parlare della mancanza assoluta di sensi di colpa e dell’assenza di commozione per le situazioni dolorose in cui possono venire a trovarsi gli altri. La loro psiche è *apatica*, e per questo la psichiatria li nomina *psicopatici*, o anche, per i danni che possono produrre alla società, *sociopatici*”. [...] A questi ragazzi manca la *risonanza emotiva* delle loro azioni e delle conseguenze dolorose che tali azioni hanno sugli altri, perché la loro psiche non li registra” (Galimberti 2021: 56). Non si è maturata e sviluppata cioè quella che abbiamo definito come intelligenza emotiva, la quale è un mix di empatia, motivazione, autocontrollo, logica, capacità di adattamento e gestione delle proprie emozioni.

La diminuzione del quoziente emotivo, come già introdotto, produce delle conseguenze sugli individui, tra cui quelle di renderli più soli e depressi, più impulsivi ed aggressivi, maggiormente ansiosi, facilmente inclini alla collera e indisciplinati, più propensi a far uso di un quantitativo sempre maggiore di sostanze psicotrope. Il modo di percepire e di esperire la realtà, il mondo, sé stessi e gli altri, è alterato e condizionato dal bagaglio personale che gli individui hanno acquisito. La scarsa collaborazione tra la sfera

11 Il sistema neuronale forma delle configurazioni, delle mappe di connessioni di riferimento, in base a quanto appreso ed esperito; come esplica Damasio: “Le mappe cerebrali non sono statiche come quelle della cartografia classica: sono imprevedibili, cambiano da un momento all’altro per riflettere i cambiamenti che hanno luogo nei neuroni che le alimentano, cambiamenti che a loro volta riflettono le modificazioni in corso all’interno nel nostro corpo e nel mondo intorno a noi. [...] anche il nostro corpo, soggetto com’è a diverse emozioni, si modifica e sopravvengono sentimenti differenti. L’intero ambiente offerto al cervello è in perpetuo cambiamento: sia spontaneamente, sia per effetto delle nostre attività; le mappe corrispondenti che esso crea cambiano di conseguenza” (Damasio 2012: 91).

razionale e la sfera emotiva, dalle caratteristiche connessioni neurali di cui sopra, porta gli individui ad avere una percezione deformata delle situazioni, in quanto essi attingono maggiormente, e spesso in modo dominante, alle aree basilari più primitive del comportamento, senza la necessaria collaborazione tra le intelligenze delle due menti; con questo scarso o assente autocontrollo, si attivano impulsi ed azioni aggressivi che sono nutriti da tali *pregiudizi percettivi*. La risposta adottata è quella difensiva, in quanto viene avvertita principalmente la minaccia o l'ostilità a cui dover reagire; questa reazione grezza denota una debolezza degli individui che non hanno la capacità di coordinare e far dialogare le due sfere, in quanto le connessioni tra esse non si sono adeguatamente sviluppate e strutturate. L'aspetto dell'aggressività che caratterizza il comportamento impulsivo di questi ragazzi, Goleman lo descrive nel modo seguente: "Questi giudizi affrettati attestano una deformazione percettiva assai profonda in coloro che hanno un'aggressività elevata: essi agiscono presupponendo l'ostilità e la minaccia altrui e prestano troppo poca attenzione a ciò che effettivamente accade. [...] un ragazzo aggressivo [...] presuppone malevolenza piuttosto che innocenza; la sua reazione è automaticamente ostile. Alla percezione automatica di un atto ostile è legata una risposta aggressiva altrettanto automatica. [...] E più questi giovanissimi si comportano così, più l'aggressione diventa per loro automatica e si restringono le alternative possibili, quali la cortesia o lo scherzo. Ragazzi simili sono emotivamente vulnerabili nel senso che si alterano facilmente e si stizziscono più spesso degli altri e per ragioni più numerose; una volta in collera, la loro riflessione è offuscata e pertanto considerano ostili atti benevoli e ricadono nell'abitudine di reagire menando le mani" (Goleman 1996: 276).

Il circolo diventa vizioso perché l'aggressività è una perdita del controllo della rabbia, la quale di per sé sarebbe una reazione emotiva gestibile che si attiva per difendere il proprio territorio intimo psicologico o fisico. Una rabbia sana porta l'individuo a discutere tranquillamente ma con decisione, argomentando i propri punti di vista; mentre una rabbia fuori controllo conduce ad atti aggressivi, siano essi fisici o verbali, con esiti inefficaci anche per chi la esperisce.

Tra gli elementi che concorrono al declino del quoziente emotivo, le ricerche recenti hanno registrato uno scarso allenamento delle nuove generazioni nell'attivarsi per un reale adattamento all'ambiente che muta. L'aumento delle dipendenze, legali ed illegali, che emerge nelle società complesse evidenzia che non si tratta di adattamento ma appunto di dipendenza. Questo scarso *allenamento* alla vita produce un rapido declino del quoziente emotivo, che così si autoalimenta. A livello dei meccanismi evolutivi sembra che la non

richiesta attivazione od utilizzo minimale di certe abilità conduca al loro depotenziamento; riguardo agli adolescenti, per esempio, anche l'eccessiva protezione costruita intorno a loro e al loro sentire, ad opera di genitori apprensivi o particolarmente esigenti nel determinare le identità della loro prole, conduce ad effetti di passività o di estraneità alla realtà e alla poca dimestichezza sia nel riconoscere le proprie emozioni che nella capacità di relazionarsi ad altri. Un'incompetenza emozionale acquisita da uno scarso allenamento a risolvere situazioni in prima persona, che il quotidiano pone nel corso della crescita e dello sviluppo psico-motorio-culturale dell'essere. Una tendenza all'iper-protezione che porta a sviluppare atteggiamenti di difensiva a-priori in questi soggetti, modellati proprio in base agli insegnamenti impartiti ed assorbiti, secondo cui l'esperienza diviene un terreno da non frequentare e da cui esser protetti da altri che agiscono per loro: un ombrello ovattato da cui deriva fundamentalmente un'incapacità di adattarsi all'ambiente circostante, un'incompetenza che proviene dall'esser preservati da varie sofferenze ma così anche dalle gioie.

Riguardo alla frustrazione, i genitori tendono a tutelare i figli dall'incontrarla; ma se gli individui non imparano a gestirla da bambini, una volta adulti non lo sanno fare e non sono capaci di adattarsi e rispettare i limiti che la società impone. La frustrazione è un sentirsi fuori posto nel contesto in cui il soggetto è situato e contribuisce a sabotare le proprie prestazioni: non avere la capacità dell'intelligenza emotiva che aiuta ad identificare e comprendere un'emozione esperita, può complicare la sua gestione e risoluzione. Le emozioni sono disposizioni fondamentali che servono ad adattare l'individuo al contesto; quando esse sono troppo sollecitate o sature, o lo sono troppo poco, è l'intelligenza emotiva che interviene e che serve a tenerle sotto controllo. Molte persone però non conoscono le emozioni, non sanno cosa e quali esse siano e questa carente capacità nella loro identificazione comporta un'approssimazione del vissuto emozionale e del senso ad esso attribuito, nell'interazione che le coinvolge e le interpella. Questa carenza influisce su quello che dovrebbe essere il normale effetto del contagio emotivo che usualmente si attiva nelle relazioni umane e che invece in tal caso può portare anche a quella che è un'intossicazione emotiva; essa è caratterizzata dalla diffusa paura negli individui di essere esclusi o abbandonati dal gruppo dei pari, che quindi li induce ad adottare comportamenti personali emotivamente compressi, quali ad esempio il non aprirsi spontaneamente, il tenersi tutto dentro, il non dire o chiarire le cose, intessendo in tal modo relazioni non proprio autentiche o costruttive, sia con sé che con gli altri. Questo è particolarmente *turbolento* nei giovani, nei quali la forte carica emotiva e la disposizione

biologica tipica dell'età aumentano le sostanze chimico-organiche in circolo; in qualità di acerbi adulti hanno gli strumenti gestionali ancora spuntati, in quanto sono sempre in formazione quelle parti del cervello che 'imbrigliano' le emozioni e mettono a frutto le esperienze. Da adulti la carica delle emozioni risulta essere inferiore, la loro portata cioè diminuisce sia per una questione delle diverse risorse chimico-biologiche corporee che per l'effetto delle strategie cognitive con le quali esse vengono maggiormente controllate.

La semplificazione del mondo che avviene con il contributo della tecnologia ha inoltre contribuito, in un certo senso, a *dis-allenare* la capacità di risolvere le situazioni. L'aumento dei livelli di ansia è in intensa crescita anche tra i giovani; essa è presente in individui che hanno sviluppato minor intelligenza emotiva ma questo non significa avere un quoziente intellettuale minore, anzi di solito quest'ultimo risulta essere in aumento. Molte ricerche confermano che il QI nelle nuove generazioni è in crescita per il fatto che la stimolazione costante e crescente degli stimoli culturali, tecnologici, sociali e psicologici, rende più sollecitate le multiple intelligenze individuate da Gardner (1994, 2022). I livelli di intelligenza emotiva sono però, come appena descritto, in rapido declino. Il potenziamento e il dominio della sfera razionale ed intellettuale va a scapito della sfera emozionale, senza la quale però non vi può essere un reale apprendimento; l'intellettualizzazione ha registrato una sua forte accelerazione con l'introduzione e con l'uso intenso dei dispositivi tecnologici nella vita quotidiana, divenuti pervasivi sia in quella professionale che in quella privata ed intima. Questo fenomeno ha intensamente modulato anche le relazioni con gli altri e dunque quella con sé stessi.

Come sopra accennato, l'ansia è uno tra i comuni effetti di queste mutate modalità relazionali tra gli individui nelle società complesse. Un sintomo dell'ansia diffusa negli individui è ad esempio l'attenzione costante per il controllo delle situazioni; una delle cose che genera ansia è proprio la perdita di quel tipo di controllo. A livello del suo funzionamento fisiologico-organico pare esserci cioè una disconnessione tra quei circuiti deputati alla regolazione emotiva che consentono anche un buon funzionamento intellettuale nel soggetto. La pervasività degli strumenti tecnologici ha delegato la soluzione di molte questioni all'uso strumentale che di essi viene fatto; il fascino di queste semplificazioni tecniche ha eroso lo spazio e il tempo emozionale coltivato nell'essere¹².

12 Questo aspetto è particolarmente approfondito negli studi di Galimberti, il quale afferma che: "Noi oggi viviamo nell'età della tecnica, che non è più, come si è soliti pensare, uno *strumento* nella mani dell'uomo, perché, per effetto della sua espansione, è diventata il nostro *ambiente*. [...] La tecnica *funziona*, e il suo funzionamento è regolato da una razionalità semplice e rigorosissima: ottenere il massimo degli scopi con l'impiego minimo dei mezzi. [...] Siccome la tecnica è diventata il nostro ambiente, se non vogliamo incorrere nell'emarginazione sociale non possiamo sottrarci alla sua

La spinta tensionale esercitata dalla società contemporanea con la sua forte pressione comprime la sfera emotiva degli individui e comporta quindi anche nell'individuo una rivalutazione e un ridimensionamento dei valori, perché essa agisce in modo indiretto su ciò che si muove nell'intimo calcolo personalistico. Eliso cioè lo spazio sociale interattivo dello scambio esperienziale emotivo, della palestra di allenamento di quelle zone più pudiche dell'essere che si stemperano nel confronto confidenziale con gli altri, l'individuo si ritrova ripiegato su sé stesso nella ricerca di un riferimento, e di un luogo, che accolga comunque la sua esigenza emotiva. Si innesca la dinamica psichica dell'autoreferenzialità, del concentrare cioè le coordinate referenziali utilizzabili potenzialmente dall'individuo, nella direzionalità dell'interazione col mondo, sul proprio sentimento, su quell'io sento' che apre le porte alle caratteristiche narcisistiche del sé (cfr. anche Lasch 1981; Giddens 1994). Le identità nelle società complesse sono in tal modo plasmate da, e risentono di, quei valori che insistono sulla rilevanza del ruolo e della funzione sociale degli individui, che richiedono di sacrificare il magma caotico e creativo dell'esigenza emozionale e dell'emozionalità. Una ritirata emotiva che riduce allora il ventaglio esperibile e colorato delle possibilità di esperienze emozionali, una ritirata dal campo del confronto interattivo che sviluppa le emozioni. Così, come puntualizza ed esplica Galimberti a tal proposito: "[...] le emozioni si esprimono in quella forma concisa che legittima automaticamente i nostri sentimenti, senza lasciare alcun margine di discussione, nella formula: 'lo sento così'".

In questo 'sentire' fa la sua comparsa una testimonianza biografica a cui nulla si può obiettare, perché le biografie non possono essere discusse. [...] E se da un lato la razionalità della tecnica obbliga a una sospensione della propria vita emotiva, dall'altro ergere il proprio sentimento a unica legge della propria condotta priva l'individuo di quelle relazioni sociali di cui la vita emotiva ha bisogno per esprimersi" (Galimberti 2021: 96).

L'omologazione degli individui che deriva dall'assiduo sbiadire le colorazioni delle personalità emotive individuali porta ad intensificare le tendenze al narcisismo che si sono definite in alcuni soggetti; sembra un paradosso, ma non lo è: la scarsa attenzione

razionalità. Ma tutti noi abbiamo anche una vita emotiva che comprende passioni, affetti, sentimenti, immaginazioni, sogni che, dal punto di vista della razionalità tecnica, sono considerati elementi di disturbo che intralciano la rigosità delle procedure e mettono a rischio la funzionalità, l'efficienza e la produttività, che sono i valori della tecnica.

Per questa ragione nelle relazioni di lavoro e nelle relazioni pubbliche e sociali è richiesta la *sospensione, quando non la rimozione, del coinvolgimento emotivo*, a cui tutti noi ci atteniamo, per evitare quelle dinamiche che potrebbero far trasparire la rabbia, il risentimento, il senso di colpa, la vergogna, perché queste emozioni e altre consimili potrebbero determinare l'esclusione dal mondo del lavoro, a cui segue l'emarginazione sociale. Ma, come ci ha insegnato Freud, il rimosso ritorna" (Galimberti 2021: 95).

affettiva o esigua valutazione della propria peculiarità emotiva da parte di altri fortifica l'accentuazione delle caratteristiche narcisistiche, che si intensificano quasi come una sorta di corazza eretta dall'individuo in reazione allo scarso accudimento ricevuto. Nel sociale capita dunque di assistere a manifestazioni tronfie di egotismo, che riempiono un vuoto con una pressione tensionale stile aria compressa (quando si dice: comportarsi come un 'pallone gonfiato'). Sentirsi 'pieni', in tirare, per non sentire il vuoto. Su tale aspetto Galimberti esplica ulteriormente che: "Trasformando i modi di agire soggettivi, a cui partecipa la vita emotiva di ciascuno di noi, in modi impersonali e oggettivamente sottoposti a norme, la razionalità della tecnica rafforza la *parte egoica* che, in ambito psichico, è l'unica razionale. Questo rafforzamento dell'"ego' esaspera le componenti 'egoistiche' dell'individuo, per il quale perseguire l'interesse egoistico è semplicemente 'logico'. [...] In questo modo all'intellettualismo della razionalità tecnica corrispondono l'egoismo sul piano etico, l'individualismo sul piano sociale, il narcisismo sul piano psicologico e quindi il progressivo e inevitabile deperimento di tutta la vita emotiva" (ivi: 101).

Il senso di inadeguatezza personale così si riaffaccia, nell'obbligato confronto con le situazioni sociali nelle quali comunque l'individuo è immerso. Per le fasce giovanili questi meccanismi difensivi sono amplificati dall'uso dei propri strumenti inadeguati, ancora imperfetti, e dalle turbolenze tipiche dell'età che vanno ad aggiungersi alle discrepanze adattive del processo di elaborazione delle eterocostrizioni verso l'autocostrizione. I sentimenti provati verso sé stessi si proiettano quindi anche sull'opinione e sui sentimenti che si presume gli altri possano provare, influenzando in tal modo le relazioni e le reciproche identità dei soggetti interessati. Le derive, personali e sociali, sono tendenzialmente più probabili per queste fasce d'età in cui, come sopra accennato, l'eccessiva protezione dalle incertezze, dagli errori, dalle frustrazioni, porta i genitori, o le figure educative, ad esercitare un maggior controllo sui ragazzi; senza esperienza diretta e confronto nelle situazioni, il cervello si impigrisce, non si allena alla vita, non apprende e i livelli d'ansia aumentano. Uno scarso sviluppo dell'intelligenza emotiva porta nel soggetto ad una minore disciplina e a non avere il senso, e gli strumenti, affinché non superare la soglia nelle varie situazioni. Si assiste così alla diffusa manifestazione di comportamenti apparentemente antitetici: quelli apatici, depressi e anaffettivi, e quelli eccessivamente vivaci e fuori controllo, i cui atti sono spesso violenti e privi di senso e nei quali non appare il coinvolgimento di un legame affettivo; entrambi sono quindi accomunati dallo stesso *analfabetismo emotivo*, che non consente a questi soggetti di maneggiare le redini del

proprio autocontrollo. Deprivati di un sano smarrimento che allena a trovar soluzioni e costruisce gli elementi della struttura di una personalità, essi sono facili prede di scatti improvvisi che sfuggono al controllo, incapaci cioè di fronteggiare una crisi in atto e rispondendo d'impeto con manifestazioni di rabbia. Inoltre, le ferite narcisistiche, che si sono profondamente scritte nel soggetto, si trasformano facilmente nel livello emozionale e divengono solitamente sentimenti di rabbia e di aggressività; la loro forte carica ed irruenta esplosione è descritta a livello neurofisiologico da Goleman nel seguente modo: "Quando siamo in *collera*, il sangue ci affluisce alle mani e questo rende più facile afferrare un'arma o sferrare un pugno all'avversario; la frequenza cardiaca aumenta e una scarica di ormoni, fra i quali l'adrenalina, genera un impulso di energia abbastanza forte da permettere un'azione vigorosa" (Goleman 1996: 25). Questa tempesta psico-chimica è mal gestita dai giovani, che risultano oggi più rabbiosi e ribelli, più nervosi e inclini alla preoccupazione.

Meno si è preparati emotivamente più ci si sente inadeguati e maggiore è l'ansia che sale: meccanismo non efficace (per certi versi contraddittorio) per le società contemporanee che preparano a lungo le nuove generazioni a divenire figure al massimo competenti, nei più vari e mutevoli settori professionali; un bagaglio spesso notevole di competenza e di preparazione tecnica, che rimane però quasi come un bel tesoretto che non può essere messo completamente a frutto senza il necessario apporto della sfera emozionale, la cui reale competenza fa dell'individuo una persona attrezzata con gli strumenti per divenire umana. Uscire dalle zone di comfort consente al cervello di elaborare soluzioni innovative, sperimentare ed attivare processi di adattamento funzionali che sono iniezioni di fiducia per chi si mette in gioco; l'esperienza forgia le connessioni neuronali, in virtù di quella caratteristica umana che è la plasticità neuronale, una malleabilità che distingue la specie umana (Moro, Filippi 2010); e questo esperire contribuisce a diminuire l'ansia.

Tra i motivi per cui l'ansia è in rapida impennata anche tra i giovani ci sono alcuni fattori caratteristici dello stile di vita delle società complesse, come già accennato. Intanto va specificato che l'ansia è un'emozione sofisticata e relativamente recente, più elaborata della primitiva paura, meno intensa ma più prolungata nel tempo; è un'espressione emozionale più tipicamente corrispondente allo stadio del processo di civilizzazione raggiunto nei tempi recenti da molte società umane. L'esposizione a modelli culturali e sociali quali sono quelli veicolati e proposti sulle reti internet nei canali social innesca ad esempio negli utenti-fruitori meccanismi di idealizzazione, di standard da raggiungere che

risultano illusori o irraggiungibili e che scatenano sentimenti di ansia e di inadeguatezza in coloro che si trovano in una fase delicata di formazione personale. Inoltre la tecnologia semplifica ma non forma a risolvere la complessità del mondo sociale che abitiamo, non forgia le persone. Il contagio emotivo di genitori apprensivi, o ansiosi, come sopra accennato, contribuisce poi a creare delle dissonanze sul piano psicologico dei figli che vengono limitati nel far esperienza diretta per non sbagliare. La dipendenza anche affettiva da tali figure protettive crea paradossalmente delle carenze nelle capacità affettive dell'individuo protetto, sia verso sé stesso che verso gli altri. Questa carente capacità si amplifica, e non si colma, con l'uso virtuale delle relazioni interpersonali veicolate dalla tecnologia, in cui c'è meno affettività rispetto ad una relazione vissuta nella presenza corporea, nella quale c'è un reale scambio-confronto nel fluire con l'altro; sviluppare una minore affettività produce il risultato di aumentare l'ansia. Sentirsi inadeguati sotto vari aspetti abbiamo detto crea ansia, ma l'ansia già di per sé aumenta il senso di inadeguatezza. L'individuo rimane stretto ed isolato così in un circolo che è poco virtuoso.

Si ribadisce dunque l'importanza di produrre le condizioni personali e sociali per poter consentire agli individui di sviluppare adeguati processi neocorticali, che sono quelli che conducono all'elaborazione di un equilibrio delle risposte emozionali: in essi le connessioni che portano la possibilità dell'affetto sono quelle che mediano e stemperano le reazioni, calmandole, proprio per consentire il contributo del razionale nel cercar soluzioni efficaci.

Le ansie sociali¹³ descrivono alcuni esiti della processazione del rapporto tra individuo e società nel farsi dei processi civilizzatori e nelle società complesse; esse sono divenute un ingombro notevolmente influente che preme sulla psiche umana e sulle dinamiche interazionali, producendo effetti rilevabili sia a livello micro nell'intimità degli individui che a livello macro nella relazione con e tra le strutture sociali. Tra le ansie più diffuse c'è quella relativa al futuro, specialmente per i giovani ma non solo; riguardo a questo anche Cattarinussi esprime: "Un altro sentimento, avvertibile soprattutto tra la generazione giovanile, è la preoccupazione per il futuro, generatrice di ansia e capace di determinare comportamenti di tipo auto-aggressivo ma anche gratuitamente anti-sociali" (Cattarinussi 2000: 33). Questo aspetto del comportamento individuale, che sottende un'aggressività latente ed in fermentazione, si constata anche in quegli atteggiamenti che

13 Su questo argomento, si veda un breve saggio di Norbert Elias, *Social Anxieties* pubblicato in *Essays III: On Sociology and the Humanities*, Collected Works, vol.16, UCD Press, Dublin, 2009; tradotto e pubblicato: Elias N. (2021) *Ansie sociali*, in *Cambio. Rivista sulle trasformazioni sociali*, traduz. di N.Livi, Vol. 10, n.21: 103-105.

vengono apparentemente etichettati con la definizione di noia, per cui gli individui risultano sì passivi e svuotati, ma con un sommerso potenziale esplosivo che può risultare ingestibile ed inatteso persino dai soggetti stessi¹⁴. L'effetto dei ridotti stimoli emozionali ed anche dell'iper-stimolazione tecnologica impigriscono ed affaticano il sistema nervoso, con un intenso consumarsi della razionalità tecnica¹⁵.

Nel legame che si crea tra senso di inadeguatezza, ansia ed aggressività latente, si ripropone e si alimenta quel circolo vizioso nell'individuo, che non si scioglie per via della carenza di competenza emotiva e dell'intensa solitudine. Galimberti riguardo all'ansia, definisce in particolare: "*L'ansia sociale*. E' caratterizzata da un vissuto che fa sentire il soggetto socialmente inadeguato, per cui, nelle relazioni sociali, egli anticipa il giudizio negativo degli altri, e di conseguenza umilia se stesso con un'asprezza proporzionata al suo timore, sviluppando un'autovigilanza autocritica e un'attenzione ossessiva fino ai minimi dettagli" (Galimberti 2021: 47).

Sotto la rabbia degli individui spesso quindi c'è l'ansia. Questa sinuosa e silente emozione crea un substrato interno che prepara, nel tempo, ad un agire poco lucido o riflettuto; la mancata competenza nell'ascoltare questi rumori di fondo, e le recise o sfilacciate relazioni che potrebbero allenarla, rendono il terreno della gestione del sé sfuggibile. Questi *depositi turbolenti* che si sedimentano gradualmente nella relazione tra le sfere psichiche sono come gocce d'acqua che progressivamente penetrano e sono assorbite da materiali rocciosi che, in seguito a tempi impercettibili di assorbimento, rilasciano improvvisamente quanto contenuto per effetto dell'infiltrazione, manifestando crolli o distacchi di materiale che si è indebolito o appesantito sotto tale *pressione*. E' quanto avviene spesso negli individui, in analogia, per manifestazioni repentine ed improvvise di stati di rabbia compressa, repressa, coltivata dall'ansia, o semplicemente non riconosciuta e quindi non addomesticata con idonei strumenti cognitivo-emozionali. Lo psichiatra Borgna, nel citare il lavoro di Galimberti, evidenzia che: "L'esperienza psicologica e umana, che sembra contrassegnare il mondo emozionale dell'adolescenza,

14 Riguardo a questo sentimento che si collega all'ansia, Cattarinussi contribuisce citando studi specifici ed esplica che: "Il vissuto tipico della noia è caratterizzato da un senso di vuoto e da un atteggiamento di passività. Lo psicologo Berlyne distingue tra la noia che deriva dalla ripetizione delle stesse attività e quella che nasce da una deprivazione di stimoli. [...] I giovani di fine millennio [...] trovano facilmente il televisore, il giradischi, il telefono, un videogioco e così riempiono il vuoto: il sentimento di noia viene sedato e occultato almeno sul piano del comportamento" (ivi: 88).

15 Ogni suono-segnale proveniente dai dispositivi del funzionamento tecnologico mette in uno stato di *allerta* il sistema nervoso, lo attiva a dare risposte alle attenzioni-richieste sollecitate; questo porta un logoramento ed una iper-eccitazione. E' come accendere e spegnere continuamente, in modo compulsivo, l'interruttore di una lampadina (cfr. Miconi 2014).

è quello del deserto emotivo: che è analizzato da Umberto Galimberti nella sua fenomenologia e nella sua genesi, e nella sua grande importanza nel determinare modi di essere e modi di agire che hanno la loro emblematica espressione in una febbrile e incontrollabile aggressività. 'Conoscevamo la follia come eccesso della passione. Ne vedevamo i sintomi, ne prevedevamo i possibili scenari. Oggi sempre più di frequente, nell'universo giovanile, la follia veste gli abiti della freddezza e della razionalità, non lascia trasparire alcunché ed esplose in contesti insospettabili che nulla lasciano presagire e neppure lontanamente sospettare'. Non è possibile comprendere le ragioni profonde di queste cose se non rifacendosi al deserto emotivo: a questo venire meno delle emozioni e delle passioni. 'Alla base c'è una mancata crescita emotiva, che ha reso il sentimento atrofico, inespressivo, non reattivo, per cui gli eventi della vita passano loro accanto senza una vera partecipazione, senza un'adeguata risposta di sentimento a quanto intorno accade'" (Borgna 2009: 25).

Gli scatti di rabbia, gli atti violenti, l'irritabile aggressività, divengono manifestazioni di turbolenze interiori abbandonate alla trascuratezza di una solitudine in cui il sé si è rifugiato, sfuggite a qualsiasi forma di consapevolezza o dominio personale che possano indicare germi di proto-riflessività. Si rende necessario e impellente l'imparare a comporre quel dissidio che emerge nel processo di civilizzazione umana tra l'incontro della forma personale e quella sociale, le cui strutture sono in relazione e il cui conflitto, costitutivo dell'atto del loro reciproco farsi, si risolve nel costruire una forma unitaria che porti un contenuto processato, realmente incorporato ed acquisito, da un individuo che è divenuto società. Le emozioni sono complessi processi ed esperienze che implicano l'intero organismo, nei suoi processi neuropsicologici, psicofisiologici, cognitivi e nei sistemi di controllo del comportamento; in tale ambiente l'individuo e la società si formano, in una interdipendente relazione. Fin da bambini risulta utile imparare ed allenarsi a comporre i dissidi durante il gioco con gli altri, attraverso la trattativa e il compromesso, addomesticando da subito tendenze a comportamenti prepotenti che si affidano alla forza e agli sfoghi rabbiosi. Allenando in tal modo le mappe mentali a sviluppare connessioni neurali che consentano di domare gli impulsi irruenti, facendoli così esprimere in forme più amabili per sé e per gli altri. Borgna sul tema delle emozioni, e in particolare su quelle che si agitano nell'adolescenza e nella giovinezza, sottolinea il tema della loro educazione riprendendo e citando un lavoro di Galimberti: "Qualche sua riflessione vorrei ora sottolineare nel circolo tematico della educazione delle emozioni. 'Per questo c'è un gran lavoro da fare nell'educazione preventiva dell'anima (e non solo del corpo e

dell'intelligenza) per essere all'altezza del nostro tempo, che ha bruciato gli spazi della riflessione, ridotto all'insignificanza quelli della comunicazione, ma soprattutto ha inaridito il cuore, che è poi l'organo attraverso il quale si *sente*, prima ancora di *sapere*, cos'è bene e cos'è male” (ivi: 25). Sul tema molto sentito di un'adeguata educazione anche Goleman, appoggiandosi al contributo degli studi delle neuroscienze, auspica insegnamenti scolastici che favoriscano l'apprendimento dell'autocontrollo, che sviluppino la competenza emotiva, che stimolino a cercar: “[...] di aumentare l'autoconsapevolezza, di controllare più efficacemente i nostri sentimenti negativi, di conservare il nostro ottimismo, di essere perseveranti nonostante le frustrazioni, di aumentare la nostra capacità di essere empatici e di curarci degli altri, di cooperare e di stabilire legami sociali” (Goleman 1996: 9); auspicando, insomma, che l'educazione emozionale sia contemplata negli schemi culturali della socializzazione umana attraverso: “[...] un nuovo modo di considerare ciò che la scuola può fare per educare l'individuo come persona – ossia mettendo insieme mente e cuore” (ivi:16).

Nelle società complesse e nei relativi stili di vita adottati sembra che il corpo sia costantemente sollecitato ad attivazioni dello stato fisico e mentale che sono tipiche delle situazioni di allerta, alla predisposizione quindi continua all'emergenza, facendo così vivere al soggetto le tensioni intense che questa attivazione comporta in una modalità però quotidiana. Il rilascio tensionale, l'intervallo cioè della pausa, avviene spesso per cedimento, quindi per esaurimento delle forze, per abbandono involontario di quella tensione; questo in alcuni soggetti può verificarsi, come accennato, attraverso forme fuori controllo che sfuggono alla consapevolezza personale. In quest'ultimo caso, quando essi ricorrono in tal modo ad azioni che attingono alle basi primitive delle reazioni emotive, quelle fondamentali per la sopravvivenza, pare assistere ad una sorta di 'de-civilizzazione' del corporeo: una regressione dunque nella raffinatezza dell'elaborazione e della gestione delle diverse sfere del sé, che libera grezze pulsioni dal vincolo dell'addomesticamento civilizzatore; l'individuo manifesta e subisce così le sue reazioni ed azioni fuori dal controllo disciplinato, il quale normalmente è reso possibile dall'evoluzione e dallo sviluppo di complesse connessioni neurali e psichiche che caratterizzerebbero lo stadio attuale del processo di civilizzazione umana. I ritmi lavorativi, di impegni vari, l'uso e la stimolazione della tecnologia, e quant'altro connesso alla densità delle complesse reti dell'interdipendenza relazionale e funzionale, tengono sempre gli individui sotto tensione e in tirare, sollecitandone quindi il corpo fisico e mentale a risposte neurochimiche, neurali, ormonali ed elettriche intense; si tratta di un denso e costante consumo delle

proprie risorse, fisico-organiche, mentali, energetiche, che porta spesso questa eccitazione neuronale continua a tradursi in un suo sovraccarico d'attivazione e d'uso.

Risulta dunque interessante interrogarsi su cosa stia succedendo e perché nelle società complesse riguardo ai comportamenti eccessivi e questo apre a molte indagini di ricerca, che richiedono la collaborazione degli studi di vari settori. I fattori intervenienti e concorrenti sono probabilmente multipli e complessi e coinvolgono gli studi di molte discipline, da quelle politiche, economiche, sociali, a quelle psicologiche, delle neuroscienze ed anche ambientali ed ecologiche, tra altre. L'interrogativo di fondo è fertile di stimoli di ricerca e di indagine su molte sfaccettature del fenomeno, sia nella sua dimensione micro che in quella macro. Qui restringiamo il campo di ricerca al tema in oggetto. Limitandoci nella presente trattazione ad accennare ed approfondire quanto sinora delineato sui processi dell'autocontrollo e del de-controllo emozionale, ci collochiamo principalmente in una prospettiva di esplorazione che contiene la proposta di un approccio sociologico che incorpori, nella descrizione e nell'analisi dei fenomeni considerati, l'apporto dei contributi della biologia e delle neuroscienze.

A tale proposito infine, è anche il contributo di Wentworth e Ryan che sottolinea l'importanza di un tale approccio unitario, nel quale si valorizza la necessaria interazione esistente tra gli aspetti biologici e quelli sociali nella vita emotiva degli individui, intreccio che è evidentemente sostanziale nei processi di socializzazione. Per cui a riguardo gli autori esprimono che: “[...] Né la complessità della realtà dell'adulto, né il funzionamento preciso della sua fisiologia sono presenti nella prima infanzia. La socializzazione e la maturazione biologica pilotano il bambino all'interno di connessioni con la realtà che sono al tempo stesso più sottili, più potenti e più ricche. [...] L'espressione comportamentale si modifica continuamente per essere più consona alle 'capacità di anticipazione, intenzionalità e valutazione' del bambino, e si adatta in modo via via più specifico all'evento. Il successo di questi adattamenti in evoluzione, emotivamente guidati, dimostra al tempo stesso continuità e dipendenza dalla stabilità del supporto emotivo fornito da chi si occupa maggiormente del bambino. Sebbene, tanto per fare un esempio, la 'collera' scaturisca dal contesto complessivo degli eventi 'sé-situazione-altro', essa resta indelebilmente segnata da circostanze biografiche. La 'collera' del neonato non è uguale a quella del bambino che muove i primi passi, che è maggiormente ancorata al sé e carica di risvolti sociali. A sua volta *quest'ultima* è diversa dalla collera che, per esempio, si accende in un superiore nei confronti di un sottoposto incompetente. Le emozioni e l'emozionalità dell'adulto sono funzioni dello sviluppo, il quale influenza fortemente la

fisiologia cerebrale e fornisce il contenuto dei processi mentali subconsci e preconsoci. Possiamo affermare che la sintassi dell'emozione viene riorganizzata in presenza delle implacabili pressioni derivanti dalla sua semantica sociostrutturale" (Wentworth, Ryan 1995: 204). Sulla fondamentale componente dello sviluppo del legame affettivo, che abbiamo evidenziato sopra, gli autori aggiungono che tali sintassi emotiva avviene proprio: "[...] nella reciprocità del legame e dello scambio socioemotivo. La costanza dell'affetto e dei contatti affettivi nelle relazioni primarie permette alle capacità acquisite successivamente di formare legami sociali empatici e di avere fiducia in essi. [...] L'affetto domina i processi mentali del neonato privi di un fondamento o di una base razionale storica o biografica (Maier 1969). Dalla nascita in poi, le emozioni guidano l'apprendimento e contribuiscono alla formazione, al consolidamento e alla successiva rapida rievocazione di ricordi sociali schematici" (ivi: 206).

Le turbolenze quindi che si muovono nei processi intimi del sé risentono fortemente delle prime impronte che formano e costruiscono gli affetti nell'individuo, da cui si sviluppano quei *legami* che sono all'essenza del suo divenire un essere sociale e del modo di fare società. Quando questi legami che armonizzano le sfere della razionalità e quelle delle emozioni non si sono opportunamente definiti nell'architettura neurale ad opera del sociale, gli affetti che abitano l'individuo sono caratterizzati da dissonanze che formano una turbolenza emotiva, che agita, disorienta, mette a disagio il soggetto e che spesso si esprime in forme fuori controllo.

Questo cumulo di pressioni emozionali e socio-strutturali, con il quale il soggetto ha quotidianamente a che fare, necessita di una fuoriuscita che rilasci quelle tensioni psicofisiche. Questo può avvenire in modo inconsapevole, come sopra accennato, con scatti d'ira improvvisa e comportamenti eccessivi o in modo 'ragionato', e quindi controllato emotivamente, ricercando spazi, relazioni, tempi, in cui il rilasciare sia un'opportunità di recupero e non di accumulo di ulteriori tensioni. Certo non è facile gestire quei dissidi interni qui descritti quando gli strumenti per il loro addomesticamento sono grezzi o non adeguati a farlo. Uno spazio dedicato a sé è comunque sempre necessario agli individui che navigano in un'intensa complessità sociale quale è quella attuale; un tempo e uno spazio che siano prerogativa della scelta del soggetto e in cui l'assenza della frenesia dei ritmi normalmente sostenuti nel quotidiano apra ad una dimensione intimistica più riflessiva o rilassata del contatto con sé. Un dialogo che può rinnovarsi e rigenerarsi sotto varie forme, anche in quelle più leggere e apparentemente futili come sono alcune attività di loisir nel tempo libero. Ci occupiamo di questo rilascio controllato nel prossimo capitolo,

evitando di concentrarsi, nel contesto della presente ricerca, sulle patologie del comportamento di quei soggetti che invece 'scelgono' (o sono scelti) di dar sfogo alle proprie tensioni emotive in modo incontrollato e ingestibile. Anche se chiaramente tali atteggiamenti possono registrarsi comunque in quelle attività ludiche liberatorie, per cui è bene conoscere e tenere presente le dinamiche di base che sottendono a quel tipo di sentire negli individui. Questo approfondimento sul modo in cui è processata l'acquisizione dell'autocontrollo negli individui può risultare utile nell'esplorazione di tale contesto ludico, per comprenderne anche le reali esigenze di un ricercato de-controllo.

CAPITOLO 3

Loisir e lo spazio del sé: emozioni in gioco tra controllo e de-controllo

3.1 L'ambito del de-controllo controllato

Il processo di acquisizione del controllo emotivo, come sopra delineato, comporta negli individui necessariamente l'insorgenza di conflitti, pressioni e tensioni a livello psico-fisico, nella ricerca di un auspicato equilibrio tra i bisogni e le esigenze personali e quelli collettivi. La frustrazione di alcune emozioni spontanee e della loro espressione fa parte del divenire un soggetto sociale; la compressione emotiva che risulta da un costante reprimere e regolare la dimensione pulsionale individuale è tra le caratteristiche dello svolgersi della routine nella vita quotidiana. Nelle società complesse in cui lo stadio del processo di civilizzazione umana constata lo sviluppo di un'elevata soglia della ripugnanza della violenza negli individui, le esternazioni di emozioni forti, violente, non controllate, sono bandite dalla sfera pubblica e soggette a sanzioni. La tenuta della gestione del controllo emozionale è, come abbiamo delineato, un lavoro costante e faticoso che l'individuo attua costantemente nel corso della vita quotidiana; esso produce un accumulo di tensioni psico-fisiche da 'contenimento' di cui spesso i soggetti avvertono l'esigenza di liberarsi. L'esigenza psico-fisica umana di allentare le costrizioni pressanti della routine, di un allentamento emotivo in cui rigenerare un equilibrio conquistato, si espleta negli spazi dei passatempi nel tempo libero che anche le istituzioni sociali prevedono ed organizzano.

Nella prospettiva della dimensione corporea, l'ambito del loisir consente di intercettare quelle attività a cui gli individui si dedicano per esprimere e fare esperienze di aspetti del sé che solitamente trovano poco spazio e tempo di relazione nei ritmi degli impegni del quotidiano. Nell'adottare il paradigma sociologico eliasiano, ci riferiamo qui in particolare ad una categoria concettuale delineata da Elias insieme a Dunning in una loro ricerca nell'ambito del loisir; si tratta della "*classe delle attività mimetiche o di gioco*" in cui collochiamo il presente lavoro (Elias, Dunning 2001: 87).

La dimensione del tempo libero, e in particolare la sfera del loisir, assume una rilevanza fondamentale nella cultura di una società e nel cogliere aspetti profondi del comportamento umano e di alcune dinamiche sociali. Questo aspetto della vita sociale è stato poco studiato da un punto di vista sociologico e risente di una sorta di pregiudizio disciplinare che reputa 'residuale' o poco significativo il tempo dedicato dagli individui ad attività extra-lavorative (Lo Verde 2009); la letteratura internazionale, rispetto a quella italiana, ha dato invece nel tempo maggior risalto all'argomento ed ha sviluppato una tradizione di studi e di ricerche specifiche più lunga e recentemente aggiornata (cfr. tra altri: Rojek, Shaw, Veal 2006; Best 2010; Dumazedier 1978; Pieper 1948). Senza ripercorrere le vicissitudini storiche del mutamento delle attività dei passatempo, delle attività sportive e di quelle ricreative, accenniamo qui che esse hanno visto protagoniste inizialmente le classi più agiate, per poi registrare una loro diffusione tra le grandi masse assumendo la rilevanza di un fenomeno culturale che è divenuto gradualmente parte essenziale del vissuto emotivo individuale e collettivo. Nel contesto in cui collochiamo il tema della presente ricerca, ci concentriamo su quelle attività di svago, ludico-ricreative, che sono svincolate da impegni professionalizzanti o istituzionalmente programmati e che sono svolte per la propria personale soddisfazione ed esigenza emotiva (per un approfondimento tematico invece a più ampio raggio si veda Camoletto 2005; Lo Verde 2009, 2014; Porro 2001).

La prospettiva sociologica da noi adottata della teoria della civilizzazione eliasiana e della sociologia figurazionale si focalizza ricordiamo sul rapporto tra sociogenesi e psicogenesi, tra il mutamento cioè delle strutture sociali e quello delle strutture psichiche; nell'ambito del loisir questo rapporto riguarda nello specifico il mutamento della struttura istituzionalizzata delle attività del tempo libero e il mutamento dei bisogni individuali e collettivi che corrispondono ad una mutata strutturazione psichica¹. Nel lungo processo di civilizzazione umana (Elias 1988a) anche la sfera dei passatempo registra mutamenti che corrispondono allo sviluppo e all'evoluzione delle società umane, e centrale nella teoria eliasiana è, a tal proposito, la progressiva formazione dello Stato e del monopolio della

1 In questa relazione si possono osservare profondi cambiamenti strutturali, sia della personalità che del sociale, a verifica di quella processualità ed interdipendenza che li muove e modifica, contrariamente a chi li vede immutabili. Questi cambiamenti strutturali hanno un ordine ed una direzione, anche se nessuno li ha programmati: essi sono l'effetto dell'interconnessione imprescindibile dei diversi piani compresenti nello sviluppo sociale, dell'agire dei nessi che Elias fa emergere; come egli puntualizza, si tratta: "[...] del rapporto fra strutture individuali, psicologiche – vale a dire le cosiddette strutture della personalità – e le figurazioni che molti individui interdipendenti creano congiuntamente, cioè le strutture sociali; [...] entrambi i tipi di strutture sono visti non, come ancora per lo più avviene, come strutture immutabili ma piuttosto come strutture mutabili, come aspetti interdipendenti del medesimo sviluppo a lungo termine (Elias 2001b: 175).

violenza ad esso ascritto (Elias, Dunning 2001). L'incanalamento dell'aggressività generale in forme istituzionalmente definite ed organizzate è il punto di tale teoria sul quale porteremo la nostra argomentazione, in riferimento al tema che trattiamo e all'ambito in cui lo circoscriviamo. Tra quelle forme socialmente predisposte a tal fine infatti ci sono ad esempio anche quelle specifiche delle attività di *loisir*.

Riguardo alla concezione diffusa nel senso comune, e ai diversi tentativi definitivi del concetto di 'tempo libero' ad opera di vari autori, Elias propone di parlare di '*spettro del tempo libero*' in quanto tale accezione, secondo l'autore, si apre a comprendere sfumature multiple e complesse delle attività ricreative, riguardo ai tempi, agli spazi, alle modalità di fruizione e di pratica, a cui dedicarsi fuori dell'ambito della routine quotidiana. Essa, inoltre, consente di collocare l'argomentazione in una dimensione scientifica che non opponga in modo dicotomico, quindi nettamente separato, il tempo e l'attività lavorativa al tempo e alle occupazioni libere, che Elias trova fuorviante per lo studio di questo fenomeno sociale.

Lo spazio del *loisir* è uno spazio *per/del sé*, come esplicitano puntualmente Elias e Dunning: "[...] La differenza tra le attività a cui ci riferiamo, brevemente, è che in quelle di non *loisir* la funzione per sé è subordinata alla funzione per gli altri; nelle attività di *loisir*, la funzione per gli altri è subordinata alla funzione per sé" (Elias, Dunning 2001: 140). E nello specifico del tema del controllo e del de-controllo emozionale di cui ci occupiamo, gli autori sottolineano: "Abbiamo chiamato «spettro» [...] perché i vari tipi di attività del tempo libero, come i colori nello spettro, sfumano l'una nell'altra; spesso si sovrappongono e si fondono insieme. Spesso combinano caratteristiche di diverse classi. Ma le proprietà di questi amalgami, di tutti i tipi di confine e di transizione, si comprendono soltanto dal loro carattere. Una volta posto il problema in una nuova prospettiva, non è particolarmente difficile scoprire le caratteristiche strutturali comuni di attività di *loisir* apparentemente diverse, caratteristiche che le definiscono come attività di *loisir* rispetto a quelle di non *loisir*. Ad esempio, come indicatore del filo teorico che attraversa lo spettro, si può dire che tutte le attività di *loisir* implicano un controllato allentamento del controllo delle emozioni. Le classi dello spettro del tempo libero nel loro insieme, come osserviamo, si distinguono in base al grado di routinizzazione o deroutinizzazione o, in altre parole, al diverso equilibrio tra le due in esse contenuto. La deroutinizzazione è più forte nelle attività di *loisir*, ma anche qui è questione di equilibrio. La deroutinizzazione e l'allentamento del controllo delle emozioni sono strettamente collegate. Una caratteristica decisiva delle attività di *loisir*, non solo nelle società industriali intensamente ordinate ma, a quanto pare,

anche in tutti gli altri tipi di società, è che l'allentamento del controllo sulle emozioni è a sua volta socialmente e individualmente controllato" (Elias, Dunning 2001: 120).

La contrapposizione tra tempo di lavoro e tempo libero proposta da alcuni studiosi della pionieristica sociologia del tempo libero, tra cui Dumazedier (1978), non trova d'accordo Elias che ribadisce quanto sia invece l'interdipendenza tra i fenomeni sociali a farne emergere i loro contenuti significativi ed evidenzia quanto certe convinzioni concettuali e tipi di approccio disciplinare risentano alla base di un sistema comune di valori e credenze largamente dato per scontato, dunque acritico, e che nasconde probabilmente anche giudizi di valore. Su tale questione fondamentale Elias e Dunning assumono una posizione originale ed esprimono: "Come affermazione scientifica, questo tipo di ragionamento, l'idea che le attività di *loisir* siano da considerare come complementari al lavoro, è, per dirla col massimo di benevolenza, un'ipotesi da riesaminare. Al momento, nessuno sembra avere un'idea chiara di quale sia l'affaticamento indotto dal lavoro da cui la gente cerca sollievo nel *loisir*, a meno che non si pensi semplicemente alla fatica fisica, nel qual caso sarebbe meglio andare a dormire invece che andare a teatro o allo stadio. E dato che non si sa che tipo di «affaticamento» e di «tensione» il lavoro induca, non si sa nemmeno come fanno le attività del *loisir* a rilassare. [...] Esiste un'ampia documentazione che indica come le strutture e le funzioni delle attività di *loisir* risultino incomprensibili se non le si considera come fenomeni sociali in sé, interdipendenti rispetto alle attività di non *loisir* ma funzionalmente di non minor valore, né a esse subordinate. Sia le attività di *loisir* che quelle di non *loisir* evidentemente svolgono una funzione per la gente. L'obiettivo è scoprire quali siano queste funzioni" (Elias, Dunning 2001: 116).

A proposito del termine 'loisir' che adottiamo dall'impostazione eliasiana, Lo Verde specifica che il suo significato proviene dagli studi inglesi e francesi, culture e paesi che per primi si sono trovati ad osservare il fenomeno emergente del tempo libero nello sviluppo e nella trasformazione delle rispettive società, in un'epoca in cui esse erano attraversate da fondamentali mutamenti sociali, economici e tecnologici (che rivoluzioneranno l'organizzazione e i ritmi della vita quotidiana). Questo autore esplicita a tal proposito, citando anche un termine di derivazione schütziana, quanto sia: "Difficile definire scientificamente la «provincia finita di significato» che nella vita di tutti i giorni chiamiamo «tempo libero» o «tempo dello svago». Molto più efficacemente il termine inglese *leisure* e quello francese *loisir* richiamano etimologicamente il latino *licere* e

dunque quella condizione di *liceità* intesa come *assenza di costrizione*” (Lo Verde 2014: 22).

Loisir è dunque l'ambito in cui nella presente ricerca esploriamo l'allentamento del controllo emotivo, della tensione dell'autocostrizione che è interiorizzata attraverso l'elaborazione delle pressioni delle eterocostrizioni; la quale avviene in quel gioco relazionale del divenire, tra individuo e/è società, che veste l'*habitus* culturale del contesto storico-sociale di appartenenza. La struttura del controllo emotivo si modifica in corrispondenza alla progressiva pacificazione delle società umane e allo sviluppo di società maggiormente differenziate, in cui il ricorso alla violenza fisica, alla reciproca brutalità tra individui per la risoluzione dei conflitti, si stempera e sparisce dietro le quinte regolamentata dalle nuove regole istituite con la nascita delle istituzioni democratiche. Tabboni sintetizza questo importante passaggio nello sviluppo sociale, che include quindi anche una diversa regolamentazione del gioco, riferendosi all'interdipendenza espressa nella teoria eliasiana: “[...] Forme pacificate di lotta politica e di gioco agonistico compaiono insieme e insieme si spiegano come aspetti diversi di un processo di civilizzazione che avanza imponendo un tipo di rapporti umani meno violenti, meno dipendenti dall'esercizio reciproco della forza fisica, più improntati all'autocontrollo, alla previsione delle altrui mosse, più efficaci all'interno di una struttura sociale più complessa, fatta di lunghe catene d'interdipendenza fra gli uomini” (Tabboni 1993: 215).

A livello biologico-costituzionale l'essere umano si plasma in un lungo percorso civilizzatore e il gioco di pressioni e tensioni provenienti dal suo interagire relazionale, con sé, con gli altri, con l'ambiente, lo modella come materia duttile per farne un essere sociale in divenire, aperto alla modulazione delle proprie strutture psico-fisiche; questo *mutare* appartiene ad ogni periodo storico e sociale in cui si colloca la sua esistenza. L'ambito del loisir si delinea e si struttura corrispondentemente, quale sfera della vita sociale. A proposito di questo processo interrelato tra controllo emozionale e necessità del suo allentamento nelle attuali società contemporanee, Elias e Dunning esprimono: “Nelle società industriali avanzate, le attività di *loisir* costituiscono un ambito in cui la manifestazione di un moderato eccitamento in pubblico è socialmente approvato. Non è possibile capire il carattere specifico e le funzioni specifiche che ha il *loisir* in queste società se non ci si rende conto del fatto che, in generale, il livello pubblico, e persino quello privato, di controllo delle emozioni è diventato alto in confronto a quello di società meno marcatamente differenziate. In linea di massima si può dire che costrizioni sociali e personali di qualche tipo si trovano in tutte le società umane. Ma la cappa relativamente

pesante e uniforme di costrizioni caratteristica delle società più differenziate e complesse, come è stato dimostrato altrove, è emersa nel corso di una trasformazione specifica delle strutture sociali e personali. E' sintomatico di un processo di civilizzazione piuttosto lungo, che a sua volta si trova in stato di interdipendenza circolare con la crescente efficacia dell'organizzazione specialistica del controllo delle società complesse: l'organizzazione dello Stato.

Attività di *loisir*, concepite come un'area sociale dedicata all'allentamento delle costrizioni del tempo di non *loisir*, esistono in società a tutti i gradi di sviluppo" (Elias, Dunning 2001: 82).

Il concetto di 'de-controllo controllato' ricordiamo che è introdotto da Elias e Dunning e fa riferimento a quei luoghi deputati che sono socialmente riconosciuti, organizzati istituzionalmente e in cui l'allentamento delle costrizioni è consentito e spesso stimolato. La previsione di spazi regolamentati, dove gli individui fanno esperienza di emozioni forti, dai rischi controllati, è funzionale all'equilibrio tra piacere e costrizione negli individui e nelle società avanzate le politiche pubbliche dedicano risorse alla strutturazione di tali attività, dove i bisogni emotivi più personali sono espressi e liberati dalla loro routine contenuta. Le caratteristiche delle attività di *loisir* consentono al soggetto di recuperare uno spazio dedicato essenzialmente al sé, nella libertà della sua espressione emozionale, per cui Elias e Dunning puntualizzano e sostengono che: "[...] In una società in cui la maggior parte delle attività è routinizzata, in relazione alla stringente interdipendenza tra un gran numero di persone e in relazione ai corrispondenti tipi, individuali e non, di obiettivi – implicanti un'elevata subordinazione dei bisogni emotivi immediati alla considerazione degli altri o a un dovere impersonale – le attività di *loisir* forniscono, entro certi limiti, l'opportunità di provare esperienze emotive escluse dalle parti più routinizzate della vita degli individui. [...] la costrizione routinaria delle emozioni può, sino a un certo punto, essere rilassata pubblicamente e con l'approvazione sociale. [...] Nelle attività di *loisir*, la considerazione di sé e soprattutto dei propri bisogni emotivi, in una forma più o meno pubblica e allo stesso tempo socialmente approvata, può avere la priorità su tutte le altre considerazioni" (Elias, Dunning 2001: 124).

L'*equilibrio* delle tensioni è fondamentale per l'individuo, per il suo benessere fisico e mentale e per il mantenimento di una buona gestione dello stato emotivo; la tensione del contenimento e della repressione emozionale vissuta nel quotidiano, più o meno conscia al soggetto in quanto divenuta una caratteristica della sua seconda natura, ha la necessità funzionale di una sua forma *complementare* che è il suo opportuno allentamento e

oliatura. La costrizione cioè per funzionare adeguatamente non può trovarsi sempre in uno stato di tensione unidirezionale e troppo in tirare; questa è una caratteristica della natura umana e fa parte dunque del modo in cui si attua la sua civilizzazione. Lo spazio del *loisir* ha in tal senso un'importanza fondamentale per la tenuta delle società, come Elias e Dunning affermano nel sottolineare che: “[...] con l’istituzione del *loisir*, lo sviluppo sociale ha lasciato lo spazio per un moderato allentamento dei controlli sugli adulti, per un temperato «de-controllo» degli individui attraverso un’ugualmente moderata stimolazione dei sentimenti, una sollecitazione emotiva misurata che può aiutare a combattere l’effetto soffocante che i controlli potrebbero avere senza simili istituzioni sociali.

Il miglior modo di visualizzare il rapporto tra attività di *loisir* e di non *loisir* è di immaginarle come un fluttuante equilibrio di tensione” (Elias, Dunning 2001: 144).

L’interdipendenza figurazionale² tra la sfera del *loisir* e la sfera del non *loisir* sottolinea dunque l’unitarietà umana che si esprime nel livello della sua comunicazione biologica costituzionale tra la dimensione razionale e quella emotiva dell’essere, di cui le figurazioni neurologiche formatesi sono espressione della loro intensa collaborazione, come sopra trattato; l’individuo è quindi collocato nel *flusso* tra le due sfere appartenenti entrambi all’ambito del sociale. Si tratta cioè di considerare che è lo stesso individuo (collocato in un unico flusso), il soggetto di cui si esplorano il comportamento e la sua espressione; e questo vale per ogni contesto in cui egli manifesta il suo agire. A proposito di tale fluire unitario, ci sono dunque vari aspetti che sono implicati anche nelle attività di *loisir*, nell’esperienza che fa il soggetto nel viverle; su tale questione, non solo concettuale, Elias e Dunning esprimono che il *loisir*: “[...] è un tema che sta a cavallo tra diverse discipline. [...] Il problema ha i suoi aspetti fisiologici, psicologici e sociologici. Sebbene queste distinzioni siano piuttosto reali quando si parla nei termini delle presenti frontiere disciplinari, esse spesso si accompagnano all’illusione che l’oggetto di ciascuna delle differenti discipline abbia un’esistenza separata. Nei termini della realtà che ci siamo messi a esplorare, le aree problematiche di cui si occupano le tre specializzazioni, anche se distinguibili l’una dall’altra, sono inscindibili e interdipendenti. Tutte si occupano di

2 La figurazione consiste nel costituire e nel percepire una forma sociale con altri, di essere e formare reti interdipendenti tra umani e tra strutture. E’ la forma che esprime il dinamismo della processualità di una realtà che è sempre in movimento, incessante nel mutare, farsi e sfarsi delle sue strutture, interdipendenze, fenomeni, fatti, processi: un quotidiano vivere di umano. A tal proposito, sul concetto eliasiano, Perulli chiarifica ed illustra che: “Ciò che consente di tenere congiunte le diverse dimensioni del vivere sociale è [...] il ricorso alla lettura delle società umane in termini di «flusso figurazionale»” (Perulli 2012: 46); e, sempre l’autrice, puntualizza: “Elias parla prima di reticoli, poi di configurazioni, successivamente di figurazioni, per arrivare alla fine della sua produzione a preferire l’espressione di flusso figurazionale” (*ibidem* nota 4).

esseri umani e gli esseri umani non consistono di compartimenti separati e indipendenti. Quello che è stato suddiviso in diversi pezzi per motivi di studio, per motivi di studio dev'essere ricomposto" (Elias, Dunning 2001: 94).

Come introdotto, collochiamo la presente ricerca nello specifico ambito del loisir in cui prevale la dimensione dello svago, del divertimento, dell'assenza di vincoli o costrizioni, dove le attività che gli individui scelgono di praticare sono da loro considerate fondamentalmente piacevoli, gratificanti, rigeneranti, ricreative e in qualche forma quindi liberatorie. La cornice del de-controllo controllato delle emozioni è socialmente definita in tali attività: gli individui che si immergono nel gioco in esse previsto sono liberati dalle pressioni della routine proprio in virtù di questo contenimento emotivo organizzato ed approvato socialmente, nel quale essi possono esprimere tranquillamente le proprie emozioni; le svariate forme organizzative del de-controllo controllato si strutturano in base al contesto sociale in cui la sfera del loisir cerca di accogliere le richieste dei plurimi bisogni da soddisfare. Lo Verde suggerisce, in una prospettiva sociologica, di tener conto della cornice culturale e soggettiva in cui tali attività si svolgono, per coglierne il contenuto significativo portato dalla specifica biografia degli individui; questo può contribuire a comprendere il significato sociale più ampio contenuto in un certo fenomeno culturale, a proposito del quale l'autore afferma che: "[...] Una lettura sociologica più attenta [...] dovrebbe tornare ad analizzare le pratiche *del* e *nel* tempo libero in un'ottica che ne evidenzi il percorso coerente verso una costruzione di senso individuale e collettivo, dentro e/o fuori un significato di *leisure* sulla base del quale l'attore sociale *sceglie* di svolgere quelle attività, cioè come effetto di contesto la cui cornice è data da un suo specifico significato che è sempre costruito socialmente. E il *leisure time*, come i *leisure spaces*, rappresentano per l'appunto «ambienti» il cui *senso* è definito sia da colui che vuole attribuire ad essi un significato specifico, sia dal processo di *istituzionalizzazione* – per come è inteso da Berger e Luckmann (1969) – che rende tempi, spazi e pratiche *riconoscibili* come «situazioni» dello svago, evidenziando come siano sempre il risultato di una costruzione sociale, ma anche delle diverse condizioni societarie che connotano, in un dato momento storico, le diverse società" (Lo Verde 2009: 9).

Nel corso della nostra argomentazione sul tempo dello svago nell'ambito del loisir, prendiamo in considerazione quella dimensione più prettamente individuale di un 'tempo per sé', governato dal piacere, dal godimento procurato in quel momento dall'espressione e dalla realizzazione di sé nella spontaneità ritrovata, aspetto questo che si ritrova, ad esempio, anche nell'accezione data al concetto di svago da Corbin (1996: 9). Tale

concezione di quello spazio personale riteniamo possa essere utilmente integrata con il senso ad esso attribuito da Dumazedier, quando sottolinea la rilevanza assunta da questo particolare spazio e tempo sociale nell'esprimere un nuovo bisogno sociale dell'individuo: quello di disporre di sé stesso e per sé stesso, nella ricerca di un nuovo equilibrio tra le esigenze utilitaristiche della società e quelle disinteressate della persona (Dumazedier 1993: 65). La dimensione dello svago per l'esperienza emotiva che qui prediligiamo, riteniamo possa esser compresa, in qualche modo, anche nella tipologia di *casual leisure* formulata da Stebbins, che egli distingue da quella del *serious leisure* (Stebbins 1997) in base alla specifica modalità di 'dedizione' e di 'intenzione' con cui gli individui si orientano e caratterizzano le attività di loisir svolte; sulle caratteristiche di tale distinzione Del Verde illustra ed esplicita che: "Nel *casual* o *unserious leisure*, Stebbins inserisce tutte quelle attività che, pur rientrando nelle attività di svago, non possono considerarsi di significato «sostanziale», non offrono una carriera, sono immediatamente e intrinsecamente gratificanti e piacevoli ma costitutivamente di breve periodo e richiedono poche o non particolari competenze o, al più, un brevissimo periodo di apprendimento. «Andare a prendere un drink» o fare una passeggiata con amici rientra in questo tipo di *leisure*" (Lo Verde 2009: 30). Infine, gli elementi di base che caratterizzano le attività ludico-ricreative a cui ci riferiamo, si ritrovano in quei caratteri distintivi del loisir che sono delineati da Dumazedier e che si riassumono in: un carattere liberatorio, uno disinteressato, uno edonistico e uno personale (Dumazedier 1993: 95).

Il concetto di loisir ha un contenuto di per sé multidimensionale, che si esprime nell'indeterminatezza e nell'ambiguità ad esso intrinseche; queste possono rilevarsi nelle accezioni dei multipli tentativi della sua definizione, ad opera dei vari autori. Ciò è comunque dovuto alla caratteristica trasversalità dell'ambito di questa sfera d'indagine, che viene quindi descritta in modo diverso attraverso le sfumature che la caratterizzano.

Un aspetto particolarmente interessante del loisir è la sua funzione di *regolazione sociale*, sia quale ambito di attività di 'razionalizzazione' del tempo libero sia come forma di canalizzazione della pulsione aggressiva; questa dimensione è riferibile al processo di civilizzazione umana teorizzato da Elias, di cui alcuni autori forniscono una propria interpretazione in relazione ai loro studi sul loisir. Tra questi ad esempio, Lo Verde fa riferimento nello specifico alla teoria figurazionale eliasiana ed esprime che: "Nell'interpretazione di Elias, il processo di civilizzazione viene visto come diffusione della capacità di *autocontrollo* determinata dal processo di «acculturazione» e viceversa, in un processo ricorsivo e riproduttivo di acculturazione, autocontrollo, civilizzazione. In

quest'ottica il *leisure* diviene una delle aree maggiormente significative perché consente il contenimento delle pulsioni, regolate attraverso l'individuazione di tempi e luoghi per la loro declinazione, cosa che l'industria del *leisure* utilizzerà al meglio per i propri scopi commerciali, ma che risponde bene a tale finalità" (Lo Verde 2009: 51). Lo Verde fa emergere il presupposto teorico alla base della teoria eliasiana, fondato sull'idea che gli esseri umani vivono e si muovono nell'ambiente sociale in una modalità di 'apertura' alla relazione con altri, in un sistema di interdipendenze e di interconnessioni tra gli individui; questi legami relazionali si cristallizzano e si modificano durante il corso dei secoli, assumendo le forme mutevoli delle figurazioni e delle relative strutture: così, sottolinea l'autore, queste si presentano anche nella sfera del loisir e dello sport (Lo Verde 2014: 39). Inoltre, a proposito degli innovativi studi eliasiani sul tempo libero, l'autore esplicita che: "Nell'analisi dello sport e del leisure, la teoria configurazionale si combina con le analisi e i risultati provenienti dalle ricerche della storia sociale, concentrandosi soprattutto su alcune tematiche quali la nascita dello sport e dei fattori storici, economici, politici e sociali che lo hanno generato. A tal proposito, ad esempio Elias identifica il processo di civilizzazione della società europea come quello in cui va inserita sia la «civilizzazione» del conflitto, avvenuta attraverso lo scontro parlamentare, sia il controllo dell'aggressività pubblica – che era confinata nei violenti sport del passato – con un suo «addomesticamento» che lo ha reso meno cruento nella sua versione moderna e, soprattutto, «industrializzata».

In definitiva, [...] lo sport viene considerato importante da questo approccio perché costituisce un'«invenzione collettiva», che, in tal modo, mette a disposizione della società individui con un livello di «emozionalità controllata» assai elevato, consentendo con ciò di canalizzare tutta l'aggressività che nelle società si produce e che, come sostenuto precedentemente, nel passato si declinava nelle figurazioni della guerra, ma anche della lotta cruenta e della gara sanguinosa" (ivi: 40).

Un altro contributo interessante, che interpreta la posizione eliasiana in questa dimensione, è quello di Rojek. Secondo l'autore l'aspetto da evidenziare della teoria eliasiana, per l'ambito del loisir, è quello che identifica una sorta di *ordine sociale* che si produce e si configura attraverso un processo civilizzatore non intenzionale, senza scopo, come è quello delineato dalla teoria figurazionale. Su questo autore è Del Verde che ne illustra la posizione, esplicitando che: "[...] analizzando la *teoria del processo di civilizzazione* di Elias (1988), Rojek evidenzia come l'idea di ordine sociale possa anche declinarsi come effetto di comportamenti inattesi, senza un piano stabilito da una classe egemonica o da una strategia in genere. Secondo gli autori della scuola di Elias infatti

l'ordine è determinato dai legami che, funzionando come «catene», rendono gli individui interdipendenti. L'ordine, più che essere determinato da una struttura gerarchica nella distribuzione del potere, è determinato dall'interdipendenza esistente fra individui, che esiste a prescindere dalla posizione nella gerarchia del potere. In questo scenario, il ruolo svolto dal *leisure* diventa importante giacché è attraverso questa dimensione che le spinte aggressive e antagonistiche presenti nella società vengono ricondotte entro contesti situazionali delimitati e comunque controllabili. In breve, si tratta di «aggressività regolata» attraverso una sua «canalizzazione» nelle attività di *leisure*, sia praticato [...] sia fruito” (Lo Verde 2014: 92). Negli studi di Rojek si sottolinea, inoltre, un altro aspetto importante riguardo alla teoria della civilizzazione in ambito del loisir ed è quello che distingue l'approccio di Elias e Dunning dalla chiave interpretativa che caratterizza molti lavori della sociologia del leisure: la non polarizzazione tra la sfera del loisir e la sfera del non loisir, fra routine quotidiana irregimentata e fuga liberatoria nelle attività libere; questa dicotomia, come ribadisce anche Rojek, per i due autori non sussiste e non ha senso. Rojek muove anche delle critiche a certi aspetti della teoria eliasiana, tra cui quella di sostenere che l'aggressività in Occidente in realtà non è diminuita o si è raffreddata, ma viene sublimata in molte altre sue forme espressive, riscontrabili sia nella dimensione emotiva che in quella mentale degli individui (ivi: 93); questo secondo la sua interpretazione. La teoria del loisir di Elias e Dunning comprende comunque aspetti più complessi e sfumati, che illustreremo ed emergeranno nel corso dell'argomentazione dei prossimi paragrafi.

3.2 *Il gioco e la dimensione umana*

La dimensione del gioco è una dimensione fondamentalmente relazionale, attraverso cui gli esseri umani, ma anche altri animali, apprendono i legami e i contenuti socio-emotivi, in essi insiti, nel vivere con altri. Spesso concettualmente nel ragionamento umano si tende a confinare e limitare tale termine, e le relative implicazioni applicative contestuali, ad ambiti separati dalla vita ritenuta 'seriosa'. Ma il gioco è parte essenziale e costituente dell'umano, il quale ha una tendenza spontanea ad esercitarlo ed esperirlo se non fosse per i freni acquisiti dagli schemi sociali della socializzazione. Il gioco in sé contiene la leggerezza e la drammaticità dell'evento che si vuole interpretare al fine di acquisirne l'esperienza: è un flusso di significati, significazioni e significanti che assume forme cangianti calibrate sulla densità e sul contesto esperienziale, sia nella dimensione

personale che in quella collettiva, in cui l'azione si espleta e si esprime. Il gioco è azione, l'azione è gioco: in esso i contenuti riflettuti, spontanei, programmati, sfuggibili, animati dall'indeterminatezza dell'esistere seguono il flusso relazionale tra il conscio e l'inconscio, in una amalgama indistinta. E' come se, con una suggestione un po' forzatamente estremizzata, la ribalta e il retroscena goffmaniani³ procedessero unitariamente, nello sconfinare del fuori e dietro le quinte di un agire che non li contempla come tali, quali costitutivi di un'iterazione consueta, ma lasciassero le loro cornici definitorie per confondersi nel vissuto dell'interazione intima del soggetto con sé stesso, che risulta essere più ampia in virtù di quel contesto particolare di gioco. Il soggetto cioè può manifestare nella ribalta di quell'esperienza, quindi nella sua evidente manifestazione emozionale, il suo lato di autenticità normalmente nascosto nel retroscena e camuffato nelle maschere che le regole sociali richiedono, nella quotidiana presentazione del sé.

Il gioco è più fondamentale di quanto noi umani tentiamo di marginalizzare o ridicolizzare; è una dimensione profonda che anima il nostro relazionarsi di esseri con ciò con cui entriamo in contatto e di cui siamo parte. Il gioco è e diviene un aspetto culturale nel farsi delle società umane, nelle quali se ne recupera la dimensione del piacere, dell'effimero, del leggiadro per farne componente strutturata di concezioni ed istituzioni sociali di appartenenza. Per avvicinarsi alla profondità sfuggente di quella indeterminatezza che non si fa cogliere dalle definizioni concettuali, come è per altri oggetti dell'intensa dimensione umana, quali sono le emozioni, immaginiamo di osservare la serietà, la contemplazione, la totale immersione, con le quali gioca un bambino: è razionalmente indefinibile e sfuggente alla percezione; ma la concreta constatazione è quella di un bambino immerso nella serietà del suo gioco. Il fondo relazionale del gioco si esprime e quell'apparente perdersi o isolarsi del soggetto manifesta in realtà l'alta densità di contatto con l'oggetto relazionale; questa dimensione fusionale del soggetto e dell'oggetto, in cui i confini si disperdono e si diluiscono nell'atto dell'essere, e dell'esserci, è quella dimensione relazionale che ci appartiene in qualità di umani e di cui siamo parte.

3 La 'ribalta' e il 'retroscena' sono in Goffman le dimensioni sulle quali il soggetto prepara la presentazione del sé per le situazioni di interazione pubblica. Nel retroscena l'individuo predispone gli elementi di una sua identità da presentare in una determinata situazione sociale, conformemente alle regole richieste dal contesto; nella ribalta va in scena la presentazione del sé conforme alle aspettative sociali, nella costante preoccupazione e nel controllo del soggetto indirizzati a fornire un'immagine di sé vincente e performativa. E' una distinzione che si rifà al concetto della drammaturgia teatrale, con il quale l'autore identifica nel retroscena lo spazio privato del soggetto, della sua autentica intimità, del suo modo di sentire e di provare emozioni; nella ribalta invece identifica lo spazio pubblico, quello nel quale il soggetto rappresenta sé stesso in presenza degli altri, va in scena all'interno delle peculiari interazioni e dove quindi esercita un forte controllo e selezione delle sue emozioni (cfr. Goffman 1988a, 1988b).

Alcuni autori hanno trattato il tema da prospettive diverse; qui in una prospettiva sociologica accenniamo succintamente all'*Homo ludens* di Huizinga e limitatamente all'accezione di 'ludico' che l'autore introduce nella trattazione del testo. Per cui egli esprime: "Il gioco è considerato qui come fenomeno culturale, e no (o almeno non in primo luogo) come funzione biologica, ed è trattato coi mezzi della sociologia. [...] Se io riassumessi in alcune tesi la mia argomentazione, una di esse sarebbe questa, che l'etnologia e le scienze ad essa affini fanno troppo poco posto al concetto di gioco. A me almeno non è bastata la generale terminologia in uso per il gioco. Continuamente avevo bisogno di un aggettivo di «gioco» che esprimesse in modo semplice «ciò che è attinente al gioco o al giocare». *Giocososo* non poteva servire, ha una sfumatura di significato troppo particolare. Mi si permetta perciò d'introdurre la parola *ludico*. Benché sia sconosciuta la supposta base latina, anche in francese s'incontra la parola *ludique* in saggi di psicologia" (Huizinga 2002: xxxii). E più avanti l'autore specifica la relazione intrinseca tra gioco e cultura umana: "Il gioco è più antico della cultura, perché il concetto di cultura, per quanto possa essere definito insufficientemente, presuppone in ogni modo convivenza umana, e gli animali non hanno aspettato che gli uomini insegnassero loro a giocare. [...]"

Già nelle sue forme più semplici, e nella vita animale, il gioco è qualche cosa di più che un fenomeno puramente fisiologico e una reazione psichica fisiologicamente determinata. Il gioco come tale oltrepassa i limiti dell'attività puramente biologica: è una funzione che contiene un senso. [...] Ogni gioco significa qualche cosa. Se chiamiamo spirituale questo principio attivo che dà al gioco la sua essenza, allora diciamo troppo; se lo chiamiamo istinto non diciamo nulla. Comunque lo si consideri, certamente si manifesta, con tale «intenzione» del gioco, un elemento immateriale nella sua essenza stessa" (ivi: 3). Infine, Eco ne sottolinea la relazione con la cultura che emerge in quel testo: "[...] In *Homo ludens* il concetto di gioco si fa coestensivo a quello di cultura in tutte le sue forme possibili. In *Homo ludens* non si afferma soltanto che ogni cultura fa posto a manifestazioni ludiche o che «il gioco si fissa subito come forma di cultura». Una volta identificate le caratteristiche del gioco si arriva all'assunzione che i caratteri del gioco sono quelli della cultura e che quindi la cultura sin dall'antichità si manifesta come gioco" (Eco 2002: xvi).

Il gioco è costituente dell'agire e dell'esperire e assume forme diversificate nell'attuazione agita del comportamento; in esso è espressa la dimensione del piacere, nel senso ampio che ogni sua accezione può contribuire a definire. Piacere, godimento, soddisfazione possono presentarsi nelle più sottili sfumature anche impercettibili

dell'attuazione relazionale nel flusso dell'interdipendenza, quali elementi che muovono l'essere ad agire, esplorare e costruire.

Nel suo senso sociologico il gioco è considerato ad esempio in G.H. Mead quale aspetto fondamentale del processo di socializzazione umana; secondo l'autore il gioco educa ed allena l'individuo ad introiettare il comportamento conforme richiesto dai canoni sociali. Nel giocare questo processo si attua attraverso l'assumere nel sé, nell'esperienza individuale, l'atteggiamento degli altri, dei loro diversi ruoli; ciò si rende possibile anche in virtù del contributo delle regole che strutturano la relazione e lo specifico contesto del gioco. Si tratta in fondo di ritrovarvi il concetto dell'altro generalizzato, che l'autore richiama in sintesi nel modo seguente: "La comunità o il gruppo sociale organizzato che dà all'individuo la sua unità in quanto «Sé», si può denominare l'«altro generalizzato». L'atteggiamento dell'«altro generalizzato» è l'atteggiamento dell'intera comunità" (Mead G.H. 1972: 170). L'individuo assume in sé l'altro e dunque la società, con un'intensa adesione introiettiva.

I ruoli assunti attraverso il giocare educano quindi alla relazione sociale, facilitando l'assunzione dell'altro generalizzato e dunque contribuendo alla strutturazione del sé nello sviluppo della personalità del soggetto, che diviene così al contempo individuale e sociale. Assumere il proprio ruolo e il ruolo degli altri costituisce la relazione sociale, l'essere parte quindi di una determinata società umana. Questo processo secondo l'autore contribuisce, in tale modalità, ad attuare il controllo del comportamento negli individui, che hanno assunto dentro di sé la morale e i valori base della società di appartenenza; per cui egli esprime: "E' sotto la forma dell'«altro generalizzato» che il processo sociale influenza il comportamento degli individui in esso implicati e che a loro volta lo sviluppano; in altre parole, è sotto questa forma che la comunità esercita il suo controllo sulla condotta dei singoli membri; perciò è in questo modo che il processo sociale o la comunità si inseriscono come fattore determinante nel modo di pensare dell'individuo" (ivi: 171). L'effetto quindi di tale 'giocare' al ruolo dell'altro, e le regole che lo disciplinano, si espleta in un automatico controllo di sé e degli altri, nel senso profondo di quel reciproco relazionarsi tra umani e del costituire la società.

Nell'approccio eliasiano qui adottato la dimensione sociale del gioco ribadisce la fondamentale interdipendenza funzionale tra sfera del loisir e sfera del non loisir, che sottolinea l'aspetto della ricerca di equilibrio tra tensioni di vario tipo da parte dei soggetti. L'individuo quale essere unitario è preso in considerazione da Elias nella sua complessità, nella configurazione dei suoi rapporti sociali che sono interconnessi e che coinvolgono le

multiple dimensioni dell'essere. Il gioco è parte di questo agire individuale e collettivo e viene eletto a modello nella prospettiva sociologica di Elias, per comprendere la relazione indagata tra *loisir* e non *loisir*; Elias e Dunning spiegano che il legame tra le due sfere si esplicita proprio nell': "[...] utilizzare i giochi come modello del rapporto tra attività di *loisir* e di non *loisir*. Procedendo in questo modo, senza farsi influenzare da valutazioni nascoste e non verificate, risulta più facile percepire la relazione tra le due; è meno difficile capire che entrambe non sono semplicemente attività svolte da individui, ma attività svolte da individui all'interno di gruppi specifici. [...] Anche nelle società più sviluppate la scelta individuale di attività di *loisir* dipende dalle opportunità socialmente predeterminate e tali attività a loro volta sono normalmente modellate da forti bisogni di stimolo sociale, di diretto o mimetico senso di compagnia nel *loisir*.

La teoria del *loisir* [...] rimarrebbe incomprensibile se non fosse chiaro che le attività di *loisir* individuali sono attività sociali nelle società altamente differenziate non meno che in quelle più semplici. Anche se prendono la forma di una persona che si allontana dagli altri, sono intrinsecamente dirette o da altre a quella persona, come nel caso in cui questa ascolti un disco o legga un libro, o da quella persona ad altri, che siano o meno presenti in carne e ossa, come nel caso in cui essa scriva poesie o suoni da sola il violino. Sono, in breve, comunicazioni ricevute o inviate all'interno di specifiche configurazioni di gruppo. Questo è ciò che dovrebbe evocare il modello di gioco. Il carattere essenzialmente sociale delle attività di *loisir* è spesso ignorato nelle riflessioni su questa modalità, sulla questione se le attività di *loisir* siano «reali» o «pura fantasia» (Elias, Dunning 2001: 130).

L'individuo nella società ha una dimensione sociale e le sue azioni sono quindi comunque sociali, anche se agite in solitudine; questo si concretizza in virtù del gioco dell'interdipendenza funzionale e relazionale delle reti di appartenenza, nelle quali gli individui sono inseriti e di cui sono costitutivamente parte. Il gioco figurazionale⁴ che modula le reti e la loro struttura cambia attraverso la relazione dei comportamenti non intenzionali, a sottolinearne appunto sia l'aspetto prettamente sociale anche di ogni agire individuale, che di quello di flusso tra due sfere che nella realtà non sono contrapposte. La teoria del *loisir* eliasiana prende infatti in considerazione la *contaminazione* tra discipline diverse, in quanto l'umano è costituito e funziona su dimensioni multiple; per cui non ha

4 Riguardo al concetto di flusso figurazionale eliasiano, Perulli specifica: "Con esso infatti l'analisi della vita quotidiana, intesa come analisi della vita ordinaria di tutti i giorni, si presenta come l'unico piano possibile per l'osservazione degli intrecci che legano gli attori tra loro e le azioni interdipendenti di questi stessi attori. [...] la figurazione viene presentata come interconnessione di azioni compiute da un gruppo formato da individui in interdipendenza dinamica, sempre storicamente e socialmente situati" (Perulli 2012: 46).

sensu distinguere tra differenti aspetti delle persone come se fossero entità separate, senza riferirsi invece alla loro unitarietà come Elias e Dunning sostengono: “[...] La concezione attuale delle varie scienze sociali soffre di questo difetto: ognuna di queste scienze si occupa dei diversi aspetti delle persone come se *effettivamente* esistessero indipendentemente l’uno dall’altro. La separazione è completa. Non esiste nessun quadro di riferimento complessivo che faccia vedere come questi diversi aspetti si incastrino l’uno con l’altro. [...] Ma questa separazione, inevitabilmente, ha portato a ignorare grandi gruppi di problemi, uno dei quali è il problema del *loisir*. [...]”

Lo studio del *loisir*, come abbiamo detto, è uno dei molti casi in cui non è possibile ignorare il problema del rapporto fattuale esistente tra fenomeni a livello sociologico, psicologico e fisiologico. Occorre svolgere un’analisi a più livelli e considerare, almeno in linea generale, come nello studio del *loisir* i tre livelli, sociologico, psicologico e biologico, siano in relazione” (Elias, Dunning 2001: 136). Il modello di gioco e il senso dell’aspetto ludico di tale dimensione, che è profondo nell’unitarietà, facilita la comprensione della necessità degli sconfinamenti per meglio cogliere la realtà umana.

La distinzione tra ciò che è reputato reale e ciò che è fantasia contribuisce ad accentuare la separazione accennata sopra e a delimitare in compartimenti fittizi qualità e movimenti emotivi che caratterizzano la vita umana nel suo insieme; distinguere è lecito e richiesto nel corso di una ricerca, ma separare è un atteggiamento mentale che inficia l’osservazione e i risultati. Trattandosi dell’esperienza emotiva degli individui, la distinzione tra reale e fantasia ripercorre un po’ quella artificiosa separazione tra razionale ed emozionale sopra argomentata, che risente quindi della stessa tendenza abituale a darne accezioni ed interpretazioni valutative. Elias e Dunning a tal proposito chiariscono che: “[...] è la valutazione implicita che frequentemente determina ciò che è considerato «reale» e ciò che non lo è. L’affermazione del lavoro come reale e del *loisir* come irreali è strettamente legata alle tradizioni ed ai valori di una società in cui il lavoro rappresenta uno dei valori più elevati e il *loisir* è trattato spesso come un inutile orpello. Esponenti di società con un differente sistema di valori, Aristotele ad esempio, che avevano maggior considerazione per il *loisir* che per il lavoro, non avrebbero condiviso molto facilmente la definizione di *loisir* come «irrealtà». [...] Ci si riferisce all’uso del concetto di «reale» come antonimo di quello di fantasie e sogni puramente individuali, soprattutto di sogni e fantasie dei malati di mente, non comunicabili secondo l’accezione corrente del termine e che quindi per gli altri, tranne forse che per un medico, non hanno significato. In questo senso, la «realtà» è una proprietà di tutte le attività umane soggette alla disciplina della

comunicazione, l'«irrealità» è di tutte le fantasie individuali non condivise da altri. Questo chiarimento non decreta più una divisione statica e assoluta tra ciò che è reale e ciò che è irreali; lascia spazio a tipi e gradi diversi di realtà.

[...] *loisir* e non *loisir* sono giochi giocati da gruppi di persone, ciascuno secondo regole differenti. Certamente nei giochi del *loisir* è concessa una parte più grande che nella vita non di *loisir* a fantasie ed emozioni di qualsiasi tipo, ma si tratta di fantasie modellate e comunicate socialmente” (Elias, Dunning 2001: 131).

Riteniamo che, come illustrato per l'interdipendenza della sfera emotiva con quella razionale, anche per reale e fantasia esista un flusso relazionale costitutivo che nutre l'una e l'altra dimensione nella realtà umana. A livello biologico, sociale e culturale la fantasia è un elemento fondamentale e sostanziale dell'apprendimento e della conoscenza umana, della capacità di immaginazione e previsione, dei sogni e dei progetti, della creatività nella ricerca di soluzioni. Il reale è declinato soggettivamente, nelle forme personali che assume per un individuo; per cui l'apporto della fantasia contribuisce a definirlo e a dargli corpo specificatamente nel contenuto. La convergenza delle multiple forme individuali del reale dà quella che poi è la realtà sociale, dove le fantasie individuali e la fantasia collettiva amalgamano il senso della vita quotidiana, così nutrito. In stadi di sviluppo primitivi della mente razionale umana e delle società, questa contaminazione si fa probabilmente più chiara quando alla base della risoluzione delle varie problematiche esistenziali e di sopravvivenza il ruolo della fantasia era fondamentale (Lévy-Bruhl 1966), quando la capacità di elaborazione razionale umana non era del tutto sviluppata. Questa dimensione arcaica, all'epoca legata più strettamente agli istinti, è sempre presente nell'essere umano in forma evoluta, ma con quegli elementi caratteristici dell'irrazionale a cui appartiene la fantasia e che orientano la base dei comportamenti per la sopravvivenza.

Infine, quel senso di gioco che emerge nelle attività del *loisir* è un recupero di quel piacere delle cose che in certi ambiti deputati può essere manifestato ed esperito apertamente; per cui su tale punto Elias e Dunning esplicitano che quelle esperienze: “[...] Normalmente mettono in discussione l'ordine più rigido della vita routinizzata della gente senza porre in pericolo il tipo di vita o lo status. Consentono alla gente di allentare o prendere in giro le norme della loro vita di non *loisir* e lo fanno senza offendere la coscienza o la società. Implicano il «giocare con le norme» come si «gioca col fuoco». A volte superano i limiti. Il sollievo emotivo fornito dal giocare con le norme merita di essere esaminato più attentamente, sia in se stesso sia per quello che possiamo ricavarne per una maggiore comprensione di noi stessi” (Elias, Dunning 2001: 125). E' su questa

dimensione profondamente umana e reale che il fondo della nostra ricerca si muove. L'esperienza emozionale in tali attività di loisir consiste in un giocare profondo dell'essere, anche se non del tutto consapevole nel soggetto od anche se l'attività può risultare nell'apparenza estremamente futile. Tale profondità del vissuto nel gioco è data dal fatto che si tratta di un *agire* senza conseguenze; ed è questo che dona al gioco la caratteristica di saper offrire un'intensa liberazione e soddisfazione emozionale.

3.3 *Catarsi e mimesi nel de-controllo emozionale*

L'interiorizzazione dell'autocontrollo emotivo comporta un tipo di tensione corporea da contenimento dell'impulso ad agire in risposta ad uno stimolo. A livello dell'organismo questa capacità di 'tenuta' delle proprie reazioni emotive può sviluppare un accumulo di tensioni psico-fisiche o all'opposto una sorta di atonia dovuta alla mancanza di tensione, che è stata addomesticata con un alto autocontrollo uniformante. L'emozione di per sé è una corrispondenza corporea tra sentire ed agire in una situazione di stimolo, una sensazione psico-fisica complessiva che si produce nell'unitaria recezione della parte sensoria e di quella motoria. Nei bambini questo è facilmente osservabile nella loro spontaneità di relazione tra stimolo e reazione, ma negli adulti delle società complesse la separazione tra la sensazione ricevuta dallo stimolo emotivo e il movimento del corpo a cui corrisponderebbe l'azione relativa, è divenuta così frequente nell'allenamento all'autocontrollo da cristallizzarsi nelle vesti dell'habitus quale forma interiorizzata dell'addomesticamento civilizzato. Su tale aspetto Elias e Dunning specificano che: "In generale, gli adulti, perlomeno in società come la nostra, sono così abituati a non agire in conformità con le loro sensazioni da considerare spesso questa restrizione come normale, come la condizione naturale degli esseri umani, soprattutto in quanto il freno diventa in larga misura automatico. Non possono rilassare il controllo interiore anche se vogliono farlo" (Elias, Dunning 2001: 138).

Negli spazi del loisir è dunque possibile, con l'approvazione sociale, non solo dare sfogo ad un accumulo di tensioni ma anche creare un eccitamento emotivo che ristabilisca un equilibrio di ristoro per l'individuo; si tratta di agire un de-controllo controllato e una de-routinizzazione del sentire in cui le pulsioni, i sentimenti, le emozioni, del soggetto hanno la possibilità di esprimersi in un'azione immediata e spontanea che corrisponde al movimento dell'apparato motorio. Questo si attua liberandosi, nel contesto di quello spazio

e in quel tempo, delle restrizioni e costrizioni emozionali caratteristiche della routine della vita quotidiana, sia di quelle interne che di quelle esterne. Riguardo al concetto di routine se ne accoglie l'accezione fornita da Elias e Dunning, che essi applicano all'ambito di trattazione della sfera del *loisir*: ««Routine» sta qui a indicare ricorrenti canali di azione sostenuti dall'interdipendenza con altri, i quali impongono all'individuo un grado piuttosto elevato di regolarità, costanza e controllo emotivo del comportamento e bloccano altri canali di azione, anche se questi ultimi corrispondono di più all'umore, ai sentimenti, ai bisogni emotivi del momento» (ivi: 123).

La funzione delle attività di *loisir*, regolamentate e controllate in forme anch'esse civilizzate, riguarda la stimolazione di un eccitamento e di un'emotività che cerca di ricostituire un piacere dimenticato, represso, precluso dalle attività ordinarie e ripetitive; l'argomentazione di questa funzione la delimitiamo, come già introdotto, alle attività mimetiche e di gioco a cui si riferiscono Elias e Dunning, di cui gli autori delineano le caratteristiche e il loro stretto legame con l'esercizio dell'autocontrollo: “[...] Dal momento che non esiste un termine sociologico preciso che designi questa categoria, l'abbiamo chiamata classe «mimetica». Le attività di *loisir*, appartengono in grande maggioranza, anche se non *in toto*, a questa categoria, che comprende dallo sport alla musica e al teatro, dai film polizieschi ai western, dalla caccia e dalla pesca alla corsa, alla pittura, dalle scommesse e dagli scacchi al ballo moderno, per citarne solo qualcuna. Come dimostrano questi ed altri esempi, la ricerca di eccitamento, dell'«entusiasmo» aristotelico, nelle nostre attività di *loisir* è complementare al controllo e al contenimento dell'emozionalità aperta nella vita quotidiana. Non si può capire l'una senza l'altro” (ivi: 83).

Secondo Elias e Dunning (2001) un'attività mimetica rappresenta una cornice spazio-temporale socialmente organizzata dove i soggetti si identificano nei ruoli previsti dall'azione e che sono giocati secondo le regole costituite per la specifica attività ludica. Una cornice culturale con un senso condiviso, in uno spazio dedicato, nella quale il coinvolgimento emotivo del soggetto si espleta in un processo catartico per l'identificazione mimetica esperita: si assumono lì ruoli diversi da quelli usuali e tale proiezione consente un fluire emotivo liberato, di catarsi. Generalmente nelle attività ludiche e sportive si ricercano, sia dal punto di vista degli attori che da quello degli spettatori, quelle tensioni prodotte dal provare forti emozioni e che sono usualmente bandite, escluse, nascoste, represses, nell'ordinaria vita quotidiana; la ricerca di questo tipo di eccitamento psico-fisico è sostenuta dalla necessità corporea di reintrodurre una certa tonicità biologico-psichica utile all'equilibrio psico-fisico dell'individuo. L'azione mimetica

consente di agire un de-controllo dai rischi controllati, socialmente organizzato e consentito, e dunque regolato e previsto dentro un frame sociale istituzionale, in quanto situato in spazi appositi al di fuori dei quali esso non sarebbe concesso agli individui.

Cattarinussi sottolinea nei suoi studi questo aspetto del de-controllo mimetico in cui emerge la capacità umana di sollievo dalla tensione quotidiana e ripercorre questo processo particolare: “Per Elias lo sport istituzionalizzato convoglia, spesso deviandole, le emozioni naturali dell’uomo [Elias e Dunning 1989]. [...] Nel *loisir* l’uomo può svolgere attività mimetiche che provocano emozioni strettamente legate a quelle della vita normale. Nel contesto di eventi mimetici la gente può provare paura e riso, ansia e amore, simpatia e antipatia, cordialità e odio e molti altri sentimenti ed emozioni. Ma nel contesto mimetico tutti i sentimenti e le azioni emotive conseguenti sono trasposti, perdono vigore. In questo contesto «si possono provare e in alcuni casi dimostrare forti sensazioni, senza correre nessuno dei rischi normalmente associati a tutte le attività svolte sotto l’impatto di un forte eccitamento emotivo» [Caccamo 1997: 136]. In breve si può tollerare fino ad un certo punto la provocazione di molte e forti sensazioni proprio in quelle società che in altri contesti impongono alla gente una vita di routine relativamente uniforme e senza emotività e che richiedono un grado elevato di controllo emotivo in tutti i rapporti umani e una grande costanza nel perseguirlo” (Cattarinussi 2006: 61). Inoltre, nell’interpretazione di Porro della teoria della sportivizzazione eliasiana si evidenzia, in particolare per lo sport, il ruolo mimetico della civilizzazione della violenza: “A ragione, dunque, Elias, Dunning e la scuola configurazionale sottolineano la natura storicamente inedita e originale del moderno sport di prestazione. Esso si afferma come costruzione di eventi *mimetic*, in cui la violenza non è espunta, ma è oggetto di un elaborato processo di simulazione e compensazione. Nei giochi di squadra, in particolare, non è arbitrario rintracciare una sorta di *miniaturizzazione della guerra*, che per trasformarsi in evento, insieme incruento ed eccitante, ha bisogno di norme e obbligazioni sociali fortemente interiorizzate” (Porro 1998: 443).

Dunque un de-controllo controllato si caratterizza sia per la regolazione del rilassamento del controllo attraverso regole che ne disciplinano le forme e il contesto di manifestazione, sia per il livello di autocontrollo degli individui protagonisti degli eventi, capacità questa acquisita durante la socializzazione di quell’introiezione. E’ la dimensione ‘controllata’ che restituisce, in queste situazioni mimetiche, piacere e soddisfazione all’emozione lì realmente provata; uno sfogo eccessivo e non regolato, non mimetico, probabilmente caricherebbe ulteriormente in densità una tensione di per sé già arrivata ad

un livello esplosivo, che darebbe liberazione ad un'aggressività che potrebbe invece rivelarsi distruttiva e non liberatoria. E' qui che la dimensione del gioco riprende la funzione equilibrante di una liberazione psico-fisica divertente e piacevole, in cui la tensione da sfogare o da reintegrare, nel suo tono adeguato alla soddisfazione ricercata, si inserisce nella gestione del flusso relazionale tra emozione e razionalità.

La funzione delle attività mimetiche include l'esperire della *catarsi*, nella quale gli individui attraversano un processo figurazionale⁵ in cui sperimentano emozioni altalenanti, con apici e declini che danno forma al piacevole coinvolgimento emotivo; questo processo psico-fisico-biologico mette in gioco nel soggetto emozioni diverse, che in virtù della loro complementarità producono l'esperienza della *catarsi*. Esso è illustrato puntualmente da Elias e Dunning nel sostenere che : “[...] Le sensazioni suscitate da attività di *loisir* sono tese tra due opposti come paura ed esaltazione e oscillano tra l'una e l'altra. E' soltanto l'inadeguatezza dei nostri concetti tradizionali e dei nostri strumenti linguistici in generale che rende difficile esprimere e capire che, nelle occupazioni di *loisir*, sensazioni apparentemente antagonistiche come paura e piacere non sono semplicemente opposte l'una all'altra (come sembrerebbe logico), ma sono parti inseparabili di un processo di godimento del *loisir*, in quanto le gratificazioni del *loisir* possono solo essere concettualizzate come processi. In questo senso, non si può ricevere soddisfazione dalle occupazioni di *loisir* senza brevi momenti di paura alternati a piacevoli speranze, rapide vibrazioni di ansia con frammenti anticipatori di piacere e, in alcuni casi, con ondate di questo tipo di sensazioni, che crescono sino a un catartico punto culminante in cui tutte le paure e ansie possono risolversi temporaneamente, lasciando, soltanto per un breve momento, il gusto di provare una gradevole soddisfazione” (Elias, Dunning 2001: 133).

Sul concetto di *catarsi* anche Scheff sottolinea l'importanza e la necessità biologico-corporea per gli individui di scaricare quella tensione accumulata nel reprimere emozioni socialmente non gradite, interiorizzando l'autocontrollo; l'autore mette in risalto il legame tra il livello macro e quello micro di tale aspetto sociale, nell'affermare che la società provvede a prevedere spazi adeguati ed eventi sociali atti a consentire tale rilascio, che troviamo in un certo senso in assonanza con una parte della prospettiva eliasiana.

5 Con figurazionale ci riferiamo in particolare qui a ciò che Elias intende quando specifica che nelle attività di *loisir*, dedicate a sé stessi, non c'è la costrizione della vettorialità diretta ad uno specifico scopo come nelle interazioni quotidiane, ma c'è un fluire, un lasciar libero l'agire nel codeterminare le forme dell'azione. Come l'autore e Dunning esplicitano: “[...] si può dire che il *loisir* costituisce un'area di concentrazione su se stessi socialmente accettata in un mondo di non *loisir* che richiede e impone il dominio sulle attività centrate sugli altri. Mentre le seconde sono dirette a uno scopo e hanno forma vettoriale, le prime, parlando figurativamente, hanno carattere «fluttuante» (Elias, Dunning 2001: 132).

Riguardo a quanto sostenuto da Scheff su tale aspetto, riteniamo utile proporre la sua accezione argomentata da Thoits quando l'autrice esplica e puntualizza che: "La teoria della catarsi di Scheff (1979) parte dal livello macro per arrivare a quello micro. Scheff osserva che la società moderna inibisce fortemente l'espressione di emozioni negative (le ragioni di tale inibizione restano non specificate). Adottando una prospettiva psicodinamica, Scheff assume che scaricarsi da emozioni profondamente spiacevoli (dolore, paura, collera, imbarazzo, noia) rappresenti una necessità biologica. Avendo imparato a reprimere tali emozioni spiacevoli, gli individui accumulano una tensione fisica che induce la comparsa di schemi comportamentali rigidi o nevrotici (incapacità di esprimere le emozioni, blocchi cognitivi, mancanza di empatia o di cooperatività). Fortunatamente, le società forniscono anche dei mezzi per scaricare le emozioni spiacevoli, trattenute collettivamente, in modo 'innocuo', attraverso rituali, rappresentazioni drammatiche e competizioni. Nella misura in cui tali rituali assicurano una 'distanza estetica' ottimale dal disagio e dal malessere, gli individui riescono a scaricare le emozioni represses e a ripristinare il proprio benessere fisico ed emozionale. La distanza estetica o ottimale consiste in un equilibrio fra due atteggiamenti: da un lato la partecipazione diretta al proprio malessere, dall'altro l'assunzione di una prospettiva da osservatore" (Thoits 1995b: 43).

Questa necessità riequilibrante, di sfogo, compensatoria, richiesta a livello psicofisico nell'individuo, è richiamata anche dalla stessa Thoits nelle sue riflessioni e nei suoi studi sulla devianza emozionale, quando l'autrice specifica che sono in particolare le condizioni strutturali che producono nei soggetti deviazioni emozionali (reazioni allo stress), alle quali l'individuo cerca di rimediare controllando e tenendo testa ai sentimenti devianti; questo tipo di stress da controllo, quando non è coadiuvato da un sostegno relazionale con altri, da alcun sostegno sociale, rende più probabile l'insorgenza di un disturbo psicologico, di una devianza emozionale dovuta a un lavoro emozionale faticoso e non efficace (Thoits 1995a: 149). L'autrice puntualizza l'aspetto dello *stress* quale reazione emotiva che coinvolge profondamente la dimensione individuale del sé ed esplica: "Un problema fondamentale relativo allo stress è l'apparente aspecificità dell'impatto esercitato sull'individuo dall'esposizione a fattori stressanti di varia natura. [...] Concentrando la nostra attenzione sull'emozione, potremmo specificare ulteriormente le condizioni nelle quali l'esposizione allo stress dà luogo a disturbi fisici e quelle che producono invece sofferenza psicologica. E' importante osservare che le reazioni allo stress sono reazioni *emozionali* alla percezione di una minaccia verso il sé: sentimenti di

angoscia, tensione, frustrazione, turbamento profondo e disperazione. L'attivazione fisiologica che accompagna tali reazioni può mettere a dura prova le risorse fisiche dell'organismo" (ivi: 146). Questo consumarsi quotidiano delle risorse psico-fisiche innesca la necessità psico-biologica di un ristoro e di un adeguato recupero.

Le problematiche riguardanti il logorio e lo stress emozionale rilevate in alcune sfere della routine della vita quotidiana, in particolare in quella professionale, hanno portato ad introdurre anche negli studi delle scienze sociali lo specifico concetto di burnout che affliggerebbe molti individui; su tale aspetto è Cattarinussi che ne illustra la dinamica: "La sindrome del *burnout* indica quel fenomeno che colpisce molti lavoratori, i quali da un iniziale entusiasmo per il proprio lavoro tendono a staccarsi progressivamente da esso e finiscono per manifestare sempre maggior disinteresse, apatia e senso di frustrazione. Il termine denota forme diverse di adattamento reattivo ad uno stress lavorativo. [...] In letteratura si sono a varie riprese segnalate le correlazioni della sindrome rispetto a variabili personali e organizzative.

[Una] condizione patologica di esaurimento fisico e psicologico [...]. Le conseguenze del *burnout* si riflettono a più livelli: a livello fisiologico si osserva l'emergenza di sintomi psicosomatici; a livello psicologico si nota un incremento di ansia, irritabilità e insofferenza; a livello interpersonale si verifica il logoramento degli universi di relazione cui l'operatore partecipa; a livello sociale si osserva il decremento dell'efficacia delle prestazioni di ruolo" (Cattarinussi 2006: 99).

La catarsi si rivela funzionale a liberare, sciogliere l'organismo da quelle *tossine* accumulate e non processate sia a livello mentale che fisico; questo aspetto del vissuto emotivo presente nel vivere sociale forse è sottovalutato nelle società di cultura occidentale che valutano 'residuale' l'aspetto meno produttivo del benessere psico-fisico. Il poter esperire negli spazi del loisir emozioni socialmente censurate o valutate imbarazzanti e inadeguate contribuisce all'effetto rigenerante dell'individuo che si produce nel gioco mimetico. Certo si tratta di spazi 'confinati', recintati, definiti, delimitati: per questo ciò che avviene lì è approvato socialmente; sono spazi fuori e distanti dallo spazio pubblico e condiviso della routine quotidiana, sono un'enclave dove il rilascio momentaneo del controllo emotivo è strutturalmente organizzato, previsto e funzionalmente efficace.

A livello culturale e scientifico, tra l'altro, andrebbe maggiormente considerata la naturale propensione biologica nella costituzione psico-fisica umana a cercar meccanismi di sollievo, come invece Elias evidenzia ed esplicita nei suoi studi e nella sua teoria: "[...] la costituzione naturale degli esseri umani li ha forniti di specifiche istituzioni di sollievo e

predisposizioni a esso che, non acquisite con l'apprendimento, attivate soltanto in momenti particolari da situazioni sociali specifiche o da processi di apprendimento sociale, possono offrir sollievo dallo stress e dal logorio delle tensioni che sorgono qualora gli agenti di controllo si trovino a combattere, permanentemente o temporaneamente, contro gli impulsi e gli impulsi contro i controlli. La scoperta di istituzioni e predisposizioni biologiche tese a procurar sollievo e a volte un senso di liberazione dalla pressione delle tensioni da stress ha un significato particolare in questo contesto. Il gradevole eccitamento suscitato dal finto combattimento di una contesa sportiva è un esempio rivelatore di un'istituzione sociale che utilizza una specifica istituzione naturale per neutralizzare, e forse risolvere, le tensioni da stress che sorgono in relazione al controllo degli impulsi. [...] La soddisfazione del bisogno umano di divertirsi e, in particolare, di un eccitamento gradevole che faccia da contrappeso al controllo uniforme dei sentimenti nella vita di non *loisir* è, secondo me, una delle funzioni fondamentali che le società umane devono adempiere.

Lo sport non è certamente l'unica forma in cui una predisposizione biologica al rilassamento delle tensioni da stress possa essere attivata e strutturata socialmente" (Elias, Dunning 2001: 72).

La catarsi infatti è un meccanismo mimetico che ri-solve, nel senso di sciogliere, la tensione accumulata nel corpo, la diluisce e la stempera: gli elementi dell'esperienza della vita reale entrano selettivamente mitigati nell'esperienza della rappresentazione mimetica; in questo processo essa dunque risulta essere 'curativa', in quanto l'elemento del piacere e della soddisfazione si reinserisce nel pensiero e nell'azione dell'esperienza provata.

Nel concetto di mimetico, inoltre, il rischio simulato è proprio un ingrediente essenziale dell'appagamento emotivo. Si crea quindi una eco emotiva nel soggetto tra i sentimenti lì esperiti e il riferimento a quelli della vita reale; ciò che consente di rendere efficace la sua funzione de-routinizzante è l'essere elettrizzati dall'esperienza di provare emozioni miste e forti in un contesto sicuro, nel quale gli individui sanno cioè di essere 'contenuti' dalle regole date dalla struttura e dai soggetti organizzatori. Mimetico non è imitazione ma trasposizione: nelle situazioni di *loisir* si attua una *trasformazione* dello stato emotivo, dei sentimenti, delle emozioni, che sono richiamate e sollecitate in quella particolare esperienza emozionale, il che consente l'attivazione di un processo che riunisce la psiche con il movimento meccanico e spontaneo del corpo fisico; in quel tipo e in quella modalità di rilassamento, e di rilascio tensionale, si riattiva e si ristabilisce una *fluidità* organica unitaria, psico-fisica. Il 'trattenuto' se non è opportunamente elaborato in

forme armoniose, scorrevoli, o fluidificato, nel tempo va a costituire nell'individuo intasamenti, incrostazioni, tappi di resistenza, sia a livello mentale che fisico.

Elias e Dunning a proposito di questo processo di catarsi e di mimesi, spiegano che: “[...] la maggior parte degli eventi di *loisir* suscitano emozioni legate a quelle provate dalla gente in altre sfere: suscitano paura e compassione, o gelosia e odio, in armonia con gli altri, ma non nel modo seriamente pericoloso o sconvolgente della vita reale. Le emozioni vengono trasferite, per così dire, nella sfera mimetica con una chiave differente. Perdono mordente. Sono mescolate con una «specie di piacere».

[...] Nell'eccitamento serio, non mimetico, la gente può perdere il controllo di sé e diventare una minaccia, per sé e per gli altri. L'eccitamento mimetico invece, non è pericoloso, né a livello sociale, né a quello personale e può avere effetto catartico” (Elias, Dunning 2001: 100).

Con la progressiva canalizzazione dell'aggressività e l'innalzamento della soglia del pudore, nel processo di civilizzazione umana viene diminuendo negli atti e nei comportamenti umani la *spontaneità*, in virtù proprio di quel controllo delle pulsioni, delle passioni, dell'irruenza, che caratterizza il dominare sé stessi. Dunque, come accennato, il *movimento* legato all'emozione viene frenato, riflettuto, posticipato e modulato: non corrisponde spontaneamente a quanto sentito sul momento, in quanto viene mediato dall'azione del controllo razionale. Quest'abitudine che diviene automatica, una sorta di seconda natura, comporta l'accumulo di piccole e grandi tensioni nell'organismo umano, che spesso risultano impercettibili e non disponibili ad una comprensione ragionata. Se si considera che l'emozione primaria è legata al movimento (il che è ben visibile nei bambini), si può facilmente comprendere quanto fondamentale sia per l'essere umano il poter dar corso alla sua espressione unitariamente nel livello del sentire e del manifestare; questo risulta particolarmente interessante da considerare in un approccio sociologico, quando si studia la dimensione sociale del comportamento e dei fenomeni che sono ad esso collegati.

Ciò che nel presente contesto interessa sottolineare in merito alla ridotta spontaneità è l'aspetto della modificazione del *tono* muscolare e della sua corrispondente *tensione* fisico-corporea, dimensione che è legata e in comunicazione anche al tono e alla tensione della sfera psichica. Questo aspetto è importante quando si prende in esame la salute mentale degli individui, specialmente nelle società altamente differenziate. Un adeguato tono e una calibrata tensione psico-fisica sono necessari nella vita ordinaria delle persone, da un punto di vista di un equilibrato funzionamento organico e mentale, richiesto dalla

loro costituzione biologica; la reintegrazione di tale vigore risulta importante alla luce anche degli effetti che può avere sullo svolgimento di una vita sociale collettivamente organizzata e pacificata. A tale proposito Elias e Dunning affermano che: “[...] In società come la nostra che richiedono una disciplina e una prudenza emotiva totali, lo sfogo dei forti e piacevoli sentimenti apertamente espressi è rigidamente limitato. Per tanta gente non solo nella vita professionale, ma anche in quella privata, un giorno è uguale all'altro. [...] La tensione, il tono, vitalità, o comunque si voglia chiamarla, della loro esistenza è pertanto ridotta. In forma semplice o complessa, a basso o alto livello, le attività di loisir determinano, per un breve periodo di tempo, l'emergere di sensazioni forti e piacevoli spesso assenti nella routine quotidiana dell'esistenza. La loro funzione non è semplicemente, come spesso si crede, una liberazione dalle tensioni, ma la reintegrazione di quel grado di tensione che è un ingrediente essenziale della salute mentale. Il carattere essenziale del loro effetto catartico è la reintegrazione del tonus mentale normale attraverso un temporaneo e transitorio insorgere di un eccitamento gradevole” (Elias. Dunning 2001: 111).

Dunque in virtù di quell'equilibrio e di quell'interdipendenza funzionale tra la sfera razionale e la sfera emotiva, trattata nei precedenti capitoli, si sottolinea l'importanza di uno sfogo psico-motorio del corpo per mantenere un certo equilibrio mentale e una gestione emotiva soddisfacente, per l'individuo e per la società di appartenenza. Il livello dell'autocontrollo emozionale introiettato dall'individuo necessita quindi di una sua complementare manutenzione nel livello prettamente biologico che attivi processi di rigenerazione anche delle forze mentali corrispondenti. Il corpo fisico e la mente devono recuperare cioè la loro fluidità di collaborazione e di comunicazione funzionale.

Infine Ferrero Camoletto, in un accurato studio sulle pratiche sportive, evidenzia e sintetizza questo aspetto ambivalente della funzionalità degli eventi di loisir, che emerge e viene sottolineato in particolare nell'approccio eliasiano; per cui l'autrice su tale relazione tra autocontrollo e de-controllo emozionale esprime: “Gli sport moderni quindi implicano una razionalizzazione dell'uso del corpo che, regolamentandone le pratiche, lo espone a minori rischi di lesioni fisiche, diminuendo la violenza diretta e punendo le trasgressioni. Tuttavia, sin dalle loro origini gli sport moderni risentono di una serie di ambivalenze di fondo [Elias 1988]. Innanzitutto, essi da un lato costituiscono una delle tante espressioni del processo di civilizzazione della vita sociale, che comporta un crescente autocontrollo, dall'altro lato offrono una via d'uscita temporanea a quell'effetto di «ingabbiamento» che può risultare dalla razionalizzazione della vita corporea ed emotiva. In altre parole, se lo

sport moderno si distingue per la riduzione della brutalità e della violenza, dall'altro lato esso offre una valvola di sfogo dell'istintualità e di allentamento della tensione, anche se in una forma regolamentata.

Inoltre, lo sport, generando emozioni e sensazioni forti tipiche di situazioni stressanti in un contesto soggetto a controllo, ha sia una funzione catartica, di sfogo dello stress, sia un effetto eccitante, di mantenimento di un livello gestibile e piacevole di tensione emotiva e fisica. Si può parlare così dello sport come di un'invenzione tipicamente moderna di «decontrollo controllato» che favorisce, all'interno di un contesto organizzato, la ricerca di un'attivazione emozionale al di fuori delle routine che genera tipologie diverse di piacere, da quello affettivo-sensoriale, relativo alla performance, a quello cognitivo, legato alle competenze, a quello estetico, legato al gesto sportivo" (Ferrero Camoletto 2005: 21). Questo tipo di attivazione emozionale non si ottiene solamente con gli sport, ma anche con altre innumerevoli attività comprese nel loisir.

Ciò che sottende dunque nel corpo psico-fisico del soggetto è una sorta di urgenza di far emergere e diluire quelle compressioni a lungo tenute, in virtù di un ordinario controllo emotivo agito nel quotidiano; esso necessita però di una funzionale via di uscita che ne regoli il livello di pressione e quindi agisca sulla sua effettiva efficacia. Una sorta di pentola a pressione che va saputa far 'sfiatare' nell'opportunità del suo buon funzionamento.

3.4 L'urgenza corporea della pulsione sottesa all'addomesticamento dell'aggressività

Il bisogno fisiologico, psichico, meccanico-motorio di espressione emotiva sottende dunque al processo civilizzatore del contenimento e dell'addomesticamento della pulsione aggressiva. Tale pulsione, nella sua funzione di sopravvivenza, interviene in situazioni di minaccia e di conflitto in cui è pronta a far scattare un'azione difensiva, di fuga o di attacco. Questo tipo di intervento immediato, spontaneo, repentino è, come abbiamo già illustrato, disciplinato, domato dai meccanismi regolativi dell'autocontrollo appresi dall'individuo nel corso del processo di socializzazione, i quali vengono aggiornati in base alla maturazione dell'esperienza e dello sviluppo personale dell'attore sociale. Nelle società complesse i ritmi frenetici, e spesso compulsivi, sottopongono l'intero organismo a continue ed intense sollecitazioni e stimoli di varia natura, che sono registrati ed elaborati dalla dimensione emozionale e neurologica che essi attraversano: una sorta di costante sollecitazione ad uno stato di allerta, di tensione, che diviene fonte di stress, simile a

quello che si attiva nel corpo in reazione ad una minaccia. L'aggressività non scompare dal corpo, è sopita, incanalata in forme civili di comportamento, disciplinata razionalmente ma è latente; spesso, nelle forme più raffinate del comportamento relazionale con altri, essa passa nelle modalità 'cortesi' delle manifestazioni verbali che bloccano e trattengono l'impulsività di una reazione fisica, non convenevole. Questa compressione costante dell'azione motrice, che non si adempie nella sua reazione immediata agli stimoli ricevuti, carica di tensioni non processate l'individuo, sia a livello mentale che fisico. Ciò può anche portare a forme di apatia psichica apparente, in corpi che appaiono cioè atonici, svuotati da tensioni; ma è l'effetto della richiesta troppo opprimente di contenere e controllare che, per reazione a tale tensione costante, posiziona la scelta dell'individuo su atteggiamenti psico-fisici meno 'reattivi', che sono più o meno consci.

Rimane il fatto che una repressione pulsionale costante e l'inibizione della manifestazione emozionale comportano nel corpo un trattenere meccanico-motorio che non fa scaricare le tensioni relative al sentimento provato sul momento in un'azione immediata, la quale corrisponderebbe invece alla sua fluida espressione; abitualmente quindi si ritardano o si spostano le condizioni del soddisfacimento delle pulsioni e degli affetti, quale effetto anche dell'interiorizzazione del disciplinamento al controllo che è divenuto in gran parte automatico. La dimensione emozionale degli individui è mediata dalle esigenze strutturate del sociale, come Elias e Dunning esprimono: "[...] In società relativamente ben ordinate come le nostre, la routinizzazione si impadronisce di quasi tutte le sfere dell'esistenza, comprese le più intime. [...] la routinizzazione e il contenimento complessivo come condizioni di ordine e sicurezza possono provocare un inaridimento delle emozioni, una sensazione di monotonia di cui quella del lavoro è solo un esempio" (Elias, Dunning 2001: 91). Nella gestione delle emozioni lo svuotamento dell'azione motoria dal suo contenuto spontaneo, dalla corrispondenza cioè tra il sentire e l'agire, può condurre negli individui a disagi e a disturbi psicosomatologici; paradossalmente questi possono esser ricondotti proprio al processo tramite il quale la violenza viene addomesticata, nel corso del lungo processo di civilizzazione umana. La graduale formazione dello Stato, nelle sue tappe di sviluppo organizzativo dallo Stato feudale, allo Stato assoluto, allo Stato parlamentare, ha condotto alla progressiva monopolizzazione della violenza fisica legalizzata, che è divenuta appunto prerogativa esclusiva statale; ciò ha prodotto, in alcuni casi, meccanismi individuali atti a rivolgere invece verso sé stessi quell'aggressività pubblicamente bandita. Questa è l'ipotesi formulata da Elias che collega il contenimento della violenza con i disturbi psicosomatici, per cui l'autore esprime: "[...]"

Ces séquences peuvent aussi faciliter notre compréhension de l'utilité, pour la recherche psychosomatique, des études portant sur des processus sociaux de long terme comme le processus de civilisation. Il est bien connu que les désordres psychosomatiques impliquent un fort élément d'autoagression. Dès lors, une hypothèse pourrait être que, dans les sociétés où il est interdit d'infliger des souffrances physiques à autrui, on rencontre un taux plus élevé de personnes se portant à elles-mêmes des blessures physiques. Faire violence aux autres est strictement interdit; se faire violence à soi-même n'est ni interdit ni punissable. [...] La question qui se pose est celle d'un lien possible entre le haut niveau d'efficacité que le monopole de la violence physique a atteint dans la plupart des États-nations parlementaires et la fréquence élevée des troubles psychosomatiques" (Elias 2010: 122). Joly, nel ricostruire alcuni studi preparatori di Elias su tale argomento, mette in rilievo questa nuova linea di ricerca aperta dall'autore sui legami tra la teoria del processo di civilizzazione e la ricerca psicosomatica, sui nessi tra le forme di regolazione sociale e il livello di autoregolazione individuale nell'aspetto della correlazione tra l'evoluzione delle modalità dell'esercizio e del controllo della violenza fisica e il progressivo emergere di disturbi psicosomatici; in questi studi preparatori di Elias, Joly individua quella che è l'ipotesi di fondo eliasiana secondo la quale le società ben regolate e relativamente esenti dalla violenza, conoscono dei livelli elevati di malattie psicosomatiche e, vi si sostiene, che esse abbiano trovato come loro principale rimedio le attività sportive e di loisir (Joly 2010: 20). Disagi individuali nel livello psicosomatico che Elias collega appunto al particolare habitus sociale introiettato nelle società altamente sviluppate, come egli afferma: "[...] En ce qui me concerne, je les conceptualise comme des difficultés de l'habitus social ou de la structure sociale de la personnalité des individus. Les plaintes récurrentes du type: «Je ne parviens pas à exprimer mes émotions» ou «Je ne peux pas exprimer mes sentiments» en sont le signe. Ce sont des problèmes qui affectent les membres de sociétés spécifiques, les représentants d'un stade particulier du développement social. On peut, si l'on veut, les appeler des troubles d'époque" (Elias 2010: 126).

La necessità corporea, dunque, di un riequilibrio psico-fisico tra le tensioni compresse e le tensioni assenti può coadiuvare il disciplinamento dell'aggressività in forme più gestibili ed armoniose per l'individuo. Tra le modalità ad esso funzionale, le attività di svago implicano il coinvolgimento del corpo psico-fisico in forme libere da costrizioni imposte, aprendo a possibilità di fluidificazione delle tensioni e di ricostituzione di una tonicità corporea che comprende all'unisono l'espressione della sfera emotiva e di

quella muscolare; in tal modo viene a ricostituirsi la *comunicazione* tra l'*impulso* ad agire e il *movimento* meccanico-motorio che ne porta il contenuto sentito, quindi una corrispondenza di senso tra sentire ed azione espletata che soddisfa l'individuo. E' quello che intende Elias quando parla di un piacevole eccitamento nel loisir, ottenuto da quella ricostituzione di un tono muscolare e psichico che dà forza a tutto l'organismo e che induce quindi un senso di profondo benessere. A livello fisiologico cioè si attua una sorta di rimescolamento tale da produrre un forte ed inconsueto stato psico-fisico nell'individuo, quella carica eccitante e rinvigorente che si reintroduce nella comunicazione tra le diverse dimensioni di cui l'essere è costituito; tali aspetti fisiologici sono stati studiati da Elias e Dunning attingendo anche a ricerche antecedenti alle loro, che hanno integrato nella propria teoria e per cui gli autori esprimono: "Alcuni aspetti fisiologici della sindrome da eccitamento sono stati studiati da specialisti quali Walter B. Cannon ed i suoi collaboratori. Essi delineano i principali mutamenti somatici negli animali e negli umani di fronte a una improvvisa situazione critica. [...] le ricerche fisiologiche mostrano, come nessun altro tipo di studio può fare, la sindrome di eccitamento come un cambio di marcia che coinvolge l'intero organismo a tutti i livelli; senza qualche conoscenza del mutamento complessivo nel multipolare equilibrio di tensione dell'intero organismo, non si può capire l'isomorfismo esistente tra la struttura di avvenimenti di *loisir* eccitanti [...] e il «cambio di marcia» [...] che concettualizziamo come eccitamento" (Elias, Dunning 2001: 94). Questo corrisponde ai bisogni di stimoli ricercati dagli individui nelle attività di loisir, a cui esse rispondono.

Dunque emerge come la tensione non è solo qualcosa di cui liberarsi, alleggerirsi, ma essa è anche necessaria a mantenere un certo livello di tonicità corporea-emotiva che è funzionale ad un buon equilibrio mentale e fisico del soggetto; si tratta quindi di modularne i livelli e la densità efficacemente funzionali. Elias su tale aspetto biologico-psichico distingue tra tipi diversi di tensione ed esplica: "[...] Je voudrais faire référence à la double fonction – apparemment contradictoire – des tensions dans l'existence humaine. Elles ont à la fois un aspect désagréable qu'il s'agit d'éliminer ou d'éviter et un aspect plaisant que l'on désire ardemment et dont, je crois, la plupart des êtres humains ont besoin. Il est certain que les tensions déplaisantes et les tensions agréables que l'on recherche appartiennent à des types différents; elles ne sont pas moins identifiables comme des tensions, des impulsions à l'action qui n'ont pas encore trouvé – et ne trouveront peut-être jamais – le moyen d'atteindre l'objectif désiré et poursuivi" (Elias 2010: 123). Il ricollocare il concetto di tensione nella sua ambivalenza di accezione è

importante nel cercar di comprendere come l'impulso all'aggressività viene addomesticato e gli esiti di tale processo, che è al tempo stesso un processo individuale e sociale.

L'espressione corporea, nel suo complesso multidimensionale costitutivo, porta in sé i processi di elaborazione, di adattamento, di regolazione che l'individuo attraversa nel corso della sua maturazione e crescita; il processo di civilizzazione, in particolare, col suo gioco tra eterocostrizioni ed autocostrizioni, induce nel lungo periodo un'*urgenza corporea*, una necessità cioè del corpo di esprimersi, di espletare il linguaggio che gli è proprio, di riprendere la sua parola più spontanea. Un'emergenza necessaria per la soddisfazione dei bisogni tenuti silenziati dalla pressante richiesta sociale della regolazione delle pulsioni, degli affetti e delle emozioni. Essa è legata a quell'autocontrollo che è al fine conquistato ma che contiene in sé quegli elementi dissonanti della costrizione agita, che hanno ogni tanto necessità ed urgenza di rimodulare o modificare la loro forma, per rinnovarne il patto con la regolazione pulsionale.

Il processo dell'autocontrollo emotivo, che è alla base di questa esigenza della corporeità, è ripercorso anche da Giddens quando parla nello specifico del *corpo* in relazione alla formazione del sé e che esprime nel modo seguente: "Il sé, naturalmente, è dotato di un corpo. [...] Apprendere a diventare un attore competente – capace di stare con gli altri su una base comune nella produzione e riproduzione delle relazioni sociali - significa essere in grado di esercitare un controllo continuo, e soddisfacente, sul volto e sul corpo. Il controllo fisico è un aspetto centrale di ciò che 'non possiamo dire con le parole' in quanto è la cornice necessaria per ciò che possiamo dire (o possiamo dire in modo sensato). I lavori di Goffman e Garfinkel [...] mostrano quanto sia stretto, completo e illimitato il controllo che ci si attende che l'individuo abbia sul corpo in tutti i contesti dell'interazione sociale. Essere un attore competente, inoltre, significa non solo mantenere tale controllo continuo, ma anche essere visto dagli altri mentre lo si fa. Un attore competente, viene visto sempre così dagli altri. Lui o lei dovrà evitare di perdere il controllo fisico, o, se ciò dovesse accadere, indicare agli altri, mediante gesti o esclamazioni, che c'è qualcosa che non va.

Il controllo routinizzato del corpo è fondamentale per il mantenimento della corazza protettiva dell'individuo nella vita quotidiana. [...] La disinvoltura di una persona in una data situazione, presuppone una lunga esperienza nell'affrontare le minacce e le opportunità che essa presenta. Gli attori hanno imparato a muoversi in un 'breve tempo di reazione per la propria sopravvivenza': un breve intervallo necessario ad avvertire l'allarme e rispondere in modo appropriato. L'autocontrollo del corpo, comunque, deve

essere così completo e costante che tutti gli individui, quando la competenza va in crisi, diventano vulnerabili di fronte alle tensioni” (Giddens 1999: 72). Anche in tale contributo viene sottolineato lo sforzo costante e quotidiano a cui l’individuo sottopone il corpo psico-fisico per processare un proprio adeguato autocontrollo emozionale, che risulti socialmente accettabile nella presentazione del sé. Una ricercata competenza emozionale che carica necessariamente di tensioni il processo della sua acquisizione.

La ricerca di luoghi di ristoro psico-fisico, gli antidoti alla routine uniformante, alla cappa delle costrizioni per il controllo, sono ritenuti fondamentali anche da Lasch quando l’autore sottolinea in particolare come la dimensione del gioco, nel suo offrire un mix tra fantasia ed eccitamento, sia funzionale a tale ricerca degli individui nelle società complesse ed esprime che: “Tra le attività che permettono all’individuo di sottrarsi alla monotonia dell’esistenza quotidiana, i giochi costituiscono per molti versi la forma più genuina di evasione. [...] Sono privi, inoltre, di effetti collaterali, di conseguenze moleste o di complicazioni emotive. I giochi soddisfano contemporaneamente il bisogno di lasciare libera la fantasia e la ricerca di difficoltà gratuite; combinano l’esuberanza infantile con le complicazioni create intenzionalmente. [...] Le condizioni di libertà e integrità che ognuno ricorda della propria infanzia vengono così ristabilite in uno spazio che trascende il «quotidiano» e che è delimitato da confini artificiali all’interno dei quali le uniche regole che valgono sono appunto quelle del gioco.

[...] la concezione dello sport oggi più diffusa ne sottolinea i benefici effetti per salute, forma fisica e di conseguenza benessere” (Lasch 2020: 127).

In questo senso la reintroduzione del rischio nell’esperienza emotiva delle attività del loisir, in un contesto controllato in cui esso è calcolato e contenuto, è ciò che produce, lo ricordiamo, l’effetto de-routinizzante della loro funzione eccitante, un tipo di eccitazione che le società pacificate hanno sedato e assopito per l’ottenimento di una maggior sicurezza generalizzata; questa reintroduzione di tonicità emozionale contribuisce a mantenere e ricostituire la forma mentale e fisica nel soggetto e comporta un complessivo benessere in quanto, nell’ambito di quelle situazioni ludiche, si gioca in modo innocuo con la *pulsione aggressiva* innata. Come evidenziano a tal proposito Elias e Dunning, l’aspetto ricreativo del sé che si può recuperare nelle attività del tempo libero è proprio giocato in funzione di tale procurato eccitamento: “Questa è la ragione per cui l’eccitamento gioca una parte centrale nelle attività di *loisir*. E’ solo in questo modo che si può capire la funzione deroutinizzante del *loisir*. Le routine implicano un grado elevato di sicurezza. Se non ci si espone a una certa misura di insicurezza, a qualche rischio più o meno giocoso,

non si può rilassare o rimuovere neanche temporaneamente l'incrostazione delle routine e la funzione della attività di *loisir* andrebbe perduta" (Elias, Dunning 2001: 133).

In un'analisi della società post-moderna Lasch sottolinea anche questo aspetto routinario del vissuto emotivo degli individui, che avrebbe assorbito la loro carica istintuale in quanto essi, come l'autore sostiene, "[...] Avendo interiorizzato le restrizioni sociali attraverso cui cercarono nel passato di contenere le libertà entro i limiti della convivenza civile, si sentono sopraffatti da una noia che li annienta come animali i cui istinti siano stati fiaccati dalla cattività. Il ritorno a uno stato primitivo rappresenta per loro una minaccia tanto lontana che ciò a cui aspirano è proprio una esistenza più vigorosamente istintuale. La gente, oggi, lamenta piuttosto la perdita di emotività; valorizza esperienze più intense, cerca di risvegliare sensi addormentati, si sforza di stimolare stanchi appetiti. Gli uomini del xx secolo hanno eretto una tale quantità di barriere psicologiche per difendersi da emozioni intense, e investito in questo processo tanta parte dell'energia pulsionale, che hanno quasi dimenticato cosa si prova a lasciarsi invadere dal desiderio. Tendono, piuttosto, a rodersi di una rabbia inespressa, che nasce dalle difese erette contro il desiderio e che a sua volta genera nuove difese. Anche se in apparenza sono persone miti, remissive e socievoli, internamente sono sconvolti dall'ira, che in una società compatta, burocratica e sovrappopolata non può disporre di molti sbocchi legittimi" (Lasch 2020: 27).

E' quindi nell'azione della *motricità psico-affettivo-motoria* umana che, *giocando*, si può ricostituire un flusso funzionale comunicativo tra la sfera razionale e la sfera emozionale del soggetto, efficace ad un ben-essere che ha i suoi risvolti sia sul piano individuale che su quello sociale. In tal modo anche gli istinti pulsionali più profondi possono partecipare alla riattivazione di una sana tonicità psico-fisica nell'individuo, senza produrre effetti fuori controllo nel suo comportamento emozionale. Questo bilanciamento tra tenuta del controllo e scarica nel suo allentamento è istituzionalmente organizzato in spazi in cui l'istituzione biologica del sollievo, di cui gli esseri umani sono dotati costituzionalmente, può realmente concretizzarsi; per cui su tale aspetto Elias puntualizza: "[...] quelques institutions sociales [...] se sont développées de telle sorte qu'elles peuvent faire office d'antidote, souvent efficace, contre les tensions produites par l'impossibilité de décharger des pulsions puissantes ou des impulsions affectives sous la forme d'une action motrice, ou, pour le dire avec les mots simples de la vie de tous les jours, d'exprimer ses sentiments. À titre d'exemple, il suffit de penser que la plupart de nos loisirs nous donnent l'opportunité d'éprouver ou, dans certains cas, de vivre des sentiments d'une grande

intensité, et cela sans jamais – ou très rarement – se blesser sérieusement ou causer du tort à autrui” (Elias 2010: 127). In tal modo l’urgenza della pulsione che sottende all’addomesticamento dell’aggressività umana si esprime nel riprendere il suo spazio primitivo e può dunque essere apertamente manifestata, ma in una forma disciplinata che non comporta conseguenze spiacevoli nel vissuto del soggetto né nell’esperienza della vita collettiva.

La presenza di queste istituzioni sociali dedite al sollievo delle tensioni prodotte negli individui dal processo di interiorizzazione delle costrizioni mutano col mutare della struttura sociale nel corso dello sviluppo delle società umane. Entriamo ora nel merito di tale approfondimento.

3.5 *Il rapporto sociogenesi-psicogenesi: nuovi modelli di loisir e nuovi bisogni?*

Per introdurre il concetto del cambiamento dei modelli di loisir è necessario prima riprendere in sintesi il concetto del rapporto sociogenesi-psicogenesi, ma in una prospettiva qui che ci conduca ad evidenziarne in particolare l’aspetto del mutamento dei *bisogni emozionali* negli individui. Questo risulta necessario per comprendere il comportamento emozionale, e le sfumature del sentire, di soggetti che sono cambiati progressivamente insieme allo sviluppo delle società, la cui interdipendenza si è intensamente ampliata nel corso del tempo sia storico che sociologico.

Il rapporto tra il mutare delle strutture sociali e il mutare delle strutture psichiche degli individui è il fulcro della teoria della civilizzazione umana di Elias. L’autore sostiene che nel lungo ed aperto processo di civilizzazione degli umani con i suoi avanzamenti ed anche con le sue regressioni, tra spinte quindi civilizzatrici e decivilizzatrici, allo sviluppo delle strutture sociali corrisponda lo sviluppo di una particolare struttura psichica degli individui appartenenti ad una data società. Nell’opera *Il processo di civilizzazione* Elias mostra nel dettaglio gli aspetti di questi cambiamenti, abbracciando un vasto arco temporale in cui si presentano sia le evoluzioni che gli sviluppi storico-sociali delle forme e delle istituzioni di società diverse. La struttura della *psiche umana* cambia in funzione dei *bisogni emotivi* che mutano, corrispondenti a strutture di dipendenza e di relazione con gli altri che si intensificano nel corso del tempo, dando corpo a reti figurazionali di interdipendenza funzionale via via più complesse. Nell’opera citata Elias introduce, in una prospettiva sociologica, le basi di quella che potrebbe essere una *teoria delle emozioni umane*, come

egli stesso afferma: “[...] je me suis moi-même efforcé, dans mon livre *Über den Prozess der Zivilisation*, de donner quelques indications de ce que pourraient être les fondations d’une théorie sociologique des émotions dans le cadre plus large d’une théorie des processus de civilisation” (Elias 2010: 124). Ciò che nel presente contesto di ricerca ed ambito di studio interessa adottare di tale approccio sociologico è, lo ricordiamo, l’applicazione della teoria della civilizzazione al loisir, al mutamento quindi della relazione di corrispondenza tra le strutture sociali e le strutture del loisir; questo lo attuiamo, come già delineato da Elias, nel tentativo – nell’ambito della presente ricerca - di intercettare un eventuale mutamento dei bisogni emozionali cui corrispondono nuovi modelli di loisir. In questo senso, dunque, nel cercare di intercettare modelli di loisir che risultino maggiormente civilizzati rispetto a quelli precedenti; nelle attività da essi previste in cui cioè si registri e si osservi una maggiore azione del controllo emotivo, esercitato dai soggetti protagonisti dell’esperienza di quelle pratiche. A tal proposito, per l’ambito del loisir Elias esplicita che: “Il est intéressant d’observer à quel point l’institutionnalisation de luttes simulées sous la forme de jeux est répandue, en particulier parmi les hommes, et combien leur contenu est devenu riche et varié dans les sociétés les plus développées de notre époque. Par comparaison avec les sociétés des stades antérieurs, les luttes simulées apparaissent aujourd’hui relativement civilisées. Les règles auxquelles obéissent ces confrontations ludiques ont pour objectif de réduire les risques de blessure grave pour les participants” (ivi: 127).

Nelle attuali società complesse la varietà delle forme e delle tipologie delle attività di loisir si è cioè notevolmente ampliata e differenziata; a questo corrisponde l’esigenza di rispondere ad una domanda di servizi di loisir che negli ultimi decenni si è fatta molto intensa. I bisogni emozionali sono divenuti più complessi, raffinati, elaborati, in quegli individui che vivono in società altamente differenziate; la struttura psichica si è modulata ed adattata alla complessità dell’interdipendenza relazionale, relativa sia al livello locale, a quello nazionale, che a quello globale. Nel tempo la struttura del loisir nelle culture occidentali si è modificata per accogliere e rispondere a specifici bisogni di svago. L’aspetto dei nuovi bisogni emozionali è puntualizzato da Elias e Dunning quando affermano che: “[...] il cuore del problema del *loisir* sta nel rapporto tra la struttura dei bisogni di *loisir* caratteristici del nostro tipo di società e la struttura degli eventi intesi a soddisfare quei bisogni. [...] cioè il problema [...] della corrispondenza tra bisogni di *loisir*, generati socialmente, e la struttura degli eventi di *loisir*, determinati socialmente, che hanno il compito di soddisfarli” (Elias, Dunning 2001: 93).

Questa relazione è importante da considerare quando si esplorano, in una prospettiva sociologica, le problematiche legate ai comportamenti individuali e collettivi e ai fenomeni sociali che li esprimono e manifestano. Il *loisir* è una sfera della vita sociale che consente di far emergere i *nessi* tra le dimensioni diverse che costituiscono l'essere umano nell'insieme del suo livello individuale e sociale, come ribadiscono a tal proposito ancora Elias e Dunning: “[...] Le divisioni accademiche non devono dunque impedirci di riconoscere l'intimo rapporto che esiste tra ciò che altrimenti può essere diviso tra problematiche fisiologiche, psicologiche e sociologiche” (ivi: 109). Alla base della richiesta di *loisir* da parte degli individui c'è sempre quel bisogno fondamentale psico-corporeo di produrre una tensione particolare, un eccitamento gradevole che ridia tonalità all'individuo, aspetto che Elias e Dunning sottolineano: “[...] E' possibile dimostrare che il bisogno di questo tipo particolare di intrattenimento sia il cuore della maggior parte delle necessità di gioco. L'eccitazione è il sale di ogni divertimento” (ivi: 93). A livello strutturale questa necessità fondamentale dell'organismo e della psiche umana, di fluida attivazione comunicativa tra il vigore psicologico e quello motorio dell'essere, assume forme e sfumature varie che si condensano e si distinguono nei diversi *modelli* dei bisogni emotivi; questi mutano a seconda dello stadio del processo di civilizzazione a cui una particolare società è giunta, che è espresso nella peculiare struttura sociale che essa ha assunto. Per cui gli autori ribadiscono ed affermano che: “Il modello e il carattere delle situazioni di gioco non sono gli stessi in tutte le società. La forza e il modello dei bisogni emotivi cambiano a seconda dello stadio raggiunto da una determinata società nel processo di civilizzazione. Gli eventi mimetici che soddisfano quei bisogni cambiano allo stesso modo” (ivi: 101).

La corrispondenza tra strutture sociali, strutture psichiche (in particolare dei bisogni emotivi) e strutture di *loisir* si esplicita nelle figure disegnate dal movimento e dal mutamento delle figurazioni⁶ che esse formano insieme, nel gioco relazionale della loro interdipendenza. Dunque ogni società necessariamente esprimerà la mutevolezza della sensibilità, degli affetti, delle emozioni, nei modelli e nelle istituzioni sociali suoi peculiari; la soglia e la raffinatezza del sensibile troveranno cioè nelle forme della struttura sociale le

6 Su tale punto, Perulli fa emergere l'utilità dell'idea-concetto eliasiana di figurazione nel dare il senso alla processualità dei fenomeni sociali: “[...] figurazione [...] come strumento analitico capace di dare conto di una realtà inevitabilmente in continuo cambiamento, di superare gli ostacoli legati all'abitudine di fermare artificialmente fenomeni sociali per poterli analizzare dimenticandosi poi dell'artificio compiuto. La necessaria dinamicità dell'approccio sociologico suggerita da Elias non si limita al livello delle azioni e delle interdipendenze che hanno luogo in un dato momento (sincronicamente osservabili) ma sottolinea la necessità di tenere sempre ben presente la dimensione della trasformazione e del movimento, la processualità delle azioni, delle relazioni, dei fenomeni sociali in generale” (Perulli 2012: 34).

modalità di espressione e di manifestazione adeguate e conformi, che corrispondono all'incontro tra le esigenze individuali e quelle collettive in quel particolare momento storico-sociale. Elias e Dunning esplicitano questa concreta interdipendenza tra tali strutture, in riferimento alle attuali società complesse, esprimendo che: "La stimolazione e il sollievo emotivo, peculiari prodotti della classe mimetica delle attività di *loisir*, che culminano con una gradevole tensione ed eccitazione, rappresentano una controparte più o meno istituzionalizzata della forza e dell'uniformità delle limitazioni emotive richieste dalle classi di attività dirette a uno scopo nelle società differenziate e civilizzate. Il gradevole eccitamento del gioco, di cui la gente va in cerca nelle ore di *loisir*, rappresenta dunque allo stesso tempo il complemento e l'antitesi della tendenza periodica all'esaurimento delle valenze emotive nella routine della vita diretta a uno scopo e «razionale», mentre la struttura delle organizzazioni e delle istituzioni mimetiche rappresenta l'antitesi e il complemento della struttura di istituzioni formalmente impersonali e orientate a un compito, che lasciano poco posto alle emozioni appassionate o alle fluttuazioni di umore. Come complemento del mondo di attività dirette a uno scopo, orientate a un compito e altamente impersonali, le istituzioni del *loisir*, che si tratti di teatri e concerti, di corse o di partite di cricket, sono tutt'altro che rappresentazioni di un mondo «irreale» di fantasia. La sfera mimetica forma una parte chiara e integrante della «realtà» sociale" (ivi: 92).

Questa fondamentale relazione d'interdipendenza tra le strutture istituzionali e quelle mimetiche nell'ambito del *loisir* e del vissuto emozionale, e quindi dell'espressione del rapporto sociogenesi- psicogenesi, è sottolineato anche negli studi di Porro quando egli esprime che: "[...] Per disporre di un primo approccio organico e scientificamente attrezzato al problema, bisognerà attendere un eretico della sociologica classica: Norbert Elias. Sarà lui a rintracciare nella sportivizzazione delle moderne società di massa un percorso privilegiato della civilizzazione occidentale e a ricondurre la ricerca storico-sociale sullo sport e le pratiche del *loisir* nell'alveo di una possibile teoria delle emozioni. La riflessione di Elias (Elias, Dunning, 1986) e del suo più autorevole collaboratore, Eric Dunning, sviluppa in maniera articolata un'idea base semplice. [...] Attingendo al Freud delle opere sociali, la civilizzazione viene concretamente associata a due processi complementari e di pari rilevanza. Da una parte, si originano nella sfera della socializzazione tratti della personalità individuale coerenti con il nuovo modello di società e ispirati al rigido controllo delle emozioni, dell'aggressività individuale latente e degli istinti. Dall'altra, si assiste a quel complesso processo istituzionale che sfocerà gradualmente nel

trasferimento allo Stato del 'monopolio della violenza legalizzata'. L'invenzione dello Stato nazionale, il drastico consolidamento delle strategie rivolte alla preservazione dell'ordine e del controllo sociale vanno sostanzialmente di pari passo. [...]

Non possiamo pensare lo sport moderno fuori di questa rete intricata di domande sociali, di trasformazioni delle istituzioni e del costume, di emergenti bisogni culturali" (Porro 1998: 441).

L'efficacia del controllo statale sull'eccitamento emotivo prodotto dai passatempi sociali muta nel tempo ed è legato, nella prospettiva eliasiana della civilizzazione, allo sviluppo progressivo delle istituzioni democratiche, all'evoluzione cioè del conflitto politico in forme maggiormente pacificate cui corrisponde anche la civilizzazione del conflitto negli eventi ludici o sportivi di una società; secondo Elias, cioè, le regole della competizione politica si diffondono nella competizione sportiva, rendendo meno cruenti entrambe le dispute. Questa corrispondenza di mutamento figurazionale delle forme strutturate delle diverse sfere sociali è richiamata da Porro quando egli esplicita che: "La *sportivizzazione* – intesa come metamorfosi degli antichi *loisir* aristocratici in pratiche di competizione retta da regole – e la differenziazione funzionale delle discipline di squadra presentano per Elias un'esplicita connessione con l'interiorizzazione diffusa delle norme sociali, ma anche con quei tipici sviluppi istituzionali della modernità identificabili con la nazionalizzazione e la parlamentarizzazione della vita politica. [...] I campi di gara e le assemblee elettive sono entrambi luoghi metaforici in cui il conflitto è contemporaneamente esaltato, 'recitato' e sottoposto a norme che presuppongono la rinuncia alla violenza materiale e l'accettazione di criteri obiettivi cui affidare la competizione [...]. Di qui la crescente regolazione che investe l'intera vita sociale, riflettendosi paradigmaticamente nella costruzione del metodo democratico così come nell'elaborazione di codici e norme per la competizione agonistica.

A sua volta, questa imponente dinamica di regolazione – che produce la miniaturizzazione incruenta del conflitto politico come della competizione sportiva – presenta ricadute significative nella strutturazione del reticolo sociale" (Porro 1998: 444).

Nella progressiva efficacia del controllo dell'eccitamento emotivo e del consolidamento delle costrizioni da parte dell'autorità statale, la *struttura dei bisogni* si modifica e diviene più complessa. In pratica, la maggior efficacia del controllo statale anche nella sfera del *loisir* comporta forme di ricerca più sofisticate del soddisfacimento della eco emotiva negli individui: questo interdependente mutamento si convoglia, nelle società complesse, nelle articolate richieste emotive che trovano accoglienza in modalità maggiormente *sublimata* offerte dalle attività di *loisir*. Come Elias e Dunning illustrano

dettagliatamente a tal proposito: “[...] Le attività di *loisir*, come abbiamo mostrato, costituiscono un ambito in cui i controlli emotivi possono essere, fino a un certo punto, rilassati, l'eccitamento stimolato e manifestato apertamente. In società così ben regolate come la nostra, la legittimazione di qualsiasi rilassamento dell'autocontrollo implica l'assunzione di rischi, non solo per le persone direttamente coinvolte, ma anche per altri, per il «buon ordine» della società. [...]”

Oggi, l'efficienza dei poteri coercitivi dello Stato è diventata molto più grande; ciò va tenuto presente per comprendere alcune caratteristiche strutturali e problemi ricorrenti delle attività di *loisir* dei nostri tempi. L'equilibrio di tensione tra il desiderio di sollievo emotivo da parte delle persone impegnate in attività di *loisir* e le autorità statali che controllano affinché questo rilassamento del controllo non produca danni, né a chi partecipa né agli altri, è una caratteristica dell'organizzazione e del comportamento delle attività di *loisir* oggi [...]. Ma il fatto che il controllo dello Stato sia molto più efficiente, ha avuto conseguenze su quelle attività. [...] il bisogno di un alto grado di regolamentazione sembra aver indotto una più forte tendenza alla sofisticazione e alla sublimazione delle risposte emotive a cui le istituzioni di *loisir* dovrebbero rivolgersi.

L'intero aspetto mimetico delle occupazioni di *loisir* ai nostri giorni risulta incomprensibile se non ricordiamo che l'attrazione di molte, anche se non di tutte, non è più legata ai bisogni emotivi o istintuali nella loro forma più elementare, anche se così può sembrare, ma piuttosto ad una complessa serie di richieste affettive in cui entrano in gioco sensazioni miste. Ma il fatto che il controllo dello Stato sia tanto più efficiente significa anche che i suoi interventi sono sempre più prevedibili. Spesso agisce semplicemente per «proteggere i fianchi», facendo assegnamento in misura considerevole sull'autocontrollo dei «sorvegliati» (Elias, Dunning 2001: 148).

Alla maggior efficacia del controllo statale corrisponde, dunque, un mutare dei bisogni emotivi degli individui, che si indirizzano verso modalità di sublimazione nelle forme della loro soddisfazione. Allo sviluppo delle strutture sociali corrisponde la mutata struttura della psiche degli individui, la quale elabora e processa *nuove figurazioni* della relazione dell'individuo a sé e agli altri, che comporta il progressivo *raffinarsi* dei bisogni emozionali nelle loro valenze affettive, pulsionali, cognitive, in società divenute maggiormente complesse. E' l'interiorizzazione del controllo, nel disciplinamento del corpo e delle sfere della psiche, che conduce a bisogni emotivi dalle forme più sofisticate: un'esigenza corporea complessiva che richiede soddisfazione in attività di *loisir* strutturate in forme più elaborate, articolate, diversificate, che possano incontrare tali mutate

esigenze. Si tratta del *legame* tra sociogenesi e psicogenesi nell'ambito dell'allentamento delle relative tensioni e nella ricerca di soddisfazione delle valenze emotive da esprimere.

Il cambiamento storico-sociale nello sviluppo delle attività sportive e dei passatempi registra anche un mutamento della *sensibilità culturale* nei riguardi del *corpo*. Tra gli autori che ripercorrono l'evoluzione e l'istituzionalizzazione dello sport, dei passatempi e delle attività del tempo libero (Lo Verde 2009 e 2014; Porro 2001; Rojek, Shaw, Veal 2006), Ferrero Camoletto (2005) predilige focalizzarne l'aspetto che riguarda la prospettiva corporea. L'autrice sottolinea in particolare il mutamento avvenuto, a livello strutturale nelle società occidentali, nelle finalità e nel tipo di organizzazione delle attività del tempo libero. Nella ricostruzione e nell'analisi dell'autrice si sottolinea l'attuarsi di un passaggio fondamentale nel corso del novecento: l'inizio del secolo è caratterizzato da una sorta di 'razionalizzazione' dei passatempi e degli sport nazionali finalizzata ad esaltare la loro funzione di controllo delle masse, che punta quindi su obiettivi specifici di tipo igienico-educativi e di disciplinamento del corpo con un'impostazione militaristica orientata all'ordine e alla prestazione agonistica dimostrativa. Da questa ferrea impostazione culturale si passa, alla fine del novecento, ad un approccio ai passatempi completamente diverso: si assiste cioè ad una sorta di rivoluzione culturale che vede nella libera espressione individuale la caratteristica principale della fruizione delle attività di loisir, le quali risultano essere in tal modo svincolate dalle forme strutturate ed organizzate dall'autorità centrale, come erano invece quelle del primo novecento. I modelli politico-sociali ed economici che si sviluppano e che mutano nel corso del secolo, e che riguardano le società industriali avanzate dell'Occidente, veicolano valori ed ideali che si esprimono dunque anche nella sfera del loisir. In queste società l'ondata dei movimenti controculturali, quelli di protesta degli anni '60-'70, porta sostanziali e diffusi cambiamenti anche nella cultura e nella sensibilità degli individui relativamente alla propria *corporeità*. Si affermano a partire da quel periodo attività e pratiche differenziate, anche non agonistiche, dal sapore ludico-ricreativo e liberatorio; come esprime puntualmente Ferrero Camoletto: "Nella società contemporanea, a partire dalla metà degli anni '70 lo sport è stato praticato da un numero crescente di soggetti [...]. In quel decennio, grazie anche alla spinta del movimento controculturale, le componenti ludiche ed edonistiche, trasgressive ed espressive, hanno preso il sopravvento sugli aspetti tecnici, disciplinari e di prestazione: il vissuto corporeo è divenuto centrale" (Ferrero Camoletto 2005: 27). Porro in particolare, riprendendo un termine eliasiano, definisce questa fase storico-sociale come una 'seconda ondata di sportivizzazione', in quanto secondo l'autore si è passati da un

modello agonistico-disciplinare incarnato nell'atletismo e negli sport di squadra, a una pluralità e varietà di pratiche che si caratterizzano per l'aspetto personalistico di gratificazione su cui il soggetto pone l'accento (Porro 2001: 25). In una società globalizzata, inoltre, il mutamento dei modelli di loisir risente spesso anche delle influenze e delle contaminazioni di culture diverse, almeno per quanto riguarda le società occidentali; è il caso, ad esempio, del modello culturale di fitness americano che approda e si diffonde largamente anche in altri stati. A seguito dei profondi cambiamenti culturali cambia anche il contenuto e la percezione dell'esperienza del proprio corpo nel soggetto, aspetto questo che è ben sottolineato da Ferrero Camoletto quando, integrando il contributo di un'altra ricerca, esprime che: "[...] Ciò che emerge [...] è una trasformazione non solo nella cultura sportiva, ma anche nella cultura corporea: il corpo «diviene espressione privilegiata della ricerca di identità, mentre l'attività fisico-motoria – differenziandosi dal modello dello sport di prestazione – diviene strumento di tale ricerca» [Porro 2001: 87]. Dall'agonismo si passa dunque alla sperimentazione, e la pratica sportiva nelle sue diverse forme diviene una modalità per costruire e/o manifestare il proprio io, una scoperta dei territori selvaggi del proprio mondo interiore" (Ferrero Camoletto 2005: 33).

Dai modelli di razionalizzazione del loisir che veicolano i valori e le esigenze della società industriale - principalmente volti a controllare le manifestazioni emotive violente degli individui nel tempo libero, ad infondere e disciplinare all'autocontrollo secondo un modello pedagogico-educativo, ad educare essenzialmente quindi alla temperanza⁷ - si affacciano in seguito forme e modelli di loisir improntati più al benessere del corpo che esaltano le caratteristiche edonistico-espressivo, volte a procurare a livello prettamente individuale sensazioni di piacere e occasioni di sperimentazione di emozioni forti e stimolanti; questi nuovi modelli si delineano all'interno di un mutato paradigma culturale della società post-moderna, in cui prevale la ricerca della soddisfazione personale. Con la trasformazione della società, nella complessità dell'aumentata interdipendenza tra i suoi

7 Sull'evoluzione del rapporto tra lavoro e tempo libero nel corso del processo di industrializzazione delle società occidentali, Lo Verde ripercorre le fasi di una regolamentazione e razionalizzazione delle attività del tempo libero dei lavoratori da parte di imprenditori che contribuirono a disciplinarlo; insieme a politiche pubbliche volte al miglioramento delle condizioni lavorative e a fronteggiare preoccupazioni riguardanti l'ordine sociale, gli imprenditori erano interessati a rendere il lavoratore più efficiente e rigenerato, come Lo Verde esplicita: "[...] ciò che volevano assicurarsi i datori di lavoro era [...] la «buona creanza» delle attività svolte nel tempo libero dai propri dipendenti, ciò che si diffonderà come idea di una «ricreazione razionale». E dunque i lavoratori delle fabbriche furono incoraggiati a praticare «passatempi ricreativi edificanti» piuttosto che continuare a frequentare – da spettatori – o a praticare giochi violenti o, ancora, a consumare bevande alcoliche nel tempo libero. [...] si pensava di modificare e rendere più «civili» gli stili di vita attraverso un'educazione alla temperanza" (Lo Verde 2009: 37).

livelli economico, politico, sociale, cambiano cioè i modelli di loisir volti a soddisfare i mutati bisogni individuali: le strutture interdipendenti dei vari ambiti della vita sociale umana si modulano reciprocamente nella loro corrispondenza relazionale. Anche nelle pratiche del loisir si riflette quindi il processo di individualizzazione che si è intensificato con il graduale sviluppo delle società e del correlato sviluppo economico, processo che sposta l'accento prevalentemente sul soggetto e sul suo mondo interiore, con un approccio più psicologista che sociologico; che esalta quindi più l'individualità, nel suo elevare il soggetto ad attore del consumismo e della propria auto-realizzazione professionale e personale, che la dimensione collettiva del vivere sociale. Su questo importante aspetto del passaggio culturale nelle società occidentali, Ferrero Camoletto esprime: “[...] Lo sport si converte progressivamente da forma di educazione del cittadino a via d'accesso al successo e a un'esistenza piacevole: questo spostamento di accento, dalla politicizzazione dello sport come mitologia collettiva alla sua individualizzazione come pratica soggettiva di costruzione del corpo e del Sé, rappresenta lo snodo del passaggio dalla prima modernità industriale alla fase attuale della modernità avanzata postindustriale” (Ferrero Camoletto 2005: 25). E più avanti l'autrice ne specifica il legame con il mutamento dei valori sociali, esplicitando che: “[...] Al principio della regolazione, che ha rappresentato nella prima modernità il paradigma dominante in campo sociale – e conseguentemente anche in quello sportivo – si affiancano i valori tipicamente postmaterialistici dell'autorealizzazione” (ivi: 199). L'autrice sostiene che a partire dal fermento della svolta culturale degli anni '60-'70 si trasformano i modelli e le pratiche ideali e valoriali relativi al corpo, divenuti sensibili anche alla diffusa cultura del consumo; per effetto di tale svolta culturale, si affermano nel loisir percorsi di liberazione del corpo dalle maglie strette della razionalità strumentale: la cura del corpo, da strumento di controllo dei cittadini, diventa piacere del consumatore alla ricerca di nuove esperienze (ivi: 105).

Anche in Italia si riscontra⁸ l'andamento del mutamento strutturale della sfera del loisir, in linea con le altre società occidentali interessate; in particolare nello spirito del movimento controculturale, negli anni '80 si afferma il primato dell'individuo, che si declina nell'enfaticizzazione della dimensione emozionale e nell'ampliamento della sfera sensoriale, in accordo con i nuovi modelli corporei che prediligono la dimensione del sensibile e della piacevole gratificazione soggettiva nel tempo del loisir. Quest'idea nuova di corporeità come sede di una verità profonda da far riaffiorare e da ascoltare si diffonde nella cultura

⁸ Confronta dati Istat delle rilevazioni campionarie effettuate in Ferrero Camoletto (2005) e Lo Verde (2009, 2014).

di massa degli anni '90, reinterpretata nelle forme destrutturate e saltuarie delle attività di svago e del divertimento ludico-ricreativo: un progressivo processo che coglie il mutamento dei bisogni individuali e collettivi che sono emersi nel mutato contesto sociale e culturale. Ferrero Camoletto quindi sottolinea questo particolare cambio di prospettiva che si manifesta nelle pratiche delle attività del loisir e che si concentra anche sulla definizione soggettiva delle nuove identità individuali: “[...] la pratica di attività [...] è connessa all’affermarsi di una nuova sensibilità nei confronti del corpo che coniuga la ricerca del piacere e del divertimento all’attenzione per le proprie condizioni fisiche sul piano dell’efficienza e dell’aspetto esteriore. Il corpo comincia a essere considerato un «luogo di piacere», uno strumento per attività fisiche che permettano di scaricare le tensioni accumulate nel tempo di lavoro e insieme uno specchio del benessere interno ed esterno dell’individuo. Il movimento fisico diviene espressione di una personalità attiva e dinamica, che si prende cura del proprio organismo sul versante della salute come su quello di un’armonia più profonda con se stessi” (ivi: 35). Si amplia così anche la disponibilità e la varietà di pratiche, che cercano di rispondere alle richieste di sperimentazione, di cura di sé, di svago e di diversione dalle routine del quotidiano; la componente agonistica lascia, dunque, progressivamente il passo alla componente *ricreativa*, come evidenzia Ferrero Camoletto nell’esprimere che: “[...] Questo processo continua negli anni '90 sino a condurre, agli inizi del XXI secolo, a un ribaltamento degli equilibri tra lo sport come disciplinamento e lo sport come liberazione del corpo⁹” (ivi: 37).

Le pratiche del loisir si muovono da forme di partecipazione collettiva verso quelle individuali, maggiormente a valenza ‘introspettiva’, e comunque nella direzione di assumere quel senso di gioco che offre leggerezza e spensieratezza nel tempo dedicato a tali attività. Un tempo libero inteso come tempo del gioco, in cui l’individuo esperisce quella ricercata autenticità che ritrova nel suo farsi *homo ludens* in un contesto consentito ed adeguatamente organizzato a svelarlo e riattivarlo. Nella contemporaneità, dunque, si arriva ad attribuire al contenuto delle plurime forme di loisir quel senso di spontaneità dell’esperienza emotiva che, svincolata da imposizioni organizzative costringenti, comporta sensazioni gratificanti e piacevoli; alcuni autori riconducono questo stato esperienziale, questa condizione psicologica degli individui che spesso connota

9 L’autrice puntualizza in nota che col termine *sport* si comprende quell’ambivalenza di funzione civilizzatrice della riduzione della brutalità e di quella dello sfogo istintuale di una tensione, come ella esplicita: “[...] L’origine stessa del termine «sport» sembra implicare quest’ambivalenza, in quanto Elias la fa discendere dal francese *desport*, ovvero diversione, cioè qualcosa che distoglie dalle attività ordinarie e che genera piacere in una modalità che però è «divertente», cioè non distruttiva dell’ordine esistente” (Ferrero Camoletto 2005: 39, nota 7).

l'esperienza di loisir, al concetto di *flow* che è transitato da altre discipline. A tal proposito Lo Verde ne illustra il senso per questo specifico ambito: "Un [...] concetto importante [...], a partire dalle pratiche, è quello di *flow*, comunemente tradotto con *flusso*, che, pur non essendo nato in ambiente sociologico e pur richiamando alcune concezioni importanti nelle teorie psicologiche sulla motivazione e il benessere psicologico in ambiente lavorativo, ha avuto una discreta importanza nelle teorie sullo studio del *leisure*" (Lo Verde 2009: 31). E quindi in relazione alle attività praticate oggi nel loisir, sempre sullo stesso concetto l'autore specifica ulteriormente che: "A prescindere dal tipo di pratiche esercitate, ciò che si analizza è allora la presenza di questa condizione di *spontaneità*, *assenza di controllo* e *trasporto* che connoterebbe la situazione di *leisure* come *condizione finalizzata al benessere*" (Lo Verde 2014: 27). Lo svolgere attività cioè divertendosi; recuperando quell'aspetto leggiadro e non impegnativo del mettersi in gioco. Questa specifica attribuzione di valenza all'esperienza nel loisir si può mettere in assonanza anche con la distinzione tra *play* e *game*, che viene ripresa in generale dai sociologi del loisir, nel distinguere col primo termine attività più libere e meno strutturate da quelle, indicate dal secondo termine, in cui si è vincolati a specifiche regole legate e finalizzate alla prestazione o al risultato. In questo senso, Huizinga la sintetizza efficacemente: "Comunemente il concetto di piacere è unito al *play*, mentre al *game* è unito piuttosto quello di regola" (Huizinga 2002: xviii).

Nella cultura corporea contemporanea si riflettono, dunque, quei processi profondi che attraversano la società nella sua trasformazione e nei suoi mutamenti, per cui diviene interessante cercar di individuare o intercettare le direzioni del mutamento nella sfera del loisir, quale ambito dell'oggetto di cui ci occupiamo. In particolare, come già introdotto nei precedenti capitoli in merito al mutare della struttura psichica degli individui, riteniamo interessante cercar di esplorare un'eventuale modificazione della struttura dei bisogni individuali, nella prospettiva sociologica della civilizzazione eliasiana su cui fondiamo la nostra ipotesi iniziale. Insomma, intercettare come e dove si espleta e si esprime oggi il de-controllo controllato può risultare utile ad individuare se eventuali nuove forme di loisir che lo organizzano sono recentemente emerse.

Infine, un aspetto importante da sottolineare è l'emergere di particolari caratteristiche nella personalità degli individui in seguito a queste profonde trasformazioni nei paradigmi sociali, che vengono quindi modulate dal complesso divenire delle società attuali; queste influenzano il significato ricercato dai soggetti anche nelle attività di loisir e quello che viene opportunamente proposto e confezionato nei servizi loro offerti. Il processo di

attribuzione del senso e della funzione alle attività di loisir è cambiato nel tempo e nello spazio, passando dal dare inizialmente rilevanza all'ordine e alla disciplina, per arrivare oggi a promuovere l'eccesso, o il non misurato, nella ricerca dei contenuti nella propria individuale esperienza ludica. In questi processi l'identità individuale assorbe e restituisce il mutare dell'ambiente sociale e cerca definizione anche attraverso le attività del tempo libero che sceglie di praticare. Il corpo e la corporeità divengono gli strumenti e i luoghi in cui il soggetto apre all'esplorazione della profondità del sé e al fluire delle emozioni, nel trovare nuove forme espressive attraverso le quali presentare la propria individualità. Su tale aspetto, in riferimento anche al nuovo approccio che si delinea nelle pratiche ludiche, Ferrero Camoletto sintetizza ed illustra che: "Oltre alla rivalutazione dell'apparenza e della superficie corporea, le nuove pratiche sportive richiamano l'attenzione su un altro tratto tipico della postmodernità: la riscoperta delle ragioni del corpo, ovvero di quelle dimensioni, a lungo trascurate dalla tendenza razionalizzante della prima modernità, dell'emozionalità e della sensorialità. Il corpo [...] è prima di tutto un corpo sensibile, incentrato sul piacere delle sensazioni e delle emozioni generate dalla pratica" (Ferrero Camoletto 2005: 201). E come esprime nei suoi studi anche Bauman, citato dall'autrice, a proposito di ciò che gli individui ricercano nell'esperienza della propria corporeità: "Il corpo postmoderno è prima di tutto un recettore di *sensazioni*: assorbe e assimila *esperienze*, e la sua attitudine e capacità a essere stimolato lo trasforma in uno strumento di *piacere*. [...] Non è soltanto la performance fisica che conta, quanto la qualità delle sensazioni che il corpo riceve durante la prestazione; quelle sensazioni devono essere intense e profondamente gratificanti, emozionanti, affascinanti, incantevoli, estasianti (Bauman 1999: 113). Liberati dunque dalla pressione costringente della performance, gli individui si concentrano sulla liberazione della propria spontaneità, anche se questa può esprimersi in modalità e forme che sono in qualche modo eccessive. Il corpo, nella sua unitarietà della dimensione psichica e di quella fisico-biologica, è identità e porta in sé le multiple e complesse esigenze con le quali ogni soggetto cerca espressione, come ad esempio nella dimensione del giocare. L'identità soggettiva cerca la sua definizione all'interno dell'intenso mutare del sociale, nel quale essa perde gradualmente i ferrei riferimenti offerti dai paradigmi culturali tradizionali, per aprirsi a navigare nell'incertezza e nella libertà indotte dall'accogliere quelli tipicamente postmoderni.

3.6 Identità in ... gioco (e l'introspezione sfuggente o assente)

I soggetti delle pratiche dei giochi del loisir mettono in campo anche la loro dimensione identitaria, in forme spesso inconsapevoli ad una loro razionale riflessione. Nel complesso della corporeità giocata, gli ambiti del loisir accolgono richieste individuali apparentemente superficiali ma che sottendono comunque quelle realtà profonde che muovono i soggetti; esigenze emozionali inesprese, non elaborate, non delucidate in un intimo colloquio col sé, che premono in forme a loro possibili per emergere al livello del vissuto e della comunicazione del soggetto, all'interno di un'esperienza che sia più o meno condivisa. Il de-controllo controllato esperito in tali ambiti deputati e socialmente organizzati ha assunto sempre più una valenza ed una dimensione individualizzata, nel senso del prevalente spazio dato alla concentrazione su di sé. E dunque, in quali soggetti abitano i nuovi bisogni emergenti? In quali personalità? Che tipo di de-controllo controllato oggi è diffuso? Sono domande che non hanno la pretesa, nel presente contesto, di fornire un'esauriente risposta ma che fungono da stimoli riflessivi nel cercar di intercettare la direzione del mutamento per il tema trattato.

Riteniamo utile cercar di comprendere cosa caratterizza oggi i soggetti che richiedono di fare certe esperienze emozionali nell'ambito del loisir, alla ricerca di un'eccitazione intensa e fuori dal comune che provochi quel brivido psico-fisico che li fa sentire a contatto con qualcosa di forte ed unico. Un sintetico affresco delle caratteristiche dell'identità che si è venuta delineando nei soggetti delle società complesse può contribuire a capirne non solo i nuovi bisogni emozionali, ma anche le motivazioni ad essi correlati che portano gli individui a ricercare oggi determinate forme di attività nel loisir. E' in tal senso che nel contesto di tale ambito riprendiamo qui alcuni processi introdotti precedentemente, cercando di coglierne i legami sotto questa particolare prospettiva.

Le profonde trasformazioni strutturali delle società complesse hanno prodotto, e continuano a produrre, profondi cambiamenti nella struttura *psichica* degli individui, la quale si esprime e prende corpo nelle peculiari *identità* e *personalità* dei soggetti. In società maggiormente globalizzate i ruoli individuali all'interno delle reti lavorative e relazionali si sono fatti più labili, effimeri ed intercambiabili, rispetto a quelli più stabili e fissi delle società tradizionali. Questo ha comportato una maggiore incertezza nell'esperienza e nella costruzione del sé: l'identità soggettiva si è trovata a viaggiare in cerca di definizione e a districarsi tra opportunità di esperienza moltiplicate, che ne offrono possibilità di accezioni multiple nel quadro generale dei mutati schemi di riferimento

valoriali, affettivi e cognitivi. Il disancoramento dai luoghi ha comportato un nomadismo anche delle caratteristiche identitarie, che fanno più fatica ad individuarsi e consolidarsi; nelle società tradizionali, la prossimità e la confidenza delle relazioni e dei luoghi abitati e lavorati produceva un attaccamento e una formazione affettiva, che è la base di una salutare dimensione cognitiva e mentale dell'individuo. Questa volatilità e disponibilità ad assumere ruoli estremamente mutevoli, in reti interdipendenti globali molto dense, destabilizza in parte il senso di sicurezza sia personale che collettivo. E' necessario essere preparati, allenati e continuamente aggiornati per navigare nei flussi dell'incertezza e della mutevolezza caratteristiche delle attuali società. Paradossalmente le società globalizzate, dalle connessioni costanti e multiple con altri, dove l'ambiente appare maggiormente collettivo, condiviso, partecipato, producono più *individualizzazione*; la dimensione dei legami sociali si è prosciugata e liofilizzata dentro cerchie ristrette di contatti personalizzati. Questo aspetto produce auto-referenzialità, concetto che è ben delineato ed espresso negli studi di Giddens quando l'autore afferma che: "[...] Nella maggior parte delle culture tradizionali, nonostante le migrazioni e i viaggi su lunghe distanze di una minoranza, la vita sociale era essenzialmente localizzata. Il principale fattore che ha alterato questa situazione non è legato tanto all'aumento della mobilità, quanto piuttosto al fatto che il luogo è stato sempre più invaso da meccanismi di disancoraggio, che ristrutturano le attività locali su ambiti spazio-temporali di portata viepiù crescente. Il luogo diventa fantasmagorico. [...] Venendo meno i referenti esterni, il tempo della vita appare ancora una volta un fenomeno riferito soprattutto ai progetti e ai piani dell'individuo. Gli altri, ovviamente, figurano lo stesso in tale pianificazione [...]. Nuove sfere di intimità con alcuni di essi diventano elementi cruciali per le strutture di fiducia sviluppate dall'individuo. Ma esse dovranno però essere attivate da un'organizzazione riflessiva del tempo della vita, in quanto come fenomeno limitato e auto-referenziale" (Giddens 1999: 194).

Le società complesse offrono protezione ma allo stesso tempo producono specifiche tipologie di ansie e di angosce negli individui, legate al tipo di struttura sociale ed organizzativa. L'autocontrollo introiettato, come già trattato, comporta una serie di tensioni dovute alle pressioni dell'interdipendenza sociale che sono contenute e gestite nel dialogo intimo, sempre più solitario, dell'individuo. Come sostiene Giddens, la crisi endemica è caratterizzante la società della tardo modernità e questo contribuisce ad intensificare il senso di *incertezza* degli individui: "Alcuni dei processi di cambiamento causati dalla modernità sono intrinsecamente connessi alle influenze globalizzanti, e la sensazione di

sentirsi catturato in queste ondate enormi di trasformazione globale, è già di per sé inquietante. Ciò che è più importante è il fatto che tale cambiamento sia anche intensivo: esso raggiunge sempre di più i veri motivi dell'attività individuale e della costituzione del sé.

[...] Nelle moderne condizioni sociali, comunque, le crisi diventano più o meno endemiche, sia a livello individuale che collettivo. La modernità è sicuramente incline alla crisi, e lo è a molti livelli. Una 'crisi' si verifica ogni qualvolta le attività connesse ad importanti obiettivi nella vita di un individuo o di una collettività, appaiono improvvisamente inadeguate. Le crisi, in questo senso, diventano una parte 'normale' della vita, ma per definizione non possono diventare routine. [...] La tendenza alla crisi [...] comporta un generalizzato clima d'incertezza che un individuo trova fastidioso [...] ed inevitabilmente espone ad una varietà di situazioni di crisi di maggiore o minore importanza, situazioni che possono a volte minacciare il nucleo stesso dell'identità" (ivi: 244).

Il senso di *inadeguatezza*, come introdotto precedentemente, risulta essere una diffusa caratteristica della personalità degli individui nelle società altamente differenziate e porta con sé quel bagaglio di angosce emergenti dal rapporto tra sociogenesi e psicogenesi di cui tratta Elias. A tal proposito l'autore afferma: "[...] Muta lo standard di ciò che è socialmente consentito e vietato, e parallelamente si sposta la soglia dell'avversione e dell'angoscia socialmente alimentate; pertanto il problema delle angosce umane sociogene dimostra di essere uno dei problemi-chiave del processo di civilizzazione" (Elias 2001a: 62)¹⁰. Quelle ansie ed angosce emergono, e si fanno più intense, proprio in quelle società umane che hanno raggiunto un certo stadio del processo di civilizzazione, nelle quali il controllo della violenza pubblica è maggiormente efficace e dove il livello di sicurezza garantito agli individui è alto. Analogamente, sempre nel rapporto tra istituzioni ed individuo, tra struttura sociale e psiche, ma da una prospettiva diversa, Giddens parla di 'esproprio dell'esperienza' in riferimento alle angosce derivanti dalla modernità contemporanea. L'autore afferma che gli individui sono sollevati dal carico di alcuni crucci esistenziali che vengono risolti con la 'delega' alle istituzioni della loro gestione; ma per effetto dell'auto-referenzialità, quando le angosce riguardano la sfera più prettamente

10 In un breve saggio (*Social Anxieties*) Elias argomenta anche quelle che sono le ansie sociali, ribadendo che la loro struttura corrisponde alla struttura sociale nel momento storico considerato, a cui chiaramente corrisponde la struttura della personalità degli individui. Come egli esplicita: "[Le] ansie sociali [...] hanno una struttura ben definita. Essa corrisponde esattamente alla situazione sociale in cui le persone vivono. I pericoli ai quali gli individui sono esposti differiscono nelle diverse società. I modelli delle ansie sociali si differenziano corrispondentemente; così è per la struttura della personalità delle persone che vivono, e che sono state cresciute da genitori che vivevano, sotto la pressione di forme diverse di ansie sociali" (Elias 2021: 104).

personale gli individui non riescono a risolvere efficacemente la tensione da esse provocata, risultando inadeguati a fronteggiarne l'inquietudine. Per cui l'autore esprime: "[...] Per quanto riguarda il controllo dell'angoscia, [...] Da un lato, in circostanze ordinarie, l'individuo è relativamente protetto da situazioni che potrebbero essergli poste come questioni inquietanti. Dall'altro lato, ogniqualvolta intervengono momenti determinanti, o si verificano altri tipi di crisi personali, il senso di sicurezza ontologica verrà probabilmente sottoposto ad una tensione immediata.

A livello psicologico, esistono stretti legami tra l'esproprio dell'esperienza, la fiducia e la ricerca di intimità. [...] L'esproprio dell'esperienza genera un controllo apparente sulle circostanze della vita e potrebbe essere associato con forme permanenti di tensione psicologica. [...] Possiamo vedere in ciò un solido fondamento per l'inquietudine emotiva, in particolare [...] La mancanza di punti di riferimento derivante dallo sviluppo di sistemi autoreferenziali, crea un'inquietudine che l'individuo non potrà mai superare del tutto" (Giddens 1999: 246).

La tendenza nella contemporaneità sembra essere, dunque, quella verso la chiusura su sé stessi, della concentrazione prevalente sulle proprie esigenze immediate e sui propri bisogni da soddisfare, con un orizzonte temporale e spaziale limitato alle urgenze che si avvertono come impellenti nel qui e adesso. Questo processo è spinto anche da una tensione esistenziale che nelle società complesse si intensifica, come è ben sintetizzato da Bechelloni: "[...] nella nostra modernità i ritmi del cambiamento e i livelli di complessità raggiunti finiscono per porre tutti gli esseri umani [...] nello stesso tipo di condizione esistenziale: quella di fronteggiare i rischi e i dubbi, le angosce e le incertezze che caratterizzano la modernità" (Bechelloni 1999: xxiv). E quando si verifica una discrepanza intensa tra routine accettate e narrazione biografica dell'individuo, si hanno ripercussioni al livello dell'autenticità nella relazione tra corpo e sé dell'individuo; questo particolare aspetto emerge anche negli studi di Giddens, quando egli sostiene che: "[...] Quando però questa dissociazione diviene una caratteristica involontaria della personalità, essa esprime angosce esistenziali che coinvolgono direttamente l'identità" (Giddens 1999: 76). Una tensione quotidiana nella gestione del controllo emotivo, che gli individui declinano, ad esempio, in soluzioni personalistiche espresse dagli stili di vita o dai regimi adottati. Su questo concetto e su tale soluzione individuale influenzata dalla cornice culturale sociale, Giddens esplicita che: "[...] I regimi sono in parte soggetti all'influenza e al gusto individuale [...]. Ma i regimi rispondono anche sempre a un'organizzazione sociale e culturale. [...] I regimi differiscono dalle routine ordinarie [...]. Ogni routine sociale

presuppone un controllo continuo del corpo, i regimi sono invece pratiche apprese che implicano un rigido controllo sui bisogni organici. [...] i regimi sono obbligatori a causa del carattere fisiologico dell'organismo, non importa quali ulteriori elementi simbolici essi acquisiscano. I regimi sono centrati sulla privazione/gratificazione, e quindi sono un fulcro di energie motivazionali [...]. I tipi di regime che un individuo si costruisce come abitudini comportamentali, rimangono come elementi inconsci che condizionano la condotta, e sono collegati a schemi motivazionali duraturi. I regimi sono forme di autodisciplina, ma non sono costituiti soltanto dall'ordinamento delle convenzioni della vita sociale; sono abitudini personali, organizzate in parte secondo convenzioni sociali, ma formate anche da inclinazioni e disposizioni personali" (ivi: 80). I regimi, dentro i quali riconoscersi, possono fungere quindi per i soggetti come fuga dalla routine e come rifugio ed esaltazione della propria individualità; questa cornice mentale che porta ad adottarli, influisce chiaramente anche nella scelta delle attività cui dedicarsi nel tempo libero.

Gli stili di vita e i regimi adottati dagli individui, negli ultimi decenni e nelle società occidentali, si riflettono quindi, come sottolineato da Ferrero Camoletto (2005), anche nelle pratiche del loisir; esse divengono espressione di spazi, luoghi e tempi, da dedicare a sé, alla ricerca e alla soddisfazione di quelle dimensioni della propria impulsiva autenticità, che sono state trascurate, compresse, sacrificate, nel tentativo di plasmare ed adattare la propria personalità ed identità alla conformità delle istanze del sociale. Come l'autrice esprime a tal proposito, puntualizzando l'emergere di nuove forme di attività ludica: "Nello scenario sportivo attuale, accanto a pratiche che mantengono le caratteristiche tipiche della prima modernità, se ne affermano altre in cui viene meno la tradizionale competizione con un avversario per fare posto a una sfida con se stessi [...]. Alla prestazione e al risultato si sostituisce quindi il piacere dell'attività, garantito dalla sperimentazione di sensazioni inusuali e dalla messa alla prova di sé [...].

Attraverso le attività ludico-espressive da un lato e sportivo-avventurose dall'altro si può costruire un'adeguata immagine di sé: il corpo diviene così un «contenitore del Sé» che permette di dare dei contorni chiari alla propria identità in un contesto sociale sempre più incerto [...]. La soddisfazione personale, ovvero la risposta a questa domanda di senso e di legittimazione a esistere in modo pieno, conta dunque più del risultato in termini sportivi tradizionali" (Ferrero Camoletto 2005: 31). Il soggetto cerca di dar forma alla sua identità tra l'esperienza del corpo e la costruzione dell'immagine, influenzato inconsapevolmente da schemi culturali rispetto ai quali pensa di ribellarsi cercando attività non conformi.

Prevale dunque negli individui la richiesta di sperimentare emozioni forti ed inconsuete, di scaricarsi e di ricaricarsi in attività di loisir che siano meno rigide nella strutturazione temporale (più saltuarie o a frequenza libera) e nel tipo di attività praticata (le attività fisico-ricreative); questo è un mutamento di atteggiamento indirizzato ad enfatizzare la dimensione edonistica-espressiva del benessere corporeo, d'impronta individualistica ed autoreferenziale, come Ferrero Camoletto delucida quando afferma che: "L'effetto più rilevante è quello di uno spostamento di accento dall'esterno all'interno, dall'esplorazione e dalla conquista del territorio all'introspezione e alla ricerca di sé: le «pratiche descrittive», in cui l'accento era posto sul *dove*, sui luoghi da conquistare, sono state sostituite da quelle «introspettive»" (ivi: 32). Ne risulta un orientamento individuale alla sperimentazione e alla conoscenza di sé che si è fatto 'stile di vita', quale reazione o fuga personalistica alle costrizioni sociali generalizzate e alla loro dispersiva incertezza, la quale produce tensioni, inquietudini e spaesamento. *Identità in cerca di definizione*, nelle sfaccettature del prisma sociale mutevole e cangiante che fa degli individui il loro stesso riferimento; un vuoto di legami sociali saldi e strutturanti la personalità che apre a disagi dell'essere, tra cui affiora prepotente la patologia narcisistica. Una sorta quindi di devianza dell'attenzione al sé, una distorsione insana dell'attaccamento all'esistenza, un rifugio improduttivo che prosciuga la solidarietà al comunitario, ma anche in definitiva al sé. Quelle che si delineano nelle società complesse contemporanee sono prevalentemente identità fragili, che galleggiano nel vuoto del saldo supporto di reali legami sociali e che, in reazione allo spaesamento dei vacui riferimenti esistenziali, rinforzano quelle uniche caratteristiche del sé che appaiono appartenere loro. Si sviluppano così, e si affermano, prevalentemente forme della personalità narcisistiche, di eccessiva chiusura su sé, autoreferenziali, in un impeto di sopravvivenza quale reazione all'angoscia non gestita. Riaffiora il represso, il non processato o non interiorizzato realmente, ma senza quella competenza emotiva (cfr. cap.2) a disposizione dell'individuo per consentirgli di navigare la mutevole complessità sociale, continuando in tal modo a cercar-si nello *spaesamento* dei labili riferimenti casualmente intercettati o incontrati. Quell'autocontrollo e quella sicurezza sociale, caratteristiche di una certa fase del processo di civilizzazione, si confrontano quindi con le crisi personali e con gli strumenti realmente disponibili all'individuo per poterle processare; strumenti personali che sono stati acquisiti, formati, sviluppati, nel processo di socializzazione che riflette gli schemi culturali della società di appartenenza. Per cui su questa dimensione ambivalente delle società attuali, Giddens specifica che: "[...] Sebbene la vita moderna risulti più prevedibile e controllabile rispetto alle forme

precedenti, il quadro di sicurezza ontologica è però più fragile. La corazza protettiva dipende sempre di più dalla coerenza delle routine stesse, così come esse vengono ordinate all'interno del progetto riflessivo del sé. [...] Tuttavia le vere routine che forniscono tale sicurezza, mancano per lo più di significato morale e possono essere viste come pratiche 'vuote' o, in alternativa, finiscono con l'apparire schiacciati. [...] Nel momento in cui un individuo viene a trovarsi di fronte a dilemmi di tipo morale o esistenziale, come accade in alcune fasi decisive della vita, egli si troverà a dover affrontare un ritorno di ciò che è stato represso. Molto probabilmente, però, non disporrà delle risorse psichiche e sociali per poterle affrontare in modo adeguato" (Giddens 1999: 220). La competenza o l'incompetenza emotiva giocano, dunque, un ruolo fondamentale nel rendere l'individuo attrezzato o meno a modulare la strutturazione del suo sé, in corrispondenza al mutare delle caratteristiche strutturali della società in cui abita; egli adotterà meccanismi costruttivi o difensivi a seconda del suo livello di stima e di fiducia. Nel riferimento agli studi di Lasch, da cui emergono le caratteristiche delle nuove personalità, Giddens esplicita puntualmente: "Soffermiamoci un po' più da vicino sulla caratterizzazione della 'personalità narcisistica della nostra epoca' tracciata da Lasch. I tratti del 'narcisismo patologico', egli dice, compaiono nella sua forma acuta 'profusamente nella vita quotidiana dei giorni nostri'. Il narcisismo è 'l'interiorizzazione di immagini grandiose come difesa dall'angoscia e dalla colpa. Si tratta di una reazione che si sviluppa come meccanismo di difesa contro le paure di abbandono. Il narcisista non è dominato da una rigida coscienza interiorizzata, né dalla colpa; egli è piuttosto una persona dal 'carattere caotico e impulsivo' che ha bisogno dell'ammirazione degli altri, ma che respinge l'intimità. Il narcisista soffre di 'sentimenti generalizzati di vuoto e ha profondi problemi di autostima'. Il narcisismo è, secondo Lasch, una strategia di difesa adattiva, di fronte alla natura minacciosa del mondo moderno. [...] Come deformazione della personalità, il narcisismo ha le sue origini nell'incapacità di riuscire a stabilire una fiducia di base" (ivi: 232).

Lasch in particolare insiste nel sottolineare l'importanza della relazione tra l'emergere di un certo tipo di personalità individuale prevalente nella società attuale e la dimensione della struttura sociale, nella sua specificità storica, che trova sia collegata alla deriva di questi disturbi della personalità ed afferma quindi che: "[...] Gli uomini sono sempre stati egoisti e i gruppi sono sempre stati etnocentrici [...]. Comunque, l'emergere di disturbi caratteriali quale forma prominente di patologia psichiatrica deriva, insieme alle modificazioni della struttura della personalità che questo sviluppo riflette, da cambiamenti ben definiti della nostra società e della nostra cultura – dalla burocrazia, dalla

proliferazione delle immagini, dalle ideologie terapeutiche, dalla razionalizzazione della vita interiore, dal culto del consumismo, e in ultima analisi dai cambiamenti intervenuti nella vita familiare e nei modelli di socializzazione” (Lasch 2020: 50).

L'inadeguatezza individuale a navigare società faticosamente complesse, in cui le crisi e le insicurezze generalizzate causano angosce che minacciano le identità, sviluppa dunque reazioni nei soggetti che sono codeterminate da fattori sia individuali che sociali: il narcisismo non è solo un rifugio egoico, ma è anche 'costruito', indotto, da modelli di socializzazione probabilmente inadeguati, o non proprio 'aggiornati', alla navigazione nella complessità; la quale è ed implica un intreccio di dimensioni interconnesse, dal livello economico, politico, sociale, culturale, etc., in cui fluttuano i vissuti delle esistenze individuali legate figurativamente in reti funzionali e in reciproca dipendenza. Spesso né gli strumenti sociali, né quelli individuali sono adeguatamente appropriati ed efficaci nel facilitare il prender confidenza con la complessità relazionale, che è stata invece resa più complicata e questo è ciò che affatica e spaventa nel fronteggiarla.

Questa marcata tendenza all'individualizzazione, oltre ad enfatizzare aspetti *narcisistici* del sé, porta anche a presentare caratteri *aggressivi* nel comportamento degli individui; questo gorgogliare di aggressività, più o meno latente, può esser messo in relazione al declino dell'influenza, nella presenza e nel peso, delle varie forme di *autorità* (istituzioni centrali, scuola, famiglia), quali punti di riferimento nella costruzione e formazione della propria identità; aspetto questo che si è amplificato nelle società complesse, in concomitanza con l'allargamento delle reti dell'interdipendenza. Riteniamo che alla base ci sia da considerare lo stato '*affettivo*' formatosi nel soggetto, che si è dunque stratificato nelle risonanze emotive costruite e ricevute nel corso dello sviluppo infantile, e che costituisce le premesse e il potenziale di partenza della capacità individuale di saper creare dei legami sociali; il portato di questo agire, di questo comportar-si sfugge all'immediata consapevolezza dell'attore, in quanto è *in-corporato*, e si manifesta nelle ragioni apparenti che il soggetto adduce per giustificarsi, ma che trova invece la sua vera realtà condensata nelle motivazioni profonde che non gli sono psicologicamente accessibili, come esplicita appunto Giddens nel ritenere che: “[...] le ragioni sono una qualità costante dell'azione. [...] Le ragioni sono distinguibili dai motivi, che si riferiscono alle fonti dell'azione. I motivi non influenzano in modo continuo l'azione nel modo in cui lo fanno le ragioni. Molti aspetti del comportamento routinario non sono direttamente motivati (sono semplicemente svolti come elementi della vita quotidiana). I motivi non esistono come unità psicologiche discrete, e neppure le ragioni. Dovremmo considerare la

motivazione come uno 'stato affettivo' soggiacente all'individuo, che coinvolge forme inconscie di influenza così come sofferenze o spinte vissute più coscientemente.

[...] Più nello specifico, i motivi sono collegati alle emozioni implicate nei primi rapporti di fiducia. [...] I legami stabiliti con coloro che all'inizio si occupano di noi, che lasciano risonanze che influenzano tutte le relazioni sociali strette nella vita adulta, coinvolgono gesti emotivi di vario genere. Sebbene ciò che un'emozione sia deve essere appreso – ed è sostanzialmente contestuale, come ha dimostrato l'interpretazione costruttivista delle emozioni – le reazioni emotive sono intrinseche alla vita del bambino molto piccolo. I gesti emotivi [...] sono elementi essenziali per lo sviluppo dei legami sociali” (Giddens 1999: 82). Il narcisista ha difficoltà a formare legami con altri, sia a livello prettamente individuale che a quello comunitario della solidarietà e dell'empatia sociale (che poi sono uno il riflesso dell'altro). Un'incapacità che viene sottolineata ancora dall'autore citando Sennett, e che trova d'accordo anche la posizione di Lasch a riguardo, quando Giddens puntualizza ulteriormente che: “Il narcisismo, dice Sennett, non va confuso con la volgare auto-ammirazione. In quanto disturbo del carattere, il narcisismo è una preoccupazione riguardante il sé che impedisce all'individuo di stabilire validi legami tra il sé e il mondo esterno. Il narcisista si rapporta agli eventi esterni, preoccupandosi solo ed esclusivamente dei bisogni e dei desideri del proprio sé. Il narcisista presuppone una continua ricerca di identità, ma si tratta di una ricerca destinata a rimanere frustrata” (ivi: 223). In quell'ambivalenza di emozioni e di sentimenti, argomentata in un precedente capitolo (cfr. cap. 2), tra frustrazione, aggressività, rabbia, vergogna, ritroviamo in questa particolare configurazione dell'aspetto del comportamento, che riguarda più propriamente l'identità, quell'esitazione profonda che abita gli individui e che vibra nel vuoto dei contenuti relazionali, che accompagna, nutre e costituisce l'esile e labile identità sempre in cerca di definizione. E' nell'accezione dell'interdipendenza eliasiana, dove l'individuo è società, che si forma e affiora l'identità, quale impasto al contempo individuale e sociale; per cui, nello scollegamento e nella separazione tra individuo e società, l'identità fatica a formarsi, in tal modo cioè essa non può essere né certamente definirsi.

Inoltre Giddens mette in risalto l'ambivalenza svuotata e sterile che è insita nella personalità narcisistica, riprendendo il contributo di Lasch: “Il tema del narcisismo, in relazione al sé moderno, è stato analizzato in modo più approfondito da Christopher Lasch. [...] Lasch concorda con Sennett sul fatto che il narcisismo comporti sia il disprezzo che l'ammirazione per il proprio sé. Il narcisismo è una difesa contro la rabbia infantile, un tentativo di compensazione del sé mediante fantasie di onnipotenza. La personalità

narcisistica ha solo una comprensione confusa dei bisogni degli altri, mentre sentimenti di grandiosità convivono in essa con sentimenti di vuoto e di mancanza di autenticità” (ivi: 225). Un vuoto abitato da un ego che non produce relazione, né a sé, né agli altri, né ad altro; in esso risuona soltanto l’eco di una rabbia inespressa, di un’aggressività negata, di un calore che non si è scaldato nel mettersi in gioco nei fatti dell’esistenza. In quel vuoto galleggia lo spaesamento non riflessivo di un individuo che non cerca specchi per essere e divenire, ma per un’introspezione assente. Un’identità senza gli altri è algida e prosciugata, disidratata nel nutrimento relazionale. Asettica e senza sapore, quel sapore dato dal colore dell’esistenza, condivisa con altri. L’esplorazione di questa identità, la costruzione del sé e la sua continua formazione, riguarda sia adulti che giovani individui.

La tendenza ad assumere aspetti della personalità narcisistica negli individui delle società complesse si distribuisce su un continuum di sfumature, che contempla forme più acute con esiti patologici e forme più lievi che predispongono i giovani ad una ermetica autoreferenzialità o autocondiscendenza. Questo aspetto delle modulazioni psichiche, secondo l’analisi di Lasch, è legato alle caratteristiche della struttura sociale della modernità contemporanea, una società cioè in cui prevale la cultura permissiva incentrata sui piaceri del consumismo e sulla rinuncia all’autorità parentale (Lasch 2020: 215). I modelli psichici favoriti dalla socializzazione familiare sono poi rinforzati dalle condizioni esterne ad essa; la minor influenza dell’autorità genitoriale, l’abdicazione in alcune forme al ruolo di socializzatori primari nell’educare all’autocontrollo e all’autodisciplina la prole, contribuisce alla formazione di una strutturazione psichica della personalità nei giovani che tendenzialmente favorisce il crollo dei loro freni inibitori. L’autorità è così in qualche modo più difficilmente riconosciuta, da parte di questi soggetti in formazione, anche nei diversi ambiti della sfera sociale. Il rovesciamento dei normali rapporti generazionali, il declino della disciplina imposta dai genitori, si manifesta spesso nel comportamento genitoriale che assurge ad assumere ruoli confidenziali, amicali, accondiscendenti da pari, con la prole e questo mina la costruzione dei modelli di autorità, necessari in generale a modulare, regolare, dar forma alle pulsioni aggressive e irruente e a controllarle. Ritorniamo qui, dunque, sull’importanza dei sistemi educativi della socializzazione in quanto essi hanno effetti evidenti sulla formazione dell’identità, che interessa in quest’ambito esplicitare.

L’inadeguatezza o il permissivismo dei genitori, quel lassismo, riflette anche le caratteristiche della loro personalità di adulti, che spesso non preparati adeguatamente alle loro funzioni parentali, si rivelano carenti nel fornire e nel creare una base affettiva

solidamente strutturata nella prole che possa aprirla allo sviluppo adeguato delle relazioni con gli altri e con la società. Meno faticoso e impegnativo accondiscendere che formare. Una società quella di oggi in cui spesso si confondono le fasi evolutive dello sviluppo manifestate nei comportamenti degli adulti e dei giovani, i quali si riconoscono e si differenziano ricorrendo al riferimento dei dati anagrafici. Così l'autorità statale, l'autorità della scuola, l'autorità degli altri sono scarsamente considerate e più spesso sbeffeggiate, in quanto mancano in questi individui gli strumenti cognitivi, affettivi, emozionali, che conducano a padroneggiare, e prima a possedere, una sensibilità umana nella gestione degli elementi fondamentali della convivenza. A tal proposito, infine, Lasch sottolinea un aspetto importante che influisce sulla costruzione della personalità, in particolare su quella sfera della psiche deputata direttamente alla relazione dell'autocontrollo nella dimensione del sociale: “[...] Ma il declino dell'autorità istituzionalizzata, in una società apparentemente permissiva, non determina un «declino del Super-io» negli individui. Favorisce, al contrario, lo sviluppo di un Super-io rigido e punitivo che, in mancanza di divieti che emanano da autorità socialmente riconosciute, trae gran parte della sua energia psichica dalle spinte distruttive e aggressive inconsce. L'azione del Super-io finisce per essere dominata da elementi inconsci e irrazionali” (Lasch 2020: 28).

Ecco che riappare allora quell'aggressività sommersa, sopita in comportamenti convenzionali adottati ma non fatti propri dal soggetto, che si manifesta in varie occasioni della vita sociale e che oggi si può osservare con maggior frequenza, sia nei giovani che negli adulti. Il declino dell'influenza delle forme di autorità, per un motivo o per un altro, appartenenti queste alla sfera familiare o a quella politico-sociale, comporta un rimodulazione dei contenuti del Super-io, quella sfera psichica che è più propriamente deputata all'autocontrollo nella presentazione di sé al sociale. Questa sfera non subendo le adeguate pressioni costrittive e costruttive dell'autorità nel corso del suo sviluppo, e nella relazione con le altre sfere psichiche, da parte degli agenti socializzatori, va ad attingere nelle pulsioni aggressive i riferimenti comportamentali che guidano poi l'azione nelle situazioni in cui si trova il soggetto. In pratica la deformazione del modello di controllo così acquisito lascia libere le pulsioni di esprimersi in modo irruento e non consente di sapersi ben relazionare con le altre sfere più intime del sé, nel proprio colloquio interno e personale. L'aggressività espressa risulta, dunque, una manifestazione emotiva dalle possibili accezioni multiple, che vanno da una rabbia repressa per un'affettività assente o distratta, a una punizione di sé per ritenersi e valutarsi inadeguati per un controllo non perfezionato nel disciplinamento delle proprie pulsioni. Ne risulta l'assunzione di aspetti

narcisistici nei caratteri dell'identità, sia in quella dei giovani che in quella degli adulti, che risulta essere quindi sempre in cerca di definizione.

Lasch che ha studiato approfonditamente la tematica della personalità narcisistica, descrive efficacemente il percorso che conduce alla sua formazione ed esprime: “[...] la rinuncia all'autorità parentale contribuisce ad alimentare nei giovani proprio quei tratti del carattere [...]. Le nuove condizioni della vita familiare non inducono tanto un «declino del Super-io» quanto piuttosto una modificazione del suo contenuto. L'inadeguatezza dei genitori a fungere da modelli di autocontrollo o la loro incapacità di frenare il bambino non si traducono automaticamente in un'assenza di Super-io nel bambino che diventa adulto. Favoriscono, al contrario, lo sviluppo di un Super-io rigido e punitivo [...].

La violenza con la quale il Super-io punisce i fallimenti dell'Io sembra indicare che esso attinge gran parte della sua energia da istinti aggressivi presenti nell'Es, completamente dissociati dalla libido. [...] Il declino dell'autorità parentale e delle sanzioni esterne in generale, mentre indebolisce per molti versi il Super-io, ne rafforza paradossalmente le componenti aggressive e dispotiche, ostacolando in misura sempre maggiore l'accesso dei desideri istintuali verso sbocchi accettabili. Il «declino del Super-io» in una società permissiva dovrebbe essere interpretato come la creazione di una nuova specie di Super-io nel quale predominano elementi arcaici. Le trasformazioni sociali che impediscono al bambino di interiorizzare l'autorità parentale non hanno abolito il Super-io” (ivi: 216). In questo gli studi di Freud hanno aperto la ricerca in ampie direzioni.

L'irruenza, l'impazienza, il dispotismo, si manifestano per la predominanza nel sé dell'aspetto arcaico del Super-Io, il quale in questo senso si irrigidisce perché non è stato mitigato dal colloquio e dalla relazione con le altre sfere dell'Io e dell'Es; la dominanza della parte arcaica indurisce i collegamenti con le altre sfere psichiche e l'unico linguaggio che si rende possibile è quello aggressivo, nelle sue varie forme e sfumature, che emerge caotico e confusionale, in un flusso libero-anarchico che non conosce la disciplina del controllo. La componente reale del piacere è così sacrificata, perché non partecipa in virtù della mancata armonizzazione delle sfere psichiche. Tanto è che nella cultura del consumismo la nuova permissività, come esplicita Lasch (ivi: 217), si rivolge principalmente alla manifestazione degli istinti libidinali e non all'aggressività.

Paradossalmente, inoltre, la mancanza di quei 'no' che fanno crescere, perché delimitano l'invadenza delle pulsioni, contribuisce ad accentuare atteggiamenti, comportamenti, di intensa violenza, sia verbale che fisica, nei soggetti lasciati a briglia sciolta e in balia di sé stessi. Atteggiamenti eccessivi che si possono interpretare anche

come una sorta di estremo e disperato grido di aiuto da parte loro, per richiamare o ristabilire un'autorità assente quanto necessaria; attitudine che comunque alla fine si rivela essere un atteggiamento auto-punente. Come puntualizza Lasch a tal proposito: “[...] La rinuncia del genitore all'autorità intensifica, invece di mitigarlo, il timore del figlio di essere punito e incoraggia l'identificazione dei propositi punitivi con l'esercizio della violenza arbitraria e la sopraffazione” (Lasch 2020: 218). Lasch fa notare che alcuni studi sottolineano quanto per delle persone che vivono in una cultura permissiva, sia sbalordivo apprendere che una punizione mancata può essere vissuta come una deprivazione (ivi: 218 in nota). Per cui egli afferma che: “[...] il narcisismo sia essenzialmente una difesa contro le pulsioni aggressive piuttosto che amore di sé” (ivi: 50).

Come sopra ricordato, questo processo di individualizzazione che emerge nelle società complesse, e che spesso presenta questi aspetti narcisistici nella personalità degli individui, ha una sua corrispondenza nel recente delinearsi di forme personalistico-individualistiche nel tipo di attività e di fruizione del loisir contemporanee. Nel districarsi tra ruoli multipli e mutevoli nella vita quotidiana, in cui il sé può assumere svariate declinazioni identitarie, gli individui ricercano nell'enclave del loisir la perduta, o l'auspicata, autenticità: nel fare esperienza in luoghi e spazi liberi da schemi costrittivi della conformità sociale, si sperimenta la sensazione e il vissuto di ciò che si esplora come autentico, facendosi invadere, senza controllo, dalle emozioni che lo caratterizzano, nell'ebbrezza di scoprire e conoscere dimensioni intime di sé, da sé stessi spesso inesplorate. Ferrero Camoletto sintetizza il cambiamento di paradigma culturale e lo slittamento di significati sopra delineati quando esprime che: “Le palestre non producono più cittadini migliori, dal corpo docile e utile perché disciplinato, bensì individui «sovrani di se stessi», padroni del proprio corpo e inclini a coltivare e assecondare i propri desideri anziché reprimerli e controllarli [in] [...] attività in cui la dimensione estetica e quella edonistica, della forma e del divertimento, prevalgono sugli altri aspetti” (Ferrero Camoletto 2005: 106).

Per quanto riguarda l'ambito della presente ricerca, questo breve excursus sull'identità potrà essere utilizzato e verificato, eventualmente, anche nella fase dell'interpretazione dei dati raccolti. Sulla base dell'interdipendenza delineata da Elias tra sociogenesi e psicogenesi, nella quale la struttura psichica si modula in corrispondenza ai mutamenti della struttura sociale, si cercano qui di intercettare i nuovi modelli di bisogni emozionali degli individui per coglierne la direzione generale del processo; in particolare riguardo alla loro espressione e manifestazione, nei modi, nei tempi e nei luoghi del loisir. Sul concetto di tale interdipendenza, anche Lasch dalla sua prospettiva esprime che:

“Ogni società riproduce la propria cultura – le sue norme, i suoi presupposti fondamentali, i suoi modi di organizzazione dell’esperienza – nell’individuo, nella forma della sua personalità. Come ha detto Durkheim, la personalità è l’individuo socializzato. Il processo di socializzazione, portato avanti dalla famiglia e in un secondo momento dalla scuola e dalle altre agenzie che intervengono nella formazione del carattere, modifica la natura umana per renderla conforme alle norme sociali prevalenti. Ogni società cerca di risolvere la fase critica dell’infanzia [...] a suo modo, e la maniera in cui vengono risolti questi eventi psichici produce una caratteristica forma di personalità, una particolare deformazione psicologica, tramite la quale l’individuo si rassegna a una deprivazione istintuale e si adegua alle esigenze del vivere sociale. L’insistenza di Freud sulla continuità tra salute psichica e malattia psichica ci dà la possibilità di considerare le nevrosi e le psicosi in un certo senso come l’espressione caratteristica di una determinata cultura.

[...] le sue indagini cliniche sono una vera e propria miniera di concetti indispensabili, una volta stabilito che i processi mentali inconsci rappresentano la modificazione che la cultura opera sulla natura, l’imposizione della civiltà sugli istinti” (Lasch 2020: 52).

Alcuni aspetti delle nevrosi e degli adattamenti al processo civilizzatore, con elementi psicosomatici, sono stati sviluppati all’interno della trattazione dei precedenti capitoli e nei prossimi vengono richiamati in riferimento alle attività di loisir. Non ci occupiamo di patologie della personalità, ma certi caratteri in essa diffusi possono contribuire a comprendere cosa si agita nel sottobosco emozionale degli individui che reprimono usualmente certe emozioni nella vita quotidiana e la necessità psico-fisico-biologica di aprire al rilascio di alcune tensioni. Il tipo di personalità e di identità sviluppate nel soggetto hanno una certa rilevanza nel modo e nell’esito del processo di acquisizione dell’autocontrollo e in quello delle forme ricercate, o sfuggite, del suo de-controllo. Il movimento emozionale interno di un individuo può essere oggetto, anche per le sue caratteristiche turbolente ora descritte, di forme di cattura e di manipolazione da parte di sistemi economico-produttivi e culturali che ne vogliono sfruttare le incertezze e gli sbandamenti, perseguendo finalità che indirizzino gli individui al consumismo di determinati prodotti o servizi, che alimentino nel fruitore, costruendole ad arte, illusioni di tipo sublimatorio che attenuino temporaneamente le angosce ingestibili altrimenti. Questa sintetica base esplorativa dell’identità soggettiva può risultare utile nel cercar di comprendere cosa cercano nel loisir e come vi giocano le nuove identità; come tale mettersi *in gioco* contribuisca a delucidare negli individui i propri bisogni emozionali, attraverso le attività ludico-ricreative.

Le fluttuazioni emotive dei soggetti impegnati nella complessità sociale possono diventare oggetti di consumo, in un sistema economico-culturale capitalistico ampiamente diffuso che punta al profitto. Il mercato approfitta delle esitazioni e dei vuoti che si creano nel processo di psicogenesi/sociogenesi nella costruzione dell'identità soggettiva. Il mercato sa cogliere l'occasione di guidare l'incertezza e darle un senso che vada a suo vantaggio: modellare, per creare domanda e consumo.

Entriamo brevemente nel merito di questa dimensione del capitalismo emotivo nel prossimo capitolo.

CAPITOLO 4

La mercificazione delle emozioni: tra autenticità e indirizzamento del sentire

4.1 Il riflesso sociale nel sé: l'intimità pubblica

Per cogliere la specifica relazione tra psicogenesi e sociogenesi in ambito del loisir, riteniamo utile accennare brevemente ad un aspetto che è divenuto pervasivo nelle nostre società e che fa riferimento ai criteri e alle leggi di mercato con i quali è regolata la vita quotidiana. Questo ad integrazione degli altri aspetti sinora considerati, per cercar di individuare quanto l'influenza di questo aspetto agisca sulla determinazione dei bisogni emozionali degli individui e sulla relativa richiesta di particolari attività di svago.

La cultura emozionale di una società porta in sé i contenuti, i significati, le interpretazioni e le norme di ciò che si sente, di cui si fa esperienza, dei processi mentali che accompagnano la loro eventuale elaborazione o rimozione; questo si situa in un dato contesto storico-sociale in cui il sentire e l'emozionarsi è regolamentato nelle sfumature di ciò che è consentito e conforme. Per comprendere l'esigenza emozionale del de-controllo, la chiamiamo dunque nella cultura di base di una determinata società; in generale le società contemporanee complesse comportano nella loro struttura una certa vastità di intrecci di multiple dimensioni, all'interno delle quali esse si sono sviluppate e in cui le leggi del mercato sono divenute pervasive e prevalenti in quasi tutte le sfere della vita sociale, sia privata che collettiva.

Le grandi trasformazioni economiche, sociali, politiche, hanno cioè modulato profondamente le strutture e le istituzioni sociali e in corrispondenza, quindi, anche le strutture psichiche. La forte individualizzazione che si è prodotta in queste società altamente differenziate ha creato un tipo di soggettività che aderisce nel comportamento a schemi di mercato che sono stati assimilati spesso inconsapevolmente; ciò emerge anche in quelli che sono i modi per soddisfare le personali esigenze emozionali. Questi schemi cioè hanno influenzato e permeato il comportamento di produzione e di soddisfazione delle istanze personali anche riguardo alla sfera emotiva. Un condizionamento che è

espressione dell'interdipendenza insita nel rapporto tra sociogenesi e psicogenesi delle attuali società occidentali; rapporto la cui specificità relativa alla contemporaneità e ai tempi attuali si delinea in un tipo di capitalismo economico e culturale che ha prodotto forti legami e dipendenze. Questi si riflettono in modo diffusivo nelle varie dimensioni del sociale e dell'individuale in cui gli individui sono immersi, compresa quella dimensione di elaborazione più intima che riguarda i processi di costruzione del sé e dell'identità dei soggetti. La profonda relazione tra il contesto sociale e le modalità conformi del sentire è la base sulla quale si determinano gli standard emozionali, quegli schemi culturali individuati da ogni società umana che orientano il pensiero e l'agire dei soggetti. A tal proposito riteniamo utile richiamare gli studi di Turnaturi che riguardano la dimensione emozionale: l'autrice afferma che quegli standard sono formati dalle diverse culture emozionali e che essi prescrivono cosa, come e quando sia socialmente accettabile sentire; ne forgiavano cioè i modi di sentire, per cui le emozioni e le loro espressioni risultano comprensibili e interpretabili se calate nel contesto sociale specifico in cui esse vengono esperite e manifestate. Riguardo al rapporto psico/sociogenesi eliasiano, l'autrice inoltre sottolinea che: "[...] Le emozioni così vengono fortemente radicate ai contesti sociali e culturali, al simbolico, ai linguaggi e al senso comune. Pur senza ancora aver elaborato il concetto di cultura emozionale, Norbert Elias nei suoi studi sul processo di civilizzazione mostra i nessi esistenti tra particolari modi di sentire, sistemi culturali e organizzazione della società" (Turnaturi 2000: 102); una cultura complessiva che è assorbita dagli individui in virtù di quell'interdipendenza richiamata.

La contaminazione inoltre degli standard di mercato nelle attuali società complesse è diffusa ed elevata in ogni sfera della vita quotidiana, compresa quella più intima emozionale che gioca un ruolo importante nell'esperienza del sé e della sua formazione. Il sistema capitalistico influenza fortemente le condizioni di questa esperienza personale attraverso gli effetti standardizzanti di mercato, come sottolinea Giddens quando esplicita che il progetto della costruzione del sé con la modernità ha risentito molto di quei tipici principi e criteri di accumulo e di espansione economico-commerciale. A livello delle istituzioni moderne, il capitalismo sostiene l'autore è una delle principali forze riguardo alle dinamiche che le muovono e che ne hanno minato la tradizione; l'imperativo capitalistico cerca sempre di creare più consumo e di monopolizzare le condizioni di produzione, sostituendo il valore di scambio di una merce con il suo valore d'uso. Esso agisce dunque sui criteri di consumo, creando la mercificazione anche della merce astratta quale elemento fondamentale della sua produzione complessiva. I riflessi di ciò sul progetto del

sé e della sua formazione si rendono quindi evidenti nell'accentuarsi dell'individualismo, per cui l'autore esprime: "[...] la mercificazione colpisce direttamente i processi di consumo [...]. Lo stabilirsi di schemi di consumo standardizzati, promossi attraverso la pubblicità ed altri metodi, diventa centrale per la crescita economica. [...] la mercificazione influenza il progetto del sé e la determinazione degli stili di vita. [...] Fin dall'inizio, i mercati hanno promosso l'individualismo. [...] l'individualismo si è esteso alla sfera del consumo, dato che, per dare continuità al sistema, diventava essenziale determinare i desideri dell'individuo. La libertà di scelta individuale, diretta dal mercato, si converte in uno schema fondamentale che caratterizza l'espressione individuale del sé" (Giddens 1999: 261). La determinazione dei desideri ad opera dei meccanismi del mercato diviene una dimensione fondamentale nell'influencare la costruzione delle identità individuali, in cui persino i bisogni emozionali sono subdolamente codeterminati e pilotati attraverso i contenuti dei messaggi pubblicitari, che condizionano anche le aspettative più intime e private dei soggetti che ne sono esposti.

Le esigenze delle economie dei consumi, creando merci e bisogni, contribuiscono quindi a plasmare fortemente la trasformazione dei valori di una società e contaminano i contenuti e le modalità degli intrecci relazionali, sia nella dimensione individuale che in quella collettiva. La cultura del consumo delle società occidentali, nello sviluppo da un primo a un maturo capitalismo, induce modelli di comportamento e di esigenze emozionali negli individui attraverso la pervasività del suo funzionamento e peculiare comunicazione. Il mercato riempie e crea vuoti, in funzione della sua dinamica di profitto. La pubblicità è lo strumento col quale la pervasività di tale cultura modella azioni ed intenzioni individuali; ciò con riflessi importanti sui processi di costruzione del sé e di identificazione in modelli più o meno percepiti quali funzionali a ridurre un disagio eventuale. La mercificazione di vari aspetti della vita sociale, tra cui la sfera delle emozioni, ha portato in queste società la prevalenza di una cultura dell'esibizione, dello spettacolo, che predilige le manifestazioni ostentatorie di un sentire intimo e personalistico. Il nuovo individualismo e la sua accentuata predominanza nelle caratteristiche della personalità degli individui, come sopra trattato, riflette ed è frutto delle dinamiche manipolatorie di un'economia di mercato; il quale è specchio di un'epoca caratterizzata dalla globalizzazione e dalla mercificazione, i cui meccanismi e principi regolatori invadono molteplici aspetti delle dimensioni sociali e private degli individui. L'immagine è oggi pervasiva e in essa si cerca e si rifugia quell'identità in cerca di definizione, che nello spaesamento generale fatica a compiere il processo individualizzante. Una cultura che si è trasformata insieme alla trasformazione

dell'economia, nel livello macro della sociogenesi, e a cui corrisponde il mutamento delle identità individuali e collettive, nel livello micro della psicogenesi; si tratta di un'innovazione antropologica e sociologica come la definisce Turnaturi, per la quale il concetto di cultura è inclusivo sia del senso di mercato culturale sia dell'insieme di credenze, atteggiamenti, comportamenti (Turnaturi 2007: 16). La cultura del mercato come invasiva anche delle sfere private ed intime dei soggetti è un concetto che ritroviamo anche in Hochschild, quando l'autrice sottolinea l'erosione quasi geometrica e spaziale di queste sfere relazionali ad opera dei meccanismi del capitalismo. I criteri del mercato, nel quale si mercificano anche le emozioni, sottraggono spazi e contenuti ai luoghi tradizionalmente deputati alle relazioni intime e personali, dove era uso ritirarsi dall'ambito pubblico (Hochschild 2006). Un'invadenza che non è però solo subita ed esterna, ma che è assorbita e interiorizzata dagli individui nelle forme sottili della loro personalità in mutamento e che fa parlare quindi di capitalismo emotivo. L'esposizione continua a sollecitazioni e stimoli di genere economico-commerciale, camuffati spesso e subdolamente in proposte risolutive di benessere ad altalene emozionali angoscianti, conduce ad una trasformazione del comportamento emotivo negli individui. Anche per esso si seguono cioè quelli che sono i canoni del consumo e dell'esibizione della merce, per cui gli individui rendono la sfera della loro intimità pubblica al fine di apparire e così dunque essere. La legge del mercato e della pubblicità è quella di esibire un prodotto o di crearlo; sulla base di questo concetto Galimberti afferma che questo modello oggi regola anche le modalità di manifestazione e di gestione del vissuto emozionale degli individui: si assiste ad un'esposizione dell'intimità, che per essere e definirsi tale paradossalmente deve essere pubblica (Galimberti 2021). Una trasformazione della psiche che si è modulata sulla complessità delle caratteristiche contestuali dell'ambiente in cui gli individui sono immersi.

E' una cultura emozionale che ha a fondamento l'esibirsi, la 'spettacolarizzazione delle emozioni', come la definisce Turnaturi; in cui cioè le norme di esibizione e del sentire sono mutate nell'assorbire i dettami della mercificazione. In questo senso l'autrice afferma che: "[...] le emozioni, invece che essere valorizzate, sono [...] ridotte a merci, ad oggetti di consumo. [...] Lo straripamento delle emozioni e la loro esibizione segnano una nuova cultura emozionale che detta nuove norme emozionali. [...] L'unico modo di partecipare, di esserci diviene allora quello dell'esibizione" (Turnaturi 2000: 109).

Nell'ambito in cui collochiamo la nostra ricerca, quello del loisir, diviene dunque fondamentale cercar di comprendere l'humus di base di questo tipo di società fortemente

in accelerato mutamento, nelle quali il termometro del cambiamento delle identità individuali e collettive può dare valide indicazioni per la nostra esplorazione. Sono le identità che, prendendo e dando forma alle strutture istituzionali e psichiche, rivelano la cultura che permea e muove il pensare e l'agire di una società, la compattezza o meno dei legami sociali e del loro contenuto di senso più o meno condiviso. L'intreccio individuo/società, psico/sociogenesi, nell'accezione eliasiana è lo specchio, il riflesso di una relazione reciproca ed interdipendente che dà il ritmo e il contenuto del cambiamento di un vissuto emozionale, sia esso individuale che collettivo. Quel nesso individuato da Elias tra ciò che gli individui sentono, provano, esprimono e il mondo circostante dà senso dunque al mutare delle forme di interpretazione e di espressione delle emozioni, che si modifica in conformità con i codici sociali vigenti; questo aspetto è sottolineato anche da Turnaturi quando esprime: “[...] Norbert Elias poi, nei suoi studi sul processo di civilizzazione, ci ha insegnato come le emozioni e le loro espressioni siano strettamente intrecciate ai contesti sociali in cui si formano e si manifestano. Insomma, sostiene Elias, società diverse producono culture emozionali diverse” (Turnaturi 2007: 10). L'autrice afferma, a tal proposito, che le trasformazioni socioeconomiche della tarda modernità abbiano comportato una trasformazione dei valori e delle regole sia nella sfera politica che in quella economica; per cui le istituzioni hanno prodotto non solo certi assetti cognitivi, ma anche quelli emozionali e comportamentali. Questo ha portato all'affermazione di una cultura che valorizza ed incoraggia il mettere in piazza la parte più intima di ciascuno, nella quale quindi “[...] Esibire le proprie emozioni, false o autentiche che siano, sembra essere diventato l'unico modo per manifestare il proprio esserci a se stessi e agli altri” (ivi: 14).

Una società, dunque, in cui la cultura del consumo e la cultura dell'apparenza mettono in gioco e in movimento la relazione tra identità e intimità, sia nell'aspetto dei loro contenuti che in quello delle modalità di manifestazione. Questo riguarda ugualmente individui giovani e adulti che, in un'epoca di smarrimento di saldi riferimenti e di scarsa educazione emotiva, vivono una situazione di incertezza del sé legata a quella provocata dal clima delle crisi endemiche sociali e generali, come anche gli studi di Giddens (1999) argomentano. Si accentua la con-fusione tra l'ambito pubblico e quello privato del sentire e del manifestare emozioni, in virtù proprio della cultura della società consumistica che richiede ed induce la pubblicizzazione dell'intimità. Ciò corrisponde a quella metamorfosi dell'individuo di cui tratta Galimberti quando esprime che: “[...] Quel che vale per le merci, infatti, vale anche per gli uomini che, dal momento in cui hanno rinunciato, per le esigenze conformiste della nostra società, alla loro specificità, sostituiscono l'*individualità* mancata

con la *pubblicità dell'immagine*. [...] Per esserci bisogna dunque *apparire*. E chi non ha nulla da mettere in mostra [...] pur di apparire e uscire dall'anonimato mette in mostra la propria interiorità” (Galimberti 2021: 108).

Queste logiche commerciali insinuano quindi i riferimenti della costruzione del sé e si sostituiscono nell'apparenza a quella sensazione di vuoto prodotta dal disagio degli individui, ma che in realtà contribuiscono ad alimentare una volta dissolta e svelata l'effimera euforia che deriva dalla soddisfazione dell'aver consumato, in quanto essa risulta essere in realtà solo compensatoria.

La pervasività del consumismo che ha condotto ad una società dominata dalle apparenze mette in evidenza inoltre la relazione tra l'emergere di personalità con caratteri narcisistici e il sistema capitalistico, all'interno del processo di individualizzazione. Lo sviluppo della personalità del soggetto è cioè sollecitato a declinarsi verso i fattori narcisistici, anche se questo aspetto profondo della personalità ha chiaramente diverse origini. Questo legame è sostenuto da Giddens che, nel riprendere lo studio approfondito della società moderna di Lasch, afferma quanto i fattori relativi alla mercificazione abbiano indotto tale tipo di patologia comportamentale negli individui; ciò avviene perché la mercificazione nel promuovere l'aspetto esteriore, l'immagine quale metrica del valore, suggerisce che lo sviluppo del sé sia riferibile soprattutto a termini esterni (Giddens 1999: 265). Queste sono le derive della cultura del consumo, i cui criteri si insinuano ed influenzano la processazione del sé e per cui l'autore esprime: “[...] Il consumo si dirige verso le qualità alienate dalla moderna vita sociale, rivendicando di essere una soluzione: promette le cose che il narcisista veramente desidera [...] attraverso il consumo delle merci e dei servizi 'adeguati'” (ivi: 226).

La prevalenza dell'individualizzazione, insieme al declino dell'autorità, fa emergere nelle società complesse lo sfibrarsi dei legami sociali, la scarsa solidarietà sociale durkheimiana, nella quale è il portato di senso collettivo dei rituali comunitari che dà i contenuti, anche emotivi, all'appartenenza (di un Io al Noi); si verifica così un ripiegamento e una chiusura su sé stessi e sul presente, una concentrazione sui propri bisogni immediati e autoreferenziali, dove gli altri non sono contemplati. La cultura del consumo si erge a modello anche nella processazione intima delle proprie esigenze e relazioni, nel tentativo dell'individuo di placare quel vuoto interiore alimentato e indotto da un disagio più ampio, che non ha gli strumenti di gestire. Il mondo emozionale appare un'isola di autenticità in un mondo dove la solidarietà si è dissolta, senza in realtà rendersi conto che

anche quella è stata da tempo colonizzata, come sostiene Turnaturi riguardo al concetto di mercificazione delle emozioni (Turnaturi 2007: 20).

Quel disagio che si manifesta e si rende evidente sì nell'apparenza e nella sostanza dell'individuo, ma che affonda la sua costituzione nella fondamentale relazione con il sociale, di cui è inscindibilmente il riflesso in reciprocità. E' un disagio cioè derivante e attribuibile ad una cultura collettiva, generalizzata, tipica dei tempi attuali e che non riguarda solo la specificità dell'individuo in sé. Il disagio psicologico che abita negli individui in realtà è frutto di un disagio culturale profondo e diffuso nella società, che ha provocato anche un cambiamento di prospettiva riguardo alla costruzione e alla realizzazione del sé. Questi concetti sono argomentati da Galimberti nell'indagare le motivazioni di un certo tipo di insofferenza psichica, presente soprattutto nei giovani di oggi e che l'autore fa risalire principalmente ad una crisi della cultura nelle società attuali; riteniamo che essi siano un utile punto di riflessione e un contributo alla comprensione dello smarrimento diffuso che si rileva nelle nostre società altamente sviluppate. Nel cercar di comprendere il comportamento emozionale degli individui si deve quindi tenere in considerazione il contesto più ampio ed interdependente in cui gli individui navigano, che è spesso attraversato da profonde crisi generali e riguardo alle quali l'autore esplicita: "[...] quando la crisi non è tanto del *singolo* quanto il riflesso nel singolo della *crisi della società*. [E'] un cambiamento di segno del futuro: dal *futuro-promessa* al *futuro-minaccia*. E siccome la psiche è sana quando è aperta al futuro [...], quando il futuro chiude le sue porte, o se le apre, è solo per offrirsi come incertezza, precarietà, insicurezza, inquietudine, allora [...] le iniziative si spengono, [...] la demotivazione cresce" (Galimberti 2007: 26).

Le logiche del mercato sfruttano questa urgenza emotiva degli individui, questo ansiogeno spaesamento prodotto da prospettive di costruzione del futuro sacrificate all'incertezza divenuta strutturale; questa tensione carica di ansie destabilizzanti si traduce in richieste emozionali, nell'ambito in cui ci collochiamo, di esperienze forti che scuotano e scrollino quella cappa uniformante, impersonale, che la conformità normativa del sociale impone, al netto però di una progettualità che rimane affidata alle uniche risorse dell'individuo. La ricerca individuale, dunque, di uno sfogo che plachi quell'irruenta e turbolenta compressione nel sé delle plurime dissonanze del sociale; è un'individualità caricata e tormentata dall'ansia, dalla depressione, da una generica insoddisfazione, da un senso di vuoto interiore, che è tratteggiata negli studi di Lasch come riferibile all'«uomo psicologico» del xx secolo che secondo l'autore non ricerca una trascendenza spirituale e

un approfondimento del proprio potenziale, ma che: “[...] anela alla pace dell’anima, in condizioni che la rendono sempre più improbabile. [...] la società moderna «non ha futuro», e per questo qualunque cosa trascenda i bisogni immediati non viene presa in considerazione” (Lasch 2020: 29). Una problematica che si presenta in modo preponderante nelle ultime generazioni, che sono quelle più esposte alle fluttuazioni delle crisi generali e maggiormente malleabili all’affinare gli strumenti della costruzione del sé.

Risulta quindi interessante accennare a come queste strategie di mercato intercettano i vuoti e condizionano la determinazione dei bisogni emozionali degli individui, e quanto riescono a plasmare la necessità di esprimerli e soddisfarli, in un clima sociale generale di complessa indeterminatezza.

4.2 La creazione dei bisogni

Il mercato è un incubatore e un promotore di quella frustrazione che anima il senso di inadeguatezza degli individui delle società complesse, di cui abbiamo trattato nel secondo capitolo. Esso la alimenta in base alla legge del profitto economico, attraverso i meccanismi del sistema capitalistico che governano sia la dimensione sociale che quella individuale; la creazione di bisogni e di merci è funzionale a mantenere la frustrazione degli individui sotto diversi aspetti. L’abilità nel catturare un sordo malessere, un sinuoso disagio, una sensazione di disorientamento di significati e di senso, è caratteristica delle strategie commerciali più efficaci. La pervasività dei modelli economici nella sfera intima e personale emotiva dei soggetti elegge a regime e stile di vita i principi di efficienza, successo, ricchezza. Intercettare le falle, le percezioni di inadeguatezza, le depressioni di entusiasmo e di forze psico-fisiche che punteggiano con fasi altalenanti i ritmi della vita quotidiana degli individui, riempie e svuota allo stesso tempo l’illusoria soddisfazione dei bisogni indotti. Creare esigenze emotive, indirizzarle, dar loro un significato che ne offuschi e stordisca la comprensione utile al sé, è ciò che alimenta l’attrattiva di certi prodotti, anche emozionali, siano essi in forma di beni che di servizi. La manipolazione nella sollecitazione, produzione, soddisfazione, gestione delle emozioni individuali e collettive, è ampia nelle società complesse e spesso risulta impercettibile ai soggetti, in virtù della sua profonda integrazione nei meccanismi della routine quotidiana. La cultura ne è permeata ed è stata modificata dal culto del capitalismo in quanto esso, quale sistema economico altamente complesso, è finalizzato a produrre, pubblicizzare e

vendere; si tratta di una forza economica che influenza ogni cosa, come argomentato dalla Hochschild che sottolinea quanto il capitalismo sia diventato anche un sistema culturale e che nelle sue varie forme si presenta come un'alternativa alle culture locali, rimpiazzandole; per cui l'autrice esprime: “[...] Ma non è eccessivo dire che si tratta di un sistema culturale oltre che economico, i cui simboli e riti entrano in competizione con quelli della comunità e della famiglia, anche se apparentemente sembrano servire ad essi” (Hochschild 2006: 145). Questo tipo di forze economiche sono alimentate dalla spinta al consumismo che è il meccanismo, sostiene l'autrice, che distoglie continuamente gli individui dalla vita familiare e li indirizza a dedicarsi intensamente al mondo del lavoro, attuando in tal modo un rovesciamento delle priorità emotive tra i due ambiti: “[...] Esposti a un bombardamento continuo di pubblicità [...], ci si convince di avere bisogno di più cose, ma per comprarle occorrono soldi, e per guadagnare bisogna lavorare di più” (ivi: 208). Una cultura talmente pervasiva da contaminare la sfera emozionale profonda degli individui e la percezione che questi hanno dei propri bisogni reali.

La civilizzazione delle masse ai modelli del consumo produce omologazione e nel capitalismo maturo, una volta soddisfatti i bisogni materiali fondamentali, subentra quindi la fabbricazione continua di falsi bisogni; la civiltà dei consumi crea il bisogno di consumare beni e servizi che senza il martellamento della pubblicità gli individui non individuerebbero come tale. Questa cultura del consumo crea cioè prodotti ed esigenze fittizi che sono però percepiti dagli individui come essenziali alla realizzazione e alla soddisfazione del sé. La manipolazione del consumatore e la creazione dei bisogni è un punto fondamentale che contribuisce a comprendere il comportamento degli individui, specialmente nella loro sfera emozionale. Questo è un aspetto che ritroviamo negli studi di Lasch quando l'autore sottolinea quanto l'economia moderna abbia legato il suo sviluppo alla creazione nel consumatore di nuove esigenze, attraverso la capacità di indurre gli individui ad acquistare dei prodotti di cui non avvertono il «bisogno» ma che riconoscono come tale quando esso è loro imposto dai mass media. Una società, egli afferma, dove: “[...] Il tentativo di «civilizzare» le masse ha originato una società dominata dalle apparenze – la società dello spettacolo” (Lasch 2020: 96). La pubblicità dunque, come sostiene l'autore, non solo crea il prodotto ma promuove il consumo a stile di vita; essa cioè: “[...] «educa» le masse a nutrire un'insaziabile avidità non solo di merci, ma di nuove esperienze e di realizzazione personale. Propone il consumo come risposta alle secolari affezioni [...] e crea parallelamente forme di malcontento nuove e peculiari del nostro tempo. Sfrutta subdolamente il disagio della civiltà [...]. Il consumo si incarica di riempire

questo vuoto lacerante” (*Ibidem*). Questo tipo di meccanismi hanno una profonda influenza sulla costruzione delle identità personali e collettive nelle società contemporanee.

Infatti, anche negli studi di Giddens si sottolinea quanto questo aspetto profondo dello svuotamento del valore d'uso, sostituito dal valore di scambio e dalla sua apparenza, abbia importanti ripercussioni sulla costruzione del sé e sul senso di frustrazione che viene alimentato negli individui. Citando Bauman, l'autore evidenzia quanto la strategia della proposta di 'pacchetti' di consumo sia una dinamica commerciale che porta alla soddisfazione momentanea dei desideri e a una durevole frustrazione dei bisogni; un mercato, cioè, che si alimenta dell'infelicità che genera, manipolando quelle angosce, paure, sofferenze che abitano il senso di inadeguatezza personale e che esso contribuisce a provocare e a mantenere (Giddens 1999: 263). Ciò che si va ad intaccare è proprio la nozione di 'stile di vita', che viene introdotta in modo riflessivo nei contenuti della pubblicità e che condiziona pesantemente l'elaborazione dell'identità soggettiva attraverso meccanismi di mercificazione, per cui egli afferma che: “[...] Il progetto del sé si trasforma, in maggiore o minor misura, in quello relativo al possesso delle merci desiderate, o del raggiungimento di stili di vita costruiti in modo artificiale. [...] Il consumo di merci sempre nuove, diventa in parte un sostituto per un genuino sviluppo del sé; l'apparenza sostituisce l'essenza [...]. La mercificazione è in qualche modo anche più insidiosa [...], dato che il progetto del sé in quanto tale può diventare fortemente mercificato. Non solo gli stili di vita, ma la realizzazione stessa del sé viene impacchettata e distribuita secondo criteri di mercato” (ivi: 262). Si vengono a creare in tal modo dunque delle cornici culturali che definiscono i valori e le caratteristiche che le individualità e il loro agire devono assumere come propri, anche se in realtà sono frutto di omologazione e di criteri di mercato.

L'invadenza della cultura del mercato anche nelle sfere più sensibili del soggetto e della società, per alcuni autori è dovuta alla presenza di uno sfaldamento di certi legami sociali tradizionali, che hanno creato un vuoto importante nei ruoli svolti da certe istituzioni sociali nell'esercizio della propria autorità e come agenti di socializzazione; questo ha facilitato quindi la diffusione e la pregnanza di altri tipi di autorità e di cultura, quali appunto quelli prettamente di carattere economico, che si sono proposti ed affermati insinuandosi in alternativa ad esse. Secondo Hochschild, ad esempio, la creazione di bisogni e di esigenze emotive trova il suo fondamento nel riempire un vuoto culturale che si è prodotto da un impoverimento e da un ritirarsi progressivo delle autorità socializzatrici e della loro influenza, nelle sfere d'azione delle relazioni interpersonali e collettive e della formazione

dei soggetti. L'autrice afferma che: "[...] l'indebolimento della famiglia e della comunità ha creato un vuoto culturale che è stato riempito dal mercato. [...] Diverse tendenze economiche, tra cui orari di lavoro più lunghi e più irregolari in occupazioni sempre meno sicure, stanno mettendo a repentaglio la vita familiare. [...] Quello che il mercato ci toglie con l'allungamento degli orari di lavoro, ce lo offre in vendita sotto forma di servizi a pagamento" (Hochschild 2006: 9). Un'erosione profonda degli spazi diversi da quelli lavorativi, i cui contenuti sono stati svuotati e colonizzati dalle istituzioni della cultura della mercificazione. Si tratta essenzialmente di quel declino dell'autorità, prerogativa di alcuni soggetti istituzionali, di cui vari autori argomentano in forme diverse e che troviamo particolarmente eloquenti, ad esempio, anche nei citati lavori di Lasch e di Giddens, i quali trattano la tematica da prospettive diverse ma simili.

L'aspetto più intimistico che riguarda il vissuto emozionale degli individui è una dimensione dunque molto frequentata da questi cambiamenti strutturali e particolarmente sensibile a rimodularsi in corrispondenza ad essi. Nei lavori di Hochschild emerge quanto la supremazia del mercato sia ottenuta con la persuasione e si insedi nei bisogni degli individui, creando desideri ed esigenze. L'aspetto della sfera emozionale degli individui risulta invaso, prosciugato e maneggiato dai meccanismi commerciali e del profitto, che cercano di creare assoggettamento e dipendenza, in una ricerca compulsiva di forme di eccitazione, soddisfazione e sostituzione compensatoria. L'autrice a tal proposito afferma che: "La visione del mondo tipica del mercato influisce anche sulle nostre emozioni: i momenti di alta intensità emotiva diventano la ricerca del prodotto, l'acquisto, la transazione; degli altri aspetti impariamo a non curarci. Vogliamo consumare la vita, non viverla; perdiamo la capacità di apprezzare ciò che non ricade nell'ambito del mercato [...]. Il mercato fa in modo che noi desideriamo il mercato stesso più di ogni altra cosa. [...] Ha bisogno che noi abbiamo bisogno di lui" (ivi: 11). La riflessione portata dalla Hochschild stimola ad alcuni importanti interrogativi nel riconoscere che la dipendenza dal mercato è in sé anche un aspetto utile alla soddisfazione di molti bisogni reali e di alcuni desideri degli individui, ma limitatamente appunto nel considerare il mercato come un mezzo al servizio di un fine e non nell'elevarlo a sistema culturale, come l'autrice puntualizza: "[...] il problema nasce quando va a colmare un vuoto culturale e diventa un fine in sé, senza che altre forze culturali e politiche riescano a disciplinarne gli effetti. [...] Il problema è piuttosto capire *ciò che il mercato lascia fuori*" (*Ibidem*).

Questi sono interrogativi che accompagnano il cercar di comprendere i fenomeni che si evidenziano e si manifestano nel mutare del rapporto tra sociogenesi e psicogenesi

nelle nostre società umane. Dei quali siamo interessati ad approfondire di seguito la dimensione emozionale e il meccanismo di mercificazione nell'ambito specifico delle attività del tempo libero, quello spazio e quel tempo particolari che gli individui ricercano per dedicarsi a sé, in modo ludico-ricreativo e nel tentativo di ricontattare la propria dimensione emozionale più privata e profonda.

4.3 *Le emozioni nel loisir: incanalate o prodotte dal business?*

Nell'ambito del loisir, la commercializzazione delle attività del tempo libero ha oggi assunto valenze, dimensioni e un livello di differenziazione in linea con i tempi; si stimolano esperienze emozionali particolari, fuori dal comune o comunque che escono dalle routine quotidiane e si promette esclusività e personalizzazione dei servizi. Ci chiediamo quale sia il confine per gli individui tra la ricerca o lo sfogo di emozioni autentiche, avvertite quali 'urgenti' da esprimere, esplorare, sperimentare, nel riprendersi gli spazi e i tempi di apertura al sé, e quella di emozioni indotte e sollecitate dagli schemi convenzionali acquisiti e dai modelli di consumo diffusi e pervasivi, come sopra argomentato ed introdotto.

Divertimento e svago diventano merce nel momento in cui, con le trasformazioni socioeconomiche precedentemente discusse, anche il loisir diviene oggetto di consumo di massa, sia nelle forme del consumo collettivo che di quello individuale; con la crescita economica delle società complesse, il loisir registra una crescita di rilevanza economica, che viene organizzata in filiere commerciali ed industriali che prediligono ed enfatizzano l'aspetto remunerativo della spettacolarizzazione delle esperienze emotive. Questo processo si sviluppa all'interno di quella cultura del consumo che si è affermata nelle società occidentali e che emerge anche dagli studi di settore, come sono quelli ad esempio di Lo Verde quando mette in evidenza questo aspetto in particolare per lo sport, ma che vale ed è rappresentativo anche per altre attività del loisir: "[...] una diffusa cultura nella quale gli stili di vita sono tendenzialmente orientati ai consumi e in cui si enfatizza il valore dello *status symbol* e del successo materiale. In questo contesto tutto ciò che appartiene all'universo sportivo può essere «mercificato» e venduto [...]. Pertanto il successo dello sport commerciale dipende dalla vendita di simboli ed esperienze emozionali alle audience" (Lo Verde 2014: 101). Sono i criteri di un'economia del consumo e della commercializzazione che regolano cioè l'incontro tra la domanda e l'offerta anche

per le attività e per i servizi nell'ambito del tempo libero, un contesto in cui l'espressione delle esigenze emozionali degli individui condensa quelle che sono le dinamiche di un cambiamento sociale. Il successo economico della sfera del loisir è fondamentalmente legato quindi ad una domanda, sia individuale che collettiva, di *excitement* che il mercato sfrutta, orienta e riproduce come prodotto culturale, creando ad arte servizi e pacchetti emozionali che offrono un vissuto intenso di cui fare esperienza. Il mercato intercetta cioè questa esigenza di divertimento e di esperienze eccitanti che si palesa nelle società complesse e la mette a frutto attraverso quelle forme di mercificazione che riproducono i caratteri di un'economia della globalizzazione; per cui, tra altre innumerevoli strategie, risulta ad esempio efficace l'istituzione del brand da parte degli imprenditori, il quale assicura affidabilità, fiducia, riconoscimento e garanzia della qualità dell'offerta e del prodotto, oltre ad individuarne l'aspetto specificatamente identitario ed esclusivo. Un business che si occupa di organizzare e promuovere l'intrattenimento sia nella dimensione della pura fruizione dello spettacolo, che in quella della pratica personale diretta e catartica, e che alla base si caratterizza per il fatto di riuscire ad intercettare quell'esigenza generale degli individui di uscire dagli schemi delle routine quotidiane; questa richiesta di servizi e di attività di loisir corrisponde ad una cresciuta domanda di emozioni che, nelle società altamente sviluppate, devono essere usualmente contenute o taciute in virtù dei dettami dei canoni sociali, come Elias e Dunning hanno puntualmente mostrato (2001). Aspetto questo che viene ripreso anche negli studi di Del Verde, quando sottolinea: "[...] La domanda di emozioni, ad esempio, che costituisce la risposta ad uno stile di vita spesso fortemente vincolante in funzione delle regole e delle aspettative di ruolo, è intercettata dallo sport che offre attività nelle quali regole e norme sono anzi formate per incoraggiare il coinvolgimento emotivo e l'eccitazione, come sostengono Elias e Dunning" (Lo Verde 2014: 112). Quella routine quotidiana che è necessario ravvivare ed alleggerire ma che, in un'epoca di dissoluzione di saldi riferimenti e di spaesamento generale, funge allo stesso tempo da ancora e da gabbia, per il fatto che l'autocontrollo in essa esercitato dagli individui garantisce l'assopimento di quelle ansie sociali ed esistenziali che si fanno prepotenti e ingestibili in solitudine; la sua caratteristica ripetitività offre cioè, in qualche forma, il placarsi momentaneo dell'angoscia che abita il sé e che viene nutrita dal vuoto culturale. La routine in questo senso consente di incanalare, grazie agli schemi convenzionali applicati ed imposti socialmente, le alternanze emotive individuali che fluttuano indeterminate e che sono altrimenti non ordinate. Essa diviene quindi una sorta di rifugio, da cui però sorge comunque quell'avvertita necessità psico-biologica di far

scorrere nel proprio corpo quella scossa eccitante, quella peculiare tensione, che reintroduce la tonalità fisico-emotiva assopita e domata e per cui gli individui si rivolgono ad attività di loisir.

Sotto questo aspetto, il legame tra le attività svolte dagli individui nella routine quotidiana e quelle svolte nelle attività di loisir ha dunque al fondo questa ambivalenza sostanziale; il controllo della vita ordinaria consente di contenere ed addolcire la minaccia di una mancanza di senso personale che può affacciarsi nelle riflessioni soggettive. Ma questa inquietudine esistenziale diviene più forte con l'affermazione del fenomeno sociale dell'individualizzazione, si acuisce specialmente per quegli individui che hanno assunto maggiormente i caratteri della personalità narcisistica nel corso della costruzione del sé. I sistemi auto-referenziali dell'identità cioè sono meno solidi nel sostenere le vicissitudini personali e collettive nel far fronte alle intemperie di vario tipo. E questo perché tali soggetti essendo sostanzialmente svincolati dai fondamentali legami sociali non hanno né sviluppato né acquisito una solida modalità strutturata di reazione emozionale e cognitiva agli eventi. L'aspetto dunque dell'autocontrollo emozionale, dal quale partiamo per comprendere il suo allentamento nell'ambito del loisir, risulta in questo caso essere più un sostituto della morale come afferma Giddens nell'argomentare su tale tematica: "[...] Le questioni esistenziali potenzialmente in grado di provocare inquietudini, vengono rese innocue dalla natura controllata delle attività quotidiane all'interno dei sistemi auto-referenziali. Il controllo, in altre parole, sostituisce la morale; [...] vivere all'interno dei parametri dei sistemi auto-referenziali [...] può diventare un fenomeno di controllo [che] calma le sensazioni di terrore che potrebbero altrimenti emergere. Tuttavia, [...] se viene controllato solo dai sistemi auto-referenziali, questo atteggiamento risulta fragile" (Giddens 1999: 267).

Dal punto di vista della nostra ricerca risulta interessante l'accezione interpretativa dell'autore in quanto ci fa sostenere che quel tipo di controllo agito dagli individui non sia esattamente ciò che noi abbiamo inteso per reale introiezione dei dettami sociali, quella cioè che Elias definisce *seconda natura* (cfr. cap. 2). Nel caso cioè dell'individualismo autoreferenziale, che si è così diffuso nelle società attuali, sembra emergere che il controllo emozionale agito sia più strumentalmente adottato dai soggetti in funzione di allontanare o placare le ansie individuali sorte nella convivenza sociale. Perché come puntualizza l'autore: "[...] senza rituale organizzato e senza coinvolgimento collettivo, gli individui sono lasciati senza modi strutturati di affrontare le tensioni e le ansie implicate" (ivi: 269).

Ed è secondo noi su questa dimensione intima individuale che il mercato e i suoi meccanismi di mercificazione si inseriscono facilmente, trovando spazi vuoti, intercapedini individuali non perfettamente aderenti al collettivo, in cui insinuarsi e indurre esigenze e bisogni emozionali fittizi e compensatori, anche se soggettivamente magari utilmente percepiti e ritenuti autentici. Quindi anche le attività scelte e praticate nell'ambito del tempo libero possono risentire di questa insidiosa influenza commerciale, che può condizionarne le modalità dell'esperienza e del convincimento.

Nell'indeterminatezza di una definizione identitaria e di una prevalente auto-referenzialità, l'individuo naviga in quell'angoscia spaesata che lo carica di tensioni e compressioni, al tempo stesso sociali ed individuali, che nella solitudine del vuoto dei saldi legami sociali alimentano il vortice di un'urgenza liberatoria personale; questa ha preso sempre più le caratteristiche della ricerca di uno sfogo individuale e solitario, che viene esperito in luoghi protetti che le forme di loisir possono offrire e nei quali l'individuo si sente libero di rifugiarsi per liberarsi, in modo occasionale e senza vincoli di impegno prolungato. Questo tipo di richiesta di svago riflette ed è espressione del tipo di individualità che è emersa nelle società attuali, dove il ripiegamento su di sé, sui bisogni immediati, caratterizza il comportamento emozionale diffuso.

Non è vissuta né strutturata, cioè, nell'individuo quella base fondamentale di senso condiviso ed ampio che alimenta e supporta la solidarietà umana e sociale, per cui si fa spazio nel proprio intimo all'entrata dell'altro da sé, alla partecipazione e alla condivisione con altri nei processi della costruzione del sé. Questo individualismo autoreferenziale emergente nelle società attuali registra nelle attività di loisir una domanda di esperienze emozionali più solitaria e personalizzata, che si è accentuata negli ultimi anni e in cui l'esigenza di un de-controllo controllato diviene la ricerca di un rifugio, di un'enclave, di uno spazio esclusivo per sé. Un'attività nella quale il consumo dell'esperienza richiesta sia intenso e occasionale, senza vincoli di impegno, immediato e di breve durata, non impegnativo e occasionale, e che possa anche diluire o dissolvere, se pur momentaneamente, quelle ansie invasive del quotidiano.

L'aspetto strutturale che alimenta questo isolamento vissuto dagli individui è ben descritto da Hochschild quando esprime che: “[...] in Occidente, il capitalismo si accompagna a un'ideologia di individualismo laico, che spinge il singolo ad attribuirsi merito per la prosperità economica e colpa personale per le fasi di stallo: che ci spinge, cioè, a percepire gli eventi sociali come personali. Si tratta di un'ideologia punitiva nella sfera personale che fa il paio con un sistema economico punitivo a livello esterno.

L'effetto congiunto del capitalismo destabilizzante e dell'ideologia individualista che porta al ripiegamento su se stessi è quello di *creare il bisogno* di un luogo sicuro, di un rifugio [...] - come sostiene Christopher Lasch" (Hochschild 2006: 59). Un individualismo appunto auto-referenziale che abita isole di solitudini, svincolato dai legami.

Noi decliniamo questa accezione di 'luogo sicuro' nell'interpretazione di alcune attività di loisir, a cui gli individui si rivolgono per vivere tutte quelle caratteristiche offerte da una *énclave*, che per definizione appunto assicura quella protezione ricercata. Nel tipo di attività ludico-ricreative che consideriamo nella presente ricerca, quelle mimetiche e di gioco, riteniamo che si possa quindi individuare un 'luogo sicuro' dove rifugiarsi nel tempo del loisir.

L'accentuazione del carattere occasionale nella ricerca di esperienze emozionali nel loisir riflette il bisogno di soddisfazione di esigenze immediate, che riteniamo sia legato anche a quell'incertezza sul futuro, a quella mancanza di progettualità di cui parla Lasch (2020) e che plasma profondamente le identità e le personalità, facendone prevalere gli aspetti narcisistici ed autoreferenziali; bisogno che è legato, cioè, ad un mondo incerto in cui si ripiega sul pensare a sé e in cui il processo riflessivo della costruzione del sé e dei legami con altri è evaporato nella frenesia e nell'agitazione dei tempi inesistenti per incontrare l'altro. Non si è dunque acquisita l'abitudine mentale e fisica a differire la soddisfazione dei bisogni, sia per una mancanza di prospettiva generale, sia per la mancanza dei riferimenti costruttivi che si incarnavano nei soggetti dell'autorità, la quale ha perso la sua forza di influenza e di controllo. Ciò che la gente ricerca nella vita personale ha origini nel vuoto istituzionale creatosi con il declino dell'autorità tradizionale che, sostiene Giddens, ha lasciato spazio all'affermarsi di una cultura capitalista la quale ha ridotto il senso morale all'immediatezza della sensazione e della percezione. In questa cultura, i legami e i compromessi sociali perdono di valore ed aumenta la preoccupazione ossessiva di come presentare la propria identità nei confronti del sociale (Giddens 1999: 224); con l'effetto di concentrarsi prevalentemente sull'io e sulla propria immagine.

Si tratta di quel ripiegamento su di sé dell'individuo, il quale cerca nello spazio del loisir il riprendersi gli spazi di espansione del sé, di rilascio della compressione, di respiro, che ridiano volume, tono, espansione a ciò che si è asciugato e ridimensionato nell'atto del ripiegarsi. Nel settore del loisir si è registrata infatti nelle società occidentali una modificazione degli stili di consumo del tempo libero (Ferrero Camoletto 2005; Lo Verde 2009, 2014; Sassatelli 2000); cambiamenti accorsi anche in Italia che si rendono evidenti nelle modalità di consumo e nell'adozione di nuove pratiche di loisir, le quali spesso

risentono dell'influenza dei modelli di quelle diffuse in Europa e oltreoceano. Questo mutamento è ribadito ed argomentato anche negli studi di Lo Verde, il quale ne sottolinea l'aspetto condizionato e correlato alla dimensione compressa della routine quotidiana dove gli individui esperiscono: "[...] la percezione di una *pressione* sulla propria vita quotidiana determinata dalla percezione di una *costante scarsità di tempo a disposizione* [...]. Più diffusamente vi è inoltre oggi in Italia la tendenza a *consumare* il tempo libero in attività gratificanti «a breve termine» e che costituiscono, nel loro svolgimento, un impegno fisico o mentale «regolabile» [...], oltre che tendenzialmente a bassa intensità di impegno, a *quantità di coinvolgimento variabile* [...]. Ci si orienterebbe così più frequentemente a svolgere oggi pratiche di *casual leisure*, [...] cioè a lasciarsi coinvolgere più in – o a praticare maggiormente – attività occasionali e non impegnative [...], e meno in attività che prevedono la possibilità di [...] gratificazione a lungo termine, perché queste obbligano a maggiore *dedizione* e più elevato impegno" (Lo Verde 2014: 172). Le nuove attività propongono esperienze inusuali, un po' al limite, di breve durata ma che hanno la finalità sostanziale di far provare un'intensa esperienza fisica ed emotiva, per il gusto e l'effetto di sorprendersi e scuotersi. In una modalità quindi di consumo immediato e di rapida soddisfazione, nella frenesia del mordi e fuggi e del disimpegno riflessivo del sé.

La dimensione del corpo e della corporeità è quella maggiormente ricercata dagli individui nel fare un'esperienza fugace, godibile nel momento del suo consumarsi e che non affatichi mentalmente. Si affida all'implicazione corporea la necessità complessiva di liberazione psico-motoria: dedicarsi allo sforzo fisico, all'esperienza sensoriale, alla scoperta di emozioni intense ed inusuali, carica di adrenalina le fibre muscolari ed allontana i pensieri. Si usufruisce così di prodotti mercificati che non richiedono alcuna disciplina e offrono una pronta definizione al vissuto esperito e promosso.

In molte attività del loisir dunque il corpo, abitualmente dimenticato o silenziato, si riattiva attraverso azioni e situazioni tese a provocare in quel contesto la produzione di brividi, di sensazioni inusuali, di scosse elettrizzanti che sorprendono il sé e ne consentono un'esplorazione esperienziale, per quanto riflessivamente superficiale e dal rapido consumo. Il corpo diviene lo strumento col quale si riattiva una forma di dialogo inconsapevole ma necessario al soggetto, sia con sé che con il vuoto sociale nel quale naviga. Attraverso il corpo si ricerca quell'identità dissolta nelle plurime facce di un prisma sociale complesso, che richiede agli individui la disponibilità all'assunzione di ruoli multipli e rapidamente mutevoli. Le caratteristiche del contesto di loisir consentono di intraprendere un percorso di ricerca giocosa di sé, che passa dalla corporeità quale

veicolo essenziale per essere; in tal modo si investe di significato soggettivo una pratica ludico-ricreativa nella quale si fa partecipare il proprio immaginario e la propria fantasia, elementi essenziali a identificare lo spazio/tempo del loisir con il piacere, la felicità e la libertà desiderati. Una *énclave* nella quale l'individuo, nella cornice dei vincoli delle regole del gioco, può sperimentare ed esplorare dimensioni del sé che partecipano in tal modo alla costruzione della propria identità, attraverso cioè la leggerezza delle azioni e del comportamento che la dimensione del giocare consente di attuare. Questo aspetto lo ritroviamo anche in Lo Verde quando l'autore definisce il: [...] «leisure» come spazio dell'indeterminazione, cioè della spontaneità non predeterminata, uno spazio nel quale l'individuo contemporaneo può decidere non solo quale pratica svolgere, ma anche quale identità assumere (Lo Verde 2014: 180). Nel gioco è possibile cioè immedesimarsi nei ruoli che esso propone, in cui l'agire è vincolato entro regole o modelli comportamentali «precostituiti», sostiene l'autore; questo aspetto del loisir richiama anche il concetto espresso da G.H. Mead riguardo al gioco che 'educa' ad un certo comportamento sociale (cfr. cap. 3). Dunque, attraverso le attività del tempo libero si ha la possibilità di formare: [...] la nostra *personale identità*, di «navigare» in questa liquidità che connoterebbe i legami societari nella postmodernità. Gli individui hanno cioè la possibilità di «giocare» con altri modelli di comportamento normativo oltre a quelli che seguono nello svolgimento del loro ruolo dentro altre agenzie sociali (la famiglia, il lavoro, ecc.), costruendo dunque una propria narrativa individuale. E sono proprio le esperienze di leisure [...] ad assumere una rilevanza formidabile nella costruzione e nella consapevolezza del proprio sé. [...] queste attività sono tali perché «emotivamente coinvolgenti». E per essere emotivamente coinvolgenti devono essere contenute in un vettore importantissimo che [è] il corpo [...]. La «corporeità» coinvolge assai più che nel passato l'esperienza di leisure e, soprattutto, è aumentata una consapevolezza diffusa che attraverso questa emozione *corporeizzata* è possibile trovare il significato del leisure come spazio/tempo della creatività, dell'autodeterminazione, del gioco" (*Ibidem*). Una miscela tra identità, esperienza e significato co-costruito quella che si viene a creare nelle attività del loisir, che il soggetto ricerca fuori della routine quotidiana e che il mercato ha l'abilità di confezionare in modo tale da indurre negli individui determinati bisogni ed esigenze emozionali. Indirizzando subdolamente a credere che ciò di cui si ha bisogno è proprio quello contenuto nel prodotto pre-confezionato che viene offerto e pubblicizzato; il mercato intercetta quella che è percepita dal soggetto come una vaga esigenza espressiva e le dà definizione e significato, offrendo il senso di un vissuto emozionale.

Il business delle attività ricreative, e la loro mercificazione, oltre ad intercettare abilmente le falle di un sistema economico e sociale che produce individui insoddisfatti e a disagio, indirizza, crea, moltiplica e forgia nuovi bisogni e necessità sconosciuti al sé; l'abile comunicazione attraverso i vecchi e i nuovi media, in cui l'immersione è totale e la diffusione pervasiva, utilizza la tecnologia diffusa nel quotidiano per introdurre e veicolare nuovi dubbi sull'efficacia del proprio controllo emotivo e sulle aspirazioni personali non chiarificate. Induce cioè a provare emozioni, che sono costruite e artefatte, a far credere di avere il bisogno e la necessità di esternarle in un certo modo, ad enfatizzare l'esposizione dell'intimità come veicolo di riconoscimento della propria identità. I modelli di consumo proposti educano e costruiscono le narrazioni del sé e fanno da contenitore alla confusione del sentire che si muove tra autenticità e artificiosità indotta, in cui l'individuo ha così la sensazione di essere. La reale esigenza del soggetto di un sfogo ludico, di un allentamento della pressione quotidiana, rischia cioè di essere catturata e manipolata da criteri commerciali e di profitto che ne vogliono sfruttare l'indeterminatezza emozionale. Il mercato approfitta dell'incertezza e della vaghezza del sentire per proporre le proprie definizioni di senso, indirizzando in tal modo il consumatore verso prodotti che intende vendere.

Sotto l'aspetto del senso mimetico poi, le attività di loisir facilitano la costruzione delle narrazioni del sé nei soggetti, in quanto spesso esse sono scappatoie o sostituti di vere e proprie soddisfazioni che non sono realizzabili nell'ordinarietà del contesto sociale (Giddens 1999: 264). Si vendono esperienze emozionali, riempiendo e svuotando di effimero e fugace senso quel vuoto da compensare, creato dall'abisso del disagio che è percepito dagli individui nella quotidianità routinizzata.

Un tipo di alienazione sociale che viene svuotata anche del suo potenziale rischio di trasformarsi in forme di disordine sociale, perché incanalata e trasformata in merce dai meccanismi del mercato; sotto un aspetto più propriamente di efficacia sociale, la mercificazione cioè contribuisce ed è funzionale anche a mantenere un ordine sociale. Questa è una posizione interpretativa forte ma che apre ad interessanti riflessioni ed è quanto sostenuto da Lasch quando afferma che: "La propaganda commerciale [...] promuove il consumo come alternativa alla protesta o alla ribellione. [...] la propaganda trasforma in merce l'alienazione stessa. Essa si appunta sulla desolazione spirituale della vita moderna per proporci il consumo come rimedio. Non solo promette di mitigare quell'infelicità [...]; crea ed esaspera nuove forme di infelicità" (Lasch 2020: 97). La propaganda della pubblicità trasforma in merce il disagio e ne crea di nuovo.

Gli effetti di questi meccanismi pervasivi del capitalismo maturo condizionano dunque la costruzione e la percezione del sé, le riflessioni sulla propria identità e la determinazione dei bisogni avvertiti; nel contesto della presente ricerca siamo interessati ad indagare, limitatamente alla dimensione del tempo libero, le motivazioni o le convinzioni che conducono gli individui a rivolgersi a certe attività di loisir. Che tipo di esperienza emozionale emerge, come è vissuta e percepita dai soggetti, quanto di autentico o di indotto sia presente all'interno della sua elaborazione personale. E' quanto ricercato nella parte dedicata all'indagine empirica, alla quale gli interrogativi sono rivolti; informazioni che vengono ricercate e tratte direttamente dalle narrazioni dei soggetti che vi partecipano. I prossimi capitoli sono dedicati a ciò.

CAPITOLO 5

Metodologia: approccio e strumenti per la raccolta dati nel caso-studio delle 'stanze della rabbia in Italia'

5.1 Approccio metodologico e strumenti

In questo capitolo si illustrano l'approccio metodologico adottato e gli strumenti selezionati per l'attuazione dell'indagine empirica; si descrive il processo di preparazione che ha condotto alla raccolta dati.

Partendo dalle domande e dagli obiettivi di ricerca, che ne hanno caratterizzato il percorso, si sono inizialmente individuate e costruite le categorie concettuali da esplorare, che hanno consentito di guidare e dar forma alla selezione dei metodi di indagine.

Consultando una selezione della letteratura esistente sulla ricerca empirica¹, si è scelto di impostare l'indagine con un approccio qualitativo. Tale approccio consente di esplorare un oggetto di ricerca poco conosciuto o ritenuto marginale, aumentandone le possibilità di ricavare utili informazioni. Si è voluto dunque privilegiare l'aspetto esplorativo-descrittivo della ricerca, trattandosi di un fenomeno nuovo in Italia.

I riferimenti teorici illustrati sono la cornice dentro la quale si è costruita l'ipotesi e, insieme ad essa, sono il riferimento per l'individuazione e la costruzione dei metodi dell'indagine. Tra le tecniche di rilevazione dati, che vari autori illustrano e descrivono nella metodologia delle scienze sociali (Corbetta 2015, Cardano 2011, Bichi 2011), si è scelto di utilizzare quella dell'intervista semi-strutturata in quanto si presta meglio, nel nostro caso, a far emergere gli aspetti sconosciuti del fenomeno indagato e a cogliere anche i significati attribuiti dai soggetti nella percezione del loro vissuto. L'approccio fenomenologico e qualitativo adottato dunque riteniamo sia il più adatto a registrare sul campo l'esperienza narrata dai soggetti incontrati, in quanto consente di far virare ed adattare le strategie utilizzate in virtù dell'inaspettato che si offre alla rilevazione, in direzione quindi di una fertile raccolta dati. E questo sempre nel continuo dialogo con i riferimenti teorici.

¹ Nella letteratura di riferimento consultata, ricordiamo qui alcuni autori tra quelli riportati nella bibliografia generale, come Bichi (2011), Bukve (2019), Cardano (2011, 2020), Corbetta (2015), Matthews, Ross (2010).

Nel caso particolare del nostro oggetto di studio, abbiamo ritenuto che l'utilizzo di altri strumenti o tecniche di indagine, quali potevano ad esempio essere i questionari o le interviste strutturate, non avrebbero colto le sfumature dei concetti indagati né avrebbero consentito l'emergere eventuale di nuove tematiche, proprio per le loro caratteristiche di rigidità. Questo, inoltre, è stato maggiormente motivato dall'elemento caratterizzante della scarsità delle fonti cui attingere per inquadrare e descrivere il nostro oggetto di studio. Dunque per rilevare l'innovatività di un fenomeno, il lasciare aperto e malleabile lo strumento di rilevazione risulta essere la scelta più efficace e la miglior strategia perseguibile.

L'elemento della non standardizzazione consente la flessibilità dello strumento di indagine, in cui la direttività delle domande puntuali si intreccia con la non direttività della conduzione all'interno di ciascuna domanda (Bichi 2011: 186). La tecnica dell'intervista qualitativa risulta comunque la più adatta a cogliere il punto di vista dell'intervistato, perché permette l'emersione di risposte ricche ed approfondite.

L'intervista semi-strutturata consente, inoltre, di lasciar libero il soggetto che narra sugli stimoli ricevuti ma, allo stesso tempo, di poter direzionare ed aggiustare il flusso dell'interazione-intervista focalizzando sulle tematiche che si intendono esplorare; è uno strumento di rilevazione che tiene aperto in forma controllata. Consente quindi sia di far emergere che di approfondire, riguardo a tematiche non previste e a quelle predisposte.

In pratica l'intervista qualitativa è un'intervista attiva, in quanto entrambe le parti sono necessariamente attive in questa particolare conversazione; come descrivono Holstein e Gubruim: "[...] il significato non emerge soltanto grazie a domande appropriate, non è semplicemente trasportato attraverso le risposte date da chi risponde; è attivamente e comunicativamente assemblato durante l'incontro dell'intervista" (Holstein, Gubruim 2002: 115).

Inoltre, un aspetto particolarmente interessante nel nostro caso è sottolineato da Della Porta quando esprime: "[...] Dal punto di vista teorico, la natura aperta e flessibile dell'intervista qualitativa consente di generare nuove ipotesi e chiarirne altre" (Della Porta 2010: 16).

Il metodo ipotetico-deduttivo adottato si intreccia con quello induttivo, che si rifà essenzialmente alle caratteristiche della grounded theory, consentendo di far emergere informazioni dal contesto individuato e di mettere in relazione teoria e dato. Sono confini comunque flessibili proprio per il tipo di ricerca esplorativa intrapresa, per cui la separazione netta tra deduttivo ed induttivo risulta essere inconsistente in quel continuo

dialogo tra teoria ed empiria che caratterizza la ricerca qualitativa. Un procedere certamente faticoso, ma che offre anche contenuti e relazioni inattesi ed arricchenti; inoltre la flessibilità della ricerca qualitativa consente un affinamento delle domande di ricerca in itinere, nell'esperienza sul campo, in quanto il dato che emerge dà stimolo a nuove domande che puntualizzano, ampliano ed approfondiscono l'informazione proveniente dalla particolare situazione del contesto.

La tecnica di rilevazione adottata è dunque sensibile a rilevare informazioni in contesti di ricerca in cui si privilegia l'esplorazione delle categorie concettuali individuate e le ipotesi formulate, in un atteggiamento di disponibilità e di apertura ad accogliere quanto proviene dal campo. Questo in un confronto variabile col dato emergente, nel caso che risulti sia assonante con i presupposti teorici che guidano la ricerca, sia che introduca nuove tematiche o concetti con accezioni diverse, sia che risulti distante da quanto inficiato e ipotizzato.

5.2 La costruzione delle tracce di intervista

La costruzione delle tracce delle interviste semi-strutturate parte dalla considerazione di quali blocchi tematici si è voluto indagare nella ricerca. Per far questo si è attinto alle categorie concettuali definite, relative alle domande e agli obiettivi della ricerca. La selezione degli argomenti e degli ambiti si sono dunque delineati su questa base. Le tracce sono dunque costruite sulla mappa dei concetti delle tematiche da esplorare, sono semi-strutturate per lasciare aperta l'emersione di nuove tematiche e il flusso del racconto della personale esperienza dei soggetti.

Nel riferimento del quadro teorico delineato, in sintesi i concetti e le tematiche su cui si è voluto indagare sono quelli di civilizzazione, di controllo e de-controllo emozionale, di repressione emotiva nella vita quotidiana, del bisogno di attività del tempo libero.

Nel collocare la nostra ricerca in ambito del loisir, le domande sono volte a individuare le motivazioni dei soggetti fruitori, e di quelli proponenti, di particolari attività di svago: cosa li spinge a scegliere certe attività di loisir, che tipo di esperienza del vissuto elaborano e conservano, quale beneficio nella gestione del proprio controllo/de-controllo emozionale; per chi invece propone tali attività, quali forze e finalità animano e sottendono l'avvio imprenditoriale nel settore, quale progettualità individuano e quali bisogni individuali o sociali eventualmente intercettano o pensano di intercettare.

Tra gli obiettivi della ricerca, evidenziamo quello di far emergere la funzione del de-controllo nelle attività di svago, sia a livello individuale che nei suoi riflessi nel sociale; quello di esplorare l'eventuale mutamento delle manifestazioni emozionali della rabbia e dell'aggressività, nell'adattamento dell'offerta delle attività nella sfera ludica del loisir in Italia, nel caso specifico studiato. Questo nella direzione di cogliere le caratteristiche del fenomeno studiato, indagandone gli eventuali aspetti salienti da un punto di vista sociale e culturale.

Le tracce sono state costruite con una suddivisione in tre sfere dimensionali: quella della giornata tipo (o lavorativa), quella del tempo libero, quella delle emozioni. Questo è stato suggerito dal voler esplorare, riguardo alla tematica dell'autocontrollo, il legame tra il vissuto emotivo e relazionale nella routine quotidiana e quello esperito nelle attività del tempo libero; nel senso di indagare l'ambiente emotivo personale del soggetto in ambito quotidiano e in ambito del loisir; nel flusso del vissuto tra il contenimento, la repressione, il controllo emozionale agito nel quotidiano, in linea con le norme sociali, e il loro allentamento e de-controllo esperiti in ambito delle attività di loisir. Questo rifacendosi al quadro teorico di riferimento e all'ipotesi formulata a riguardo (cfr. cap.1).

Si sono predisposte due tipi di tracce, uno per le interviste con i gestori delle attività di loisir e uno per le interviste con i fruitori delle attività. L'impostazione è la stessa per entrambi nella suddivisione delle tre dimensioni da esplorare sopra richiamata, ma essi si distinguono chiaramente nel tipo di domande e sotto-domande poste ai soggetti in funzione delle informazioni che si intendevano raccogliere. In particolare per la dimensione lavorativa, ad esempio, con i gestori si è cercato di far emergere l'aspetto imprenditoriale delle loro motivazioni ed osservazioni nell'attività, quali testimoni privilegiati²; per gli utenti si è cercato di esplorarne il vissuto quotidiano nella loro percezione di eventuali tensioni o stress accumulati. La distinzione dunque rispecchia l'intenzione di rilevare l'esperienza e il vissuto dal punto di vista dei diversi soggetti, relativamente alla tematica indagata del legame tra il controllo e il de-controllo emozionale sopra richiamato.

Le tracce sono una base, un canovaccio flessibile aperto agli adattamenti richiesti dalla situazione della particolare intervista, nel contesto che si crea dall'interazione con il singolo soggetto intervistato. Consentono di rilevare e di adattarsi all'ambiente e alla disponibilità del soggetto ad entrare nella profondità della conversazione e nel suo ampliamento; per questo le domande presenti nella traccia possono modificarsi nel loro

2 Nella definizione di Bichi i 'testimoni privilegiati' sono: "[...] persone, cioè, che possiedono una conoscenza esperta del campo di indagine e che possono fornire un quadro di insieme della problematica oggetto di studio, a partire da un punto di vista qualificato" (Bichi 2011: 183).

ordine di somministrazione durante l'intervista, per poter cogliere un tema inatteso o per approfondire aspetti emergenti che si reputano rilevanti rispetto al tema proposto. La conduzione nelle interviste semi-strutturate, come sottolinea Bichi, si adatta alla dinamica dell'interazione col soggetto intervistato, per cui il porre o il non porre una specifica domanda dipende dalle parole del rispondente che inserisce nel suo discorso parti diverse della problematica indagata (Bichi 2011: 183).

I concetti che indirizzano l'esplorazione tematica sono dunque flessibili a quanto incontrato nella ricerca e, nella loro costruzione, lo sono sia nella fase pre-campo, sia in quella sul campo, che in quella post-campo. Come suggerisce Blumer, i concetti sensibilizzanti offrono un senso generale e di guida nell'avvicinarsi ad istanze empiriche (Blumer 1969: 148). L'incontro con l'esperienza sul campo contribuisce alla loro contestuale definizione. Nel nostro caso nell'elaborazione delle tracce delle interviste abbiamo voluto mettere in rilievo la definizione della situazione da parte del soggetto, nella possibilità di esprimere le sue implicazioni emotive e valoriali riguardo al vissuto esperito; in quanto l'impostazione data all'intervista si focalizza sull'esperienza soggettiva degli intervistati, con l'intenzione di mettere al vaglio l'ipotesi inizialmente formulata e consentire l'emersione di risposte non previste per formulare eventuali nuove ipotesi.

La traccia così predisposta si adatta nel corso dell'intervista all'ambiente creato dall'interazione tra il ricercatore e l'intervistato, seguendo i rilanci, le risposte, i nuovi concetti e le considerazioni emergenti. Le tracce si sono dunque necessariamente modulate ed arricchite nella fase sul campo, in considerazione anche dell'esperienza che si accumulava e che nutriva il procedere dell'indagine, e del tempo contingentato spesso richiesto dagli intervistati.

La scrittura delle note di campo ha accompagnato tale modulazione, in virtù di impressioni, informazioni, dettagli, umori, annotati e riflettuti dopo ogni intervista; questo sia riguardo al soggetto intervistato, con la coloritura dei toni, delle pause, dei silenzi, dei ritmi della conversazione, della prossemica, etc., che riguardo al ricercatore, nella gestione della conduzione e dei suoi rilanci, delle sue emozioni e riflessioni, nella disciplina di un ricercato equilibrio tra coinvolgimento e distacco.

La strutturazione delle tracce in tre dimensioni riflette dunque gli ambiti tematici che si intendevano esplorare, ancorati alle categorie concettuali precedentemente costruite e all'ipotesi da vagliare; si è voluto rilevare, per ogni dimensione, l'esperienza del soggetto intervistato sul tema proposto, narrata dal suo punto di vista ed arricchita quindi dal contributo della sua interpretazione al significato degli eventi e nel riferimento agli schemi

valoriali e culturali che così egli apportava. La dimensione del tempo libero, ad esempio, è stata in tal modo ricostruita e restituita dai gestori delle attività con un'ottica interpretativa e di analisi diversa da quella chiaramente offerta dai fruitori di essa, proprio in virtù delle caratteristiche della loro diversa prospettiva e del punto di osservazione o di esperienza. Così come per la dimensione che esplora l'aspetto delle emozioni, le tracce costruite consentono di rilevare sia la prospettiva più distaccata del gestore sul tema, quasi in qualità di osservatore e commentatore, sia quella degli utenti che invece vivono in prima persona, sulla propria pelle, l'esperienza emozionale che si indaga e il cui contenuto emotivo è più difficile da raccontare o comunque da mettere in un ordine espositivo e definitorio nel parlato, proprio perché porta con sé le caratteristiche fondamentali di un vissuto. Questa distinzione delle tracce risulta dunque interessante al fine di raccogliere punti di vista di osservazione e di vissuto diversi, da far dialogare e mettere in confronto in una successiva fase. Consente cioè di ricostruire una realtà maggiormente composita e fedele in merito all'oggetto di studio indagato.

Le tre dimensioni indagate sono comunque in dialogo tra loro, i loro confini sono funzionali all'esplorazione ma nel flusso narrativo degli intervistati necessariamente essi sono labili, cioè si sovrappongono, si mescolano, si contaminano. Specialmente quando l'indagine vuole mettere in particolare rilievo la prospettiva corporea dell'esperienza restituita dai soggetti in virtù proprio del legame indagato, che ricordiamo è quello tra un autocontrollo acquisito socialmente e il de-controllo controllato delle forme pulsionali violente espresse in attività mimetiche di svago, a cui lo studio si circoscrive. Le dimensioni esplorate, dunque, si intrecciano in un sotteso e indeterminato dialogo e sono quella dell'aspetto corporeo, nel vissuto dello sfogo e dei suoi risultati, quella emozionale della catarsi, nella necessità di rilascio o tonicità tensionale nell'immedesimazione, quella del consumo di un'attività presente sul mercato, nella mercificazione del vissuto emozionale.

5.3 Caso studio, mappatura, contatti

Tra le attività di loisir presenti in Italia negli anni recenti, si è scelto quale caso-studio l'attività ludico-ricreativa delle "stanze della rabbia". Presente sul territorio italiano dal 2017 circa, questo fenomeno emergente si è distribuito nei diversi contesti culturali e sociali delle diverse regioni del nord, del centro e del sud. Di origine giapponese, l'idea e la

pratica di questa innovativa forma di loisir si diffonde in vari Paesi mondiali prendendo le caratteristiche locali di organizzazione e di offerta del servizio³.

Le ragioni di tale scelta risiedono nel supporre che tale nuova forma di attività mimetica abbia le caratteristiche di un nuovo modello di loisir, quale esito di un processo civilizzatore delle modalità espressive del de-controllo controllato di emozioni forti, tra cui la rabbia. La curiosità suscitata dal presentarsi quale nuovo fenomeno sociale, nel contesto del loisir, trova comunque incontro con l'ipotesi formulata; cioè, che questo nuovo spazio dove la rabbia è convogliata ed espressa sia una nuova forma civilizzata di svago che il rapporto psicogenesi/sociogenesi ha prodotto nel processo di civilizzazione indicato da Elias (1988a). Una specifica relazione dunque che si fonda nell'ipotesi che il mutare delle società complesse abbia comportato una modifica dei bisogni emozionali, del loro controllo e della loro espressione. Si tratta di considerare la corrispondenza tra mutamento della struttura sociale, della struttura psichica e dei modelli di loisir, secondo il paradigma sociologico eliasiano. Qui cerchiamo, a livello micro dell'esperienza individuale, le sfumature di eventuali mutamenti nella gestione e nel de-controllo controllato della rabbia o di forti emozioni, nell'ambito delle attività di svago che sono socialmente organizzate e proposte. Un livello micro che viene esplorato nel contesto della società italiana e che è in necessaria risonanza ed interdipendenza col contesto macro della struttura sociale delle società complesse globali.

L'individuazione e l'identificazione del caso-studio delle 'stanze della rabbia' si appoggiano essenzialmente sulla ricerca delle fonti sul web; dopo averne appreso l'esistenza da alcuni articoli di giornali nazionali e locali e da alcuni servizi divulgati sui canali mediatici, abbiamo sviluppato la ricerca on-line attraverso varie fasi sia cronologiche che di approfondimento tematico.

Sul web è stato possibile rintracciare, attraverso i siti specifici che ne danno informazioni, la concreta presenza dell'attività di loisir svolta nelle varie sedi di città e di province italiane. Riguardo alla letteratura disponibile sul caso selezionato, questa è stata costruita attingendo al materiale on-line quale letteratura grigia: ad esempio raccogliendo

³ Nate in Giappone nel 2008, erano state create per gli imprenditori di aziende di alto livello finanziario e commerciale i cui ritmi di lavoro erano molto stressanti: la finalità era di dar loro l'opportunità di scaricare fisicamente, e immediatamente, la forte carica di tensione psico-fisica accumulata in seguito a richieste e prestazioni lavorative serrate. Modello importato dagli USA e adattato alle specificità locali, con ampio successo. Si è diffuso in Europa e da pochi anni è stato recepito anche in Italia da parte di alcuni imprenditori che ne hanno intercettato la possibile commercializzazione quale fenomeno-servizio emergente; nel contesto italiano, si è istituito anche un franchising ed il servizio si può acquistare su Groupon, dove riscuote successo. Dopo più di un anno dalla loro comparsa in Italia, si sono avute nuove richieste dell'attività delle 'stanze' per la fascia giovanile, bambini e adolescenti. Le pratiche burocratiche per aprire tali spazi sono snelle e non richiedono particolari vincoli.

ed analizzando le interviste giornalistiche caricate in video, gli articoli di quotidiani e riviste non scientifiche on-line, i contenuti dei vari messaggi promozionali. Questo tipo di fonti e di letteratura sono stati integrati e supportati dall'utilizzo di quelli scientifici riguardo al settore del loisir e dello svago, al corpo e ad alcune emozioni (cfr. capp. 1-2-3).

Si è proceduto quindi alla mappatura sul territorio italiano della presenza e della distribuzione geografica delle diverse 'stanze della rabbia', appoggiandosi all'esplorazione dei siti pubblicati dalle varie sedi per una loro capillare ricostruzione.

Inizialmente nel 2019, in una situazione di pre-pandemia, si registra una distribuzione diffusa nelle tre macro-aree regionali del nord, centro e sud Italia, sia a livello numerico che della densità di presenza. Il 2018-2019 è il periodo in cui il fenomeno registra un incremento esponenziale in Italia: sono aperte le sedi di Torino, Milano, Forlì, Bologna, Firenze, Perugia, Macerata, Roma, Napoli, Bari, Palermo; l'anno seguente aprono altre sedi a Modena ed ancora a Torino, unica città quest'ultima che registra la compresenza di due sedi della stessa attività ma con gestioni diverse.

Durante la pandemia molte attività sono sospese ed alcune chiudono, per gli effetti delle restrizioni disciplinate dai decreti ministeriali. La macro-area del centro-sud è quella che registra maggiori chiusure. Ad oggi, delle circa quindici iniziali sono attive quelle di Torino, Milano, Modena, Firenze; altre sono in fase di riorganizzazione per riaprire.

L'iniziale distribuzione capillare ha consentito comunque di contattare anche le sedi che hanno chiuso; questo è stato possibile attraverso l'utilizzo dei dati ancora pubblicati on-line e dei contenuti inseriti e pubblicizzati sulle varie attività che sono stati mantenuti nelle registrazioni dei relativi siti web. L'intento è stato quello di trovare i contatti anche dei gestori delle 'stanze' che avevano chiuso l'attività, per chiedere loro informazioni riguardo sia all'attività passata e alle motivazioni che l'avevano sostenuta, sia per attingere alla rete di relazioni con altri gestori che essi avevano costruita o di cui erano comunque probabilmente a conoscenza.

Trattandosi di un fenomeno nuovo, nel corso di tale ricerca ogni elemento informativo risultava prezioso e potenzialmente fonte di ulteriori sviluppi per reperire indirizzi, recapiti telefonici, nominativi, tipi di contatti e quant'altro, per scovare ogni dettaglio che consentisse di costruire una lista effettiva di referenti possibili da intervistare.

I contatti iniziali con i gestori delle attività si consolidano quindi attraverso le varie telefonate ed email che abbiamo predisposto. Alcuni dei gestori con l'attività chiusa non rispondono o declinano l'invito all'instaurare un contatto col ricercatore. Le informazioni sulle reali aperture e chiusure delle attività sul territorio si ottengono tramite i gestori che

rispondono e che forniscono anche informazioni sui colleghi di altre aree di cui sono a conoscenza.

Riguardo alla modalità dei contatti stabiliti e a quelli da costruire, per i gestori si procede inizialmente con il tentativo di un contatto telefonico ove disponibile il recapito e con un invito inoltrato anche per email dalla casella istituzionale del ricercatore. L'invito consiste nella richiesta di disponibilità a rilasciare un'intervista. La creazione di una lista di contatti richiede qualche settimana, in funzione del tempo di reperibilità dei soggetti. La difficoltà incontrata nel reperimento dei contatti è stata influenzata anche dalla particolare situazione emergenziale della pandemia di quel periodo, in cui si svolgeva la ricerca. Questo perché la sospensione preventiva e generalizzata delle diverse attività ha rallentato da una parte il processo di verifica delle reali aperture delle attività delle 'stanze', in quanto, in quella fase di incertezza generale, i recapiti forniti sui siti web non sempre erano attivi o non lo erano perlomeno momentaneamente; dall'altra non ha consentito di recarsi nei vari luoghi delle sedi italiane delle 'stanze', per i divieti normativi in auge, prima preventivi e poi prescrittivi, riguardanti la cosiddetta 'distanza sociale'. L'idea iniziale dunque dell'esplorazione del territorio in presenza, per costruire i contatti e le relazioni di conoscenza con i vari soggetti protagonisti delle attività, si è necessariamente spostata sull'utilizzo di strumenti a distanza; tra questi quindi ci siamo concentrati su telefonate, email, contatti forniti dalla rete dei soggetti intercettati, attività di segugio ed esplorative sui contenuti reperibili on-line.

Con i gestori che si sono resi disponibili al contatto e a partecipare alla ricerca, si sono dunque fissati gli appuntamenti per le interviste. Nel contesto del periodo pandemico, e delle relative chiusure-sospensioni delle attività, si sono concordate quindi delle interviste on-line.

5.4 Selezione del "campione" e discesa sul campo

L'individuazione del campione selezionato dei soggetti per l'esplorazione della tematica della ricerca è stata attuata attraverso varie fasi, che si sono modulate in itinere visto l'approccio fenomenologico qualitativo adottato e la novità del caso-studio individuato.

Il campione si è costruito attingendo alla lista creata dei contatti con i gestori delle attività che hanno risposto all'invito di partecipazione; inizialmente l'idea era quella di

selezionare tra di loro quelli più significativi sul territorio italiano ma con la riduzione a livello numerico della disponibilità delle sedi, dovuta alla situazione della pandemia, si è dovuto raccogliere i casi restanti. Si sarebbe trattato in ogni caso di ottenere un campione non rappresentativo e questo è dovuto comunque anche al fatto che l'oggetto di studio ha le caratteristiche di un fenomeno nuovo, per il quale di solito la popolazione risulta essere non conosciuta e difficile da reperire, il che colloca quindi la ricerca in un terreno tutto da esplorare.

La modalità di selezione attuata ha condotto ad un campione a scelta ragionata o meglio ad un campione di convenienza, ed essendo stata effettuata con un metodo non probabilistico ha fornito dunque un campione non rappresentativo. L'intenzione era di riuscire a raccogliere i dati da quei soggetti disponibili e reperibili; si è scelto di partire quindi dai gestori delle attività quali esperti con conoscenza specialistica del settore per indagare il tema trattato e di allargare poi il campione tramite la tecnica a palla di neve o a valanga. Per individuare e raggiungere anche i soggetti utenti delle attività in oggetto, dopo ogni intervista con i gestori è stato dunque richiesto loro di fornire dei nominativi della propria clientela.

I gestori che hanno accettato di partecipare alla ricerca sono stati quelli essenzialmente afferenti alle macro-aree geografiche italiane del nord, del centro e del centro-sud. I gestori del sud o si sono resi irraggiungibili (per chiusura dell'attività o per la riorganizzazione di essa) o hanno esplicitato durante un primo contatto telefonico che non erano interessati a partecipare all'indagine.

Il reperimento dei casi ha dunque seguito gli andamenti della pandemia, puntando sul cercare ed accogliere i casi residuali; quelli cioè rimasti contattabili o disponibili nel momento dell'attuazione della fase empirica della ricerca. Il processo di ottenimento dei reali contatti è stato quindi faticoso, sia perché alcune attività erano al momento chiuse, sia perché non tutti hanno risposto all'invito in tempi brevi. È stato necessario ripetere più volte il tentativo di contattare le varie sedi in Italia.

Il campione si è dunque necessariamente creato in corso d'opera. Riguardo ai contatti con gli utenti delle attività, l'idea iniziale nel periodo pre-pandemia era quella di recarsi in loco nelle varie sedi italiane delle 'stanze della rabbia' per contattare direttamente i soggetti e creare una lista dell'utenza. L'intenzione era quella di proporsi a questi soggetti e di chieder loro la disponibilità sul momento di sottoporsi ad un questionario, dopo aver concluso la loro esperienza nella sessione prenotata nella stanza della rabbia. Si sarebbe sondata anche la possibilità, in alternativa, di richiedere loro sul

momento una breve intervista nel caso si fossero dimostrati disponibili; l'idea di utilizzare lo strumento del questionario era sorta in fase progettuale, supponendo che sarebbe stato probabilmente un modo meno invasivo di raccogliere dati da quei soggetti che venivano intercettati in una situazione sensibile quale è quella del contesto dello sfogo, dove si mette in gioco la propria dimensione emotiva ed una delicata intimità. Per l'utenza si valutava dunque una modalità di costruire il dato mettendo in atto tutte le accortezze possibili nell'avvicinare i soggetti, che recandosi in un luogo riservato a fini personali magari non erano tutti così disposti a condividere o a descrivere la loro esperienza.

La strategia adottata nel reperimento dei casi riguardo all'utenza è stata quindi quella di utilizzare la tecnica a valanga, attingendo cioè ai contatti già consolidati con i gestori delle attività e chiedendo loro di accedere alle risorse della loro rete sociale, per quel contesto specifico. Il campionamento a valanga, o a palla di neve, risulta di solito utile nel trattare sia temi sensibili, sia nel caso come il nostro in cui la popolazione è ignota o di difficile reperibilità; si parte dunque da un gruppo iniziale, nel nostro caso dai testimoni privilegiati, e si risale ad altri soggetti attraverso le conoscenze e le relazioni che questi mettono a disposizione. Questa tecnica di campionamento utilizzata è risultata utile per superare la difficoltà di reperire un elenco degli utenti, una popolazione altrimenti difficile da identificare nella situazione pandemica descritta; questa popolazione chiaramente risulta essere non rappresentativa ma in una ricerca esplorativa dà comunque dei buoni frutti. La fiducia instaurata con i primi contatti, inoltre, è una base fondamentale per procedere all'ampliamento del campione. La scelta di chiedere ai gestori la collaborazione nel creare una lista di utenti da poter intervistare è maturata quindi in relazione alle caratteristiche del periodo pandemico in cui la ricerca si è svolta.

I gestori che hanno accettato l'invito all'intervista hanno dimostrato da subito molto entusiasmo e disponibilità, mossi anche dalla curiosità che qualcuno si interessasse a conoscere ed approfondire quell'attività particolare del tempo libero. Le interviste hanno riguardato i gestori dei luoghi aperti e di alcuni di quelli chiusi che si sono resi disponibili. Dopo ogni appuntamento andato a buon fine con l'ottenimento di un'intervista, abbiamo chiesto al gestore la disponibilità a fornire una lista di nominativi della propria utenza. Questo è stato un aspetto molto delicato da trattare, in quanto i gestori in prima reazione propendevano fondamentalmente per una protezione della privacy della loro clientela; questo sia per tutelare la reputazione della loro professionalità di imprenditori, con i relativi effetti sul buon funzionamento dell'attività che gestiscono, sia per garantire la caratteristica

atmosfera di quella énclave di intimità e di riservatezza che essi offrono quale servizio ludico.

Si è lavorato nel costruire con i gestori una relazione di fiducia e di affidabilità, assicurando professionalità, anonimato, riservatezza dei dati e il loro utilizzo a scopi prettamente scientifici per una ricerca afferente ad un ente istituzionale. Prudenza, gentilezza, cortesia e una buona dose di sensibilità nell'ascolto delle loro esitazioni, della loro disponibilità o delle resistenze, hanno prodotto via via una lista degli utenti da contattare.

Generalmente comunque la richiesta di fornire un elenco della propria utenza è stata accolta dai gestori, che si prendevano un tempo per applicare prima un filtro selettivo ai nominativi in loro possesso, seguendo criteri che si rifacevano alla privacy richiesta esplicitamente dai soggetti utenti e alla loro probabile disponibilità a partecipare alla ricerca, come da loro stessi riferito. I gestori hanno dunque fornito gli indirizzi email di alcuni loro clienti che abbiamo proceduto a contattare.

L'approccio all'utenza è stato cauto, nel senso di avere avuto le caratteristiche della prudenza e della delicatezza nel presentare il contenuto della prima email, nella quale si esplicitava in primis la fonte del contatto e si illustravano poi i tratti salienti della ricerca, chiedendone infine un eventuale coinvolgimento. Si richiedeva nella email la disponibilità al contatto e all'intervista. La maggior parte dell'utenza ha risposto all'invito, accettando; alcuni non hanno risposto alla email di invito, altri hanno risposto non accettando. Si è costruito così via via il campione dei soggetti per l'utenza; anche qui, dopo ogni intervista andata a buon fine, si è richiesta la disponibilità all'utente di fornire nominativi di conoscenti o partner che avevano fatto l'esperienza delle 'stanze della rabbia' o che l'avevano con loro condivisa. Nel caso degli utenti l'aspetto della loro riservatezza o del loro entusiasmo, con i quali avevano partecipato all'intervista, è entrato in gioco nel momento di soddisfare tale richiesta; per i soggetti più 'spigliati' è stato quindi più semplice fornire altri nominativi a loro conosciuti.

Chiaramente mentre per i gestori l'esser contattati ai fini di una ricerca può essere anche un'occasione di pubblicità dell'attività, per gli utenti il racconto dell'esperienza coinvolge direttamente una sfera più intima e pertanto più delicata da condividere.

Il campione ottenuto, sia dei gestori che degli utenti, non è rappresentativo nel senso statistico ma è densamente significativo nell'aspetto della rappresentatività sociale, sia per la variabilità dell'età, della professione, che dell'estrazione sociale; ciò risulta in linea con il

tipo di ricerca esplorativa che ha ad oggetto un fenomeno nuovo, di cui intende cogliere le dinamiche soggiacenti e i significati di senso e di valore attribuiti dai soggetti coinvolti.

Le strategie con le quali si è cercato di superare le difficoltà incontrate nel sondare e studiare il contesto della ricerca e nella costruzione del campione hanno condotto comunque a risolvere le problematiche relative all'accesso al campo; il quale, come già ricordato, si è necessariamente spostato on-line.

L'accesso al campo è avvenuto dunque in maniera diretta, attraverso la procedura dei contatti sopra descritta. Nella fase pre-campo è stata data la disponibilità di adattamento agli orari dei soggetti del campione ed è stato fornito ogni riferimento e recapito di contatto professionale, assicurando l'anonimato del partecipante. Ci si è presentati quale ricercatore dell'ente afferente, accennando al tema della ricerca e al tipo di lavoro svolto. Nella fase sul campo sono stati coperti e garantiti tutti gli aspetti che hanno a che fare con le questioni etiche, chiedendo il consenso alla registrazione dell'intervista e a trattarne il contenuto per scopi scientifici di studio, assicurandone il completo anonimato, la confidenzialità, il diritto al recesso, etc.

La durata delle interviste, sia riguardo ai gestori che agli utenti, è stata variabile in funzione della disponibilità dei soggetti; si è andati da un massimo di tre ore, ad una media di un'ora e mezza, ad un minimo di mezz'ora. Concordato inizialmente un ipotetico arco temporale in accordo con le esigenze espresse dall'intervistato, si è lasciato ampio spazio ad eventuali sforamenti di orario; questi si sono verificati in tutti i casi registrati, in cui è stato anche il coinvolgimento appassionato dell'intervistato che ha condotto a ciò. Ad eccezione di un unico caso, in cui la durata dell'intervista è stata inferiore a quella concordata inizialmente quale indicativa.

Gli strumenti predisposti ed utilizzati delle tracce delle interviste semi-strutturate, costruite sulla mappa dei concetti e delle tematiche da esplorare, si sono rivelati efficaci nel lasciare aperta l'emersione di approfondimenti inattesi, di nuove tematiche e del flusso del racconto della personale esperienza dei soggetti. Il campione è risultato pregnante ed eloquente riguardo alle informazioni raccolte, che si sono dimostrate significative per gli scopi della ricerca.

Infine un'ultima considerazione a conclusione di questa parte descrittiva del livello metodologico. Lo spostare la ricerca on-line, causa pandemia, ha avuto dei pro e dei contro; tra i pro che abbiamo riscontrato, vogliamo evidenziare quello di avere raccolto delle interviste ricche nei contenuti e nella partecipazione attiva dell'intervistato. Abbiamo rilevato la forte disponibilità delle persone a raccontarsi, la voglia di parlare e di uscire

dall'isolamento, di relazionarsi. Abbiamo attribuito questa abbondanza alle condizioni delle scarse relazioni sociali durante la pandemia e al fatto che molti di loro lavorando da casa in quel periodo avevano più tempo e disponibilità da dedicare alla conversazione. Abbiamo ipotizzato che all'uscita dall'esperienza delle 'stanze' in presenza forse essi non sarebbero stati così disponibili, nel tempo e nel contenuto da loro offerti. Li abbiamo trovati molto generosi ed appassionati nel flusso del racconto e ciò ha consentito di instaurare con loro anche una relazione più confidenziale e di fiducia, agevolando la creazione di un immediato legame di relazione.

Dei questionari non somministrati probabilmente si sono persi quei dati relativi al titolo di studio, al livello di reddito, al nucleo di appartenenza, etc., dati forse più puntuali e tecnici, ma questo tipo di informazione è comunque emersa nelle varie conversazioni avute, esplicitata chiaramente dai soggetti o in qualche modo ricostruibile. Come ben sappiamo, la somministrazione di questionari non avrebbe potuto rilevare né la ricchezza, né il calore e il colore di questo aspetto emozionale partecipativo della relazione tra intervistato e intervistatore, che ha contribuito a comporre e a dar forma al dato rilevato; questo tipo di partecipazione ha consentito l'emersione di un contenuto profondo e articolato, che è stato offerto dai soggetti intervistati nei suoi aspetti insoliti ed originali.

Di questi dati, della loro analisi ed interpretazione ci occupiamo approfonditamente nel prossimo capitolo.

5.5 Organizzazione dei dati raccolti

Le informazioni e i dati raccolti provengono dalle interviste effettuate ai gestori e agli utenti delle "stanze della rabbia" in Italia. Da un potenziale campione iniziale numericamente più cospicuo, si è arrivati ad ottenere un totale di tredici interviste suddivise equamente tra soggetti gestori e soggetti utenti; la consistenza del campione, e la relativa distribuzione geografica tra le macro-aree italiane, è stata influenzata dalla situazione pandemica a livello mondiale che, come sopra descritto, anche in Italia ha portato a mutevoli restrizioni regolate da un susseguirsi di decreti governativi che disciplinavano, tra l'altro, le aperture e le chiusure nel settore delle attività sportive e ludiche. Riguardo ai soggetti intervistati, tra i gestori-imprenditori delle attività delle "stanze della rabbia" si è registrato lo sviluppo di resilienza nella crisi: alcuni hanno chiuso l'attività,

ma altri hanno preso nuovo vigore dalle difficoltà ed opportunità incontrate con la crisi pandemica, cogliendo la sfida e concretizzando nuovi progetti, tra cui aprire nuove sedi e modulare od ampliare i servizi offerti all'utenza.

La predisposizione delle tracce delle interviste è risultata funzionale alla raccolta dati ed ha seguito le domande e gli obiettivi di ricerca, adattandosi necessariamente in corso d'opera a quanto emergeva dal campo. Il flusso delle interviste ha rispecchiato in generale la suddivisione predisposta in dimensioni tematiche tra loro collegate, quali la dimensione del lavoro e delle relazioni, la dimensione delle attività del tempo libero e quella relativa alla percezione e gestione delle emozioni. Gli indicatori scelti, legati ai concetti da indagare, si sono rivelati efficaci nella pratica; gli strumenti utilizzati per la raccolta dati sono stati quindi interviste online, telefonate, email.

Preliminarmente si è proceduto ad un'accurata trascrizione di tutto il materiale proveniente dalle interviste: lavoro lungo e laborioso che ha tenuto fedelmente conto dei testi ottenuti, in modo letterale; questo ha compreso l'inclusione dei suoni non-verbali, delle pause, delle enfasi, dei silenzi, della gestualità, di tutto ciò che è l'espressione umorale ed emotiva che entra necessariamente in gioco nell'interazione tra intervistato e ricercatore nel corso di un'intervista.

Le informazioni raccolte tramite le interviste sono state organizzate per campi tematici, in accordo con le categorie concettuali selezionate nel quadro teorico di riferimento cui le tracce di intervista si rifacevano. Nuovi concetti e tematiche emersi dai contenuti forniti dagli intervistati sono stati accolti in linea con il metodo di indagine qualitativo adottato e con i principi soggiacenti alla grounded theory; l'apertura a ciò si esprime poi anche nel descrivere e nell'analizzare in seguito i vari collegamenti tra aree tematiche, quelle riferite ad un primo impianto teorico di partenza e quelle incontrate ed emerse dal lavoro sul campo. Questi saranno illustrati nel dettaglio nel capitolo successivo, in fase di interpretazione ed argomentazione dei dati.

Si è proceduto dunque a codificare gli estratti più significativi delle interviste in relazione all'espressività delle categorie concettuali che si volevano far emergere con la ricerca. Si sono create dunque 'scatole concettuali' per consentire, in fase di analisi e di interpretazione dati, di mettere in dialogo ed aggregare concetti salienti della ricerca. Questi concetti sono sia quelli messi in campo dal ricercatore all'inizio e nel corso dell'indagine, sia quelli emersi dall'esperienza empirica nell'interazione con i soggetti intervistati.

La lettura tematica dei contenuti delle interviste ha consentito di evidenziare gli elementi ricorrenti e quelli trasversali che emergono dai diversi contributi acquisiti; questo in linea sia con gli obiettivi perseguiti, che con le sollecitazioni delle nuove categorie integrate.

La codifica è consistita nel collegare gli aspetti salienti di quanto narrato dagli intervistati ai concetti e alle categorie, sia analitiche che descrittive, che hanno guidato l'indagine esplorativa. Nella lettura e riletture di ogni trascrizione di intervista, si è rilevata la frequenza con cui si presentavano i codici e la loro distribuzione; sulla base di uno schema analitico che si riferisce sinteticamente, ma non rigidamente, alla suddivisione delle tematiche indagate nelle tre dimensioni con le quali sono state strutturate le tracce di intervista, si è proceduto quindi all'aggregazione dei codici che avevano un senso in riferimento a tale schema. Sono state messe insieme tutte le parti delle interviste con lo stesso codice, organizzandole su base tematica; questi passaggi sono stati affrontati in modo manuale, col tradizionale metodo "carta e matita". Gli strumenti analitici ed interpretativi utilizzati a tal fine si sono riferiti all'ipotesi iniziale di base e al modello teorico di riferimento cui essa si ancora. Sulla base di ciò si sono selezionati i temi ricorrenti e costruite le categorie concettuali collegate. Questo processo di costruzione ha tenuto conto anche di tematiche e concetti nuovi che emergevano dai dati raccolti, non previsti nell'impostazione dell'indagine iniziale.

Il materiale raccolto, dunque, è stato così organizzato e predisposto per l'analisi, con tecniche fondate sull'individuazione di concetti centrali che ritornano in modo trasversale nelle parole dei soggetti intervistati e che si raccolgono in idee tematiche confrontabili. Questo processo di codifica e di interpretazione implica scelte che influiscono chiaramente sulle caratteristiche dell'analisi stessa, in base ai criteri, ai metodi e alle tecniche utilizzati. Il raggruppamento degli estratti delle diverse interviste per codice, categoria e dimensione, ha seguito cioè il criterio della rilevanza ai fini della ricerca. Si esplorano in tal modo i possibili significati che emergono, in virtù della loro comparazione e della loro eloquenza nell'eventuale riscontro dei nodi tematici.

La durata delle interviste, la frequenza di genere tra gli intervistati, la fascia d'età, il tipo di professione, altri dati che informano su caratteristiche salienti del contesto della ricerca empirica sono sintetizzati nelle tabelle n.1 e n.2 sottostanti, sia riguardo ai gestori che agli utenti intervistati.

GESTORI	Macro- area territorio	Età	Altra professione	Titolo studio	Tipo di azienda	Aperto dall'anno	Target clientela	Durata intervista h/m
Intervista gestore 1M Emanuele	Centro	29	Chimico in azienda chimica / Collaborazioni radio/tv	Diploma chimico	Associazione sportiva	2019	Dai 20-50 anni	3,30
Intervista gestore 2M Enrico	Nord	40 circa	Consulente assicurativo (gli altri soci: commercialista, impresario edile, project manager banca investimenti)	np	Struttura imprenditoriale con brand - Socio franchiser (4 soci totale)	2018	Dai 18-60 anni	1,10
Intervista gestore 3M Daniele	Nord	30 circa	Lavoro dipendente	np	Società srl, in franchising	2020	Dai 19-30 anni	1,47
Intervista gestore 5F Michela	Centro- nord	34	Ex-educatrice socio- assistenziale	Diploma assistente sociale	Impresa-ditta traslochi (del compagno- socio)	2020	Dai 20-50 anni	2,38
Intervista gestore 9F Alice	Centro- sud	40 quasi	Agenzia eventi	Diploma assistente sociale	Parco giochi	2018 (attualmen te sospese, dal 2020)	Dai 20-35 anni (allargato ai 50-60 ultimo periodo)	1,41
Intervista gestore 10M- 12M Flavio	Nord	28	Nessuna	Laurea in economia	Ditta individuale	2019	Dai 25-35 anni (over 50 ultimo periodo)	1,30 e 1,24

np = non pervenuto

Tabella n. 1 'gestori'. Gestione relativa alle 'stanze della rabbia'

UTENTI	Macro- area territorio	Età	Professione	Titolo studio	Frequenza attività	In coppia / In singola	Uomo / Donna	Durata intervista h/m
Intervista utente 4F Camilla	Centro	28	Ufficio di modellista pelletteria	diploma	Sporadica ma ripetuta	In coppia	donna	0,53
Intervista utente 6M Marino	Nord	36	Ufficio amministrativo (antiriciclaggio) in studio legale	diploma	Sporadico ma da ripetere	In coppia	uomo	1,55
Intervista utente 7F Isabella	Nord	45	Avvocato dirigente in una società americana	laurea	Sporadico ma da ripetere	In coppia	donna	1,22
Intervista utente 8F Claudia	Nord	50	Manager responsabile in società finanziaria	laurea	Occasionale	In coppia	donna	1,44
Intervista utente 11M Edoardo	Nord	30 circa	Responsabile commerciale azienda farmaceutica	laurea	Occasionale	In coppia	uomo	0,39
Intervista utente 13M Christian	Centro- nord	30	Magazziniere in azienda di ceramica (ex- metalmecanico)	diploma	Sporadico ma da ripetere	In singola	uomo	1,29

Tabella n. 2 'utenti'. Caratteristiche salienti.

CAPITOLO 6

Sfogarsi civilmente: il gioco della rabbia.

Risultati della ricerca

6.1 L'ambiente dell'interazione nelle interviste: prime impressioni

Prima di entrare specificatamente nel merito dell'analisi e dell'interpretazione dei dati raccolti vogliamo descrivere brevemente anche l'atmosfera dell'intervista, il clima relazionale cioè che si è creato nel corso delle interazioni con i soggetti incontrati; questo aspetto come sappiamo non è importante solo per descrivere il contesto di questo particolare tipo di conversazione, ma anche per l'influenza che esso ha nel contribuire a creare reciprocamente i contenuti. Dunque i dati raccolti sono frutto anche della qualità di questo specifico ambiente di interazione e ne portano quindi l'esito assorbito dal processo che è stato agito dai soggetti.

L'ambiente creatosi tra il ricercatore e l'intervistato è stato fin da subito collaborativo e proficuo nel far emergere i contenuti nella loro fertile ricchezza e densità. Lo sforzo quale ricercatore nel creare una situazione di agio nell'intervistato si è espressa nella concreta disponibilità di andare incontro alle esigenze organizzative dei soggetti, di creare con loro una relazione empatica e alla pari, di comunicare l'importanza della loro partecipazione e del loro contributo al fine di raccogliere informazioni altrimenti non reperibili riguardo al nuovo fenomeno esplorato.

Nel corso dell'interazione, in qualità di ricercatore, ci si è posti nell'intervista all'ascolto del soggetto: attraverso gli stimoli iniziali proposti si è seguito il flusso dell'emersione del contenuto senza forzare il soggetto, ma rilanciando eventuali approfondimenti con delicata cautela. Il linguaggio del corpo, le pause, i silenzi, il tono dell'emissione verbale, il ritmo del parlato e della risposta, altri elementi concorrenti in quel tipo di conversazione hanno dato informazioni utili per modulare l'interazione in atto e renderla produttiva.

Forse complice la situazione pandemica, che restringeva le opportunità di incontro e di relazione, molti degli intervistati hanno aperto piacevolmente anche dimensioni più

personali e confidenziali, animati pareva da una voglia di raccontarsi e di essere ascoltati. Questo si è verificato sia per i gestori che per gli utenti delle attività delle 'stanze della rabbia'.

Il contributo degli aneddoti ha colorato i contenuti forniti ed arricchito le informazioni particolari. Tutti gli intervistati sono stati molto cordiali e ci sono sembrati veritieri ed onesti; ogni esperienza di intervista è in genere faticosa, ma con alcuni soggetti essa ha richiesto maggior impegno nello stimolare alle risposte e agli approfondimenti; questo aspetto riteniamo possa essere riferibile anche alle caratteristiche soggettive caratteriali o al fatto di trovarsi alla prima esperienza di intervista che facevano.

Si è instaurata una buona relazione durante la conversazione e con tutti, a parte alcuni utenti, è rimasta aperta la possibilità di aggiornamenti e di contatto.

6.2 Cosa è emerso dai dati: un accenno iniziale sul contesto

L'analisi del contenuto delle interviste passa, come già accennato, attraverso l'utilizzo delle categorie concettuali adottate ed emerse e dall'analisi del testo. La tecnica di analisi tematica trasversale consente di individuare le tematiche e i concetti ricorrenti e di costruire i nodi tematici nell'incontro dei vari contributi registrati. Inizialmente distingueremo tra l'analisi dei contenuti raccolti dai gestori e quelli ottenuti dagli utenti, per infine mettere in dialogo e confronto l'insieme delle categorie emergenti e dei relativi significati ad esse attribuiti dai soggetti.

Il contributo fornito dai *gestori* delle attività è stato per tutti generoso ed abbondante; essi hanno dimostrato di credere molto nel tipo di attività intrapresa e continuano ad attivarsi creativamente per svilupparne il potenziale. Una prima caratteristica che emerge è quella riguardo alla mentalità della gestione e all'esperienza maturata: i giovani gestori che hanno aperto da poco mostrano un forte entusiasmo che spesso si mescola allo spaesamento nel navigare in un settore inesplorato. L'approccio che hanno nella gestione delle 'stanze' è sì imprenditoriale ma anche molto più amicale e meno strutturato, nel porsi in maniera disinvolta nel ruolo che ricoprono. Per i gestori che hanno una maggiore esperienza l'atteggiamento nel porsi nella conversazione dell'intervista è più formale e 'professionale', ma comunque entusiasta ed accogliente; esso denota una maturata strutturazione nel navigare in quel settore.

Le forme organizzative ed amministrative delle 'stanze' si distinguono in base alle scelte operate dai gestori, sulla base delle finalità e degli interessi che essi intendono perseguire. Ci sono dunque forme societarie (srl, franchiser e franchising), associazioni sportive o culturali e ricreative, società individuali, altro; i vincoli e le regole che disciplinano l'attività sul territorio italiano variano a seconda dei regolamenti comunali e regionali.

I servizi offerti in questa attività hanno in comune la struttura di base della proposta, anche se si differenziano individualmente a seconda della creatività del gestore, alle caratteristiche dell'utenza e a quelle del territorio. Essi sono pubblicizzati nei menù dei loro listini prezzi, che sono reperibili on-line sui siti delle diverse sedi. In tal senso è anche la creazione di un nome specifico, o di un brand, che caratterizza la sede nella sua unicità; il tipo di messaggio promozionale e i canali mediatici e social utilizzati dai gestori nel promuovere la loro attività puntano sul sottolineare la propria particolarità.

Ciò che emerge comunemente nell'opinione di questi imprenditori riguardo all'attività proposta è che si tratti fondamentalmente di un tipo particolare di intrattenimento tra le offerte esistenti nell'ambito del loisir. Alla base delle sue caratteristiche, essi ne sottolineano l'aspetto giocoso e leggero, del divertimento, dell'utilità sia a livello individuale che sociale, del fare un'esperienza emozionale innovativa. Un luogo sicuro, essi affermano, dove dar sfogo a forti emozioni, nel bisogno di alleggerirne temporaneamente il controllo e la repressione che sono richiesti dalle norme sociali del vivere quotidiano. Nel mettere in primo piano l'aspetto ludico-ricreativo della loro attività, essi non ne negano gli eventuali effetti terapeutici che possono registrarsi nel corso dell'esperienza.

In qualità di imprenditori-gestori di un'attività commerciale essi sono orientati a farla funzionare efficacemente da un punto di vista economico; sempre attenti ed aggiornati sulle nuove strategie che ne amplino il successo, questo non esclude però in loro la presenza di una sensibilità verso gli altri che li orienta nelle scelte relazionali della gestione pratica. Molto rigorosi sull'aspetto della sicurezza dei luoghi e delle persone, essi si impegnano a creare un ambiente confortevole ed accogliente da un punto di vista dell'interazione con gli utenti, sia fisico che psicologico. Non solo per loro un cliente soddisfatto è una buona pubblicità nel passaparola, ma anche nella soddisfazione di offrire un servizio che sia utile al benessere della persona che lo richiede. Il fatto di essere un'attività fuori dagli schemi, inoltre, li rende particolarmente orgogliosi ed attivi a livello dello sviluppo delle idee. Costantemente all'ascolto e allo studio del mercato del tempo

libero, essi si informano e recepiscono gli umori provenienti dalle piccole e grandi cose della società, rimanendo aperti ai movimenti del cambiamento e al modulare la loro offerta.

Il contributo degli *utenti* ha fornito informazioni sulla dimensione della qualità delle loro relazioni nella vita quotidiana, sia quelle con i colleghi di lavoro che quelle personali, quale uno tra gli incentivi a cercare uno sfogo controllato delle emozioni nell'attività ludica in oggetto.

Il tipo di stress accumulato, o rabbia contenuta, a quanto essi dicono è una forte spinta a rivolgersi ad un luogo sicuro dove la possibilità di distruggere oggetti senza recar danni libera emozioni che usualmente non è concesso manifestare.

Viene apprezzata in generale la libertà di azione nell'espressione psico-fisica di emozioni particolari, senza essere osservati e senza giudizio altrui. In un tempo e in uno spazio deputato ad un'insolita liberazione dove esperire l'allentamento del controllo emozionale. La maggior parte degli utenti enfatizza l'aspetto ludico dell'attività, che consente divertimento e rilascio di tensioni. Alcuni di loro la trovano efficace anche nell'aspetto terapeutico del liberare la mente e la carica aggressiva usualmente contenuta, attraverso quell'intenso sforzo fisico che, a quando essi riportano, svuota ed alleggerisce il corpo nella sua unitarietà.

L'aspetto della sicurezza del luogo, della presenza di regole che disciplinano il giocare è molto apprezzato dai soggetti, in virtù anche del fatto che quel tipo di attività richieda proprio di uscire dagli schemi convenzionali del controllo emotivo e dalle relative regole di espressione usualmente consentite. La sensazione di sentirsi protetti nell'atto del de-controllo emotivo consente di lasciarsi andare ad una nuova esperienza del sé. La curiosità, il brivido dell'illecito (legalizzato), l'ebbrezza e l'adrenalina che quell'esperienza produce, il rendersi protagonisti in una situazione anomala e fuori dal comune, sono elementi che attirano i soggetti a voler fare quell'esperienza e a mettersi alla prova nello sperimentarsi. In ciò emerge anche l'elemento puramente goliardico, ma che porta con sé comunque elementi di esibizione e di ostentazione legati all'immagine che si vuol fornire ad altri.

Una variegata tavolozza di sensazioni, emozioni, sentimenti, motivazioni che emergono nei racconti dell'esperienza degli intervistati; le 'stanze della rabbia' sono vissute come una *énclave* emotiva e sperimentale, all'interno di una società che richiede invece di contenersi.

L'incertezza nel definire le emozioni provate da parte degli utenti denota la delicatezza della sfera intima coinvolta, oltre alla riservatezza, alla vergogna, alla diversità

di elaborazione che caratterizzano i diversi soggetti interessati. Molto apprezzabile la loro disponibilità a parlarne e condividere il racconto dell'esperienza delle 'stanze'.

L'esperienza delle interviste con gestori ed utenti è stata per il ricercatore intensa ed arricchente, sia dal punto di vista relazionale-umano che da quello dei contenuti trasmessi.

6.3 Chi sono i soggetti intervistati: un sintetico profilo

Nelle interviste effettuate i soggetti implicati sono costituiti da sei gestori (di cui un'intervista doppia, per un totale di sette) e da sei utenti delle 'stanze della rabbia'. La maggior parte dei *gestori* dichiara di avere anche un'altra attività lavorativa, oltre a quella indagata quale oggetto nell'intervista. Questo è dovuto al fatto che essi hanno mantenuto l'attività svolta precedentemente all'apertura di quella ludico-ricreativa; si garantiscono in tal modo una maggiore stabilità economica nell'affrontare le fluttuazioni del mercato e le eventuali crisi che si presentano, quale è stata ad esempio quella ultima della pandemia, si assicurano più disponibilità di investimento e di entusiasmo da poter collocare nella nuova attività.

Tra i gestori, di cui due soggetti donne e quattro uomini, l'età rilevata varia da un minimo di ventotto anni ad un massimo di quaranta; dunque una fascia giovanile che conferma il convincimento e l'intraprendenza da loro espresso nel voler concretizzare un'idea, nel volersi avventurare in un'attività originale che li stimolava ed incuriosiva. Alcuni di loro, quelli più adulti, sono esperti imprenditori anche in altri settori, altri, quelli più giovani, spesso sono alla loro prima esperienza imprenditoriale; tutti sono animati da un grande entusiasmo e da una convinta intraprendenza. La maggior parte di loro gestisce l'attività insieme ad altri soci strutturati o comunque a collaboratori temporanei di cui possono fidarsi; ad eccezione di pochi che si dedicano completamente ed in modo esclusivo all'attività delle 'stanze' e che quindi riescono ad organizzarsi e a sostenersi economicamente anche da soli.

I gestori appartenenti alla macro-area del nord Italia manifestano una mentalità molto aziendale tipica della zona riguardo alla concezione dell'organizzazione del lavoro; essi sottolineano spesso l'importanza del rispetto dei ritmi, dei tempi, della precisione, della competenza, dell'affidabilità, della formalità e dell'apparenza. I gestori delle macro-aree del centro nord e del centro alla base sono ispirati agli stessi valori riguardo all'organizzazione del lavoro, ma questi denotano una mentalità apparentemente meno

formale e puntigliosa nel modo di esprimersi o di sottolineare certi aspetti tecnici ed amministrativi dell'attività; la zona di appartenenza territoriale probabilmente influenza anche la loro visione commerciale, essendo essi immersi in un tessuto sociale ed economico dalle caratteristiche diverse.

La preparazione nel livello dell'istruzione personale, relativa alla loro pregressa formazione, si deduce indicativamente ma non esaustivamente dal titolo di studio presunto o col quale essi si presentano. Per cui si constata che la maggior parte di loro è in possesso di un diploma, anche specialistico-professionale, ed alcuni di una laurea.

Gli *utenti*, di cui tre soggetti donne e tre uomini, sono caratterizzati da un'alta eterogeneità sotto vari aspetti. Riguardo all'età, si va da un minimo di ventotto anni ad un massimo di cinquanta. Anche se, come riportano i gestori, la variabilità dell'età della clientela complessiva avuta si allarga sia sotto il minimo che sopra il massimo ora descritto. I lavori che gli utenti svolgono sono i più disparati e ai quali spesso corrisponde anche il loro livello di istruzione. Tra gli utenti intervistati ci sono: due manager donne, una avvocato e l'altra responsabile di un team di lavoro finanziario; degli impiegati in lavoro d'ufficio, svolto da due giovani uomini e da una giovane donna; un magazziniere, che era ex-metalmecanico. Il loro livello di istruzione è variabile e si deduce vada dal diploma alla laurea. A quanto riportano i gestori, anche qui la variabilità dell'estrazione sociale e del lavoro svolto dai soggetti utenti è molto più ampia nel ricordo della loro esperienza con la clientela avuta. Tra gli utenti ci sono stati operai, studenti universitari, pensionati, adolescenti accompagnati dai genitori, ragazzi o ragazze maggiorenni lasciati dai propri compagni, insomma non un target definito e preciso ma variabile ed ampio. Si è rilevato dunque che la diversa estrazione sociale, il diverso tipo di lavoro svolto o la diversa età degli utenti delle 'stanze' non hanno inciso in modo evidente sul fatto di essere attratti da tale particolare attività. Dai loro diretti racconti emerge sempre una grande curiosità nel provare l'esperienza e l'entusiasmo di ripeterla o consigliarla. Non sono state inoltre rilevate diversità importanti tra le caratteristiche dell'utenza proveniente dalle varie macro-aree italiane.

Entriamo ora nel merito specifico di queste narrazioni, di quello che raccontano i dati alla luce dell'interpretazione in base allo schema tematico adottato.

6.4 Il dialogo tra teoria ed empiria: la struttura della restituzione dei risultati

Nel restituire i risultati si illustrano le interazioni tra i concetti e gli strumenti teorici con in quali si è partiti nell'esplorazione dell'indagine e quanto emerso dal campo con i dati raccolti. Le 'scatole concettuali' costruite con i dati si richiamano alla griglia teorica del paradigma sociologico eliasiano adottato e all'ipotesi iniziale formulata; esse individuano i temi centrali sui quali verte l'argomentazione. Con il criterio della rilevanza, i concetti e le tematiche sono organizzate nella gerarchia tra concetti centrali e variazioni di dettaglio; queste ultime, insieme alle nuove tematiche emerse, sono prese in considerazione in merito alla loro utilità nell'illustrare i risultati della ricerca. Il criterio seguito nell'analisi e nell'interpretazione dei dati per tale restituzione si rifà allo schema delle tre dimensioni tematiche con le quali si sono strutturate le tracce di intervista. Questa suddivisione ha consentito di individuare per ogni area tematica i concetti iniziali messi in campo ed utilizzati nella contaminazione con l'empiria, che sono stati la guida nell'esplorazione, e quelli emersi inattesi dal contatto col campo raccontati nell'esperienza dei soggetti intervistati.

Nel richiamo al quadro delle premesse teoriche iniziali, ricordiamo che la teoria e l'ipotesi, quali riferimenti della presente ricerca, hanno sostanzialmente alla base i seguenti concetti e tematiche: il processo di civilizzazione, il controllo e il de-controllo emozionale (nel superamento della dicotomia ragione/emozione), la repressione delle emozioni e la routine quotidiana, il bisogno di attività del tempo libero, il gioco e la catarsi. L'esplorazione sul campo ha consentito dunque di testarne, confrontarne e combinarne le relative categorie concettuali anche con le categorie e le tematiche emergenti dall'indagine empirica. Il flusso continuo della relazione tra teoria ed empiria ha modulato entrambe di necessità, per cogliere le caratteristiche del fenomeno studiato.

La discesa sul campo ha evidenziato il collimare della teoria selezionata in alcuni punti della rilevazione empirica, la sua distanza in altri, il collegamento di nuove categorie emergenti con le aperture teoriche delle categorie di analisi.

Utilizzando un metodo espositivo dei risultati della ricerca di tipo sia tematico che analitico, illustriamo i punti di convergenza e quelli di divergenza tra la teoria di riferimento e le informazioni empiriche. Questo processo di interpretazione dei risultati si muove nella fertile collaborazione tra rigore, creatività ed immaginazione sociologica; elementi essenziali per l'approccio qualitativo alla ricerca. Per attuare questo si riportano gli estratti delle interviste selezionati, in quanto salienti al fine dell'analisi dell'indagine ed anche

dell'apertura a nuove eventuali ipotesi. L'intento non è chiaramente quello di generalizzare i risultati ottenuti, ma quello di suggerire un modello teorico o almeno degli spunti riflessivi nel leggere le caratteristiche del fenomeno indagato e le dinamiche in esso emergenti.

Per illustrare ed argomentare i risultati ottenuti dall'esperienza empirica, alla luce del modello teorico adottato, seguiremo dunque tale schema. Descriviamo prima cosa ogni dimensione individuata era predisposta a rilevare, ricordando che il tema è quello del rilascio del controllo delle emozioni in ambito del loisir.

La dimensione del lavoro (o della giornata tipo) ha inteso rilevare il racconto del soggetto riguardo alle sue relazioni quotidiane, sia nell'ambiente lavorativo con i colleghi o con altre persone in contesti diversi dal lavoro. Le domande previste in questa sezione dall'intervista riguardavano l'indagare la qualità di queste relazioni e se esse fossero fonte di accumulo di tensioni od altro. Questo gruppo di domande era supportato, nell'ispirazione della formulazione, dalle teorie sul controllo emozionale agito nella vita quotidiana; quanto, come, con quali strategie esso veniva esperito dai soggetti e da quali valori condivisi socialmente esso fosse guidato. Quanto veniva spontaneo cioè controllarsi e contenersi in presenza di altri, e in certi contesti sociali, e quanto invece controllarsi comportasse uno sforzo, un impegno, una compressione e repressione di quegli impulsi spontanei appartenenti alla reazione emozionale istintiva.

La dimensione del tempo libero era tesa ad individuare se gli individui avvertissero il bisogno di dedicarsi ad attività di loisir, in un tempo e in uno spazio dedicati al sé e diversi dal contesto della vita quotidiana. Con l'intento di indagarne le motivazioni, le necessità, il tipo di attività. Qui poi l'affondo è stato chiaramente focalizzato sul caso specifico delle 'stanze della rabbia' da noi indagate, per l'esperienza delle quali avevamo chiesto la collaborazione agli intervistati. Il supporto teorico che ha orientato le relative domande si riferiva alla teoria eliasiana sul de-controllo controllato delle emozioni, lasciando aperto ad ogni eventuale variazione emergente. Di questo rilascio del controllo se ne è voluta esplorare la dimensione relazionale tra la sfera emotiva e quella razionale del vissuto raccontato, nel senso di cercar di comprendere quanto le due sfere interagissero o meno consciamente nell'agire del soggetto intervistato. Inoltre in questa sezione si è cercato di esplorare quanto il vissuto della vita quotidiana, con le sue tensioni e i suoi accumuli, influenzasse il bisogno del soggetto di dedicarsi ad attività ludico-ricreative, in funzione di un rilascio psico-fisico rigenerante. L'aspetto specifico del de-controllo *controllato* delle emozioni è stato indagato cercando di rilevare con questo gruppo di domande, ma anche con quelle che soprattutto sono sorte e si sono arricchite nel corso dell'intervista con il

contributo del racconto, quale percezione avesse il soggetto del tipo di sfogo agito in quel contesto in relazione alle norme sociali che generalmente ne regolano il contenimento.

La dimensione delle emozioni ha inteso esplorare il tipo di emozioni esperite dal soggetto nella routine della vita quotidiana, nella loro ordinaria gestione, e quelle vissute in quella specifica attività di loisir; cercando di cogliere in tal modo le eventuali diverse percezioni del soggetto tra le due sfere. Nello specifico poi è stato chiesto al soggetto di descrivere come si fosse sentito prima, durante e dopo quella particolare esperienza di loisir delle 'stanze'. Se il manifestare le proprie emozioni in quella specifica modalità rispecchiasse o meno la sua natura caratteriale, se si trovasse sorpreso dal conoscere parti di sé così rivelate, se a livello psico-fisico avesse trovato qualche effetto di beneficio. Abbiamo cercato di rilevare anche il grado di soddisfazione del soggetto nel praticare tale attività e le motivazioni che lo avevano condotto a sceglierla tra tante, cercando di farsi spiegare cosa egli sentisse durante quella insolita esperienza. Il gruppo di domande di questa sezione è stato supportato dalla base teorica della cultura emozionale, in riferimento al processo di socializzazione e a quello di alfabetizzazione emozionale degli individui nel contesto di una determinata società.

Questa struttura tematica dal punto di vista dei gestori si è chiaramente differenziata nelle domande, cercando di cogliere la loro prospettiva 'indiretta' e peculiare quali osservatori dell'esperienza e in qualità di soggetti che ne erano promotori. Relativamente a questo in allegato abbiamo inserito la versione originale delle rispettive tracce di intervista.

Per ogni dimensione, orientati dalla griglia teorica interpretativa, si sono selezionati ed individuati dunque i concetti centrali per la nostra indagine, quelli che sono stati affrontati e quelli nuovi introdotti. Su questa base procediamo a restituire quanto emerso dai dati, con l'utilizzo dello strumento dell'argomentazione.

6.5 Tematiche e concetti ricorrenti per i gestori e per gli utenti

Nel processo di selezione del materiale effettuato col criterio sopra descritto abbiamo individuato quelle tematiche e quei concetti sui quali gli intervistati sono tornati con maggiore frequenza, che presentano una distribuzione trasversale alle diverse narrazioni raccolte. L'utilità di riportarli, distinguendoli inizialmente per soggetti gestori e soggetti utenti, si individua nella necessità dell'analisi e dell'interpretazione delle informazioni

raccolte di correlare e mettere in interazione le categorie emergenti, e i significati attribuiti dai soggetti, con le categorie concettuali e le ipotesi che hanno guidato la ricerca esplorativa. Tali concetti e tematiche, quali aggregati di senso, li collochiamo schematicamente all'interno di ognuna delle tre dimensioni citate, per poi prenderne alcuni ed approfondirli in specifici sotto-paragrafi tematici in base alla loro maggior rilevanza ai fini della nostra indagine.

Riguardo ai *gestori*, all'interno della dimensione del lavoro ricorrono frequentemente i concetti di professionalità, di mercato, di concorrenza, relativi alle tematiche correlate della pubblicità e del marchio dell'attività. Sono termini che essi hanno riferito in merito alla modalità di gestione della loro attività, caratterizzata dal loro spirito competitivo che ne alimenta la progettualità. Abbiamo rilevato che questi concetti venivano richiamati con maggiore frequenza dai soggetti di genere maschile intervistati; anche i due soggetti di genere femminile tra i gestori li sottolineavano come base motivazionale principale all'aver intrapreso quel tipo di attività ludica, ma esse non mettevano esclusivamente al centro tali questioni ribadendole così frequentemente; esse le collegavano e mescolavano più spesso con altri argomenti, riguardanti più la relazione personale con gli utenti e la sua qualità. Il loro era uno sguardo forse più introspettivo nei riguardi della clientela, alimentato anche probabilmente dal loro comune background formativo quali assistenti sociali.

Sulla dimensione del tempo libero è emersa quasi unanime la concezione ludica dell'attività gestita, ricorrendo tra i gestori l'enfasi su concetti quali il gioco, il divertimento, la libertà di agire. Il momento dell'attività delle 'stanze' è da loro concepito come uno spazio in cui l'utenza può dimenticare e spogliarsi del ruolo conforme ricoperto nella routine della vita quotidiana; dove è possibile liberarsi ed alleggerirsi momentaneamente dalle incombenze convenzionali che creano pesantezza e accumuli di tensioni. Essi ne riconoscono anche l'eventuale effetto terapeutico, sia per chi vive quell'esperienza come un completo lasciarsi andare al divertimento, sia per chi la vive come un intenso sfogo liberatorio di impulsi più irruenti. Tra i gestori infatti emergono spesso dei riferimenti all'aspetto dello sfogo psicologico dell'utenza, che è accompagnato ed espresso insieme a quello puramente fisico, ma essi tengono a puntualizzare che quella attività è principalmente ludica. Tra loro comunque c'è anche chi la considera un'attività un po' al limite, dove il confine tra violenza e divertimento spesso si confonde. I concetti di novità, di esperienza particolare ed originale, ricorrono per tutti loro nel descrivere le caratteristiche base dell'attività.

Riguardo alla dimensione emozionale i gestori sono consapevoli di gestire un'attività che ha a che fare con una dimensione intima e personale della clientela; per questo essi sono molto attenti a creare un ambiente che metta ad agio l'utenza. Il tema della qualità della relazione con la clientela è ricorrente e molto sentito; è un aspetto che viene ben curato vista anche l'incertezza della tipologia di utenza che può presentarsi. Le emozioni messe in gioco dai clienti sono gestite col massimo di accortezza, aspetto questo che i gestori hanno ribadito attraverso concetti fondamentali come quelli della privacy e della sicurezza del luogo; queste dimensioni sensibili sono disciplinate da specifici regolamenti e regole redatti appositamente per i luoghi delle 'stanze'. Correlato a ciò dunque è il concetto di professionalità, che è lo strumento concreto attraverso il quale i gestori garantiscono l'ambiente di riservatezza e di tutela delle emozioni espresse dai clienti; un must quello della professionalità che è garanzia inoltre, a quanto essi riportano, del buon funzionamento dell'attività e delle buone relazioni reciproche in essa esperite.

E' emerso anche che prima di aprire l'attività i gestori abbiano chiesto informazioni e consulenze generiche ad alcuni psicologi in merito alle emozioni in genere, alla rabbia nello specifico, al comportamento delle persone, cercando di averne una conoscenza maggiore e più fondata riguardo a quegli aspetti che erano stati da loro osservati e studiati in relazione alle attuali società contemporanee. Alcune associazioni con finalità di assistenza sociale o alcuni psicologi hanno chiesto ai gestori la collaborazione con questa particolare attività ludica per soggetti con specifiche problematiche, col fine educativo di far loro imparare a conoscere e a gestire la propria parte emozionale irruenta, tra cui anche l'emozione della rabbia.

Riguardo agli *utenti*, all'interno della dimensione del lavoro ricorrono i concetti di stress, di routine, di tensioni dovute alla qualità delle relazioni sociali e ai ritmi sostenuti nella vita quotidiana. Emerge con forza nella narrazione degli intervistati lo sforzo da loro agito quotidianamente nei diversi contesti della vita ordinaria, nel mantenere un controllo disciplinato della propria spontaneità in funzione del vivere civile con altri. Il concetto emergente che ricorre è quello della gestione del proprio autocontrollo emozionale, in funzione e in relazione al ruolo da essi ricoperto in società. Ne sottolineano l'aspetto del contenersi, del trattenere per evitare reazioni impulsive, della pesantezza delle incomprensioni o delle incompatibilità nelle relazioni con i colleghi, della pressione dei doveri e del dover render conto. Il tema dell'accumulo di quanto represso e delle relative tensioni è espresso in modo unanime dagli intervistati, anche se con sfumature diverse riguardo ad esempio alla pluralità dei ruoli da essi ricoperti; il tema della molteplicità dei

ruoli, ricoperti sia nell'ambito professionale che in quello privato, è stato sottolineato e rilevato maggiormente nella narrazione del genere femminile adulto.

Nella dimensione del tempo libero ricorrono per gli utenti i concetti di sfogo, di relax, di gioco e di divertimento, di libertà di espressione. In generale esso è concepito come uno spazio dedicato a sé, libero dagli obblighi e dalle costrizioni della vita ordinaria; un momento di recupero della dimensione più personale ed intima a cui dedicarsi. Per l'attività particolare delle 'stanze' ricorre nella narrazione dell'esperienza il concetto di de-controllo, di rilascio o allentamento dell'usuale tenuta emozionale; espressioni-chiave quali fuori-controllo, fuori dagli schemi, inusuale, sono molto enfatizzate dai soggetti intervistati e le riferiscono al sale del divertimento, quali concetti posti alla base del significato della specifica attività scelta. E' diffuso il collegare la tematica dell'abbandono del controllo personale alla sicurezza del luogo delle 'stanze', contesto in cui gli intervistati dichiarano di apprezzare l'esistenza di regole che ne disciplinano la sua manifestazione. La necessità psico-fisica dell'attività ludica, oltre alla curiosità, è un concetto ricorrente per tutti, anche per quelli che la mascherano sottolineandone più l'aspetto goliardico.

Riguardo alla dimensione emozionale il tema della riservatezza della sua espressione è molto sentito. Tutti gli intervistati hanno sottolineato alcuni aspetti più generali riguardanti il processo educativo e le regole che nella nostra società portano, o dovrebbero portare, a maneggiare con maggior civiltà e conoscenza questo fondamentale aspetto delle persone. Spesso essi ne hanno denunciato lo scarso apprendimento generalizzato, che si riflette secondo loro nella carenza di una buona gestione emozionale negli individui; a sostegno di ciò gli intervistati hanno apportato disparati esempi presi dagli eventi osservati nella loro esperienza quotidiana (tra cui il comportamento in auto e quello nell'ambito del calcio, sia professionale che amatoriale). Rabbia, aggressività, frustrazione, non rispetto, sono alcuni dei concetti che maggiormente ricorrevano nella loro narrazione a tal proposito. In merito all'aspetto più personale del loro vissuto non emerge una facilità di definizione del proprio sentire in relazione alla diversità delle emozioni provate. Il commento quotidiano dell'opinione altrui subito normalmente è una tematica che ricorre e che suscita irritazione in molti di loro. Nel caso particolare dell'esperienza delle 'stanze', il concetto che emerge con forza è quello del non giudizio e della protezione offerta dallo specifico contesto alla libera manifestazione emotiva; questi aspetti sono molto sentiti e rassicurano nel lasciarsi andare al vivere a pieno l'esperienza. Al termine dell'attività delle 'stanze' gli utenti descrivono il loro stato psico-fisico con termini quali svuotamento, stanchezza fisica, leggerezza mentale, quali benefici effetti dell'attività. Anche se il genere

maschile tra gli utenti è orientato maggiormente a sottolineare l'aspetto prettamente fisico-muscolare dello sforzo, nella completezza della narrazione restituita emerge invece una sottesa esitazione a far parlare la dimensione reale del loro sentire che si capisce essere più profonda. La probabile influenza della cultura emozionale introiettata li porta a voler 'rispettare' nell'apparenza offerta agli altri i ruoli loro assegnati quali maschi, nel mostrare solo ciò che si associa nel senso comune a forza e virilità, nella confusione e nel malinteso interpretativo che parlare delle proprie emozioni e delle sfumature del proprio sentire, o mostrarle, sia fuori luogo per il genere maschile. Il timore dell'etichetta sociale e la sua facilità nell'assegnarla senza cognizione di realtà è una tematica che alimenta l'ansia personale. Termini come rabbia, stress, cumulo, vengono evocati quale spinta al fare l'esperienza delle 'stanze', anche se questi sono utilizzati con maggior disinvoltura dai soggetti di genere femminile; entrambi i generi però li utilizzano per collegare i vari discorsi nel corso della loro personale narrazione.

I concetti e le tematiche qui evocati vengono sviluppati in profondità nei paragrafi successivi, articolati nelle loro connessioni; questo in linea anche con il fatto che le tre dimensioni individuate sfumano necessariamente l'una nell'altra nel corso della narrazione dei soggetti, all'interno delle quali i concetti transitano e dialogano in modo fluido.

6.6 Marketing, pubblicità ed emozioni: le 'stanze della rabbia'

Nell'esplorare la dimensione lavorativa con i gestori intervistati è emersa trasversalmente la tematica del mercato, della pubblicità, del marketing; questo tipo di contenuto suggerisce il collegamento con la teoria del capitalismo emotivo di Illouz e di Hochschild (cfr. cap.4). La modalità di costruire i contenuti dei messaggi pubblicitari per promuovere l'attività delle 'stanze della rabbia' è quella, a detta dei gestori intervistati, di focalizzare ed enfatizzare parole forti che attirino l'attenzione del destinatario. Intanto il nome 'stanze della rabbia' è stato tradotto letteralmente dall'inglese 'rage room', nome utilizzato in riferimento a tale attività di loisir nei paesi anglofoni che hanno copiato l'idea dal Giappone e l'hanno poi diffusa. A quanto riportano gli intervistati, digitare sui motori di ricerca quella dicitura ottiene molti più risultati di indicizzazione dell'attività che non chiamarla 'stanza dello sfogo' o 'bottega dello sfogo' o 'stanza dove distruggere' etc., come qualcuno di loro aveva pensato inizialmente di fare per caratterizzare e distinguere la propria attività ma a cui ha subito rinunciato per motivi di marketing. I contenuti che sono

dunque veicolati nella pubblicità richiamano la rabbia, l'essere arrabbiati, o fuori controllo, la violenza del distruggere, gli istinti primordiali: un insieme di termini forti emotivamente, sintetici e facili da comprendere; che suscitano un effetto immediato di attrazione e di curiosità per una nuova attività che viene promossa con tanta enfasi e forza. Questo modo dunque di stare sul mercato, per fini commerciali e per attirare utenza, richiama il concetto di mercificazione delle emozioni che abbiamo trattato nel capitolo quarto. Le imprese che gestiscono queste attività di loisir sono interessate a vendere un prodotto, quello appunto delle 'stanze della rabbia': un prodotto particolare e nuovo che in questo caso mescola attività fisica, dimensione emozionale e intrattenimento.

Enrico, un esperto gestore, fa emergere questo aspetto commerciale:

R: quindi il nome "stanze della rabbia" attira anche per il fatto che c'è il nome "rabbia" dentro e diciamo è un po' un ... insomma attira un po' questo nome anche in Italia?

I: sì, sì. Sicuramente ... eh sì ... la rabbia faceva molta più leva, più appeal piuttosto che ... qualche termine un po' più soft, dove ... poi in realtà è un luogo di divertimento, come ti dicevo ...

In concordanza con lui risultano anche altri contributi di giovani gestori, d'età e di esperienza, tra cui Flavio che specifica:

I: [...] Quindi in realtà quella parentesi della rabbia è utilizzato, secondo me da tutti noi, a livello di marketing molto ... perché il livello di marketing che fa? Riassume bene il concetto, perché la prima cosa che assimili all'azione di spaccare ... la violenza e la rabbia ... quindi no qualcosa di pronto ... parole forti vengono utilizzate bene sul serio nelle ricerche internet e soprattutto marketing ... nella realtà rabbia è una parola chiave da mettere su Google, non è ... cioè uno quando è arrabbiato non scrive rabbia su Google. Quella roba lì è marketing ...

E Michela giovane donna gestore richiama proprio un concetto puntuale e saliente secondo il suo punto di vista:

I: sostanzialmente la violenza attira ... Attira ... Attira per curiosità, attira per affinità, attira per disgusto ... ma attira (convinta)

La cultura del consumo del mercato capitalistico riguarda dunque anche le emozioni degli individui, nel senso specifico di farne un prodotto da commercializzare. Si agisce su uno stile comunicativo dai termini forti e impattanti a livello delle impressioni e con contenuti veicolati dai messaggi che vadano ad influenzare la percezione degli individui riguardo ai propri bisogni. Su questo aspetto riteniamo che gli studi di Giddens (1999) siano istruttivi nel sottolineare il fatto che i meccanismi e le strategie di mercato

confezionano schemi standardizzati di consumo, promossi anche con lo strumento della pubblicità. La quale si basa sul creare consumo attraverso la pervasività dei messaggi commerciali, sul creare prodotti e bisogni che riguardino anche quelle dimensioni più intime individuali, influenzando profondamente in tal modo gli stili di vita e le identità degli eventuali destinatari.

Ci siamo interrogati su questo concetto della mercificazione delle emozioni in relazione cioè a quanto e a come le modalità e le esigenze espressive emozionali degli individui fruitori delle attività siano condizionate anche dalle strategie aziendali agite dagli imprenditori del settore ludico. In pratica ciò che si è voluto esplorare, e far emergere, è stato anche il confine tra l'autenticità e la riproduzione emotiva vissute nelle *énclaves* del divertimento e dello sfogo; quanto cioè le emozioni espresse nell'ambito del *loisir* siano risultate essere espressione di una reale esigenza psico-fisiologica avvertita dai soggetti e quanto di un bisogno indotto da un indirizzamento commerciale. Gli studi di Hochschild (2006) e di Illouz (2007) sul capitalismo emotivo riteniamo diano buone indicazioni per riflessioni di questo tipo, in quanto richiamano sia gli schemi culturali di una società, con le specifiche regole del sentire e dell'espressione, sia i meccanismi subdoli e pervasivi delle tecniche di mercato che invadono silenziosamente le sfere dell'intimità del soggetto e delle sue relazioni.

A tal proposito, nel corso delle interviste con gli utenti delle 'stanze della rabbia' abbiamo cercato di indagare le ragioni che portavano questi soggetti ad usufruire di tale servizio. Nelle loro narrazioni ricorrono spesso tipologie di motivazioni riferite principalmente a dinamiche ed eventi della vita quotidiana, tra cui un grosso peso ricoprono quelle relative al contesto lavorativo. Tra le principali di quelle emerse ci sono il peso della routine, con i suoi ritmi frenetici e ripetitivi, gli attriti e le incomprensioni con i colleghi di lavoro o con capi esigenti od anche arroganti, la mole di lavoro da svolgere e il fiato sul collo dei responsabili o della propria coscienza, la qualità delle relazioni con gli altri con cui ci si ritrova a dover convivere. Tanti di loro hanno parlato di stress, di accumulo di tensioni, di rabbia repressa o di emozioni similari che non era il caso di esprimere, né il contesto opportuno per farlo. Essi hanno espresso la necessità di alleggerirsi dal carico di questo tipo di vissuto ordinario, di liberarsi per un po' da quelle tensioni. Quando abbiamo chiesto in che modo fossero venuti a conoscenza dell'esistenza delle 'stanze', in prevalenza essi hanno risposto di essere stati incuriositi dalla pubblicità sui social, oltre per alcuni da quella veicolata dalla radio, dalla televisione oppure lo avevano appreso da amici o conoscenti che ne avevano fatta l'esperienza. Essi riferiscono

inoltre che i video che promuovono l'attività, e le parole che li accompagnano nel commentarli, hanno avuto un grosso impatto su di loro; li hanno non solo molto incuriositi per l'anomalia della novità, ma anche probabilmente convinti che era proprio quello che ci voleva per loro in quel momento. Ci siamo chiesti dunque quanto il modo in cui le 'stanze' sono presentate nei messaggi commerciali abbia contribuito a creare negli utenti la convinzione che sfogarsi dello stress della vita quotidiana e lavorativa fosse proprio l'esigenza che essi sentivano, o che non sapevano di avere, e a cui qualcuno era riuscito a dare anche un nome. Deduciamo cioè che in gran parte il messaggio promozionale delle 'stanze' abbia contribuito fortemente a far sentire i soggetti legittimati e bisognosi di scaricare uno stress accumulato dovuto a quelle beghe del quotidiano che la pubblicità enfatizzava; il messaggio ha creato un legame e una spiegazione facile e comprensibile tra il disagio poco definibile vissuto dai soggetti e il modo di liberarsene, riconoscendone così quel tipo di bisogno. Riteniamo dunque sia difficile per gli utenti definire chiaramente a loro stessi la realtà della loro necessità di sfogarsi: è essa autentica o indotta?

Da quanto risulta dalla loro narrazione spesso questa è un mix, che alcuni di loro riescono a rinominare con definizioni personali ed introspettive, mentre la maggior parte degli altri sono più trascinati dal flusso del condizionamento convenzionale di vario tipo. Un esempio più riflettuto e consapevole è quello di Isabella, un'utente donna e avvocato manager, quando enfatizza entusiasta l'aspetto lecito e consentito dell'uscita dal comportamento standard, come pubblicizzato nei messaggi:

I: [...] Ma cioè sai quante volte che ti viene durante il giorno di dire 'ma io prenderei questo ... non so, questo piatto e lo lancerei per terra' ... oppure [...] ... E poi non si fa per educazione, per autocontrollo, per tantissime ragioni ... e in realtà, secondo me che ci sia uno spazio fisico, dove si è legittimati a sfogare in maniera meno civile, diciamo così, meno controllata le proprie pulsioni, il proprio stress ... e se vogliamo, la propria rabbia repressa perché ce l'abbiamo tutti ... è inutile che ci prendiamo in giro (decisa) . Ne siamo più o meno consapevoli, ma c'è sempre una parte di noi che non possiamo esprimere al 100% (fa un gesto di qualcosa che viene da dentro)

La rabbia, accumulata e da scaricare, è sollecitata e pubblicizzata dai messaggi promozionali dell'attività delle 'stanze' che invitano a provare un'esperienza dove si lasciano i canoni convenzionali dell'autocontrollo emozionale. La rabbia spesso diviene un pretesto anche per quegli utenti che sono attirati da tale offerta maggiormente sotto l'aspetto ludico; i fruitori delle 'stanze' si sentono arrabbiati o in qualche forma ci si devono sentire, forse in una sorta di auto-convincimento che è agevolato e indirizzato anche da una pubblicità che confeziona ad arte il pacchetto del prodotto emozionale da esperire.

Coloro che sentono di avere un disagio emotivo, formato da emozioni e sentimenti caotici e non ben collocabili nella loro definizione, orientano questa loro incertezza verso un pacchetto pre-definito, già confezionato, in cui riconoscere il proprio sentire. La pubblicità intercetta i vuoti, crea bisogni, persuade che il frame adatto alle tue esigenze sia quello da essa proposto. In questo caso emerge accentuato nei dati sull'utenza l'aspetto subdolo e non consapevole dell'essere indotti ad incanalare in quella forma pubblicizzata un certo sentire, sotto il nome di 'rabbia'. C'è dunque tra loro chi approfitta per sfogarsi di ogni genere di accumuli pregressi, chi ne esalta l'aspetto puramente goliardico; tutti comunque non conoscono il reale effetto dell'influenza esercitata dal messaggio pubblicitario. Sicuramente essi sono accomunati dal fatto di sentirsi incuriositi ed attratti nel fare una cosa fuori dagli schemi, insolita e nuova. Questo risulta dal racconto della loro esperienza e vale sia per il manager, sia per il magazziniere, che per l'impiegato: il tipo di lavoro non ha inciso sull'entusiasmo della partecipazione, né sul tipo di motivazioni apportate.

Chi tra gli utenti esalta l'aspetto goliardico e futile per cui si sente attratto dall'attività delle 'stanze', come riportano le narrazioni dei gestori, ci tiene molto ad affrettarsi a postare sui canali social la documentazione video commentata della loro esperienza nelle 'stanze'. Questi video sono da loro stessi prodotti durante la sessione prenotata e nel condividerli essi presentano le loro azioni ed immagini come delle prodezze; questo comportamento è stato rilevato nella maggioranza dei casi tra i ragazzi più giovani, ma con modalità meno esaltata alcune volte anche nei soggetti più adulti. Questa necessità di mostrare il proprio vissuto sembra motivata dal voler confermare e valorizzare l'esperienza in virtù della sua ostentazione agli altri; l'enfasi nel mostrarsi serve probabilmente ad essere riconosciuti e a dare una qualche sostanza ad un evento vissuto quale frivolo, almeno nell'apparenza. Di questo aspetto troviamo riscontro anche negli studi di Turnaturi (2000) sulla tematica delle emozioni esibite, nei quali si sottolinea come, nelle società occidentali attuali, le dinamiche del mercato economico abbiano inciso sul cambiamento degli individui riguardo alle modalità del sentire e del gestire la propria intimità. I riflessi di ciò sono inoltre evidenti anche su alcuni aspetti della personalità individuale, messi in evidenza ad esempio da Galimberti (2021) quando analizza il mutamento della psiche umana nell'era della tecnologia e del rapido sviluppo economico. L'autore, trattando delle società occidentali in generale, approfondisce il target degli adolescenti e dei giovani in Italia, che sono per età ed esperienza in fase di formazione e dunque più esposti ad influenze di vario genere. Una società la nostra dove l'imperativo di apparire e stupire per essere è divenuto virale.

Oltre alla cultura del consumo, dunque, il mercato capitalistico esalta anche la cultura dell'apparenza, dell'esibizione, dell'ostentazione, che nutre quella sorta di individualismo narcisistico che prevale nelle società contemporanee complesse. Gli studi di Lasch (2020) e di Giddens (1999) su questa tematica hanno dato un grosso contributo nel delineare le interconnessioni tra le logiche economiche del mercato globale e l'emergente definizione di una tipologia di personalità individuale che ha preso campo nelle nostre società occidentali. Riteniamo che l'aspetto degli effetti di questa interconnessione tra il mutamento delle macro-strutture sociali e di quello delle micro-strutture individuali possa ben richiamare anche aspetti del paradigma sociologico eliasiano, là dove esso sottolinea la reale corrispondenza tra tali diverse strutture nel rapporto interdipendente dei processi di sociogenesi e di psicogenesi.

Nel piccolo caso-studio da noi esplorato, cerchiamo di fare emergere cosa sottenda al comportamento dei soggetti intervistati alla luce dei riferimenti teorici che vengono richiamati. Riteniamo che l'ambito del loisir sia una dimensione particolare della vita di un individuo, che possa suggerire riflessioni interessanti sui cambiamenti in atto nella società; questo perché il loisir è una dimensione scelta dal soggetto in corrispondenza al proprio sentire, sia questo più o meno lucidamente disponibile alla sua coscienza.

Entriamo adesso nel merito di questa attività del tempo libero dal punto di vista della percezione dell'esperienza da parte dei soggetti protagonisti.

6.7 Un'insolita attività anti-stress: il de-controllo controllato

Nell'esplorazione della dimensione del tempo libero le accezioni con le quali gestori ed utenti si sono collocati ed espressi a riguardo sono concordanti nel ritenere che sia necessario per ogni individuo ritagliarsi uno spazio di evasione dalla routine quotidiana, dove recuperare un contatto più autentico con sé. Entrambi fanno emergere quanto tale necessità sia collegata ad una compressione degli spazi personali e ai ritmi incalzanti con i quali è organizzata la vita sociale ordinaria. Un luogo di recupero, uno spazio personale dedicato è quanto risulta utile alla giusta ricarica psico-fisica per poter affrontare la routine quotidiana.

Nel caso specifico dell'attività delle 'stanze della rabbia', i gestori riportano il loro punto di vista quali proponenti un'attività del tempo libero e dunque con una percezione più 'distaccata' o meno implicata personalmente rispetto a chi ne fa esperienza diretta.

Essi sono unanimi nell'affermare che si tratti di un'attività ludico-ricreativa, che consente ai clienti di prendere momentaneamente le distanze dalle dinamiche caratteristiche della vita quotidiana e dalle sue pressioni. Anche se è alla vita quotidiana che essi si ispirano, perché sottolineano il fatto che la loro attività prevede proprio di derogare a quelle usuali regole base dell'autocontrollo emotivo e di dar libero sfogo a tutto ciò che normalmente non è consentito fare; chiaramente questo nei limiti della legalità, nella quale comunque il gioco è inserito e a cui esso è concretamente collegato e normato. Essi la ritengono una vera e propria attività anti-stress.

Gli imprenditori-gestori italiani delle 'stanze della rabbia' si distinguono dunque da quelli di altri Paesi proprio per il fatto che sono accomunati dall'impronta ludico-ricreativa che hanno dato alla loro attività, nel copiare inizialmente sì un modello che viene dall'estero ma adattandolo all'ambiente culturale del territorio italiano secondo le loro specifiche idee. Il loro intento è quello di offrire principalmente uno spazio di intrattenimento, di divertimento, di sfogo liberatorio, possibilmente facendosi due risate, enfatizzando così l'aspetto ironico dell'attività che propongono. Chiaramente essi sanno di proporre un'attività nuova, particolare, fuori dal comune che in Italia è stata introdotta da pochi anni e questo li rende particolarmente entusiasti nel continuare a progettare in modo fertile i servizi offerti. Ogni Paese in cui sono presenti le 'stanze' le adatta alla propria cultura e dunque alle specifiche esigenze che i gestori pensano di intercettare; in America e in alcuni Paesi dell'Est, ad esempio, il servizio punta sulla violenza e sull'uso di armi vere come le asce. Ma in Italia la versione è più soft, le armi sono proibite e si utilizzano mazze da baseball e similari e si punta più sul lato psicologico del benessere e del prendersi in giro. Michela giovane donna gestore ribadisce infatti questa concezione, nel recuperarne l'idea originale:

I: la rage room è nata in Giappone ... Proprio una cosa terapeutica [...]. Che poi si è trasformato in qualcosa che può essere violento ... è perché negli anni '90 è sbarcata negli Stati Uniti e ovviamente ... [...]. E però la vera 'rage room' nasce come sfogo, come liberarsi dalle energie negative ... in maniera terapeutica. E con la modernità (fa il segno delle virgolette) data anche dall'America, viene associata anche alla violenza

Anche Enrico, un gestore d'esperienza, è molto convinto dell'idea di base con la quale ha dato via all'attività insieme ai suoi soci per primi in Italia e ci tiene a sottolinearne il caratteristico spirito ludico e il suo benefico effetto:

I: in realtà nasce come ... è un divertimento, è una valvola di sfogo e ... abbiamo visto tantissimi modi di interpretare questo luogo di divertimento Persone che vengono incuriosite dall'esperienza, persone che vengono perché qualche personale medico loro ha consigliato di utilizzarlo come terapia, persone che vengono solo per chiudersi in una stanza ed urlare ... E quindi abbiamo avuto tantissime esperienze, l'una diversa dall'altra ... ma per noi è una ... un'esperienza ludica. Questo ci tengo sempre a precisarlo perché ... sì questo qua.

Dal punto di vista degli utenti la 'stanza della rabbia' quale attività del tempo libero è riportata con la percezione soggettiva di chi l'esperienza l'ha vissuta in prima persona. L'aspetto che accomuna tutti e che attrae è quello di poter fare una cosa illecita in modo legale; il rilascio cioè dell'autocontrollo imposto ed acquisito in società, esperito in questo ambito specifico del loisir. La particolarità del de-controllo controllato è quella di avere la possibilità di abbandonare temporaneamente tutti i vincoli e le regole civili che la società di appartenenza prescrive, ispirandosi ai valori e agli schemi culturali di riferimento, in un contesto apposito che disciplina questo tipo di rilascio emozionale. Un uscire cioè dal comportamento conforme, liberando pulsioni irruente senza restrizioni, che normalmente non è consentito manifestare in pubblico. Il fatto di essere un rilascio di tipo 'controllato' fa riferimento alle caratteristiche del contesto dentro il quale esso è concesso in modo lecito: è sì l'esperienza di un'uscita dagli schemi convenzionali, ma questa avviene dentro una cornice organizzata e normata che è socialmente riconosciuta e prevista; che è quella delle attività di loisir e in particolare nel nostro caso-studio quella dell'attività mimetica di gioco (cfr. cap.3). Gli studi di Elias e di Dunning (2001) in questo settore sono quelli che aprono all'introduzione di questi concetti, innovando la prospettiva sociologica sull'aspetto dell'autocontrollo emozionale degli individui e che sono da noi presi a riferimento nel sostenere la nostra argomentazione.

Tra le attività di loisir presenti in Italia, quella delle 'stanze della rabbia' è molto apprezzata dai soggetti intervistati che ne hanno fatta esperienza. Ciò che emerge con forza dai contenuti delle interviste agli utenti è la particolarità del servizio offerto: un luogo deputato dove è concesso dare libero sfogo a forti emozioni, in totale sicurezza e privacy.

Molti di loro dichiarano che il cumulo di tensioni e di stress provenienti dall'attività lavorativa o da eventi della vita quotidiana trova nelle 'stanze' uno spazio organizzato ed accogliente dove poter essere scaricato e rilasciato; questa possibilità di liberazione psico-fisica avviene, a loro dire, in una modalità divertente. Altro importante elemento che emerge dalle loro narrazioni è quello di sentirsi al protetto da un giudizio sociale, nel momento in cui partecipano all'attività; sentono cioè di potersi lasciar andare a comportamenti poco conformi senza doverne subire le conseguenze abituali. Questo tipo

particolare di esperienza li porta a sperimentare il brivido di uscire temporaneamente dagli schemi culturali e normativi prescritti usualmente nella società di appartenenza.

Il perdere il controllo, il lasciarsi andare a comportamenti fuori dagli schemi è reso possibile dall'esistenza di regole in un luogo consentito e deputato a ciò: è il de-controllo controllato esperito in una particolare attività ludica. Questo consente di attuare una reale liberazione dalle tensioni e di immedesimarsi nel gioco. Sono cioè le regole a rendere fruibile il de-controllo, proprio perché esse lo rendono controllato e dunque godibile. L'assenza di rischi e di conseguenze degli atti agiti è ciò che rende l'attività liberatoria a livello psico-fisico ed anche divertente, a quanto riportato dai soggetti. Quando abbiamo chiesto agli intervistati di descrivere come si esplica questa perdita di controllo, un esempio rappresentativo delle risposte ottenute è quello di Edoardo, impiegato responsabile in un ufficio contabile, quando esprime che:

I: [...] ... è consentito fare tante cose che normalmente uno non può fare, quindi lì si sente libero di poter fare, di poter dare pieno sfogo a tutto quello che ha dentro e si sente autorizzato, giustamente, [...]. Cioè prendere le cose, spaccarle con un piede di porco, schiacciare, lanciarle contro il muro ... Cioè può fare [...] ... tutto quello che vuole. Tutto quello che magari vorrebbe fare fuori, ma non si può. [...] sì, nel senso ... è appunto in un posto dedicato, uno si sente sicuramente più libero e anche più ... come si può dire? [...] ... nel senso ... è un luogo dove ... dove nessuno può vedere cosa ... quello che fai, per questo appunto ti senti ancora più libero di fare cose ...

Anche Marino, impiegato amministrativo di un ufficio legale, sottolinea proprio l'aspetto attraente del brivido dell'illecito:

[...] ... e anche l'illecito è quello che vedi che ... che magari vorresti fare ... che la società impone di non farlo ... e quindi tu lì vai a fare un qualcosa che ... lo fai legalmente ... fai una cosa ... fai lecitamente una cosa illecita. [...] ... all'inizio quando entri sei ancora nella fase ... che cosa sto per andare a fare ... eh lo farò bene? Eh come si fa? Eh perché alla fine non penso che tutti abbiano mai preso una mazza e spaccato roba. [...] E poi quando prendi magari quella ... quella confidenza con quello che vai a fare ... eh poi lì effettivamente vai in giro e fai ... ti lasci andare. Effettivamente il controllo lo perdi. Io all'inizio ero sul ... vediamo un po' com'è di qui e di là ... e poi invece dopo ... ti lasci ... ti lasci trasportare da quello che è il gioco

Questo tipo di consapevolezza negli utenti è alla base del de-controllo controllato e denota una certa padronanza nella gestione del proprio sentire, che reputiamo sia è espressione del processo di civilizzazione umana. Riteniamo, da quanto emerge dai dati, di poter sostenere che questo tipo di attività ludica sia maggiormente fruibile e godibile da parte di quei soggetti che nella vita quotidiana hanno realmente introiettato l'autocontrollo e che rispettano le norme sociali in modo spontaneo, anche se chiaramente col sostegno

di un continuo impegno richiesto e necessario per mantenerne una buona ed efficace gestione; questo è ciò che contribuisce a definire l'essere civilizzati.

Il punto centrale di quanto sosteniamo nell'argomentazione della ricerca è basato sull'interiorizzazione automatica del controllo emozionale da parte degli individui; questo processo di civilizzazione umana si constata con l'introduzione delle norme sociali e dell'habitus specifico che si esprime nel pensiero, nelle azioni, nel comportamento degli individui. Riteniamo che il caso-studio delle 'stanze della rabbia' in Italia sia un esempio, nell'ambito del loisir, di modello di attività ludica per la soddisfazione di alcuni bisogni in maniera civilizzata. Adottando il paradigma sociologico eliasiano, a cui questi concetti si riferiscono, con 'civilizzato' intendiamo uno stadio del processo in cui si è concretizzata negli individui l'automatica introduzione del controllo emotivo, secondo i canoni sociali vigenti nello specifico contesto storico-sociale della società di appartenenza.

L'attività delle 'stanze' è dunque un esempio di de-controllo controllato dei modelli di loisir nel senso eliasiano, in quanto secondo la nostra prospettiva interpretativa gli utenti che vi si rivolgono cercano un contesto adeguato al loro stadio di civilizzazione, al loro tipo di sensibilità sviluppata nei confronti di sé stessi e degli altri. Altrimenti essi andrebbero probabilmente in un bosco o in un campo a spaccare e a distruggere oggetti, in preda a comportamenti scomposti e non controllati. Invece i soggetti cercano un luogo in cui lo sfogo non sia fine a sé stesso e indisciplinato, ma che si svolga in un contesto protetto che offra proprio quelle caratteristiche per ottenere un reale recupero psico-fisico, attraverso una sana liberazione.

L'aspetto del contesto è molto importante in quanto è ritenuto dai soggetti essere legale, al riparo dallo sguardo altrui e normato: ciò che viene fatto lì rientra in ciò che è consentito e previsto dalla società, dunque ha un suo aspetto *con-forme*; quell'agire è cioè in corrispondenza con la forma della struttura sociale specifica di quella società e ne è espressione.

Isabella è un'utente di origini nobiliari che ha ricevuto un'educazione adeguata alla sua estrazione sociale; oggi ricopre un'importante posizione lavorativa quale avvocato manager e nel suo contributo fa emergere entusiasta il senso di quanto sopra espresso:

I: [...] ... è l'ideale, perché è il compromesso perfetto. Puoi fare quello che ti andrebbe di fare ma che non ti è consentito ... perché non è civile, perché è pericoloso, perché ti puoi far male, perché rompi gli oggetti ... perché, perché, perché ... Ma quindi puoi rompere questi schemi legittimamente ... Esiste una ... uno spazio, una zona franca ... uno spazio neutro dove tu puoi fare quello che non potresti mai fare altrove ... Ma lì non stai violando delle regole, non stai danneggiando qualcuno, non

stai facendo del male ... non stai offendendo, non stai ferendo ... Lì è legittimo, in quel contesto si può fare ... senza che ci siano delle conseguenze negative. [...] sai dove sei ma non controlli le emozioni. Questo è quello che è successo a me. Cioè sei consapevole di dove sei, cioè non sei in trance (sorride), però lasci andare tutto...

R: in questo senso dici non controlli? In che senso?

I: non controllo nel senso che mi sfogo, spacco, faccio ... insomma ... lascio andare dai, non ragiono sulle emozioni. Non filtro ... le emozioni

Più che un nuovo modello di loisir le 'stanze della rabbia' riteniamo siano un nuovo modo di esprimere e manifestare un determinato tipo di emozioni, nelle contemporanee società complesse. Questo mutamento nelle modalità espressive degli individui è frutto di un raffinamento della psiche umana che si è modulata in un lungo processo di civilizzazione in corrispondenza al mutare delle strutture sociali. E' frutto quindi del rapporto di interdipendenza tra il processo di psicogenesi e quello di sociogenesi, di cui riteniamo che il fenomeno del caso-studio delle 'stanze' sia espressione nel suo piccolo, nel contesto delle attività del tempo libero. Ciò che ci ha stimolato fin dall'inizio della ricerca è la particolarità del comportamento dei soggetti che ruotano attorno a questa attività, sia in coloro che hanno avuto l'idea di offrirla sia in quelli che l'hanno accolta e domandata. Una nutrita serie di perché ha guidato l'esplorazione di questo minuto e particolare fenomeno, che ci ha sempre interrogato e suggerito che qualcosa di più corposo e profondo della sua apparente stranezza o futilità sottendesse al suo successo.

Intercettare i mutamenti delle società passa anche dallo studio di fenomeni che appaiono marginali o poco significativi, perché il comportamento umano è fatto di tante sfumature ed è portatore spesso inconsapevole di processi più ampi di non facile definizione.

Durante le interviste abbiamo dunque cercato anche di far emergere quale fosse nella percezione dei soggetti l'apporto particolare dato dall'esperienza delle 'stanze', in cosa realmente il vissuto lì esperito si distinguesse da altre forme di loisir nel grado di soddisfazione. Molti degli utenti intervistati, al di là del dichiararsi attratti dalla cosa nuova e particolare, hanno voluto sottolineare l'aspetto più profondo e coinvolgente di questo tipo particolare di esperienza. Le usuali attività del tempo libero che svolgevano, o che avevano svolto in precedenza, rientravano comunque in un normale e diffuso modo di rilassarsi e divertirsi; ad esempio frequentare le palestre, fare kick-boxing, pilates, dedicarsi agli amici, ad attività evasive quali gli appuntamenti per l'aperitivo, etc. Ma ciò che trovavano di diverso nel vissuto delle 'stanze' era il fatto di poter recuperare quel contatto con le proprie pulsioni più irruente, e talvolta violente, con quel lato più selvaggio

e spontaneo tanto compreso nella vita ordinaria; quella dimensione degli istinti che per quanto sopiti continuano a 'parlare' e a voler esprimersi e che, per quanto addomesticati e raffinati dal processo di civilizzazione, sono sempre attivi e necessari all'essere umano. Dunque la possibilità di provare un qualcosa di particolare rispetto alle abitudini sociali affermatesi, in cui il comportamento convenzionale prevede una distanza da quella sfera impulsiva nello stadio del processo raggiunto nelle attuali società complesse. Con il mutare delle strutture sociali sono mutate anche le strutture psichiche degli individui e le loro figurazioni; la forte compressione e repressione degli impulsi irruenti o violenti porta a nuovi bisogni espressivi del rilascio delle tensioni accumulate. Un intenso controllo emotivo può a volte condurre anche alla sua saturazione; per gli individui che hanno introiettato un certo stadio del processo di civilizzazione della società di appartenenza, la modalità di espressione di questo rilascio è ricercata in corrispondenza ed in coerenza con questa loro seconda natura. E' una forte esigenza di contattare e ricollegare sfere del sé che sono state separate e distinte per esigenze interpretative della civile convivenza, ma che la persona porta insieme nel suo essere unitario, quali sono appunto ad esempio la sfera emozionale e quella razionale.

Gli stessi gestori infatti sanno bene che il successo di una reale e benefica liberazione momentanea da tali compressioni emotive si basa sul creare un ambiente dove il de-controllo irruento possa essere vissuto in totale sicurezza, disciplinato da regole precise e dunque 'controllato'. Dal loro punto di vista questo è proprio ciò che rende l'attività delle 'stanze' efficace e funzionale allo scarico dello stress; per cui l'aspetto controllato del de-controllo emozionale è sempre sottolineato dagli intervistati, come illustra e sintetizza il contributo rappresentativo di Michela quando esprime che:

I: perdere il controllo sì. Perché puoi perdere il controllo ... in una ... in una situazione che comunque è controllata. [...] nel senso che ... uhm cioè ... se tu spacchi tutto e sei aggressivo, hai rabbia ... nella 'stanza della rabbia' è normale, non c'è niente che vada male in te. Perché è la situazione che te lo permette di esser ... che ti permette di essere così, anzi ti dice che devi (sottolinea) essere così se vuoi venire da noi. Quindi non c'è niente di strano in te (indica la testa)

[...] io credo che ... un po' tutti abbiamo bisogno di perdere ogni tanto il controllo, perché sennò esci fuori di testa (sorridente) ... non non sei più reale ... non sei più umano [...]. Quindi secondo me sì, c'è sempre questo bisogno ... Che poi sia il bisogno di quel momento o no, è un'altra cosa.

Un altro contributo illustrativo di una posizione molto diffusa tra i gestori intervistati è anche quello di Enrico che evidenzia il legame con la conformità della vita quotidiana quando esprime che:

I: io sarei una persona che entrerebbe da noi in giacca e cravatta e ... mi andrei a spogliare di quello che è il mio quotidiano per andare a fare un qualcosa di completamente diverso e liberatorio ... ecco. Questo è quello che tante volte accade da noi ... si riesce magari per un attimo a lasciare (si fa serio) ... i problemi, i pensieri, il quotidiano al di fuori e ... liberarsi, questo sì ... e sfogarsi, questo sì

L'aspetto dell'effetto liberatorio della mente, dai pensieri del quotidiano che si ottiene con questo tipo di intensa attività fisica è frequentemente sottolineato sia dai gestori che dagli utenti intervistati. Lo abbiamo rilevato anche quando abbiamo chiesto ad entrambi quale fosse ad esempio la differenza secondo loro con la soddisfazione ottenuta nell'attività del praticare uno sport o similari. Entrambi hanno risposto che in quel contesto delle 'stanze' si prova la sensazione di sentirsi liberi di esprimersi e da vincoli vari, in una dimensione più privata ed intima. In particolare tra molti utenti è risultata interessante la diversità di vissuto nel confronto con quello della palestra, usuale attività da essi praticata in precedenza o anche in contemporanea alle 'stanze'; nella loro narrazione la palestra libera il corpo fisico ma non i pensieri. Dunque non è solo lo sforzo fisico che rilassa, rilasciando tensioni, ma è anche il contributo dell'associarvi una compressione psichica, un disagio da liberare.

Le 'stanze' svuotano anche la testa grazie all'intenso e particolare sforzo fisico; in quel contesto dunque è probabile la partecipazione dell'aspetto psicologico del soggetto nell'atto di distruggere oggetti, anche se essa è generalmente inconsapevole o non volutamente elaborata o approfondita. Lì non si segue una disciplina del movimento fisico, come nel fitness. Non ci sono regole dell'estetica nell'esecuzione del movimento corporeo, né ritmi, né tempi che lo regolano. C'è una totale libertà nel compiere il movimento fisico, che diviene *atto* in virtù della partecipazione psichica del soggetto; essa si compie in quella libertà agita nel dare forma a quel disordine motorio che viene messo in scena all'interno della 'stanza', un apparente caos psico-bio-meccanico che non segue i canoni dell'estetica ma che espelle e riordina i pensieri, liberandoli. Essi sono liberati dalla pressa della compressione della vita ordinaria e lì, in quel momento, senza costrizioni riprendono la loro irruenta spontaneità, recuperandone il respiro della loro originaria densità. Tutto si placa e si calma dunque dopo l'attività; il pensiero torna disponibile nella sua leggerezza, liberato dalle incrostazioni accumulate da una serie di azioni represses. Gli utenti riportano che a sessione conclusa si sentono veramente svuotati, sia fisicamente che mentalmente.

Dai dati è emerso inoltre che gli oggetti da distruggere dentro le 'stanze della rabbia' sono spesso scelti e richiesti dagli utenti in funzione della rappresentazione simbolica e

significativa che essi hanno per loro. Sono frequentemente oggetti di uso quotidiano, specialmente relativi al tipo di lavoro svolto, o che ricordano particolari eventi di cui gli utenti non conservano un piacevole ricordo; non è insolito che qualcuno di loro porti delle foto o delle riproduzioni di immagini da posizionare su qualche supporto da colpire, immaginando così il destinatario del proprio astio o della propria rabbia repressa. Nel gioco c'è la trasposizione di quella intenzione repressa nel quotidiano di esplicitare un conflitto latente con un collega, un ex-fidanzato, etc., che lì invece viene manifestata apertamente immaginando queste relazioni sugli oggetti. Questo è un aspetto specifico dello sfogo che è stato esplicitato dagli intervistati, insieme a quello più generico dell'ottenuta piena soddisfazione semplicemente eseguendo atti violenti nel distruggere. In questo contesto viene associato lo sforzo fisico all'immaginazione; gli utenti associano, a volte, l'oggetto che viene colpito con l'immagine di ciò che vorrebbero rompere nel quotidiano ma che non possono. Tale processo immaginativo è inteso anche simbolicamente, riguardo a quei sentimenti che essi hanno trattenuto o non elaborato. Un esempio un po' limite, ed attribuito ad un caso personale, è quello di un ragazzo adulto che a scuola era stato bullizzato dai compagni e che portava con sé il risentimento compresso di quell'esperienza passata; nella sessione delle 'stanze' egli ha trovato beneficio, a quanto egli ha riportato, nell'immaginare che gli oggetti fossero le persone che gli avevano fatto del male e sui quali era riuscito a sfogare quella rabbia repressa che al tempo non era riuscito a liberare.

Molti utenti e gestori nel corso della narrazione tornavano spesso sull'aspetto goliardico, leggero e divertente dello sfogo agito nelle 'stanze'; questa enfasi nel voler ribadire la gioscosità, la futilità, la non serietà delle azioni lì manifestate, ci ha fatto sorgere l'interrogativo che a ciò sottendesse in realtà qualcosa che è difficile da ammettere apertamente. Cioè che fare delle azioni violente e gratuite, disordinate e senza senso apparente, possa essere comunque considerato violento anche in un contesto di gioco simulato. Questo essere, o mostrarsi, visibilmente meno civili potrebbe essere dunque passibile di etichetta di devianza. Tale atteggiamento del ribadire sminuendo la portata degli atti pare una sorta di modalità per mettersi al riparo da un eventuale giudizio, che include forse anche quelle sfumature di vergogna o di timore nel caso degli utenti.

Molti intervistati dunque, sia gestori che utenti delle 'stanze', sottolineano l'aspetto trasgressivo e particolare dell'attività di loisir in oggetto; elemento questo che suscita curiosità ed attrazione nel mettersi alla prova in un'insolita esperienza emozionale. Uscire temporaneamente dagli schemi, dalle regole, dalla compressione emotiva imposta in

società è avvertito dagli individui quale un necessario riequilibrio psico-fisico. Farlo in un modo fuori dal comune facilita quella benefica liberazione, in virtù del fatto che il controllo esercitato su questo de-controllo emotivo consente di lasciarsi andare all'esperienza del sé.

Vediamo adesso nello specifico l'aspetto della civilizzazione che abbiamo richiamato e quali sono le particolarità di questa attività nelle quali sosteniamo esso possa rendersi evidente o emergere.

6.8 Le regole della trasgressione e l'aspetto della civilizzazione

Ciò che tende a rendere sicuro l'ambiente delle 'stanze della rabbia', dove esperire la trasgressione desiderata dagli utenti, è la presenza di limiti e di regole del gioco. I gestori creano un ambiente controllato attraverso l'uso di vari dispositivi normativi, materiali e tecnologici al fine di garantire che questa particolare attività, ad alta intensità fisica ed irruenta nei comportamenti, si possa espletare in tranquillità e divertendosi. La trasgressione può essere vissuta in virtù delle regole che la disciplinano: sembra un paradosso ma in quel determinato contesto ludico è ciò che la permette.

Le regole sono alla base dello svolgimento dell'attività: inizialmente è prevista la sottoscrizione da parte della clientela di un regolamento che disciplina la sicurezza dell'evento, riferita sia al luogo che alle persone; poi i gestori illustrano agli utenti quelle regole base di comportamento da rispettare all'interno delle stanze dove si svolge la sessione prenotata. Infine essi informano che la sessione verrà da loro monitorata con una telecamera interna e registrata ai fini della sicurezza. E' un trasgredire dunque al comportamento civile conforme ed ordinario ma all'interno di una specifica cornice che ne regola la manifestazione controllata. Questo è un aspetto che anche gli utenti valorizzano e gradiscono perché in tal modo essi sanno che il de-controllo emozionale che esprimono si svolge in un contesto tutelato e contenuto, dove esiste la garanzia di un intervento eventuale da parte dei gestori per ricordarne i limiti di espressione. L'aspetto della trasgressione, del non ordinario, del fuori dagli schemi è l'idea che anima l'entusiasmo anche dei gestori nel proporre l'attività; essi però rimangono comunque sempre molto prudenti sull'aspetto della sicurezza, sottolineandone con forza le regole che cercano di trasmettere in modo 'educativo' alla clientela presente. Il controllo di questo rilascio è

sempre l'imperativo nelle loro narrazioni; una libertà nell'allentamento del controllo ma in forma organizzata, di cui Flavio giovane gestore ne sottolinea la modalità innovativa:

R: [...] ... Secondo te appunto le persone che vengono, l'utenza che hai ... in che senso pensa di fare un'attività trasgressiva? Trasgressiva in che senso?

I: nel senso che non lo puoi fare per strada (scoppia in una risata) ... Nel senso che se rompe le cose ... fin da quando sei bambino, mamma ti diceva (ride) 'non disegnare sui muri e non lanciare i piatti per terra' ... per cui insomma, il giorno che puoi farlo ed è assolutamente permesso, anzi è quella l'attività ... finalmente direi puoi farlo, quindi diciamo che rientrare nella ... in un mondo dove oramai regole ferree ovunque, qualunque cosa si faccia ... il poter sgarrare in maniera fattibile, in maniera legale, è una cosa che sì cioè ... [...] un gesto che di solito ... uno spazio in cui uno può fare una cosa che da un'altra parte non può fare. Perché o non si può o non è il caso ... [...] cioè ... per molti motivi fare qualcosa in un punto organizzato è più ... più gestibile

Enrico è gestore esperto e sempre compito nell'espletare il suo ruolo, rispetto all'aspetto organizzativo e funzionale dell'attività; il suo contributo rispecchia la posizione generale dei gestori e quando chiediamo se l'utenza percepisce questo tipo di ambiente che essi cercano di creare, egli efficacemente sintetizza:

I: sì, sì. Da noi si sente in sicurezza, noi siamo molto attenti a spiegare quelle che sono le regole di ingaggio, quindi le regole del gioco ... a evitare che le persone compiano degli atti fuori dal regolamento ... e siamo molto attenti a spiegare che è un divertimento, ma se fatto in una determinata maniera ... quello sì

Questo tipo di esperienza trasgressiva che viene vissuta dagli utenti alcuni gestori la reputano un po' al limite tra il consentito, il divertimento e l'eccesso, il quale si esplica e si definisce nelle diverse forme di ogni manifestazione soggettiva. Il regolamento che i gestori sottopongono, e che viene firmato dagli utenti prima dell'inizio dell'attività, richiede esplicitamente al soggetto che ne prende visione di non essere in uno stato confusionale, sia psichico che emotivo, nel momento in cui egli si presenta alle 'stanze' per svolgere la sessione prenotata. Questo è proprio a tutela del fatto che, a quanto raccontano i gestori, essi consegnano delle cosiddette 'armi', degli attrezzi particolari, in mano agli utenti al fine di distruggere gli oggetti e dunque ci tengono che gli individui mantengano una certa lucidità mentale. Quando si accorgono che qualche cliente non sembra avere in quel momento le prerogative richieste per la sicurezza, quelle caratteristiche minime di civiltà, essi lo allontanano con varie scuse in un modo gentile e ben confezionato; l'esperienza lavorativa ha permesso loro di sviluppare una certa sensibilità ed intuizione nei confronti

del pubblico, che loro utilizzano per applicare un filtro selettivo a tutela di tutte le persone e dell'attività.

Michela è una giovane gestore con un bagaglio di esperienza scolastica pregressa nella formazione dei ragazzi e molto sensibile alla tematica del limite, concetto che mette in relazione a quel tipo di esperienza trasgressiva; lei ritiene cioè che il vissuto delle 'stanze' metta alla prova il soggetto sulla propria percezione di ciò che è lecito fare e ciò che è meglio saper gestire:

I: è un'attività borderline. Cioè è una di quelle cose che ... [...] uhm ti rendi conto ..., cioè le persone si rendono conto, di quello che tu sei capace di fare ... e che scegli di non fare (sottende) ... Eh sono quelle attività diciamo un po' estreme ... in cui devi comunque avere una sorta di coraggio, di confidenza ... e che dimostri qualcosa. Ma soprattutto che dimostri di poterlo ... di poterla gestire. Di poter scegliere dove fare e dove non fare.

Il fatto dunque di disciplinare l'espressione della trasgressione in quello specifico ambito, attraverso regole e limiti, consente all'utenza di sperimentare qualcosa di illecito in una forma legalizzata e consentita socialmente; è ciò che dà probabilmente il brivido all'esperienza del non ordinario, al di fuori di una routine uniformante.

La modalità di manifestazione della rabbia e di emozioni forti prevista in questa particolare attività di loisir troviamo possa richiamare il concetto di civilizzazione nel senso eliasiano. Questo si fonda sul fatto di aver acquisito e fatto proprio da parte degli individui un habitus, una cultura, un'educazione caratteristici della propria società di appartenenza; questo insieme di valori e di norme *introiettati* è ciò che riteniamo porti gli individui a voler sfogare in modo 'civilizzato' quel cumulo di tensioni trattenute nella vita quotidiana, che non è possibile esprimere usualmente. E' cioè la relazione profonda col senso delle regole civili della convivenza che il soggetto esprime, in quanto le porta in sé come proprie; egli non può prescindere da un comportamento civile e conforme e se proprio deve sfogare emozioni che sono arrivate un po' al limite della sua capacità di gestione, cerca di farlo in modo civilizzato. Senza cioè recar danno a sé, agli altri e senza mettersi in una situazione pubblica di evidente devianza sociale; questo comportamento non gli corrisponderebbe, in base anche al livello di riserbo e di sensibilità sviluppati.

E' quanto ad esempio è emerso in modo rappresentativo per gli utenti nella narrazione di Claudia, un'utente manager responsabile che, con una sorta di imbarazzo e di ferreo senso del dovere e della responsabilità, esprime:

R: ... in che modo uno lì appunto dici si auto-controlla liberandosi diciamo?

I: [...] ... Allora intanto l'opportunità di fare una cosa che non potrei fare se non qua e quindi già questo è una liberazione no ... il fatto di poter fare qualcosa di ... che non fai a casa, che non fai con altri no ... in un altro contesto che non è quello delle quattro mura della rabbia, del gioco ... della stanza della rabbia. E poi comunque per come ... cioè almeno, per come sono fatta io non vedo ... non vedo altre ... eh altre possibilità di ... di comportamento ecco, da quel punto di vista. E poi appunto, la vedo proprio come un ... sono entrata, mi hanno dato le regole, mi hanno detto cosa posso spaccare ... [...] e quindi la vedo proprio difficile che vado fuori da questo contesto, da questo modo di agire ecco. [...] Anche loro hanno creato proprio il contesto dove quello che posso fare è lì e non posso andare oltre diciamo. [...] ... almeno per come la vedo io, è una cosa lecita. Quindi è una cosa che si può fare ... quindi intanto cioè rispetto le regole ... vado in un posto che è autorizzato a farlo e non faccio del male a nessuno [...] ... io non farei una cosa che è una roba inventata, casareccia, tra di noi ... no no, quello quello no quello no. [...] se mi avessero proposto una cosa non organizzata, dove ... no, no no.

Secondo il modello interpretativo sociologico eliasiano colleghiamo e mettiamo in relazione il tipo di sfogo agito dagli utenti nelle 'stanze della rabbia' a un certo stadio del processo di civilizzazione, in cui si è raffinata la modalità di contenimento e di espressione di quelle emozioni irruente, forti, ritenute da un punto di vista sociale tendenzialmente violente. Raffinato significa che negli individui si è incrementata e diversificata quella sensibilità che si sviluppa alla presenza dell'altro, nel tener conto del proprio comportamento in modo da non recar disturbo o suscitare disgusto negli altri; quelle regole e sensibilità alla base di una civile convivenza sociale. Questo processo si fonda sull'aver interiorizzato un tipo di controllo delle emozioni molto evoluto, in quanto è la coscienza del soggetto che diviene protagonista principale ed attiva del suo agire e che ne guida l'azione. L'aver introiettato le norme sociali al punto di divenire una seconda natura per il soggetto (cfr. cap.2) ha confermato il passaggio nel processo del controllo emozionale dalla fase dell'eterostruzione a quella dell'autostruzione, che si esplica dunque nell'automatico autocontrollo (Elias 1988a).

Dal punto di vista macro l'aspetto della civilizzazione lo ritroviamo a livello della struttura sociale nel fatto che la società ha organizzato dei luoghi appositi del rilascio del controllo controllato, in base all'accoglienza delle esigenze degli individui. Essa ha creato cioè delle *énclaves*, come nel caso delle 'stanze della rabbia', che sono previste e normate come istituzioni sociali per il loisir. A tal proposito ricordiamo infatti anche quello che è l'aspetto legale ed amministrativo in cui questa attività è inquadrata, dettagli che abbiamo appreso dalle interviste con i gestori: alle 'stanze' viene attribuito un codice Ateco da parte delle amministrazioni territoriali comunali o regionali che disciplinano queste attività e che

le inseriscono nelle varie categorie dell'intrattenimento, dello spettacolo, delle attività ludiche, etc., a seconda della densità della loro presenza sul territorio.

Da parte degli utenti la civilizzazione si ritrova nel loro atto di rivolgersi a quei luoghi deputati per il de-controllo emozionale, sapendo che lì si possono lasciare temporaneamente quei vincoli sociali che regolano il proprio comportamento usuale, ma dentro delle *regole*: è questo l'aspetto della civilizzazione, il voler cioè abbandonare i canoni e i dettami civili ma all'interno di un *frame* che è regolato, culturalmente e socialmente, proprio in virtù della civilizzazione. Essa riguarda quindi proprio l'aspetto dell'elaborazione psichica e mentale degli individui, che danno atto in tal modo del loro livello di raffinatezza e di introiezione dell'*habitus* nel rivolgersi ad un contesto contenuto e controllato per vivere l'esperienza degli istinti incontrollati; questo è cioè un atto elaborato, raffinato e frutto di un lungo processo civilizzatore che ha condotto la psiche umana a strutturarsi in modo più complesso. E' l'attuazione di un freno alla manifestazione violenta di forti impulsi che è acquisito e gestito in modo civilizzato.

La civilizzazione acquisita consente cioè agli individui di avvertire l'impellenza di un'esigenza, di un bisogno di sfogarsi e di contenerne però l'impulso, al fine di organizzare la sua manifestazione emozionale in una forma accettata, civilizzata. In questa forma lo sfogo irruento e pulsionale del soggetto rientra comunque in un processo contenitivo e regolato, che è socialmente consentito ed approvato; che aderisce cioè ai canoni introiettati della buona convivenza sociale. Si lascia sì l'autocontrollo, ma l'assimilazione dell'*habitus* quale seconda natura fa sì che gli individui richiedano di farlo in una maniera in cui l'espressione violenta di certe emozioni non comporti conseguenze né sul piano sociale né su quello individuale. In concordanza e in accordo con la propria coscienza.

Sia l'organizzare che il fruire di eventi ludici in cui le espressioni emozionali si ritengono 'civili', in ambito del *loisir*, comporta che le norme e le costrizioni sociali siano fortemente interiorizzate dai soggetti protagonisti; un'acquisizione ed un'introeiezione avvenute attraverso uno specifico processo di socializzazione, grazie al quale il soggetto aderisce automaticamente alle regole con il proprio comportamento. E' dunque l'interiorizzazione del controllo che porta a ricercare forme di *loisir* raffinate per l'espressione del de-controllo emozionale. Come è nel caso del nostro oggetto di indagine empirica, che può indurci a sostenere che si tratti di una forma di civilizzazione della manifestazione della rabbia o di emozioni affini.

Sorprendentemente, a tal proposito, una nostra intervistata nel corso della narrazione fa considerazioni che troviamo collegate al concetto di civilizzazione eliasiano; si tratta di Isabella, molto entusiasta della sua esperienza di vissuto nelle 'stanze':

R: Diciamo la motivazione iniziale quale è stata fondamentalmente per te?

(a) I: per me è stato il fatto che credo che tutte le energie vadano incanalate da qualche parte e che sono consapevole che nonostante io sia una persona credo abbastanza fortunata nella vita e che non si può lamentare più di tanto ... però, anch'io c'ho i miei momenti di repressione o di stress ... Quindi la mia idea è stata: secondo me mi fa bene. Mi fa bene buttare fuori (fa il gesto da dentro a fuori), quando butto fuori in questa maniera così violenta? Mai ... La violenza tra virgolette può essere anche violenza verbale. [...] ... Insomma poi alla fine ho detto secondo me buttar fuori questa parte di repressione, di rabbia ... che sicuramente ho (tono profondo e tranquillo) ... che sono convinta di avere, che sono consapevole di avere (tocca il giro di perle) ma che credo anche che sia più grande, ammesso che si possa misurare, di quello che penso ... mi fa solo bene. [...]

R: ... è interessante questa cosa che dici della repressione nella vita quotidiana che abbiamo ... [...] questo concetto che ripeti ... di reprimere le proprie emozioni in funzione della relazione con gli altri ... [...]

I: sì. Poi per dirti è anche una questione di educazione ... Per esempio, io ho ricevuto un'educazione piuttosto rigida ... Cioè mia nonna era di origini nobiliari e ... quindi io, per esempio, veramente ho imparato a mangiare coi libri sotto le ascelle e sopra la testa (fa i gesti indicando i luoghi del corpo) ...

(b) [...] Secondo me ... inquadrare okay il dovere, tutto ... come faccio anch'io ... però bisogna lasciare un po' anche di libero sfogo a quelle che sono no ... le nostre esigenze, anche la propria parte un po' irrazionale ... e meno civilizzata (sorride).

(c) [...] secondo me è meglio conoscere una regola in più di buona educazione che una in meno ... Perché diventa poi non solo forma, anche sostanza ... gentilezza, rispetto, ... se si capisce veramente la ratio di queste regole, si può avere veramente un pochino una marcia in più in alcune circostanze. Però dall'altra parte, mi rendo conto che a volte è un po' una corazza pesante. Quando ti parlo di civilizzazione o di educazione, intendo questo.

(d) [...] ... E questo substrato, secondo me, che ha come tutte le cose aspetti positivi e negativi, che può essere visto in positivo o in negativo ... di fatto, a volte però è secondo me ... un onere. Nel senso proprio latino del termine, un onus che ci portiamo dietro ... e che ci appesantisce perché ci rende meno spontanei. Cioè poter rispondere male a volte è liberatorio. [...] ... E invece quante volte lasciamo perdere, anche per quieto vivere, anche per evitare i conflitti ...

(e) [...] Secondo me ... ehm c'è anche questo aspetto, che ti porta poi a dire 'eh no, voglio ricaricarmi, voglio sfogarmi, voglio ricontattare la mia parte più istintiva' ...

Il contributo di Isabella mette in evidenza una serie di aspetti interessanti. Intanto abbiamo avuto la fortuna di incontrare una persona che ha ricevuto quella particolare educazione delle 'buone maniere', quella che comunemente si dice di 'altri tempi', che richiama un po' i primi manuali del cinquecento utilizzati da Elias per i suoi studi sulla civilizzazione (Elias 1988a). Questi contenevano i principi del bon ton e dell'etichetta per un adeguato comportamento da tenere in specifici contesti di socialità e diretti, almeno

inizialmente, ad educare i giovani delle classi aristocratiche. Isabella ha proprio origini nobiliari come ci ha raccontato nell'intervista ed anche se sua nonna è del novecento, l'educazione che le ha impartito contiene i frutti di questo lungo e lento processo civilizzatore; durante il quale la coscienza individuale si è formata e plasmata sull'impronta degli schemi culturali sociali, nel compromesso tra istanze personali ed esigenze collettive. Processo nel quale la violenza è stata gradualmente bandita dagli spazi pubblici per divenire prerogativa del monopolio statale, nel suo lecito esercizio ai fini del mantenimento dell'ordine pubblico.

Questo particolare della violenza emerge per esempio quando lei trova soddisfazione nel dire che non ha altre occasioni, se non nelle 'stanze della rabbia', di vivere quel tipo di de-controllo disordinato, impulsivo e irruento **(a)**. E del trovare piacere nel ricontattare quella parte irrazionale e 'meno civilizzata' di sé; quella dimensione cioè che ha subito meno pressioni dalle forze disciplinanti normative del sociale, in quanto appartenente alla zona profonda degli istinti. I quali, per quanto addomesticati e sopiti dal processo civilizzatore, mantengono comunque la loro natura psico-biologica istintuale, funzionale alla sopravvivenza dell'essere **(b)**. Si tratta di quella differenza tra Super-lo ed Es che Elias esplicita e che riprende dagli studi di Freud.

La reale interiorizzazione delle regole da parte di Isabella, che esprime la sua seconda natura, emerge quando lei parla dell'importanza di accogliere e di fare propria la 'ratio' delle norme, divenendo un reale *comportamento* che 'non è solo forma ma anche sostanza' **(c)**. Così come d'altra parte sottolinea efficacemente che questo 'substrato' di civilizzazione, come lei lo definisce, è un 'onere, un *onus*' che appesantisce l'individuo in quanto ne blocca e frena la spontaneità; è questo l'effetto regolatore del controllo emozionale veramente acquisito. Un quotidiano impegno alla disciplina dell'autocontrollo, che per quanto introiettato, necessita di una sorta di attività di mantenimento della coscienza, nella sua forma plasmata attraverso il sociale **(d)**. Da qui dunque la necessità psico-fisica di sfogarsi, per 'ricaricarsi', 'ricontattando' come sostiene Isabella la parte più istintuale di sé. Questo bisogno di ricostituire un contatto con la dimensione più spontanea di sé richiama la necessità evocata da Elias e Dunning (2001) di recuperare quella sana tensione emozionale per gli individui che vivono nelle società complesse; un ricaricarsi cioè attraverso un ritrovato piacere e un'eccitazione particolare, che per effetto dell'uniformità richiesta nel sociale sono tenuti sottotono e trattenuti nella vita quotidiana. Ricaricarsi dunque vuol dire recuperare la dimensione unitaria di sé, che si esprime nella

relazione più fluida tra la sfera razionale e quella emozionale dell'essere, la cui collaborazione è basilare per una buona gestione emotiva (cfr. cap.2).

La civilizzazione prevede dunque l'esistenza delle regole. E un contesto controllato ha delle regole; come riteniamo sia il caso-studio delle 'stanze della rabbia', dove lo svago legato al comportamento disinibito nell'esprimere particolari emozioni è un nuovo esempio nell'ambito del loisir, tra altri che organizzano altri tipi di rilascio. Le regole nel contesto da noi considerato sono riferite, come illustrato, alle particolari modalità espressive e gestionali di un comportamento 'controllato' individuale. Quella ora argomentata è la nostra interpretazione del fenomeno studiato, ma questo non esclude che altri punti di vista che si fondano su prospettive sociologiche diverse non possano offrirne altre. Potrebbe ad esempio presentarsi l'ipotesi invece che si tratti di un esempio di decivilizzazione nel senso eliasiano, in quanto ciò che si abbandona nelle 'stanze' è proprio il controllo della violenza in un modo irruento; dunque un uscire dai canoni convenzionali che regolano il comportamento del vivere civile, perché si lasciano liberi gli impulsi violenti che la civilizzazione ha incanalato. Ma la nostra posizione è diversa, come qui sostenuto; perché non ci soffermiamo semplicemente sul gesto fastidioso e disgustoso che evoca la violenza, ma vogliamo comprenderne le motivazioni profonde che portano i soggetti ad agirlo. Anche se per gioco, anzi proprio perché è un gioco, riteniamo utile e interessante approfondirne aspetti che l'apparenza turbolenta, con la quale è presentata l'attività, offusca. Non riteniamo sia un giocare come un altro, ma una sorta di simulazione messa in scena che invece sottende a una reale voglia di esperire quella dimensione più estrema. Quindi un approfittare del contesto offerto per vivere qualcosa che è profondamente trattenuto nel soggetto, che non si può dire né tanto meno pensare; la vergogna, l'imbarazzo, il timore del giudizio degli altri, sono un muro che alimenta le resistenze della propria elaborazione mentale ad esprimere questa esigenza in aperta onestà. Spesso infatti ciò che sottende a questo voler sperimentare cosa si prova in quell'attività è inconsapevole al soggetto, che veste questa sua intenzione di sfogo con svariate giustificazioni ben confezionate e così facilmente disponibili ad una convenzionale comprensione, che non vada troppo in profondità. Questo lo abbiamo per esempio rilevato nelle narrazioni di alcuni utenti, il cui comportamento umorale e spesso schivo, anche se camuffato con atteggiamenti ilari e un po' spavaldi, dava sostanza alla lettura tra le righe di quelle frasi che essi producevano nelle risposte date, cercando appigli nel senso comune. Parlare di sé non è facile, specialmente con uno sconosciuto come il ricercatore e in un

ambito di indagine di ricerca generale. Ma anche in situazioni di confidenza già avviata ed intima, aprire al racconto emotivo è necessariamente sempre un po' silenzioso e pudico.

Il concetto di de-civilizzazione eliasiano ricorda che il processo di civilizzazione umana non è un processo lineare, ma può avere delle regressioni; esso non ha né un inizio né una fine, ma è continuo nel suo flusso di interdipendenze. Mennell (1992) ad esempio riprende gli studi eliasiani sulla regressione della civilizzazione e porta a simbolo le guerre, che si possono presentare anche in epoche di avanzato sviluppo economico e sociale delle società umane. I due processi non sono infatti correlati, ma ben distinti; un alto livello di sviluppo non significa che non possa verificarsi una fase di de-civilizzazione nella società.

Riguardo alle 'stanze' ribadiamo che non riteniamo possa trattarsi di un esempio di de-civilizzazione nell'ambito del loisir, in quanto se lo fosse gli individui non si preoccuperebbero di voler controllare in qualche forma l'impulso allo sfogo violento della rabbia o di altre emozioni; essi lo sfogherebbero senza curarsi delle sue conseguenze, sia per sé stessi che per gli altri. La coscienza plasmata dal processo di civilizzazione invece li porta a volerlo controllare.

Approfondiamo adesso le eventuali implicazioni emozionali che questa particolare attività comporta, cercando di restituirle nella costruzione tematica della loro percezione da parte dei soggetti intervistati.

6.9 La rabbia nella definizione degli intervistati

Nell'esplorare la dimensione emozionale varie tematiche si sono intrecciate nel racconto dei soggetti intervistati, insieme alle diverse accezioni dei concetti caratterizzanti che sono state da essi fornite nel corso delle narrazioni, sia dagli utenti che dai gestori.

Riteniamo utile a questo punto illustrare quanto emerso a proposito dell'emozione della rabbia, quali sono state le sue varie accezioni fornite e se essa è stata la principale motivazione che ha portato i diversi utenti intervistati a rivolgersi al servizio offerto dalle 'stanze della rabbia'. Abbiamo già introdotto in sintesi quali fossero le forze motivazionali principali per gli utenti e quelle che i gestori hanno cercato di indurre attraverso l'esca dei loro messaggi promozionali dell'attività. Ora ricostruiamo cosa i dati hanno detto nello specifico a tal proposito.

Nel corso delle interviste abbiamo cercato specificatamente di ottenere delle definizioni di questa emozione chiedendolo direttamente ai soggetti incontrati. Abbiamo chiesto il loro punto di vista su cosa per loro fosse la rabbia, ma senza forzarli a precisazioni esatte. Volevamo rilevare la loro percezione di questa particolare emozione visto che, in qualità di utenti, l'attività che avevano scelto di fare nel tempo libero si chiamava proprio 'stanza della rabbia'; l'intenzione era di comprendere se questo nome avesse suscitato in loro qualcosa, se vi si erano riconosciuti oppure se era solo un pretesto per altro. La stessa domanda è stata fatta ai gestori in qualità di soggetti proponenti l'attività, per cogliere l'accezione di questa emozione da essi veicolata e percepita. Questo con l'intento anche di confrontarne il senso comune che ne emergeva con il significato scientifico che abbiamo trattato nel secondo capitolo.

Quanto abbiamo rilevato ed è emerso nell'insieme dei soggetti è in generale una definizione di rabbia legata ad una percezione personale abbastanza generica e poco definibile; magari i soggetti intervistati ne conoscono l'esperienza ma meno l'elaborazione concettuale di questa particolare emozione. Oppure nella narrazione essi si appoggiano a quanto comunemente veicolato dal senso comune, citando eventi e situazioni specifici nel tentativo di definire questo particolare sentire.

Riguardo agli utenti i dati rilevati denotano una prevalenza nei soggetti ad attribuire la fonte della propria rabbia, e il suo significato relativo, allo stress della vita quotidiana. In particolare la rabbia viene legata allo stress da lavoro, al cumulare tensioni senza sfogarsi, ai comportamenti diffusi di aggressività o maleducazione vissuti od osservati nella società nelle pratiche quotidiane. Si lega cioè il proprio sentire con eventi e relazioni della dimensione sociale, riguardo alla definizione che abbiamo sollecitata. La rabbia risulta quindi identificarsi per tutti con un insieme di tensioni accumulate, dovute alla repressione di atti e di reazioni che avrebbero voluto esplicitare ma che il livello del loro autocontrollo li ha indirizzati a non fare. Il senso della frustrazione, relativa a questa inibizione o a situazioni vissute come non soddisfacenti, si aggiunge inoltre ad alimentare la collera trattenuta.

Tra gli utenti la prevalenza nel provare quello che loro definiscono rabbia si esplica in ambito lavorativo, a contatto con colleghi, clienti, capi responsabili, con i quali si creano frizioni relazionali per svariati motivi. Per gli utenti di genere maschile questa è riportata come la fonte principale, mentre per gli utenti di genere femminile vi si aggiunge anche la dimensione personale dell'essere donne che ricoprono ruoli multipli nel corso della giornata ordinaria; tra cui essere madre, moglie, casalinga, impiegata o manager,

rappresentante dei genitori a scuola, etc. Un accumulo di funzioni che esse sono chiamate a svolgere e che necessariamente ne consumano le risorse fisiche e mentali personali, ogni giorno messe in campo. La dimensione della rabbia è vissuta dalle donne dunque in relazione allo stress di far quadrare il tutto, passando da un contesto e da un ruolo all'altro dentro i ritmi frenetici della gestione del quotidiano, che scandiscono sia la sfera lavorativa e sociale che quella più personale ed intima, anch'essa influenzata dagli effetti della loro invadenza. Questa dimensione è testimoniata nelle narrazioni di Claudia e di Isabella, due utenti adulte con famiglia e lavori di grande responsabilità. Per i soggetti più giovani, sia uomini che donne, alle tensioni prodotte in ambito lavorativo si aggiungono quelle create all'interno delle relazioni di coppia, con fidanzati o compagne con i quali si è litigato o con i quali si sono accumulate incomprensioni personali e che, a quanto essi raccontano, li portano a provare una rabbia cocente da voler sfogare. E' quanto racconta ad esempio Camilla, una giovane impiegata, che con quella riservatezza un po' giovanile che può essere scambiata per timidezza, ma che è invece il tentativo acerbo di cercare di elaborare una relazione di coppia in formazione, ci racconta che ha preferito chiedere ad un'amica di accompagnarla a sfogarsi nelle 'stanze della rabbia' dopo un litigio col ragazzo, invece di preferire le solite chiacchiere tra amiche:

I: [...] E niente ci fu la prima esperienza che ho avuto alla 'rage room' ... [...] è stata quando litigai molto (sorride) con i' mi' ragazzo e ... [...] invece che il caffè o il thè e le ciane, abbiamo deciso di fare qualcosa un pochino fuori dagli schemi e andare lì. [...] Un litigio ... scaricare la rabbia per un litigio

Lì Camilla ha poi scoperto di essersi divertita, sfogando il suo accumulo in maniera insolita e per quanto lei fosse stata anche una sportiva ha ammesso che quel tipo di attività fisica aveva un'intensità non paragonabile ad altro, uscendone sfinita e totalmente sudata; senza forze ma liberata e alleggerita, sia fisicamente che mentalmente. Quando ha voluto riprovare l'esperienza delle 'stanze' ha colto l'occasione di farsi accompagnare dal proprio ragazzo per vivere insieme quel tipo particolare di esperienza, pensando fosse liberatorio per entrambi anche se nel momento in cui vi sono andati insieme non avevano litigato. Quando le abbiamo chiesto cosa per lei fosse la rabbia, ha risposto:

I: eh la rabbia è quando hai qualcosa di irrisolto che non riesci a ... O non riesci a trovare una soluzione ... [...] e ti trovi spaesato e forse ... devi trovare un capro espiatorio, devi trovare un modo di buttar fuori tutta ... tutto questo sentimento che hai dentro per star meglio

Tra gli utenti un'altra esperienza rappresentativa e fatta in coppia è stata quella di Marino, che ha regalato la sessione delle 'stanze' alla compagna dopo un pesante periodo lavorativo vissuto da entrambi, pensando fosse un'occasione insolita per sfogare in maniera anche divertente tutto lo stress accumulato e la rabbia trattenuta per questioni lavorative. Entrambi sono impiegati in studi legali di grosse aziende. Il loro è un esempio esplicativo di quanto comunemente emerso tra i soggetti intervistati. Alla domanda specifica su come egli definirebbe l'emozione della rabbia, Marino risponde sottolineandone anche l'aspetto fisiologico:

I: allora io l'ho sempre percepita come un qualcosa che viene da dentro ... [...] io quando mi sento arrabbiato sento proprio un nodo allo stomaco e quando sento quel nodo, sento che mi contraggo parecchio e ... e lì capisco che sto incanalando tanta energia negativa. [...] ... eh dopo un periodo lavorativo e magari sei anche in incomprensione col tuo partner, piuttosto che ... eh questa cosa si accumula si accumula si accumula e se non riesci a ... a sfogarla in qualche modo ... può essere, può essere deleteria. E' capitato [...] che avessi questo accumulo che, anche se finiva il problema, non riuscivo a rilasciare (molto serio)

In base ai dati raccolti troviamo un riscontro con quanto sostenuto da Averill (1982) quando, dai suoi studi specifici su questa emozione, fa risultare che colui che prova rabbia la collega ad una specifica situazione, ad un certo evento e la direziona verso un individuo particolare a cui attribuisce la responsabilità del suo disagio. Cioè la rabbia si vive e si spiega nel confronto con elementi esterni, che i soggetti assumono abbiano determinato quel loro sentire; è ciò che rileviamo nel comportamento dei nostri soggetti intervistati, desumendolo dalle loro narrazioni. Anche se, lo ribadiamo, quanto emerge dai dati a noi disponibili è in generale una certa incertezza nel definire questa emozione, un'indeterminatezza che riteniamo sia proprio influenzata dal vissuto personale del soggetto. Un esempio esplicativo di ciò lo ritroviamo nel contributo di Edoardo quando esprime:

I: ma diciamo è un sentimento che può scaturire da diverse situazioni ... che non vanno come uno si aspetta, quindi ... ci si sfoga ... cioè nel senso che si manifesta questa rabbia e questo sentimento forte appunto di ... nervosismo ... di ira ... non so come dire ... quindi ... nel senso, non lo so bene come spiegarmi, come definire la cosa. E' uno stato d'animo che può essere differente per ognuno o che si manifesta in modo diverso per ognuno. Nel senso che c'è gente che magari in una certa situazione si abbatte, si deprime, altri che piangono, altri che se ne fregano, altri che si arrabbiano

La rabbia può essere sollecitata da una serie di vissuti, nei quali il soggetto mescola ed accumula il senso di ingiustizia, dell'incomprensione, della frustrazione che vanno a formare una stratificazione a livello psico-fisico tale in lui da poter determinare una reazione esplosiva nel suo comportamento. Questo miscuglio di sensazioni, di percezioni, di situazioni a cui attribuirle, spesso in modo anche caotico, denota che la rabbia è un'emozione che offusca la lucidità del soggetto che la esperisce e che richiede anche un certo controllo emotivo per poterla gestire utilmente, senza conseguenze distruttive.

Michela, una giovane gestore con un'esperienza pregressa da assistente sociale ed educatrice scolastica, ha osservato con spiccata sensibilità i molti soggetti che ha avuto quali utenti delle 'stanze della rabbia' e quando chiediamo anche a lei di definire questa emozione, lei risponde:

I: eh ... secondo me è tutto quello che ... non sai dare un nome ma che comunque non ti fa star bene. [...] Cioè secondo me è tanto ... cioè è poco di tutte le cose che hai, proprio un mix totale al quale tu non riesci a ... che non riesci a collocare in uno scompartimento della tua vita e quindi lo tieni lì e dici 'okay sono arrabbiato'. [...] secondo me è un accumulo che non sai appunto sbrogliare ... perché non sai bene da dove proviene. Forse proviene da tante cose. [...] Ma quando non lo sai, tu secondo me ... crei proprio questa bolla, questa palla di rabbia ... che non sai come sbrogliare e quindi rimane lì. E cerchi un modo di sfogarla ... che non sempre è la 'rage room' (fa il gesto del no con il dito)

Nella cultura occidentale si giustificano le arrabbiate quando queste sono legate a certe situazioni, ritenendole così legittimate; sono quelle comunemente individuate anche dai nostri soggetti intervistati nel corso delle loro narrazioni e che D'Urso in uno specifico saggio individua in quelle in cui si hanno percezioni di situazioni sgradevoli di tipo fisico o materiale, ostacoli o disturbi alle proprie attività, frustrazioni psicologiche, ingiustizie subite o prospettate per sé stessi o per altri (D'Urso 2001: 38). I luoghi più a rischio di arrabbiate, che risultano da questi specifici studi, sono confermati anche nei nostri dati e sono gli ambienti casalinghi, il posto di lavoro e l'automobile. Noi aggiungiamo anche il calcio dilettantistico, oltre che professionale, citato da più della metà dei nostri soggetti intervistati quale esempio classico di comportamenti aggressivi, sia verbali che fisici, e di atteggiamenti di forte maleducazione da parte dei genitori di ragazzi che giocavano o di tifosi comuni. Chi tra i nostri intervistati è anche un allenatore amatoriale di ragazzi, o un semplice tifoso di qualche squadra, ci ha riportato di essersi ritrovato in mezzo a situazioni poco piacevoli e inaspettate, coinvolti in mezzo a discussioni violente o anche a rischio rissa, contro la loro volontà e senza averle cercate; questo in loro però ha forzatamente

provocato una sensazione rabbiosa nei confronti di quei soggetti protagonisti dell'accaduto. Gli intervistati sono concordi che nell'ambiente del calcio è purtroppo usuale osservare situazioni in cui la rabbia esplode improvvisa per i più futili motivi.

Il ragazzo adulto che ha subito bullismo nel suo periodo scolastico passato, e che abbiamo intervistato quale utente delle 'stanze della rabbia', è purtroppo un caso eloquente della intersezione di vari aspetti sinora evocati riguardo a questa emozione. Il suo contributo è risultato molto interessante ed utile ai fini della ricerca, perché ha consentito di approfondire in maniera chiara ed elaborata, grazie alla modalità della sua narrazione, anche aspetti più propriamente psicologici che vengono messi in gioco in questo tipo di attività ludico-ricreativa. La stratificazione accumulata a livello psico-fisico dal suo corpo per questi eventi di torti ed ingiustizie subiti in passato, lo porta oggi a raccontare con molta enfasi eventi recenti riguardanti il luogo di lavoro. La sua narrazione è molto onesta e disponibile, in virtù anche del lavoro di supporto psicologico che egli ha intrapreso e che lo aiuta a delucidare il suo vissuto, passato e presente. Christian ci ha raccontato in tutta franchezza di essersi portato dietro, fin da ragazzo, un cumulo di rabbia inespressa nei confronti di alcuni sui compagni di scuola per un lungo periodo di tempo; la sua bassa autostima derivante da questo vissuto non gli ha consentito di reagire o di elaborarla per espellerla. Quando gli chiediamo di provare a definire questa emozione, egli esprime:

I: diciamo che la rabbia è un tipo di sentimento che al giorno d'oggi ce n'è parecchia in tutti noi. (si accarezza il pizzetto) [...] viviamo in un mondo pieno di odio, di rabbia. E penso che tutti quanti debbano buttar fuori tutto quello che hanno dentro, perché ci sono tante persone che a volte, come lo sono io, che magari mandano giù, mandano giù tutto il nervoso ... sicuramente non siamo dei robot, siamo esseri umani e quindi arriviamo a un punto che proprio esplodi, non ce la fai più

Christian riferisce che l'utilizzo delle 'stanze della rabbia' è stata per lui una salvifica valvola di sfogo, che lo ha preservato anche dallo sfogare in modo inopportuno e violento questa sua compressione emotiva in ambito lavorativo, familiare e di coppia. Il carico attuale più importante lo imputa all'ambiente lavorativo, dove le frizioni sia con i colleghi che con i capi responsabili sono all'ordine del giorno; in un lavoro poi come il suo, quello precedente di metalmeccanico e quello attuale di magazziniere, che egli sottolinea essere già di per sé impegnativo e pesante sotto ogni aspetto. Ha notato che nelle nostre società sono molto diffusi tra le persone sentimenti quali l'odio, anche gratuito, la frustrazione e la

rabbia e secondo lui sarebbe utile in generale usufruire di un servizio come quello offerto dalle 'stanze' per incanalare e sfogare lì questi impulsi violenti, in un modo ludico e senza danneggiare gli altri o compromettere la qualità delle proprie relazioni personali. Tra gli utenti intervistati è stato quello che ha delimitato con maggior precisione questo tipo di emozione:

I: [...] la rabbia è un'emozione primordiale ed è un'emozione che noi proviamo tutti, tutti i giorni. Nel senso, è difficile che trovi una persona che non provi rabbia ... e c'è chi proprio lo dimostra in primis e la sfoga immediatamente, cioè se succede qualcosa inizia a spaccare, ad arrabbiarsi... C'è invece chi si arrabbia, ma se lo tiene dentro

Lui che conosce cosa significa indirizzare la rabbia verso qualcuno cerca di sciogliere questo accumulo dovuto al passato e di evitare la formazione compressa di nuovi accumuli, allontanando la tentazione di sfogarsi in modo incontrollato e controproducente in ambienti quali ad esempio quello del lavoro, dove egli è quotidianamente sollecitato sotto tale aspetto. Anche se questo è un caso che può sembrare avere le caratteristiche di caso un po' al limite, per il tipo di vissuto pregresso del soggetto, riteniamo che esso sia comunque esplicativo nel far emergere quella tensione costante e comune che sottende al quotidiano agire, in società complesse dove gli individui hanno occasioni di relazionarsi nei più disparati ambiti¹.

La definizione di rabbia negli utenti, inoltre, è stata ricostruita anche attraverso le confidenze che i gestori hanno avuto dalla clientela, nei racconti a caldo dopo la sessione liberatoria delle 'stanze' e che essi ci hanno riportato nella narrazione.

Per quel che riguarda il tipo di lavoro svolto dai soggetti utenti è risultato avere poca importanza la sua incidenza sul frequentare le 'stanze' per scaricare quegli accumuli evocati, anche se qualche sfumatura è emersa dai dati. Principalmente sono soggetti che svolgono lavori impiegatizi, di ufficio o di responsabilità amministrative o di formazione. Ma tra loro ci sono anche soggetti che svolgono lavori più manuali o di fatica, quali operai delle telecomunicazioni, magazzinieri, commesse, educatori in comunità per l'infanzia, etc.

1 Questo tipo di vissuto personale può aprire ad ulteriori riflessioni e prestarsi quindi anche ad interpretazioni dell'esperienza da prospettive diverse. La narrazione nel caso specifico di Christian potrebbe ad esempio chiamare in causa il legame tra memoria ed emozioni, per cui nel soggetto si è processata ed elaborata una memoria autocritica dell'emozione della rabbia alla luce di un rinnovato rapporto tra quello che è l'"io emotivo" e l'"io cognitivo", o "intellettuale", di cui tratta Hochschild (2006). A tal proposito l'autrice introduce il concetto integrativo di "io senziente" riguardo al processo del controllo emozionale negli individui, che ritroviamo all'interno degli studi richiamati nel primo capitolo. Aggiungiamo che a questo aspetto potrebbe comunque sottendere anche una sorta di intensa rimozione dell'emozione della rabbia nella sua accezione di emozione negativa, in quello che è l'agire quotidiano del soggetto.

Questo dato è riportato con frequenza dai gestori che ne sottolineano anche l'aspetto della loro sorpresa nel ritrovarsi tra l'utenza tipologie professionali che non avrebbero immaginato. E' il caso ad esempio di Michela che racconta di educatori d'asilo che hanno fatto l'attività per scaricare tanto stress accumulato nel lavoro, chiedendole però la massima riservatezza su questa loro esperienza nel timore che i genitori o i colleghi ne venissero a conoscenza in qualche modo. Nella narrazione di Michela è emerso anche un altro dato interessante che riguarda la frequentazione delle 'stanze' da parte di soggetti appartenenti alle forze dell'ordine o militari; a suo dire essi erano clienti assidui e si presentavano sempre belli carichi ed eccitati, pronti ad un intenso sfogo che eseguivano con accanimento. Dopo la sessione, nella sua osservazione Michela riporta che li trovava evidentemente rilassati, liberati e sorridenti; disponibili anche a fare due parole con l'altro gestore suo compagno parlando tranquillamente di 'cose da uomini'. Lei ha raccontato che riteneva opportuno che se soggetti, che ricoprono un certo ruolo nella società, hanno quel tipo di necessità psico-fisica da scaricare, è bene che la regolino e la lascino andare all'interno di un contesto apposito e protetto quale è quello delle 'stanze della rabbia'. La regolare frequentazione di altri militari la rileviamo anche nella narrazione di Enrico che cogestisce le 'stanze' in una zona prossima all'aeroporto, nella macro-area del nord Italia; egli ha sottolineato quanto tale posizione territoriale consenta l'anonimato ad un'utenza che proviene anche da fuori regione o dall'estero, che si reca in zona per impegni di altro tipo ma che approfitta delle 'stanze' nei momenti di pausa.

I gestori della macro-area del nord e del centro-nord Italia, inoltre, riportano anche che molti impiegati, di varie tipologie di ufficio, utilizzano le 'stanze' come un anti-stress per scaricarsi e ricaricarsi, spesso andandovi anche durante la loro pausa pranzo per poi tornare al lavoro più alleggeriti nel turno del pomeriggio.

Nelle varie accezioni di rabbia raccolte dai soggetti sembra dunque emergere che si tratti in generale di una compressione emotiva relativa alla routine quotidiana e alla repressione di atti non consentiti per un civile comportamento sociale. Come risulta dai dati non è tanto rilevante che si tratti di svolgere un lavoro più o meno manuale, dove impiegare o meno anche la forza fisica: ciò che è avvertita quale impellente necessità dai soggetti è quella di scaricare, alleggerire, liberare la psiche dal carico dei suoi accumuli. La rabbia e la frustrazione sembrano rilevarsi trasversalmente alla diversa tipologia dei lavori svolti dai soggetti e la voglia di sfogarle con una modalità aggressiva, anche se controllata, pare accomunare gli intervistati; a livello chimico-fisico nel corpo questo tipo di aggressività riteniamo potrebbe essere scatenata proprio dall'accumulo di cose represses,

comprese e trattenute. E non basta concentrarsi sulla fatica fisica per alleggerirsi, se non vi è associata la partecipazione e la collaborazione della sfera del mentale. Le 'stanze della rabbia' sembrano offrire questo tipo di coniugazione, la quale è più o meno chiaramente esplicitata nella psiche dei soggetti; questo particolare aspetto viene rinforzato senz'altro dal contributo di quel fattore trasgressivo e fuori dal comune che le caratterizza come attività.

6.10 Un'utenza prevalentemente al femminile

Un dato che è emerso con forza dai resoconti dei gestori è quello relativo alla presenza inaspettata del genere femminile nella fruizione di questa particolare attività ludica; le donne che si rivolgono al servizio offerto sono numericamente di più degli uomini, anche nella frequenza del ripetere l'esperienza. Questo è stato riscontrato per ogni fascia d'età ed estrazione sociale; è un dato che per i gestori delle 'stanze' è sorprendente perché va a confrontarsi anche con quella cultura assimilata nella nostra società che delinea per il genere femminile certe prerogative prefissate aprioristicamente. Specialmente quando si tratta di esplorare la dimensione emozionale degli individui, una serie di convenzioni sociali e di preconcetti diffusi nel senso comune si affacciano, anche inconsapevolmente, nella mente degli individui ad influenzarne le aspettative nell'osservazione di alcuni eventi sociali; ciò è riferibile allo specifico habitus acquisito dagli individui, riguardo anche alle modalità di espressione di alcune emozioni (cfr. cap.2).

In particolare per quanto concerne la rabbia, o forti emozioni similari, pare che questa emozione venga attribuita nel sociale al genere maschile quale appannaggio naturale sia nel detenerla che nell'esprimerla consensualmente. Richiamando la teoria della Hochschild (1979), sul controllo e la gestione delle emozioni, ne emerge quindi la forza dell'introiezione da parte degli individui dei ruoli sociali predefiniti nelle società occidentali che veicolano determinati valori. Una donna che urla o che si lascia andare a comportamenti evidentemente rabbiosi in pubblico non è ben inquadrata dall'opinione comune; quegli atti vengono letti nel senso comune quali espressione isterica di un comportamento fuori controllo e spesso ridicolo, mentre se gli stessi atti e comportamenti sono agiti dal genere maschile essi vengono più facilmente etichettati quali prova di forza e virilità o comunque come una reazione lecita ad un qualche torto subito, anche senza

che in realtà che se conoscano i veri contenuti. Come se il provare e l'esprimere emozioni forti fosse distinto per genere. Questa cultura emozionale e i relativi schemi interpretativi assimilati è quanto probabilmente ha contribuito a suscitare sorpresa nei gestori delle 'stanze della rabbia' quando tra la clientela attesa si sono visti arrivare in prevalenza soggetti di genere femminile. Nel registrare tale dato, essi hanno cercato di spiegarlo con punti di vista personali che ci hanno riferito nelle interviste e che essenzialmente si rifanno al ruolo delle donne nella società odierna e agli schemi culturali in essa vigenti. Anche nelle loro aspettative dunque si associava il lanciare, lo spaccare, il distruggere oggetti alla forza fisica maschile ed anche a quella brutalità dell'espressione che, nell'estetica del gesto, è più difficile attribuire al genere femminile. Ma la realtà che emerge dai dati raccolti racconta invece di un'esigenza emotiva avvertita in modo prepotente nelle donne o che forse comunque loro riescono più apertamente ed onestamente ad esprimere e a voler manifestare.

Enrico gestore esperto sembra infatti riproporre, nel suo tentativo di darne una spiegazione, quelle regole di espressione delle emozioni che sottendono al senso comune, per cui secondo lui una donna che vuole sfogarsi lo fa in modo riservato e lontano dallo sguardo giudicante del sociale:

I: la nostra clientela è prevalentemente una clientela di sesso femminile

[...] noi aprendo pensavamo di trovare una clientela maschile ... (fa un gesto con le mani e con l'espressione del viso di meraviglia) ... e invece siamo stati completamente ... (sorride imbarazzato) ... non trovati impreparati però piacevolmente sorpresi dalla cosa perché ... effettivamente la clientela è prevalentemente femminile sì. [...] ... Probabilmente, uso ciò che mi aveva detto una psicologa, che era stata da noi ... diceva che probabilmente la donna ha più difficoltà nell'esternare i propri stati d'animo (si fa serio) e ... la società, magari, anche moderna vede non così di buon occhio una donna che urla, piuttosto che esterna il proprio stato d'animo ... All'interno delle stanze, veramente hai la possibilità di fare, ovviamente nei limiti delle regole, ... tutto è consentito, tra virgolette ... quindi probabilmente quello aiuta molto anche a isolarsi da tutto ... E', potrebbe essere questa una chiave di lettura ... però ... una delle tante ...

Flavio giovane gestore del nord, riprendendo l'aspetto dell'influenza delle convenzioni sociali, enfatizza quello che ritiene essere l'aspetto trasgressivo per il genere femminile che frequenta le 'stanze', quello cioè di voler derogare in quel modo a queste regole non scritte:

I: è [...] decisamente femminile. Abbiamo circa un 75% di utenti ragazze e 25% maschi. [...] non me l'aspettavo. [...] Allora non so se stereotipo o realtà ... secondo me nel pubblico femminile è percepita di più la parentesi trasgressiva perché è meno ... [...] socialmente abituale vedere una

ragazza in un contesto di ... [...] qualcosa di particolarmente aggressivo o attivo fisicamente o in quel senso lì no ... fisicamente prorompente, diciamo così. E' meno abituale quella parentesi trasgressiva, che nel marketing attira molto e forse ha più presa sul pubblico femminile. Nel pubblico maschile quella parte trasgressiva è meno eccitante, quindi meno attraente dal punto di vista di marketing perché viene già sfogata ... scaturisce ... viene già utilizzata in altri contesti

Ogni gestore intervistato cerca un tipo di spiegazione che si rifà chiaramente alla propria esperienza personale e lavorativa e, in modo spesso non apertamente consapevole, anche i gestori in realtà riproducono quei clichés culturali che sono profondamente assorbiti ed introiettati dagli individui. Anche se rileviamo che essi esprimono comunque sempre con spirito aperto ed accogliente ogni tipo di possibilità di spiegazione, riguardo ad ogni aspetto che possa riguardare lo svolgere un'attività così fuori dal comune come è quella che loro gestiscono e promuovono. Alcuni di loro riferiscono che le donne sono quelle che appaiono le più motivate ed arrabbiate nello svolgere la sessione e che nello sperimentare questo lato di sé alla fine scoprono anche di divertirsi in un modo veramente inaspettato e piacevole. Sono le donne cioè, a quanto riferiscono i gestori, che la prendono più come un'insolita opportunità di manifestare apertamente, e in una modalità non consona alle convenzioni sociali, quegli impulsi irruenti e disordinati che il loro comportamento trattiene e disciplina maggiormente, come richiesto dalla pubblica opinione.

In particolare nel contributo di Emanuele, gestore di esperienza, emerge un aspetto importante riguardo al sentire del genere femminile e che abbiamo riscontrato direttamente anche tra le tematiche sollevate dalle utenti donne intervistate. Tale aspetto si riferisce ai ruoli multipli svolti dalle donne nelle attuali società complesse e riteniamo di poterlo ricollegare al concetto di 'secondo turno' trattato dalla Hochschild (2006), quando l'autrice sostiene che le donne oltre ad avere un lavoro professionale hanno anche un 'secondo lavoro', quello del manage casalingo di quando rientrano a casa; a tal proposito:

l: [...]... per me la casalinga è molto più stressata rispetto a un lavoratore ... deve sorbire tutto lo stress della famiglia, [...] ... è la valvola di sfogo ... Nell'utenza è la donna, cioè la maggior parte dell'utenza è la donna ... [...] ho scoperto. [...] è proprio loro che hanno più bisogno ... e sono sia casalinghe ma in realtà anche lavoratrici ... perché viviamo in una società un po' troppo sessista e quindi la donna è sempre trattata non allo stesso pari ... cioè lo stipendio è diverso rispetto tra uomini e donna e quindi sono più stressate ... tante anzi quasi tutte ... oltre a lavorare, gestiscono anche la famiglia ... [...] Quindi il livello di accumulo non è paragonato rispetto a un coetaneo maschio ... (scuote la testa)

Ogni tentativo di spiegazione affonda le sue ragioni comunque nella cultura emozionale assimilata dai soggetti nella società di appartenenza, sia che questo processo interpretativo sia a loro più o meno consapevole. Ci sono cioè delle regole non scritte riguardo al provare e all'esternare l'emozione della rabbia che si ritrovano nei contenuti del senso comune. Per tutte le emozioni sono previste in generale delle cornici contestuali all'interno delle quali il modo di sentirle e di esprimerle è regolato da norme culturali ed emozionali di una determinata società, come anche gli studi di Turnaturi (1998) sottolineano. Questo emerge nelle diverse narrazioni dei soggetti intervistati, siano essi utenti che gestori, a conferma di quanto sia assimilato, in virtù del processo di socializzazione, quell'habitus sociale che governa il comportamento individuale e dunque il pensiero.

Ma nello specifico dell'emozione della rabbia riteniamo che per il caso-studio delle 'stanze della rabbia' queste regole non scritte abbiano una forte influenza nel condurre gli individui di genere femminile a rivolgersi a tale servizio. Esistono nella società di appartenenza delle aspettative culturali che rendono 'legittima' la rabbia, sia nel provarla che nell'esprimerla; nel senso comune si individuano cioè dei limiti alla sua manifestazione ed è quanto ad esempio argomentano Turner e Stets (2005) nel richiamare gli studi specifici di Averill. Questo autore arriva a stilare una lista di regole della rabbia, che denotano appunto il fondamento della costruzione culturale di questa emozione e dunque anche la sua eventuale legittimità di manifestazione a seconda del contesto in cui se ne fa esperienza (cfr. cap.2).

Nelle società occidentali la socializzazione emozionale e l'educazione ricevuta dagli individui riguardo alla gestione della rabbia è indirizzata e si distingue per genere, attraverso l'utilizzo di strumenti culturali e narrativi di vario tipo, come i primi studi di Stearns e Stearns (1986) sulle donne dimostrano. E' cioè la cultura che orienta e prescrive i comportamenti conformi riguardo all'esperire l'emozione della rabbia, distinguendo quelli che sono appropriati per il genere maschile e quelli per il genere femminile. Questo tipo di influenza educativa si ritrova poi nel comportamento degli adulti nell'attuare ad esempio il controllo emozionale; le strategie messe in atto per la gestione e il controllo della rabbia sono dunque diverse per uomini e donne, in virtù di questo tipo di socializzazione ricevuta e introiettata. Riteniamo che la maggior frequentazione da parte delle donne nell'attività ludica delle 'stanze della rabbia' si possa interpretare anche alla luce di quanto ora richiamato; è probabile che il genere femminile trovi in quello specifico contesto ricreativo una *énclave* dove esperire liberamente questo tipo di emozione, socialmente così

condizionata dagli schemi culturali vigenti. Sono infatti le utenti donne intervistate che nella narrazione sottolineano spesso, e con un certo entusiasmo, la possibilità che lì hanno di poter uscire dagli schemi convenzionali del comportamento. Le donne quindi, che riguardo all'espressione della rabbia sono i soggetti più facilmente messi sotto la lente del giudizio sociale, trovano nel contesto delle 'stanze' una reale occasione di liberazione di quell'emozione compressa. Ciò che non è consentito fuori, spesso esse raccontano, lì è lecito; finalmente anche loro possono esprimersi come il loro corpo e la loro psiche richiedono, lasciando momentaneamente sospesa quella disciplina introiettata, richiesta ed attesa che è dovuta al fatto di ricoprire il ruolo di donna. Risultano così interessanti alcune espressioni ricorrenti nelle loro narrazioni quali quelle di 'spogliarsi del quotidiano', da quell'*abito* sociale che si deve vestire e a cui aderire, di 'uscire dagli schemi', di 'non essere per un momento la signora per bene, la professionista diligente ed affidabile, la madre tutto fare, la moglie rassicurante', etc. Le donne dunque risentono maggiormente del tipo di formazione culturale e di educazione alla repressione sociale della rabbia, che ne influenzano la capacità di esprimerla con disinvoltura e spontaneità; concetto questo che ritroviamo anche negli studi di Kemper (1995), quando l'autore esplora le emozioni nelle loro componenti biologiche e sociali. Nelle 'stanze della rabbia' le donne riacquisiscono quindi quella spontaneità di espressione emozionale che non è loro concessa nel quotidiano, fanno esperienza della manifestazione non controllata della rabbia e si dis-allenano al suo contenimento, non reprimendola in quel momento. Quel controllo emozionale ordinario da loro agito ed esercitato consiste nel trovare continuamente quelle strategie per far corrispondere l'emozione interna alla manifestazione esterna, all'interno di situazioni sociali che sono soggette a specifiche norme socio-culturali; in quel luogo delle 'stanze' esso può essere allentato e commutato in un liberatorio de-controllo controllato, in cui anche la rabbia viene legittimata.

Un altro aspetto che troviamo utile includere nella prospettiva interpretativa da noi qui proposta è quello della dimensione biologica e fisiologica dell'emozione della rabbia. Al di là dei luoghi comuni diffusi, la qualità e la quantità del provare e manifestare l'emozione della rabbia dipende anche dalla diversa chimica organica che caratterizza gli uomini e le donne in generale; i livelli e la qualità degli ormoni guidano cioè l'intensità e il flusso della rabbia. Ma questo non significa che ciò sia uniformemente distinto per genere e riscontrabile per categoria in tutti i soggetti, siano essi uomini che donne. Inoltre l'aspetto chimico si accompagna necessariamente a quello organico strutturale nella fisiologia delle

emozioni, che poi contribuiscono a dare insieme concretezza al comportamento (cfr. cap.2).

C'è dunque anche una componente organica che influenza la necessità maggiore nelle donne di andare alle 'stanze'; questa necessità organica è influenzata nelle donne dal fatto che loro a livello costituzionale sono diverse biologicamente dagli uomini, per quel che riguarda il legame tra la sfera emozionale e quella razionale. Il cervello tra i due generi risulta essere diverso perché le connessioni tra le due sfere sono maggiori e più complesse nelle donne; il buon funzionamento razionale nelle donne dipende più intensamente anche dal non ignorare quella loro dimensione emozionale compressa. Che è ciò che poi porta ad avere un buon autocontrollo emozionale nel soggetto.

A livello neurofisiologico cioè il cervello femminile e quello maschile sono diversi. Le connessioni tra i circuiti della sfera emozionale e quelli della sfera razionale nelle donne sono più dense e strutturate a livello dell'anatomia fisiologica, proprio a livello costituzionale. La sfera emozionale femminile è più diversificata ed ampia. Questo non significa essere più emotivi, ma anzi avere la possibilità di potenziare invece l'aspetto razionale. L'evoluzione degli emisferi cerebrali nei due generi umani ha probabilmente accompagnato la necessità dello sviluppo di alcune funzioni più specifiche per l'uno e per l'altro genere, in virtù di aumentarne le possibilità di sopravvivenza. Siamo della stessa specie, siamo simili ma non uguali. E questa diversità organica è tenuta in poco conto nelle modalità di organizzazione sociale che caratterizzano l'occidente. Inoltre, nell'opinione comune sconvolge meno un uomo fuori controllo di una donna; come se si giustificasse con più facilità il comportamento emotivo maschile e meno quello femminile, ci si aspettasse di più un comportamento razionale dalla donna. Quando invece nei luoghi comuni è la donna ad essere reputata 'emotiva' e l'uomo 'razionale'. Sembrano più interpretazioni di comodo a seconda delle necessità del contesto, che spiegazioni basate su aspetti scientifici.

La donna è in realtà quella potenzialmente più capace di razionalità, perché la sua sfera emozionale è più grande e complessa a livello costituzionale organico ed è meglio collegata. Ciò che rende efficace il controllo emozionale è proprio la complementarità tra le due sfere, la loro armonica collaborazione funzionale come evidenziano anche gli studi di Goleman (1996). Ricordiamo che per essere efficacemente razionali è necessario un buon collegamento con la sfera emozionale. Questo presupposto chiaramente è la base fisiologico-organica costituzionale di partenza per un individuo; lo sviluppo e l'architettura del cervello biologico è modellato poi nell'incontro con il sociale, dove l'individuo fa

esperienza. La quale influisce su tale sviluppo a seconda di come è processata personalmente la tensione fondamentale tra il sé e l'ambiente, che caratterizza ogni specifico individuo.

Le donne che si rivolgono alle 'stanze della rabbia' sentono probabilmente la necessità di ricollegarsi alla loro sfera emozionale con maggior naturalezza di quanto loro imposto in società, nella corrispondenza anche della loro diversità biologica costituzionale. Alcune delle utenti intervistate hanno proprio esplicitato nella narrazione la necessità psico-fisica di 'ricontattare la loro parte istintiva', sature di essere concentrate solo sulla loro parte socialmente presentabile e razionale. Questo denota che esse hanno potenzialmente anche una gestione del controllo emotivo tale per cui l'esigenza di recarsi alle 'stanze' ne esprime la disciplina nel manifestare un de-controllo ma controllato.

Per le emozioni esiste sempre un mix tra l'aspetto culturale e l'aspetto fisiologico, come anche gli studi di Kemper (1995) contribuiscono ad introdurre quale tematica nella sociologia. Per le donne questo mix è più influente perché a livello culturale esse sono più soggette a dover reprimere la rabbia; a livello fisiologico sono strutturate diversamente e funzionano quindi in modo diverso riguardo alla necessità di tenere attivo e fluido il legame tra la sfera emozionale e la sfera razionale. Nell'andare alle 'stanze' esse sembrano dar atto di saper gestire un buon autocontrollo, perché dichiarano di andar lì per recuperare il legame emotivo con la rabbia e questo recupero emozionale è funzionale al buon funzionamento razionale; il loro autocontrollo viene in tal modo lubrificato e ricaricato di nuove forze. Questa esigenza è dovuta quindi anche alla loro diversità biologica costituzionale, all'aspetto fisiologico e chimico del funzionamento delle loro connessioni neuronali tra la sfera razionale e quella emotiva; la buona collaborazione e il buon funzionamento delle quali fa essere più efficacemente razionali.

Riguardo all'aspetto dell'aggressività trattenuta, essa è manifestata attraverso la modalità violenta con la quale l'attività delle 'stanze' viene esperita. Riteniamo che l'aggressività sia legata in genere alla frustrazione (cfr. Dollard 1967), in quanto essa è il tentativo di procurarsi una posizione dominante e di difesa in qualche contesto situazionale. Se un soggetto si sente in una posizione di inferiorità all'interno delle figurazioni di potere di una società è più facile che la sua aggressività aumenti; essa tra l'altro è proprio il precursore della rabbia. Riteniamo probabile che la molteplicità dei ruoli ricoperti dalle donne nelle società moderne le ponga sì in uno stato di maggior stress, come emerge anche dai dati raccolti, ma le possa mettere maggiormente anche al riparo in un certo senso dal provare sentimenti di inadeguatezza o di frustrazione; perché

laddove esse 'falliscono' in un ruolo, 'recuperano' in un altro avendo molte sfere sulle quali esercitare il loro ruolo, quali sono ad esempio quella familiare, lavorativa, volontaristica, etc.

Ma entriamo adesso nello specifico del vissuto emozionale dei soggetti durante l'esperienza delle 'stanze della rabbia', approfondendone aspetti che possano far comprendere meglio perché essi ne traggono tanta soddisfazione.

6.11 La catarsi e il gioco: l'effetto benefico del de-controllo

Addentrarsi nella dimensione emozionale riguardo alla tematica dell'indagine ha consentito di far emergere nelle narrazioni raccolte dai soggetti intervistati aspetti del loro vissuto intimo; è una dimensione delicata da esplorare e soprattutto da raccontare da parte dei soggetti protagonisti. Calarsi in profondità con loro ha richiesto molta delicatezza ed anche un tipo di ascolto teso a creare un clima leggero ed ilare nella conversazione. Mettere i soggetti intervistati a loro agio, attraverso una relazione onesta ed accogliente, ha consentito di registrare l'espressione emotiva, corporea e riflessiva dei contenuti da essi offerti; un tentativo di comprensione del vissuto delle 'stanze' che è avvenuto nel corso dell'interazione, insieme a loro. Nel momento del racconto non solo essi esplicitavano all'intervistatore il resoconto del vissuto, ma lo chiarificavano al contempo anche a loro stessi; ne abbiamo condiviso e costruito insieme il senso e il significato da loro attribuito.

Parlare di emozioni attraverso il gioco risulta più fluido, in quanto nell'atto del giocare le emozioni sono coinvolte ed esperite senza che esse siano messe sotto la lente della 'serietà', la quale potrebbe inibire il comportamento. Molti utenti intervistati infatti sottolineano spesso che si tratta di un divertimento e di un gioco, quando cercano di ricostruire l'esperienza avuta nelle 'stanze'; il ribadire questo aspetto ci è sembrato anche un modo, una loro strategia, per non risultare troppo introspettivi od analitici nei confronti del loro stesso sentire, sia per una eventuale eco nel proprio dialogo interno che nella risonanza esterna con noi. Nel ricostruire queste impressioni abbiamo attinto alle note di campo scritte subito dopo ogni intervista, dove sono state annotate in modo grezzo e spontaneo le oscillazioni umorali dei soggetti, le loro esitazioni o il vigore nel flusso del discorso, le coloriture delle loro espressioni del volto e del corpo che accompagnavano le

parole emesse. La necessità emozionale fondamentale che è emersa, al di là delle usuali motivazioni di curiosità e di svago, è stata quella di cercare un ri-equilibrio personale che, sia a livello fisico che mentale, era stato usurato dallo stile di vita del quotidiano. Nelle sfumature dei ritmi del racconto e delle parole utilizzate dai soggetti è stato l'insieme della corporeità che ha delucidato la realtà sottostante a quella necessità dichiarata. Complice un giustificato livello di riservatezza, i soggetti hanno cercato di verbalizzarla nel modo e con gli strumenti a loro possibili in quel momento, senza forzare troppo quell'emersione emozionale che si affacciava in loro nel corso dei racconti esplicitati e che involontariamente cercava di 'parlare' di sé in modo più irruento come caratteristico della sua natura. Prepotente si è chiarificata dunque da parte loro la voglia intensa di liberare il peso di quella compressione emotiva accumulata, che era più 'seria' di quanto essi volessero esplicitare a loro stessi. Scaricare ed abbandonarsi gioiosamente al de-controllo emotivo era quanto da essi desiderato, lontani dalla dimensione opprimente della routine quotidiana. E' ciò che i contesti di gioco consentono realmente, nei quali le dimensioni più leggere e quelle più serie nel maneggiare le tematiche personali del soggetto si intersecano delicatamente senza infastidirsi reciprocamente e donando così sollievo.

Nelle attività ludiche e mimetiche l'immedesimazione nel gioco da parte del soggetto porta ad un effetto catartico liberatorio. Questo immergersi nel frame dell'attività, accogliendone i condizionamenti proposti dal contesto, rende 'reale' il momento del giocare: nel vissuto dell'individuo il rilascio delle tensioni, la carica esperita, l'effetto liberatorio, coinvolgono in tal modo sia l'aspetto fisico che quello mentale del corporeo. Si attua cioè 'realmente' un'esperienza catartica, purificatrice-liberatoria a livello psico-fisico nel soggetto che consente di sciogliere e rilasciare quel portato di tensioni ed emozioni compresse provenienti dal vivere quotidiano. Questo concetto è ben esplicitato negli studi sul loisir di Elias e Dunning (2001) riguardo alle attività mimetiche e di gioco (cfr. cap. 3), quando gli autori sottolineano la necessità psico-fisica degli individui di recuperare in quel tipo di attività una sana tensione rigenerante per il loro benessere; si tratta di scaricare le tensioni dovute alle pressioni del quotidiano e ricaricarsi attraverso un'attività che restituisca la giusta tonicità alla mente e al corpo. Un recupero di quel livello corretto di *tonus* che è alla base di una buona salute mentale, che avviene attraverso l'allentamento del controllo esercitato quotidianamente e che viene esperito in contesti adeguatamente controllati. Il processo della catarsi è ciò che consente agli individui di ottenere realmente questo benessere durante l'attività del gioco e di portarne in seguito i benefici in virtù di quella particolare attivazione fisica e psichica che è stata esercitata.

Il gioco, inoltre, nell'accezione di G.H. Mead (1972) allena a quel comportamento desiderato dalla società, in linea con le intenzioni del processo di socializzazione che cerca di indirizzare gli individui ad una certa conformità. Nel contesto del gioco, cioè, si educano gli individui in un certo senso al comportamento socialmente richiesto e questo avviene in virtù delle regole specifiche al contesto dell'attività ludica che disciplinano l'interazione lì prevista, nella leggerezza e nella sdrammatizzazione messe in campo nel particolare gioco (cfr. cap.3). Anche il maneggiare e il fare esperienza di emozioni è dunque insito nel gioco.

L'immedesimazione nell'attività mimetica di loisir riteniamo sia anche facilitata dal mettere in primo piano durante il gioco da parte dell'attore quel 'retroscena' di cui tratta Goffman (1971), che si identifica usualmente con la dimensione più privata, intima, nascosta al pubblico. In questo contesto pare anzi verificarsi un ribaltamento della sequenza ribalta/retroscena goffmaniana, nel senso del mettere invece sulla ribalta la spettacolarizzazione della dimensione più intima ed emotiva del soggetto, il suo esporsi pubblicamente nel contesto del gioco delle 'stanze' e nel retroscena gli elementi che fanno riferimento alla dimensione manifesta dei paramenti, dei contatti per la prenotazione, delle regole che sostengono la particolare modalità di rilascio dell'autocontrollo in uno specifico contesto. Le regole del gioco e quelle del meccanismo della catarsi strutturano cioè la 'realtà' della situazione ludica, rendono il giocare reale nella percezione del vissuto e nei suoi effetti psico-fisici sul soggetto.

Nel corso delle interviste i concetti di gioco e di catarsi sono emersi in modo ricorrente, anche se essi si sono presentati nelle declinazioni personali dei soggetti rispetto a quella che era la loro esperienza acquisita. Flavio, un giovane gestore, sottolinea l'importanza del feedback emotivo ricercato dagli utenti nelle attività ludiche di intrattenimento e ritiene che le 'stanze della rabbia' diano una buona risposta in questo senso, proprio perché esse combinano insieme vari fattori, tra cui in particolare quello dell'attività fisica e quello della trasgressione. Sorprendentemente nel flusso del suo discorso, egli introduce ed illustra il concetto di catarsi nell'accezione di senso eliasiano:

I: [...] La catarsi secondo me è fondamentale nel potersi godere appieno qualsiasi attività ... ma così come anche guardare un film o leggere un libro. L'immedesimazione, la catarsi in un evento fa sì che tu educi le tue emozioni e quindi riesci a controllarle meglio attraverso l'averle liberate e l'averle conosciute o ... Questo è il principio della catarsi e sicuramente in un'attività fisica c'è catarsi. Infatti secondo me chi fa sport riesce a ... [...] gestire situazioni in maniera diversa da chi non l'ha fatto perché è in grado di [...] tenere sotto controllo sia il proprio fisico che la propria mente [...]. La catarsi qua è più a livello fisico, ovvero attività fisica e quindi la conoscenza delle proprie emozioni attraverso

la liberazione di ... in uno spazio in cui puoi fare bene o male quello che vuoi, uno spazio di trasgressione ma in cui comunque sei controllato. Infatti ... la catarsi è sempre in un ambiente controllato, avviene ... quindi sempre in un surrogato

E' interessante proprio l'aspetto del de-controllo controllato che Flavio fa emergere spontaneamente nella sua narrazione quando parla delle caratteristiche delle 'stanze' in relazione al processo di catarsi, che esplicita essere il principio ispiratore nel confezionare ad arte il suo prodotto affinché riuscire a creare le condizioni per rendere il momento dell'esperienza il più possibile vero e godibile per i clienti, capace quindi di produrre un'emozione il più possibile autentica:

[...] qualunque tipo di immedesimazione ... [...] così come lo è ad esempio nel simulare una situazione in cui uno si sfoga e ... di perdita virtuale del controllo ... virtuale perché chiaramente non sei mai ... sei sempre sotto controllo, ci sono regole eccetera ... ma tu stai sperimentando un surrogato della perdita del controllo, che è una cosa che secondo me è ambita da (sottolinea) ... dalle persone. Cioè noi siamo costantemente ... ci è costantemente richiesto di essere sempre totalmente sotto controllo e ... invece la catarsi di un momento di ... come si dice ... di non doversi trattenere è interessante, particolare ed è poco vissuto. Non è ... non è così comune come uno vorrebbe pensare al giorno d'oggi ... non ci sono tanti spazi per poterlo fare

Il giocare in un determinato contesto consente di poter simulare atti ed immaginare situazioni senza i rischi e le conseguenze che questi avrebbero nella vita reale; è un agire mimetico ma che il processo di catarsi, di profonda immedesimazione, rende non solo realistico nella combinazione delle sue caratteristiche ambientali e contestuali, ma anche reale a livello del vissuto del soggetto, proprio in virtù del suo essere un processo trasformativo a livello fisico e psichico; il soggetto esperisce nel corpo cioè reali reazioni chimiche, organiche, bio-meccaniche, psichiche, che lo portano a vivere certe emozioni.

Camilla, una giovane utente, fa emergere nella narrazione della sua esperienza questo aspetto trasformativo della catarsi quando racconta il suo vissuto delle 'stanze':

I: [...] penso sia anche un modo per ... per tramutare un ... un sentimento brutto della rabbia in qualcosa che ha a che fare con un gioco, con un'esperienza, con una cosa che ... [...] in quel momento lì ... forse si trasforma, ti fa dimenticare di essere arrabbiato e ti fa dire 'spacco tutto perché è divertente, non perché sono arrabbiato' [...]. Per cui penso sia un momento (si struscia le mani e sorride divertita) ... [...] di scarico e che uno possa manifestare anche ... proprio un momento fisico anche ... Quell'urlo in più che non ti viene fuori ... [...]. Però poi comunque è un sentimento liberatorio [...] ... perché sono emozioni che non sono comuni e sono momenti ... cioè escono fuori solo in determinati casi, in determinate occasioni

L'attività nelle 'stanze' permette di incanalare cariche irruente ed aggressive in azioni che ne scaricano la portata, dove la catarsi è trasformativa di sentimenti di rabbia in sensazioni di leggerezza e svuotamento, che riguarda sì l'aspetto individuale e soggettivo ma che può avere anche una forma di utilità a livello sociale.

Oltre all'effetto catartico, che muta un sentirsi a disagio in un sentirsi liberato ed appagato, emerge spesso tra gli utenti intervistati anche una particolare ed inusuale soddisfazione provata nell'uscire da quelle regole sociali che usualmente richiedono repressione emozionale. L'attività mimetica delle 'stanze' consente proprio di trasgredire a quel tipo di repressione, simulando in quel particolare contesto una situazione di non repressione che viene vissuta realmente. Nell'immaginazione dei soggetti entra in gioco anche il brivido e il gusto dell'esperienza di essere *deviante*; in quel contesto l'attività permette di sperimentare questa sensazione, magari desiderata e tenuta soggiaciuta o inconscia nella vita ordinaria. L'entusiasmo col quale gli utenti sottolineano questo aspetto della trasgressione denota la carica psico-fisica con la quale essi partecipano alle sessioni delle 'stanze'. Poter essere deviante senza far assumere alla propria coscienza la pienezza di un tale vissuto, che nel contesto della vita quotidiana sarebbe probabilmente insopportabile, riteniamo sia l'elemento che in alcuni casi agevoli il tipo di liberazione ricercata. Questa esigenza repressa di manifestare qualche forma di devianza è lì camuffata nell'aspetto del divertimento, dello scherzo, del gioco, che consente di mettere un velo opacizzante al 'non consentito' che è comunque introiettato dal soggetto. La dimensione del gioco, del divertimento è proprio la dimensione ricercata perché consente di liberarsi attraverso modi e gesti irruenti, selvaggi, disordinati, che altrimenti non sarebbero sopportabili o sostenibili, ma che lì hanno invece il consenso e l'approvazione sociale; se l'attività esiste ed è organizzata allora significa che si può fare e la coscienza individuale ne beneficia. In questo giocare da parte dei soggetti c'è anche chiaramente l'aspetto dell'autoironia, del prendersi in giro e poco sul serio su certi aspetti di sé, allentando in tal senso quella che è la pressione ordinaria della formalità. Riteniamo che il confine tra ciò che è serio e ciò che non lo è sia sempre labile e poco definibile in situazioni del genere; ma è questo che consente al gioco di sortire i suoi effetti.

Ma perché derogare alle regole è divertente? Questo è quanto sostenuto da tutti gli utenti intervistati. Riteniamo che ciò sia dovuto al brivido dell'adrenalina che si attiva nelle situazioni di eccitazione, una reazione che è dunque chimico-fisica. Come possono esserlo ad esempio in analogia le 'reazioni di allerta' in quelle situazioni in cui l'individuo deve scegliere rapidamente tra la lotta e la fuga (cfr. Elias 1987). Per le 'stanze' l'attività

risulta divertente perché a livello mentale e fisico c'è una ricarica energetica, una riacquisizione di una certa tonalità muscolare, sia fisica che mentale. La cosa stravagante fa vivere una situazione fuori dal comune e dunque attiva tutti quei meccanismi psico-fisico-motori deputati a fronteggiare la nuova situazione. Ciò che si assopisce nella vita ordinaria, nella routine quotidiana, è generalmente il livello di reazione, di reattività degli individui; in quanto in essa le situazioni sono ripetitive e seguono schemi predefiniti. Le emozioni lì non sono e non devono essere troppo sollecitate, dunque esse si assopiscono o vengono represses. Nelle attività di loisir si stimola l'individuo a provare paura, sorpresa, eccitazione, etc., il che fa riattivare nell'organismo una serie di meccanismi adattivi e reattivi. Questo recuperare la tonicità del sentire in situazioni di gioco è il bisogno espresso da chi vi si rivolge; quelli di gioco sono contesti in cui le emozioni possono correre liberamente, essere espresse e godute. In cui vi è un recupero anche del piacere nell'esperirle.

Il bisogno di un certo livello di tensione, di stimolo nella vita quotidiana è necessario, come sostiene Elias (cfr. cap.3). La conformità del comportamento richiesta dalle norme sociali porta spesso gli individui a reprimere e controllare gli sbalzi umorali e pulsionali che possono presentarsi; questo a livello chimico, muscolare, psico-fisico comporta nel corpo un certo allentamento del tonus, sia nel livello fisico che in quello mentale. L'autore sostiene quindi che una certa tensione sia necessaria nella vita quotidiana, perché essa contribuisce all'equilibrio mentale e psico-fisico; tale riequilibrio tensionale si può ottenere con le attività di loisir, nelle quali la tensione diviene proprio il sale del divertimento e della soddisfazione ottenuti. A livello biologico è proprio la scarica di adrenalina che consente di vivere pienamente l'esperienza emotiva e di goderne i benefici effetti. Ritroviamo in alcuni contributi delle interviste l'emergere di questo aspetto, che richiama la prospettiva eliasiana illustrata.

Emanuele, un gestore di esperienza, sorride mentre ci racconta che quando ha aperto si è sentito come 'uno spacciatore di adrenalina', perché notava questi effetti piacevoli e trasformativi dell'attività negli utenti, osservandoli tra il prima e il dopo aver provato le 'stanze':

I: uno spacciatore di adrenalina ... eh ... perché nell'esperienza che provoca è una scarica di adrenalina e ci sta che molte persone per stile di vita o stile lavorativo non hanno mai ... proprio perché per ... portamento personale, per abitudine non hanno mai quell'estremo ... e quindi al momento che lo provano ... è una scarica particolare ...

Questa attività quindi consente il recupero di quella scossa elettrica che nella vita quotidiana è sopita, la quale fa sentire ai soggetti una certa vitalità rigenerante che tonifica il corpo e alleggerisce la mente; un'esperienza forte e insolita quella che si può provare nelle 'stanze' che, a quanto riportano i gestori, contribuisce proprio a ritrovare quell'equilibrio necessario per gli individui e che li rimette in condizione di essere maggiormente capaci poi di sopportare il peso delle tensioni e delle pressioni nel quotidiano. Flavio giovane gestore entusiasta dell'attività, e sempre aggiornato ed informato sulle novità scientifiche, esplicita l'effetto benefico di questa particolare esperienza emozionale che procura un utile feedback muscolare ed ormonale atto a mantenere anche un sano livello mentale:

La richiesta di adrenalina a livello fisico è costante ... anzi è una curva un pochino strana. Meno ne chiedi, meno ne vorrai chiedere. Più ne chiedi, più ne vorrai chiedere. Di norma la salute mentale (sorride) fa sì che ci sia un ... che non sia né troppo in alto, né troppo in basso in questa curva. Insomma quindi di norma uno ha bisogno di stimoli durante tutta la giornata [...] ... il fatto che è un'attività diversa, il fatto che ci sono regole diverse, il fatto della trasgressione appunto ... [...] in questa attività invece ti senti di fare qualcosa di speciale magari ...

Questo tipo di effetto che agisce anche a livelli profondi del soggetto non è sempre consapevole in chi frequenta le stanze, che preferisce dedicarsi all'attività ludica con un comprensibile spirito di leggerezza e concentrandosi più sull'aspetto puramente goliardico o di svago; aspetto che solo nell'apparenza, come ora illustrato, è solo superficiale.

Riteniamo inoltre, sulla base dei dati raccolti, che il fatto di svolgere questa attività da soli o in compagnia abbia un senso diverso per i soggetti che la praticano; questa differenza viene evidenziata nella narrazione dei gestori, i quali hanno avuto modo di osservare molti utenti durante l'attività e di raccogliere anche le diverse motivazioni che li accompagnavano. Essi hanno notato che i soggetti che usualmente si recano da soli alle 'stanze' sentono, secondo loro, una maggiore necessità di sfogarsi in senso terapeutico, di rilasciare in sicurezza un carico di aggressività e di arrabbiate che li comprime, traendone quindi i benefici ottenuti attraverso il processo di catarsi sopra descritto. Questa dimensione più pesante del portato emotivo personale è a volte cosciente anche negli utenti, come risulta dalla narrazione di alcuni tra quelli intervistati; questi riportano cioè di aver avvertito di essere stati al limite del sopportabile in alcune situazioni e di aver cercato un modo innocuo di riportarsi in equilibrio, traslando in quel tipo di gioco, e con l'aiuto della fantasia, la proiezione delle problematiche di cui liberarsi, ricevendone così un momentaneo sollievo. Questa modalità di esperire una forte scarica contribuisce a togliere

la nebbia e l'opacità a pensieri ricorrenti e circolari, stemperando e restituendo un po' di lucidità al corso delle proprie riflessioni. A livello della chimica del corpo la funzionalità fisiologica dell'equilibrio tra i livelli di scarico e di ricarica ricostituisce una più chiara visione del proprio vissuto.

Questo aspetto riteniamo richiami anche l'accezione con la quale Scheff (1988) tratta del concetto di catarsi, quando nei suoi studi l'autore sottolinea la necessità biologica per gli individui di scaricare in modo innocuo le tensioni provenienti da emozioni represses. L'attività di loisir delle 'stanze della rabbia' sembra poter essere interpretata anche con questa prospettiva sociologica, quale uno tra gli spazi, consentiti ed adeguati, che sono predisposti socialmente a tal fine come teorizzato dall'autore.

Riguardo a coloro che si recano in compagnia per condividere l'esperienza delle 'stanze', i gestori pensano che ciò sia maggiormente legato alla ricerca dell'aspetto ludico e del divertimento. Essi ritengono che le coppie cioè si concentrino prevalentemente sulla dimensione goliardica dell'attività, che vogliono godere dell'eccitazione data dal fare un qualcosa di trasgressivo ed originale, dal provare un'esperienza insolita e forte, spinti quindi dalla curiosità e dal mettersi alla prova; questo aspetto secondo i gestori riguarderebbe sia le coppie di fidanzati che quelle di amici. Fare qualcosa insieme attiverebbe inoltre quelle dinamiche dell'interazione di gruppo dove il vissuto personale viene necessariamente influenzato anche dal comportamento dei compagni, in un gioco di stimolazione e di simulazione. Riteniamo che l'aspetto del divertimento vissuto in compagnia, nel caso-studio delle 'stanze della rabbia', possa anche nascondere un dissimulato senso di vergogna provato dai soggetti nel manifestare un comportamento che viene reputato comunemente illecito e non conforme. Mettersi alla prova nell'esperienza del sé sotto questo profilo un po' al limite del consentito socialmente potrebbe suscitare sentimenti di vergogna nell'intimo del soggetto, proprio in virtù di quel processo di interiorizzazione delle norme sociali che ha costruito una parte della sua personalità. La compagnia 'alleggerisce' questa eventuale dimensione della vergogna personale nella percezione del soggetto, perché la condivisione di quel tipo di vissuto lo fa sentire meno a rischio di esclusione o di isolamento sociale, anche se questo timore è più presente nell'immaginazione del soggetto o comunque nel dialogo con la propria coscienza. Quella coscienza individuale che è frutto di un'elaborazione e di uno sviluppo che affondano le loro fondamenta nel consesso sociale, per cui essa risulta essere necessariamente al contempo coscienza individuale e collettiva. Inoltre, presentarsi da soli alle 'stanze della rabbia' significa dover e saper gestire quell'eventuale imbarazzo dovuto al sostenere lo

sguardo dell'altro che può essere quello del gestore, nel mettersi in una situazione che prevede una forma di nudità perché apre ad una dimensione intima personale un po' delicata.

L'aspetto della vestizione delle protezioni fisiche, con i paramenti della sicurezza forniti dai gestori, può facilitare il mascherare questi aspetti sottesi nei ragionamenti personali degli utenti e il calarsi nel ruolo del gioco con maggior tranquillità. Nelle interviste abbiamo chiesto agli utenti se il fatto di indossare questi costumi rinforzati, questa sorta di armatura protettiva per poter svolgere quella attività, li facesse sentire più a loro agio e più liberi di calarsi facilmente nella situazione. Tra le risposte ottenute e rilevate, quella di Camilla è rappresentativa del senso generalmente riportato:

I: mah sì ... (sorride) sicuramente è divertente dal momento che uno esce dallo spogliatoio e si vede con i vari ... insomma con la persona con cui è andato se è in coppia o può vedersi anche allo specchio se si è soli, vedersi vestiti con quest'armatura ... caschetto ... si sembra quasi dei poliziotti o un militare ... è molto ... sì, sì proprio tipo armatura. E poi comunque dà questo senso di protezione e ... che ti lascia tranquillo anche durante l'attività

La vestizione dell'armatura facilita anche l'immedesimazione nel gioco, in un ruolo che estranea dal resto e che dà leggerezza al divertimento. Così come afferma Marino che ha vissuto l'esperienza con la propria ragazza e che ribadisce quella differenza, sopra richiamata, nel dare un senso all'attività svolta, che può essere quello dello svago o quello dello scaricare la rabbia in modo terapeutico, tra altri:

I: cioè una cosa prettamente ludica. Cioè è un gioco, va lì a giocare ... vai lì a giocare con gli strumenti, con gli oggetti, con la stanza in sé ... per me è stato un gioco. Che poi col gioco ottieni anche un qualcosa di ... mentalmente migliorativo, tanto meglio. [...]... Perché uno che effettivamente ha bisogno di sfogare la ... quello che ha dentro ... una cosa del genere la troverebbe sicuramente terapeutica. Forse è più .. è più terapeutica per un singolo ... per un singolo che ci crede e ha ... e cova questa ... questa rabbia. E forse più ludica per una coppia

Affermazione a cui pare sottendere anche una probabile soddisfazione personale più profonda e non chiaramente espressa, quale quella di beneficiare della liberazione di una qualche tensione che è difficile ammettere per alcuni soggetti e che la nascondono dietro l'esigenza di sfogarsi della compagna. In questo caso infatti Marino nel corso dell'intervista aveva dichiarato che sia lui che la sua compagna avevano accumulato un bel po' di stress lavorativo in un certo periodo e che egli le aveva regalato quella esperienza da fare in coppia per farla sfogare. Riguardo a sé stesso non ha specificatamente sottolineato la

connessione con il suo tipo di stress e l'esigenza dell'attività delle 'stanze', anche se la sua narrazione è piena di vari esempi in cui lui in prima persona ha provato rabbia e compressione emotiva. Ma egli ha sempre sorvolato sulla sua reale elaborazione intima di questi vissuti, ne ha preso 'distanza' in qualche forma nel raccontare, virando il discorso su considerazioni generali e cogliendo l'occasione per esprimere opinioni personali sul comportamento della gente nella società attuale.

Nel contributo degli utenti ci sono stati molti spunti interessanti per cercare di comprendere le motivazioni che li portavano alle 'stanze', ma pochi di loro hanno dato l'impressione di avere realmente esplicitato a loro stessi la chiarezza del loro sentire più intimo. Si sono protetti, probabilmente più da sé stessi che da noi sconosciuti, dall'aprire ad un'esplorazione più profonda quella loro esigenza irruenta di esprimere un vago sentire². Questo è comunque comprensibile nel contesto globale di un'intervista ai fini della ricerca; in cui il comportamento dei soggetti implicati, sia loro che nostro, è influenzato dalla cornice sociale e di senso in cui essa avviene.

Quel benessere psico-fisico vissuto con l'attività delle 'stanze' è stato comunque il risultato da tutti loro apprezzato, anche se vestito o mascherato da alcuni con gli abiti del puro divertimento goliardico o del semplice sfogo fisico, al ritmo incitante della musica che ne aumentava l'intensità.

6.12 Etichetta e convenzioni sociali: la percezione del senso comune

Oltre a qualcosa di strettamente personale non esplicitamente delucidato, nel portato emotivo dei soggetti che frequentano le 'stanze' c'è anche un substrato che viene da essi attribuito alla dimensione più specificatamente sociale, quando invece nella realtà profonda del soggetto riteniamo che le due sfere siano difficilmente distinguibili.

2 La modalità di espressione emotiva manifestata nello specifico contesto del de-controllo controllato nelle 'stanze della rabbia' si presta ad un'ulteriore riflessione che potrebbe riguardare una forma contemporanea di espressione 'rituale' delle emozioni; nel nostro caso in particolare dell'emozione della rabbia. Gli individui potrebbero probabilmente seguire più una forma agita di ritualità che quella di una reale introspezione, in quel modo di esprimere la propria carica emotiva. I rituali sono rassicuranti, mettono al riparo i soggetti da movimenti introspettivi scomodi e personalmente potenzialmente rivoluzionari. La cornice 'sociale' offerta dal rituale, che può riguardare anche i giochi, è una rassicurazione per l'esperienza intima e personale soggettiva di contenimento emotivo entro limiti che ne contengono un eventuale navigare incognito nell'esplorazione profonda del sé.

Una tematica infatti molto sentita dagli intervistati, sia tra i gestori delle 'stanze della rabbia' che tra gli utenti dell'attività, e che tocca la dimensione emozionale, è quella relativa al giudizio sociale. Molti di loro esprimono la pesantezza e la pressione esercitata dalle convenzioni sociali che sentono di vivere nel far parte della società attuale. In realtà non si tratta dell'etichetta delle buone maniere, delle regole base di una civile convivenza, di una sana educazione; anzi, questi sono tutti aspetti e valori che essi apprezzano molto e che trovano carenti nel quotidiano vivere, di cui denunciano un generale malessere e un decremento di civiltà tra gli individui. L'exasperazione degli obblighi sociali e del giudizio che li accompagna in forma di sanzione esercitano, secondo loro, una forte pressione a livello personale. Il sentirsi sempre sotto osservazione e valutati in ogni ambito sotto l'aspetto della prestazione fa accumulare molto stress e compressione emotiva. Non solo i ritmi frenetici dell'attività lavorativa, ma anche quelli della sfera più personale non sono rilassati; il tutto essi ritengono sia condito con una buona dose di diffusa maleducazione e di intrusione nella privacy altrui. Una babele di commenti e di giudizi gratuiti distribuiti senza competenza o finalità costruttive farciscono l'opinione comune che di collettivo sembra avere solo l'aggettivo, quando in realtà essa risulta essere più un assemblaggio di isolate individualità che si vivono come monadi. Molti dei soggetti intervistati riferiscono questa facilità di invadenza all'utilizzo improprio degli strumenti tecnologici oggi disponibili, ad esempio all'uso selvaggio dei social.

Non è forse un caso che tra gli utenti intervistati, quelli che dichiarano una certa sensibilità e insofferenza verso la deriva di queste abitudini e degli schemi sociali -che sono stati resi rigidi dalla forte pressione esercitata dalla complessità- si rivolgano nel tempo del loisir ad attività fuori dal comune come quella delle 'stanze della rabbia'. Tali soggetti sono spinti cioè dall'esigenza di trovare dei luoghi particolari la cui caratteristica principale sia quella di offrire una forma di uscita momentanea dagli schemi convenzionali; in tale ricerca essi sembrano ispirati quasi da una sorta di ribellione, come qualcuno di loro ci suggerisce, che vogliono esercitare all'interno di una *énclave* che sia protetta dal giudizio altrui ed agirli anche in sicurezza. Rivolgersi alle 'stanze' per sfogarsi sembra offrire loro un riparo sicuro per sfuggire alla pressione di questi giudizi comuni, una pressione che viene percepita abitualmente.

Marino è un giovane lavoratore utente che con una certa enfasi ha sottolineato nella narrazione questo tipo di pressione subita nel quotidiano e che trova essere ricorrente negli ambiti più disparati. Ed esprime:

I: siamo in una società dove (scuote la testa) ... penso che il giudizio e l'etichetta sociale sia ovunque ... eh cioè poi sta alle persone sbattersene o non sbattersene, ma siamo in una società dove l'apparenza e qualsiasi gesto che fai oramai è sotto la lente di ingrandimento ... eh anche troppo, anche troppo perché ci sono delle cose che sono anche esasperate, esagerate ... quindi l'etichetta sociale c'è ed è molto marcata in questo particolare momento della storia [...]. perché eh da quando ci sono i social network la nostra vita non è più privata

Ciò che sembra far leva sulla loro elaborazione critica rispetto ai fatti quotidiani, riteniamo possa esser riferita al loro tipo di interiorizzazione dell'habitus sociale. Come argomentato riguardo al concetto di civilizzazione, l'autocontrollo emozionale acquisito dagli individui è proprio la conferma del passaggio della coscienza dalla forma prettamente individuale a quella collettiva. Questo include che lo sguardo dell'altro è divenuto il proprio, nel processo di elaborazione del pensiero e del proprio comportamento. Questa seconda natura, nel senso eliasiano, riteniamo possa evidenziarsi anche nel concetto dell'introyezione dell'altro generalizzato trattato da G.H. Mead e ripreso da altri autori come Shott (1979); l'altro generalizzato è l'assunzione dell'altro da parte di ogni individuo, nel suo portato complesso di un contenuto interiorizzato di norme sociali, di valori condivisi, di regole della convivenza, di una sviluppata sensibilità verso gli altri, etc., che rende possibile per ciascuno proiettarsi nella situazione dell'altro ed assumerla. E' la coscienza del soggetto che si è articolata al punto di divenire, ed essere, una coscienza sociale; per cui lo sguardo dell'altro sul proprio comportamento, quella dimensione morale e responsabile di un essere sociale, è lo sguardo introiettato e divenuto proprio all'individuo. Questo processo fa sì che il pensiero e l'azione individuale siano guidati e diretti da una coscienza che è il frutto dell'assimilazione e dell'elaborazione dell'habitus sociale, dunque una coscienza divenuta al tempo stesso individuale e collettiva insieme. Per questo l'individuo si sente osservato e giudicato anche quando è solo: nella propria sfera intima e privata si attiva in modo automatico quel dialogo tra il soggetto e la società che è stato introiettato. Ciò avviene in virtù anche del lungo e lento processo di civilizzazione umana nel senso eliasiano, per cui l'individuo è divenuto egli stesso società attraverso un processo che lo ha fatto emergere e forgiato da essere animale ad essere sociale (Elias 1990b).

Questi concetti riteniamo contribuiscano a far comprendere il fondamento di quel diffuso sentire che viene espresso dai soggetti intervistati. Daniele è un giovane gestore che ad esempio nel fare considerazioni generali sulla società, che ritroviamo anche in altri utenti, cerca di dar loro un'impronta dalla tendenza più introspettiva e psicologica, per

evidenziare la particolare opportunità offerta dal contesto dell'attività delle 'stanze' quale forma di recupero personale per il soggetto:

[...] nel mondo di oggi siamo molto etichettati, pensiamo spesso e troppo a quello che pensano le altre persone e quindi ovviamente le persone tendono a chiudersi e a comportarsi magari come non sono. E quindi questo può essere un modo come un altro per diciamo essere sé stessi. [...] Poi ovvio che è un'attività un po' particolare ... quindi sei te stesso in un contesto particolare. Però è comunque un modo per essere sé stessi, ecco. [...] ormai siamo abituati a sentirci giudicati per qualsiasi cosa facciamo ... quindi [...] tendenzialmente [...] ci facciamo condizionare dal parere delle persone

Su questo tipo di riflessioni e di elaborazione mentale influisce chiaramente lo stadio di raffinatezza raggiunto dagli individui; anche sul come viene vissuta l'esperienza delle 'stanze della rabbia' incide cioè il livello di riserbo sviluppato nella personalità individuale, la compostezza introiettata, il senso di sé e degli altri. Quel tipo di sensibilità complessiva e complessa che è sì una risorsa importante da utilizzare nella vita collettiva, ma che può essere anche un *onus*, nel senso della civilizzazione come sottolineava Isabella, che gli individui portano con sé e che fa sentire la pesantezza del portato dell'interiorizzazione dell'altro generalizzato, della società.

Ciò da cui sembrano volersi proteggere nel quotidiano gli utenti intervistati è quella cappa pesante e grigia del giudizio degli altri, sempre pronti, a quanto essi riportano nelle narrazioni, a commentare gli altrui atti o pensieri in ogni cosa che entra nella condivisione della sfera pubblica. Questi intervistati sembrano preoccupati di quello che gli altri possono pensare di loro e anche probabilmente di quello che pensano loro stessi. Questa compressione e pesantezza emozionale li porta spesso, a quanto essi riportano, al limite di esplodere, del non sopportare più in modo controllato questo sguardo sociale introiettato che li fa essere recettivi in modo intenso nei fatti del quotidiano. Quanto essi vogliono dunque agire nelle 'stanze' è una sorta di ribellione a questa pressione, al sentirsi sotto giudizio sociale; in quel contesto ricreativo essi possono de-comprimere liberamente, al chiuso di una stanza e nella tutela totale della propria privacy espressiva. Essi possono mollare temporaneamente e con effetti benefici quell'autocontrollo introiettato che li fa essere sì civilizzati ma anche appesantiti. Uno sfogo de-controllato che consente loro di allontanare la cappa del giudizio percepito, il proprio e quello altrui; le caratteristiche particolari del contesto ludico quindi lo rendono realizzabile e godibile.

Il rivolgersi alle 'stanze' denota la profondità e la densità del processo di interiorizzazione dei soggetti. Essi dimostrano cioè di avere la necessità di esplodere emotivamente ma in un modo che non susciti disapprovazione, che comunque sia

consentito e li faccia sentire quindi dei ribelli conformi. L'etichetta sociale e il giudizio influenzano costantemente gli individui ad avere comportamenti che essi reputano essere conformi; questo emerge nelle narrazioni degli utenti quale una delle principali motivazioni che li sollecita a rivolgersi al servizio delle 'stanze della rabbia', invece che ad esempio recarsi in un bosco, o in un luogo isolato, per scaricare e sfogarsi. Quando infatti abbiamo fatto esplicitamente questa domanda durante l'intervista, cioè perché non andavano in luoghi aperti a sfogarsi in quel modo, abbiamo notato negli intervistati una prima reazione di sorpresa ad un interrogativo inaspettato, che denotava però anche il fatto che essi non la avessero neanche presa in considerazione come una possibile modalità alternativa. La successiva reazione impulsiva di una risata amara è stata poi più forte, seguita dal commento elargito con un tono scontato nel sottolineare che li avrebbero presi per matti o rinchiusi, oltre al fatto di esporsi pubblicamente al rischio che potesse passare qualcuno e vederli. L'esser visti ed osservati da altri è stato quindi il punto fondamentale che, solo all'idea di immaginarlo, li scuoteva e faceva temere. Non apparteneva al loro comportamento il mostrarsi nell'atto di aprire certe dimensioni intime pubblicamente, in spazi non delimitati; e questo proprio per evitare l'eventualità di quelle opinioni diffuse che facilmente etichettano l'altro come estraneo (strano o straniero, non appartenente cioè ad una data comunità), ma che già loro stessi reputavano essere fuori luogo. Nell'atto di pensare e di agire gli individui si chiedono preventivamente come potrebbero essere valutati dall'altro; ma l'altro è già dentro all'individuo, che spesso dunque attua un'autocensura. Le 'stanze della rabbia' oltre a garantire privacy e riservatezza sono anche un luogo apposito e deputato, che essi inquadrano dunque come socialmente approvato e consentito; quel luogo fa sentire gli utenti conformi, anche nella loro elaborazione riflessiva e dunque non perseguibili di etichetta.

Spesso nelle interviste, sia con i gestori che con gli utenti, questo aspetto profondo della coscienza che guida il comportamento individuale rimane evidentemente sotteso e viene evocato solo sotto quella forma consuetudinaria del ricorrere al tema generale delle regole sociali e del loro rispetto. E' quanto esprime ad esempio, in una sintesi rappresentativa, il giovane ma esperto gestore Emanuele quando esprime:

si torna al discorso della società attuale e quindi te non ti puoi far vedere che ti arrabbi ... perché devi essere comunque sia sempre accondiscendente, sempre disponibile e sempre predisposto, anche quando non sei predisposto devi essere predisposto ... e quindi se non ti arrabbi vuol dire che sei una persona equilibrata [...] ... eh ... sono le convenzioni, sono le convenzioni che all'interno della società bisogna mettere, per dare delle regole

Ciò che agisce nel dar forma al comportamento quindi è anche il giudizio introiettato dall'individuo stesso, che si sente osservato persino in un luogo isolato. E' un'autovalutazione attuata in funzione dell'altro generalizzato, fa parte dell'introiezione della morale e del normativo di una società che gli individui acquisiscono con la socializzazione; per cui l'individuo cerca, anche in sé stesso, una modalità conforme in quello che fa e che pensa. Concetto questo che ritroviamo anche nel contributo teorico sviluppato da Shott (1979).

Le 'stanze della rabbia', per quanto siano un'attività ludico-ricreativa fuori dal comune e certamente originale, contengono dunque elementi sottili interessanti riguardo al sentire, all'esprimersi, al controllarsi, al comportarsi degli individui nell'atto di aprirsi al vissuto della dimensione emozionale e del sé, per quanto da noi esplorata in una parentesi minuta e circoscritta fuori della loro usuale quotidianità.

Inoltre, riguardo al concetto di civilizzazione dello sfogo nel senso eliasiano precedentemente argomentato troviamo utile mettere in relazione quanto sostenuto anche con il concetto di devianza emozionale. Il rivolgersi alle 'stanze della rabbia', riteniamo cioè possa essere interpretato a livello teorico anche dal punto di vista della devianza emozionale trattata da Thoits (1995a): secondo tale teoria gli individui quando avvertono che il loro comportamento, il loro sentire si distanzia dal comportamento normato socialmente mettono in atto delle strategie di riallineamento tra il proprio sentire 'deviante' e le norme canoniche (cfr. cap.1). Una devianza che è percepita dall'individuo nel suo intimo e che può riguardare sia i pensieri che le azioni immaginate non consentiti; egli li controlla ma ne avverte il forte impulso di attuazione, del metterli in pratica sfogando le proprie reazioni istintive. Il rivolgersi alle 'stanze' riteniamo possa essere una di queste strategie, in ambito ludico e leggero; nel senso che i soggetti utenti quando sentono in particolari situazioni della vita quotidiana questa devianza emozionale, la indirizzano e la consumano all'interno dell'attività di loisir con l'intento di riequilibrarsi emozionalmente e tornando così, nella loro percezione emozionale, in linea con i canoni prescritti socialmente.

Questo è in linea con quanto afferma anche Shott. L'autrice, utilizzando il concetto di altro generalizzato ripreso da G.H. Mead, sostiene che l'individuo ha introiettato la morale e le norme sociali al punto da avvertirle anche in solitudine ed è ciò che gli consente ed impone di autoregolarsi. L'introiezione dell'altro generalizzato lo porta a ricercare, nella nostra interpretazione, forme di loisir civilizzato, a rivolgersi cioè alle 'stanze della rabbia'

per sfogare lì dentro i comportamenti non consentiti ma desiderati e poter riallinearsi così emotivamente con gli altri (cfr. cap.1). In tal modo la sua coscienza e il suo corpo, attraverso quella attività, ne escono appagati e sono restituiti ai dettami della conformità nella percezione del soggetto.

I contributi delle teorie di Thoits e di Shott rientrano secondo noi sempre in un ambito ampio del processo di civilizzazione umana, in quanto ogni autore richiamato prende comunque in considerazione, a suo modo e dalla sua prospettiva, la struttura psichica degli individui, la quale si è modulata e raffinata in corrispondenza al mutamento della complessità delle strutture sociali. Per cui, in forme diverse, ognuno di loro tratta di questo processo che ha condotto all'introiezione delle regole del sentire e del comportamento; un'introiezione della società in sé che si caratterizza nel divenire infine 'automatica' e che comporta lo sviluppare una certa sensibilità verso gli altri.

Questo aspetto della civilizzazione dello sfogo che sosteniamo può accogliere quindi la triangolazione di teorie che si sono sviluppate sul confine di concetti dialoganti; perché in fondo l'essere umano e la società umana sono contenuti nelle forme peculiari degli interrogativi dei diversi ricercatori, esplorati da prospettive diverse ma proficuamente collaborative e stimolanti.

6.13 Un caso deviante e l'analfabetismo emozionale

Rispetto alla nostra ipotesi inizialmente formulata, che le 'stanze della rabbia' siano un esempio di manifestazione emozionale civilizzata, riteniamo che tra i dati raccolti possa emergere quello che si definisce un caso deviante, che cioè non confermerebbe l'ipotesi sostenuta. Questo dato emergerebbe nel contesto delle narrazioni dei gestori, attraverso le quali abbiamo ricostruito, tra la loro clientela, la frequentazione delle 'stanze della rabbia' da parte di giovani ragazzi e ragazze di un'età compresa nella fascia 18-25 anni. A quanto hanno riportato i gestori, molti di questi ragazzi si recano alle 'stanze' per dimostrare ad altri che sono capaci di 'bravate' particolari, non comuni e lo fanno sostenuti da uno spirito superficiale goliardico finalizzato però esclusivamente al mostrarsi. Durante la sessione essi organizzano la messa in scena da postare poi sui social: predispongono la sequenza delle azioni distruttive da compiere con un'ostentata aggressività, utilizzano un certo tipo di musica ad alta intensità ritmica e di volume, si mettono in pose particolari

per le foto da divulgare che richiamino posizioni che ostentano forza e combattività, e si scatenano in modo irruento senza compostezza alcuna. La finalità di questa esperienza è per loro l'esibirsi in atti trasgressivi e potenzialmente minacciosi, per dimostrarsi forti e intimorire i destinatari virtuali che visualizzeranno le loro imprese sui vari canali digitali. Tutta la loro attenzione ai dettagli tecnici delle riprese e alla modalità del comportamento sguaiato lì espresso è finalizzata esclusivamente a quel tipo di comunicazione on-line, a cui essi sono abituati e che confondono con la reale relazione con gli altri. Che possa sottendere ad eventuali disagi psichici di varia natura, ad una insofferenza verso il sociale, ad un particolare vuoto interiore, non è questo il contesto per approfondirli né il focus della ricerca attuale. L'importanza dell'apparenza e della futilità delle azioni in sé lì manifestate è ciò che è volutamente giocato da questi soggetti sul palco dell'esibizionismo. Ne risulta una sterile ostentazione di un disordine interno che non trova altra modalità espressiva, un probabile urlo compresso nell'esigenza di farsi sentire da una società che non avverte come propria, disorientati dal vuoto dei contenuti intimi non processati né individualmente né socialmente. Essi sono probabilmente abbandonati alla loro totale libertà, nella convinzione generale che ciò possa contribuire a costruire un comportamento civile e disciplinato, fruibile in modo costruttivo anche da loro stessi.

Tra i gestori, l'esperienza riportata da Michela sottolinea la frequenza di questi comportamenti in quella fascia più giovanile della clientela:

R: [...] Cioè questa fascia d'età cosa cerca lì da voi? [...]

I: allora ... [...] quelli che magari sono della città [...] sono più per una cosa ludica. Cioè diciamo l'80% di ludico e il 20% di sfogo. Ma tutto in maniera [...] finalizzata al farlo vedere agli altri, quindi comunque sempre un po' costruita. Le posizioni strategiche, vestiti bene ... ehm foto inizio, foto alla fine ... cioè ... [...] proprio finalizzata a instagram, finalizzata ai loro amici comunque, a farsi vedere esternamente. Poi ho notato invece, i ragazzi di paesini ... ehm sono un po' più aggressivi

Flavio giovane gestore ha avuto modo anche lui di osservare i ragazzi di quell'età e conferma la percezione comune su di loro che è stata rilevata in generale tra i gestori:

[...] vengono qua più a fare i cretini che a sfogarsi. Cioè [...] fanno i cretini, fanno i video [...] ... sai proprio quelle cose più stupide per ...[...] in maniera estremamente goliardica [...] ... poi sì, è ovvio liberatorio, è un'attività fisica ... come tutte le attività fisiche si liberano le endorfine ... [...] ci si sfoga

Riteniamo dunque che il comportamento nelle 'stanze' di questo tipo di utenti non sia un comportamento civilizzato dell'espressione emozionale lì agita, nel senso che abbiamo prima sostenuto. Non pare cioè frutto di un autocontrollo emotivo introiettato, quanto più di

un disordine e di uno smarrimento individuale che non ha trovato una collocazione relazionale nel sociale per essere contenuto e disciplinato; forse questo è frutto anche della giovane età dei soggetti, rappresentativa di una fase delicata di elaborazione formativa del proprio sé, della propria identità e personalità. Questo suggerisce però eventualmente inquietanti riflessioni riguardo ad un determinato target di individui che sembrano rappresentare una gran fetta di attori sociali delle attuali società complesse.

La nostra ipotesi dunque, in questo caso di comportamento non civilizzato sembra non essere confermata; ciò potrebbe aprire ad ulteriori approfondimenti ed eventuali indagini di ricerca, su una tematica più ampia che accoglie anche aspetti relativi ai processi e ai modelli educativi presenti nelle società occidentali attuali. Tra i soggetti intervistati, sia gestori che utenti, questa dell'educazione dei giovani di oggi è una tematica spesso emersa nella prospettiva critica delle loro osservazioni generali sulla società attuale; tra di loro c'è chi ha fatto riferimento nella narrazione ad esperienze dirette personali o ad eventi osservati nei fatti nel quotidiano.

Christian è un utente giovane e molto sensibile per la sua esperienza al tema dell'educazione, che trova carente nei ragazzi più giovani:

I: diciamo che nella società di oggi manca molto, perché eh ... (sospira) [...] ... specialmente nei giovani manca molto, perché ho notato tanti giovani dispettosi, che mancavano di rispetto ... (serio) ragazzi arroganti con gente anche più grande della loro età ... e mettici anche il fatto che magari sono stati cresciuti non nella maniera più adeguata, con la mancanza di educazione da parte dei genitori ... [...]. Però magari anche questo modo di comportarsi è magari dovuto anche alla loro frustrazione che provano dentro di loro ... Cioè purtroppo al giorno d'oggi la cosa sta peggiorando sempre di più (sottolinea) ... Perché al giorno d'oggi i ragazzi cioè [...] ... a volte cercano di divertirsi tirando fuori proprio la loro rabbia e lo fanno nei peggiori dei modi. [...] Quando fai una bravata, è più la sensazione di eccitamento perché in quel momento sai di fare qualcosa di sbagliato e ti senti una sorta di adrenalina eh ... che ti dà una carica particolare ecco

Ciò che è emerso dai resoconti delle esperienze e dai commenti riflettuti dagli intervistati sulla qualità delle relazioni sociali oggi sembra aprire alla desolante constatazione di un intenso analfabetismo emozionale diffuso soprattutto tra i giovani, ma non solo. Non conoscere le proprie emozioni, non aver imparato adeguatamente a controllarle, non saperle gestire, conduce i soggetti a provare un forte disagio nei confronti di sé stessi e degli altri, oltre ad influenzare profondamente l'attuazione di una reale soddisfazione dei loro bisogni emozionali che sono preda spesso delle strategie di mercificazione commerciale. Questo digiuno educativo sulle emozioni ha chiaramente

degli importanti risvolti anche sul piano sociale, oltre che su quello più prettamente individuale.

Isabella è una donna utente adulta che ha trovato molto beneficio dall'uso delle 'stanze' e che ha portato durante la narrazione una riflessione un po' più ampia sulla società attuale, nella quale nota una particolare mancanza di empatia tra le persone:

[...] E poi, secondo me una cosa che manca tantissimo (seria) ... è l'empatia. Cioè io trovo che nel mondo si sia poco empatici. [...] questo fatto che proprio la parte umana venga trascurata ... è una cosa che a me pesa. [...] Secondo me oggi come oggi la gente se ne frega degli altri, pensa solo a sé, non c'ha voglia di mettersi in discussione ... e si sfoga (triste) con gli altri, perché è più facile. [Le emozioni], io penso fortemente che non siamo educati a riconoscerle, ad esprimerle, a condividerle ... [...] Ecco è un po' questo ... siamo analfabeti, perché [...] ... siamo in un'epoca di materialismo ...

Di mancanza di empatia ne ha parlato anche Michela riguardo ai giovani, facendo riferimento sia alla sua esperienza pregressa lavorativa nelle comunità sociali che a quella attuale della gestione delle 'stanze'; lei sostiene che ciò sia dovuto anche alla realtà virtuale che i ragazzi frequentano assiduamente e che vivono come reale, con il risultato di renderli meno capaci di un confronto con la vera realtà e di farli essere più soli. Riteniamo a tal proposito che il fatto di non confrontarsi in relazioni reali con gli altri non sviluppi i neuroni specchio, che negli individui sono quelli deputati a costruire gli strumenti cognitivo-emozionali a fondamento della sensibilità e della consapevolezza personale verso i sentimenti e le emozioni degli altri. Senza questa mediazione relazionale legata ai valori tradizionali dell'interazione, i nuovi media contribuiscono cioè a ridurre la consapevolezza emotiva dei soggetti fruitori, come analizza in studi specifici anche Riva (2014).

Per alcuni autori come Shott (1979) la carenza di empatia è addirittura uno degli effetti dell'applicazione rigida degli schemi culturali di una società, che porta alla poca solidarietà e all'individualismo. Un rigido aderire degli individui cioè alle norme del come si fa, del come si deve sentire ed esprimere, senza però acquisire la ratio delle norme, conduce ad un asettico conformismo ma senza reale sostanza; per cui gli effetti sulle relazioni si rendono poi evidenti. E' una mancata vera interiorizzazione dell'altro generalizzato, della morale sociale e dei legami di una comunità, nel suo senso reale e profondo in cui l'individuo possa riconoscersi.

Riguardo al tema dell'educazione dei giovani ritroviamo anche negli studi di Galimberti (2007) i diversi aspetti sollevati dai soggetti intervistati; l'autore ritiene che il rapido sviluppo della tecnologia abbia comportato una modificazione psichica negli individui, i cui effetti più eclatanti sono osservabili maggiormente nei giovani, perché

essendo essi ancora in formazione risultano meno attrezzati a gestirne la complessità implicata. Inoltre come sostengono sia Galimberti che Giddens (1999), c'è stato un rapido declino del senso dell'autorità in generale nelle società attuali e per chi, come i giovani, ha necessità di strumenti di crescita e di solidi riferimenti, questo elemento non ha favorito la loro reale emancipazione. Ma anzi, nel processo di costruzione della loro personalità ne ha rinforzato invece l'aspetto più narcisistico ed autoreferenziale, che affonda i suoi valori nella dimensione dell'apparenza; dunque con una tendenza nel comportamento all'esibizionismo, all'ostentazione, al mostrarsi in ogni forma pur di essere riconosciuti.

C'è chi tra gli utenti intervistati infatti non ritiene che l'attività delle 'stanze della rabbia' sia adatta ad esempio a ragazzi non ancora maturi, magari anche minorenni, che non hanno ancora compiuto un completo processo educativo al comportamento adeguato e che spesso non hanno ancora del tutto affinato gli strumenti per saper distinguere tra ciò che è realtà e ciò che è gioco. Claudia che le ha provate ritiene che per alcuni tipi di soggetti il simulare, o il vivere, azioni violente ed aggressive all'interno delle 'stanze' non sia educativo nel plasmare il comportamento giovanile, nel riuscire a rendere i soggetti sensibili a quelli che sono i limiti tra le due sfere. E a tal proposito riguardo alle 'stanze' esprime:

[...] questa è una cosa un po' diversa, nel senso che è proprio più un comportamento ... che è vero, sei in una stanza, non fai del male a nessuno, però è un comportamento ... [...] Se vanno dei ragazzi che fanno gli stupidi ... ecco, non lo so. [...] Nel senso che lì potrebbe diventare un qualcosa di pericoloso ... [...]. Non sono poi così certa che sia adatto a tutti, nel senso che ... il ragazzo o l'insieme di ragazzi che sono ... un po' sopra le righe, un po' aggressivi, un po' maleducati ... comunque oggi ci sono

La frequentazione di questa attività ludico-ricreativa da parte di una clientela giovanile di questo tipo solleva altre questioni interessanti da esplorare. Dalla percentuale rilevata nei dati raccolti risulta essere comunque una parte meno significativa rispetto al totale rilevato nella clientela delle 'stanze'. Ma come caso 'deviante', o reputato tale, abbiamo ritenuto necessario segnalarlo in virtù anche di probabili ulteriori prospettive interpretative che ne possano magari far emergere aspetti non del tutto delucidati in questa sede.

Conclusioni:

una forma possibile di de-controllo emozionale civilizzato

La ricerca si è aperta in virtù di interrogativi che ne hanno nutrito il percorso e della passione che l'ha alimentata, riguardo alla tematica del de-controllo controllato della dimensione emozionale degli individui nelle società complesse occidentali. L'intrigo di fondo che ha animato le interrogazioni e gli stimoli alla ricerca si ritrova nell'essersi domandati cosa avviene negli individui riguardo al loro vissuto emotivo, nel legame tra la dimensione della routine della vita quotidiana e la dimensione del tempo libero o del loisir. Partendo dall'assunto che riteniamo l'individuo un essere unitario nell'esperienza della sua corporeità e della sua psiche, si è aperta la curiosità di approfondire come egli possa riuscire, o meno, a contenere le pulsioni irruente che dominano la sua costituzione biologica e a controllare in modo socialmente adeguato la manifestazione e l'espressione del suo sentire, nelle sfumature delle emozioni e dei sentimenti che abitano in lui. Come convivono quindi nel soggetto le forze che producono emozioni represses o silenziate, in virtù di un acquisito autocontrollo, e le forze che spingono irruente per recuperare la spontaneità emozionale addomesticata, che è sempre latente nelle forme istintuali.

Questo interrogativo porta con sé la qualità del legame che si è sviluppato e costruito tra gli individui e la società di appartenenza; del modo quindi in cui il soggetto ha appreso a controllarsi per vivere in un consesso sociale, delle peculiarità del suo processo di introiezione delle costrizioni e dell'esito di tale elaborazione. In tali processi interviene in modo sostanziale l'influenza dei modelli culturali che regolano ed indirizzano il fare società, in un determinato periodo storico e in uno specifico contesto territoriale. Nell'approccio sociologico eliasiano adottato le caratteristiche costituzionali biologiche dell'essere umano si relazionano in un'intensa interdipendenza con i fattori sociali e culturali specifici, dando forma alla peculiare personalità ed identità soggettiva. Il rapporto tra il mutamento delle strutture sociali (*sociogenesi*) e il mutamento delle strutture psichiche (*psicogenesi*) descrive il processo della civilizzazione umana, nel suo sviluppo non lineare. La dimensione emozionale degli individui si plasma dunque nell'intreccio di fattori multipli che riguardano sia la dimensione individuale che quella collettiva, nel quale la psiche muta in corrispondenza e nell'adattamento alle necessità di una società con forte

interdipendenza funzionale quale è quella attuale. Ripercorrendo tale filo formativo ci siamo chiesti dunque se e come fossero mutati i bisogni emozionali degli individui che oggi esprimono personalità dalle caratteristiche maggiormente individualistiche rispetto a quelle passate; tale domanda era correlata ad individuare l'eventuale mutata esigenza di dar sfogo alle compressioni quotidiane in forme innovative del de-controllo emozionale, che viene espresso nello specifico ambito del loisir dove abbiamo collocato la nostra ricerca. Di tale ambito abbiamo sintetizzato schematicamente i mutamenti intervenuti nel tempo che hanno condotto oggi a forme di loisir, di intrattenimento, di divertimento che rispecchiano ed accolgono quelle richieste individuali di esprimere le proprie esigenze emozionali in forme di esperienza più intensamente personalistica e solitaria. E' in questo ambito che la nostra ipotesi si è collocata, nel sostenere che nuove forme civilizzate dello sfogo della violenza socialmente incanalata si siano presentate anche in Italia nelle specifiche attività di loisir che ne organizzano il rilascio in sicurezza.

Ci siamo posizionati nella presente indagine sociologica in una prospettiva corporea che ha consentito di oltrepassare le dicotomie statiche nel trattare gli aspetti umani e sociali delle emozioni, della ragione, della mente, del corpo, della natura, della cultura, adottando quindi un approccio che ha privilegiato l'intreccio tra la biologia e la sociologia. In questo quadro concettuale e teorico abbiamo individuato i processi psico-fisico-sociali che conducono quotidianamente alla repressione, al diniego della sfera emozionale maggiormente turbolenta negli individui; questo tipo di spontaneità, non socialmente consentita, porta ad una compressione-tensione emotiva che deve essere gestita nella routine del quotidiano e che induce all'esigenza del suo sfogo. In questo senso tra gli obiettivi della ricerca interessava individuare come e dove la repressione emozionale riprenda spazi di espressione possibile, di quali eventuali contenuti essa sia portatrice e a quale funzione assolva la sua liberazione psico-fisica, sia a livello individuale che a livello sociale. Circoscrivendo l'ambito di tale sfogo alle attività di loisir e seguendo la nostra ipotesi dell'affacciarsi di forme espressive emozionali civilizzate abbiamo esplorato il mutamento di eventuali nuove forme di manifestazione emozionale riguardo ad emozioni reputate socialmente 'violente', che abbiamo limitato in particolare alla rabbia e all'aggressività.

Il controllo emozionale richiesto nelle società complesse si è fatto più intenso ed articolato e richiede quindi una maggiore competenza della sua gestione; competenza emozionale che non sempre si registra essere adeguata negli individui, sia giovani che adulti, a navigare nel rapido cambiamento della società. Discrepanze tra il sentire

individuale e le istanze provenienti dal sociale possono formarsi nella ricerca degli individui di adottare comportamenti conformi alle regole sociali. Il tumulto emozionale che anima i soggetti spesso diviene un cumulo stratificato di emozioni e sentimenti che sono di difficile elaborazione in solitudine, nelle società in cui l'individualizzazione è un processo in crescita. Nello spaesamento del comprendere i propri processi interni a livello emozionale e dell'identità gli individui si ritrovano facilmente prede di manipolazioni commerciali che offrono definizioni confezionate ad arte per delucidare l'incertezza del loro sentire; la cultura del consumo eleva ad essenziali prodotti e servizi che sublimano il disagio, camuffandolo in soddisfacenti illusioni che sono compensative delle varie forme di frustrazione.

Per esplorare sul campo la manifestazione espressiva del rilascio dell'autocontrollo emotivo abbiamo scelto il caso-studio delle 'stanze della rabbia' in Italia, ritenendo che esso possa essere un esempio del rapporto tra sociogenesi e psicogenesi nel senso eliasiano in ambito ludico-ricreativo; che cioè questa particolare attività di loisir sia un nuovo modello di gioco che corrisponde al mutamento della struttura sociale e a quello della struttura psichica nella società attuale. Questa attività è pubblicizzata come luogo dello sfogo della rabbia e di tensioni emotive represses; si invita a convogliare nelle 'stanze', opportunamente organizzate, quelle frustrazioni ed arrabbiate quotidiane che gli individui contengono e controllano durante la routine irregimentata. I gestori dell'attività propongono un servizio dove è possibile distruggere oggetti utilizzando particolari 'armi', al ritmo della musica e indossando speciali protezioni antinfortunistiche; nel messaggio pubblicitario essi definiscono come aggressivo, violento, rabbioso, quell'accumulo emotivo che affermano ogni individuo quotidianamente porta in sé nella propria forma personale. Il messaggio promozionale in tal modo gli fornisce quindi anche un nome e individua la soluzione per l'alleggerirne il peso in quella particolare forma di liberazione della mente e del corpo, che viene promossa come attività di divertimento. Nell'accezione eliasiana del concetto di civilizzazione umana, abbiamo ritenuto di individuare in questa nuova particolare attività di loisir una forma *civilizzata* del de-controllo controllato di emozioni forti o violente; nel legame tra macro (*socio*) e micro (*psico*) abbiamo pensato di intercettare quindi una nuova strategia del mantenimento del controllo emozionale: una psiche mutata comporta nuovi modi di gestire, di controllare, di esprimere le emozioni; riteniamo che questa attività promossa in termini di 'sfogo' di una tensione aggressiva possa avere una funzione, sia individuale che sociale, di indirizzamento e contenimento di forze potenzialmente violente ed esplosive e concorrere quindi al mantenimento degli standard

della convivenza. Si tratta di un fenomeno nuovo e di recente recezione in Italia: non esistono studi precedenti su questa attività di loisir, al di là di qualche servizio televisivo e giornalistico che ne ha tratteggiato sinteticamente le caratteristiche, portandolo in tal modo a un livello di conoscenza generale. Tra le attività di intrattenimento questa è abbastanza conosciuta sul territorio nazionale e registra comunque una forte richiesta del servizio offerto, il quale attrae anche per l'aspetto della sua originalità e novità.

Per verificare quanto da noi sostenuto a livello teorico abbiamo realizzato una ricerca empirica sul caso specifico, sottoponendo ad una serie di interviste sia i soggetti gestori che i soggetti utenti dell'attività delle 'stanze della rabbia'. Le domande atte a perseguire gli obiettivi prefissati hanno riguardato principalmente l'indagare quale fosse la relazione tra l'azione distruttiva agita in questa attività mimetica del loisir e la routine della vita quotidiana. Quali soggetti usufruissero di tale servizio, cosa li aveva portati lì e cosa cercavano in quella specifica attività mimetica; infine che influenza avesse il fatto che la denominazione dell'attività richiamasse l'emozione della rabbia. I risultati ottenuti dall'interpretazione dei dati raccolti conducono ad alcune considerazioni, constatazioni e riflessioni riguardo a quanto essi rispondano o meno all'interrogativo iniziale di ricerca.

Iniziamo dicendo che riteniamo di aver trovato un riscontro di un certo tipo di mutamento: più che di mutati bisogni emozionali si tratta del mutamento delle *modalità* di *espressione* di determinati bisogni, quale è ad esempio quella di poter dare libero sfogo alle pulsioni violente abbandonando momentaneamente i crismi dell'autocontrollo e lasciandosi andare senza doversi preoccupare delle conseguenze di quel tipo di liberazione in un ambiente *controllato*. In questo tipo di agire rileviamo la forma civilizzata nel comportamento individuale della ricerca di una modalità conforme e socialmente accettata di sfogo emozionale irruento.

Complice dell'accettazione psicologica degli individui che scelgono di sfogare i loro impulsi violenti in tal modo, riteniamo sia l'azione persuasiva e manipolatoria del marketing che propone questo tipo di liberazione psico-fisica come una salutare attività anti-stress. L'alleggerimento inoltre di un'eventuale riflessione della coscienza individuale è dato anche dal fatto che nella pubblicità venga sottolineato che si tratta comunque, al di là dell'apparenza violenta e della vigorosità delle azioni scomposte, di un divertimento nella sua forma ironica e controcorrente.

Riguardo al benessere acquisito dagli individui durante e dopo l'attività, nei dati troviamo conferma dell'ottenuto effetto catartico nel livello fisiologico-psichico del corpo; è un'esperienza quindi che consente di staccare momentaneamente dalla routine quotidiana

e di ricaricare le forze. Le emozioni represses, i pensieri, la frustrazione, vissuti nella vita quotidiana vengono in quel contesto trasformati attraverso il rilascio liberatorio nel gioco mimetico. In questo senso quindi troviamo che si possa trattare anche di *trasgressione civilizzata*, di un uscire fuori dagli schemi convenzionali della manifestazione del sentire emotivo in un tempo, uno spazio, un luogo dove gli individui non arrecano danno né a sé stessi né agli altri.

Tanti utenti delle 'stanze' hanno riferito ed argomentato di aver fatto esperienza in particolare dello sfogo della rabbia e anche i gestori ne sono convinti: riteniamo che questo punto nello specifico possa risentire dell'effetto manipolatorio del marketing, il quale fornisce un nome e una definizione a quello che è un vago e complesso sentire emotivo dei soggetti. La riflessione su questi dati è certamente interessante, tenendo conto del punto di vista dei soggetti che scelgono quella attività di svago e che adducono proprio quei motivi forniti dal messaggio pubblicitario; riteniamo che in tal modo essi possano sentire di trovare nelle 'stanze' una cornice più chiara delle emozioni che li turbano.

Questo tipo di attività inoltre è risultata trasversale alle generazioni. Questo è un dato che fa riflettere se messo in relazione alle implicazioni che esso può avere a livello del suo significato sociale: il fatto che l'età dei soggetti sia altamente variabile e che anche il tipo di professione poco incida sull'avvertita esigenza di un tale tipo di sfogo potrebbero suggerire una qualche corrispondenza con il tipo di modelli culturali occidentali attuali, che esercitano nel processo di socializzazione un'intensa pressione sugli individui al fine di mantenere costante in loro una certa 'tenuta' del comportamento emozionale. La forte richiesta di un servizio ludico in cui si mollano i comportamenti 'civilizzati' e conformi pare cioè corrispondere alla forte pressione esercitata socialmente per ottenere un forte autocontrollo che risulti utile ad un congruo ordine sociale. La pacificazione delle pulsioni ha infatti come contrappunto, nel senso freudiano, la diminuzione del piacere e della soddisfazione.

Certo gli aspetti che riteniamo siano prova di civilizzazione nel comportamento emotivo degli individui, presi da un'altra prospettiva e in virtù di una diversa interpretazione, potrebbero risultare invece prova di una nuova de-civilizzazione di quel comportamento. Nel senso che il fatto di rivolgersi a tale attività di sfogo di forti o violente emozioni, nella quale lasciare il controllo in modo irruento senza doverci pensare, accanendosi sugli oggetti in modo anche subliminale e focalizzandosi sull'atto del

distuggere, potrebbe essere interpretato come un'involuzione nel processo di civilizzazione umana e nel livello della sua sensibilità.

I limiti di tale studio empirico sono dati dalla poca rappresentatività del campione e della sua attuale diffusività sul territorio nazionale. Inoltre la difficile reperibilità dei gestori e degli utenti ha contribuito a ciò, complice in questo anche il particolare contesto temporale in cui la ricerca è stata svolta. Riteniamo comunque che il campione sia stato densamente significativo riguardo ai dati raccolti su questo fenomeno emergente e che abbia dato informazioni utili e particolari su questa nuova attività, della quale in Italia non c'è letteratura specifica.

Infine, nelle 'stanze' abbiamo trovato forme del legame tra il provare rabbia, il suo modo di esprimerla e la modalità 'civilizzata' di scaricarla e addomesticarla in quella forma del giocare. Anche se non è solo di rabbia che si tratta, ma anche di altre emozioni e sentimenti che lì possono essere esperiti, riteniamo importante il senso che i soggetti attribuiscono a quell'esperienza; è questo ciò che la rende efficace nella sua funzione liberatoria e di riequilibrio psico-fisico, che è declinato in modo individuale.

Abbiamo voluto dedicare un paragrafo, tra i risultati della ricerca empirica, a quello che potrebbe essere un caso 'deviante' rispetto all'ipotesi inizialmente formulata: questo non solo per onestà professionale, ma anche per suggerire aperture diverse da quelle da noi individuate nel corso della ricerca, in modo tale da portare riflessioni utili per eventuali ulteriori indagini.

A conclusione, un accenno anche a quella che è stata la dimensione emozionale nelle vesti di ricercatore: all'inizio del progetto e della messa in opera della ricerca, ciò che era sicuro era l'incertezza; quel tipo di smarrimento cioè, intellettuale ed emotivo, che ha caratterizzato le varie fasi del cercare, per predisporre al quale la prima cosa da fare è spogliarsi delle proprie certezze acquisite e inoltrarsi su un terreno sconosciuto con lo spirito vergine di quando si va ad incontrare qualcosa di nuovo. Questo sconfinare nell'incerto di un oggetto di studio è un agire che va sostenuto anche emotivamente da parte di chi lo esperisce, in quanto durante il percorso tanti sono i momenti in cui si sente di navigare in un oceano aperto senza riferimenti. Quei riferimenti vanno costruiti passo dopo passo, all'interno di un'idea che è fonte di stimoli e di passione ma che va calata nella realtà che si vuole indagare e studiare. Il costante colloquio con sé e con gli altri, nelle diverse forme della loro presenza, va a tessere un habitus emozionale alla ricerca che rafforza la capacità di gestione di quell'equilibrio tra coinvolgimento e distacco, che per un ricercatore è una base emotiva ed intellettuale fondamentale. In questo senso, ad

esempio, i primi incontri nelle interviste sono stati guidati molto dall'entusiasmo e sono stati una scuola dove imparare a regolarsi nella relazione con l'altro, in una dimensione strutturata della ricerca; nel corso del fare, dell'esplorare, del trovare, si sono affinate le qualità professionali e le finalità dell'indagine, in un proficuo dialogo tra dimensioni intensamente interrelate.

L'innovatività della presente ricerca si ritrova nell'aver contribuito alla letteratura su una tematica poco esplorata in una prospettiva sociologica e di averlo proposto adottando un approccio interdisciplinare che apre il dialogo tra specialismi che riguardano il corpo, le emozioni, il loisir. All'argomentazione ha sotteso fundamentalmente il concetto di corpo, inteso quale soggetto/oggetto di esperienza dei mutamenti storico-sociali nella sua integrità di corpo fisico e psichico. Il nostro contributo consiste nell'aver cercato di costruire delle interconnessioni disciplinari tra aspetti del sentire emozionale e del suo modo di manifestarsi ed esprimersi. Nell'aver intercettato una forma nuova di svago del de-controllo in cui l'agire emozionale può ritrovare forme della sua spontaneità in modo civilizzato; infine nell'aver stimolato, con il tipo di approccio utilizzato e nell'influenza degli insegnamenti eliasiani, al tenere presente nella ricerca sociologica il fattore multidimensionale che include l'interdipendenza realmente esistente tra gli aspetti diversi del relazionarsi tra individui e società.

Nell'auspicio che la proposta di questa ricerca possa aprire a future riflessioni ed indagini, anche su aspetti qui solo accennati, teniamo aperta la passione che nutre gli interrogativi su cosa comporti il divenire *umani* e il costituire società, nella condivisione con le riflessioni e gli stimoli di altri avventurosi ricercatori.

BIBLIOGRAFIA

- AA.VV., *Gioco, civilizzazione, transizioni*, in 'Ludica. Annali di storia e civiltà del gioco', 1995, n. 1.
- Aarons H., *On Elias and Dunning's Mimetic Leisure. Revitalising the Sociology of Taste*, in 'Cambio. Rivista sulle trasformazioni sociali', Anno 1, n.2, dicembre, 2011, pp.120-135.
- Anolli L., *Emozioni*, Edizioni Unicopli, Milano, 2002.
- Artusio L., *Diventare emotivamente intelligenti*, in 'Psicologia Contemporanea', 267: 71, 2018.
- Averill J.R., *Anger and Aggression: An Essay on Emotion*, NY, Springer-Verlag, 1982.
- Averill J.R., *Studies on Anger and Aggression. Implications for Theories of Emotion*, in "American Psychologist", nov., 1983, pp. 1145-1160.
- Aya R., *Norbert Elias and "The Civilizing Process"*, in 'Theory and Society', 5, 1978, pp. 219-228.
- Barbalet, J. M., *Emotion, Social Theory, and Social Structure: A Macrosociological Approach*. Cambridge, 1998.
- Barus-Michel J., Enriquez E., Lévy A., *Dizionario di psicosociologia*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 2010.
- Bateson G., *Verso un'ecologia della mente*, Adelphi, Milano, 2018 (ed. orig. 1972).
- Bauman Z., *Il disagio della postmodernità*, Mondadori, Milano, 2002.
- Bauman Z., *La società dell'incertezza*, Il Mulino, Bologna, 1999.
- Bauman Z., *La società individualizzata*, Il Mulino, Bologna, 2001.
- Baur N. and Ernst S., *Towards a process-oriented methodology: modern social science research methods and Norbert Elias's figurational sociology*, in Gabriel N., Mennell S. (eds.), *Norbert Elias and Figurational Research: Processual Thinking in Sociology*, Blackwell/The Sociological Review, UK, 2011.
- Beatty J.E., Torbert W.R., *The False Duality of Work and Leisure*, in 'Journal of Management Inquiry', Sage, vol. 12, 3, pp. 239-252, 2003.
- Bechelloni G., *Prefazione*, in Giddens A., *Identità e società moderna*, Ipermedium, Napoli, 1999.

- Bechelloni G., *Un grande maestro di sociologia. Genesi di una strategia di ricerca per conoscere le cose del mondo come processo di lunga durata*, in 'Cambio. Rivista sulle trasformazioni sociali', Anno 1, n.II, dic., 2011, pp. 36-41.
- Becker H.S., *I trucchi del mestiere. Come fare ricerca sociale*, Il Mulino, Bologna, 2007.
- Benton T., *Biology and Social Science: why the return of the repressed should be given a (cautious) welcome*, in 'Sociology', vol. 25, 1, pp. 1-29, 1991.
- Berger P.L., Luckmann T., *La realtà come costruzione sociale*, Il Mulino, Bologna, 1969.
- Bert J.F., *Éléments pour une histoire de la notion de civilisation. La contribution de Norbert Elias*, in Deluermoz Q., *Norbert Elias et le XXe siècle. Le processus de civilisation à l'épreuve*, sous la direction de, Perrin, Paris, 2012.
- Berthelot J. M., *Corps et société. Problèmes méthodologiques posés par une approche sociologique du corps*, in 'Cahiers Internationaux de Sociologie', LXXIV, pp. 119-131, 1983.
- Berthelot J.M., Drulbe M., Clément S., Forme J., M'bodji G., *Les Sociologies et le Corps*, in 'Current Sociology', XXXIII, 2, 1985.
- Best S., *Leisure Studies: Themes & Perspectives*, London, Sage, 2010.
- Bianchi F., *Between social "forms" and "figurational sociology". Simmel and Elias and the role of emotions*, in 'Cambio. Rivista sulle trasformazioni sociali', Anno 1, n.II, dic. 2011, pp. 89-102.
- Bichi R., *La conduzione delle interviste nella ricerca sociale*, Carocci, Roma, 2011.
- Bifulco L., *Conflitto e solidarietà sociale. Il ruolo delle emozioni e della morale nell'impianto teorico di Randall Collins*, in 'Culture e Studi del Sociale', 4, 2, pp. 161-176, 2019.
- Birrell S., *Sport as Ritual: Interpretations from Durkheim to Goffman*, in 'Social Forces', n. 2, 1980.
- Blackshaw T. (ed.), *Routledge Handbook of Leisure Studies*, Routledge, London, 2003.
- Blackshaw T., *The Man from Leisure: An Interview with Chris Rojek*, in 'Cultural Sociology', 6, 3, Sage, pp. 319-335, 2012.
- Blumer H., *Symbolic Interactionism: Perspective and Method*, University of California Press, Berkeley, 1969.
- Borgna E., *Le emozioni ferite*, Feltrinelli, Milano, 2009.
- Borgna E., *Tenerezza*, Einaudi, Torino, 2022.
- Borgna P., *Sociologia del corpo*, Laterza, Bari, 2005.

- Bortoletto N., *La sfera del loisir. Alcuni elementi di analisi*, in Bortoletto N., Minardi E. (a cura di), *Tempo libero, loisir e sport. Alcuni elementi per una contestualizzazione sociologica*, Aracne ed., Roma, 2013.
- Bortoletto N., Minardi E. (a cura di), *Tempo libero, loisir e sport. Alcuni elementi per una contestualizzazione sociologica*, Aracne ed., Roma, 2013.
- Bourdieu P., *La distinzione. Critica sociale del gusto*, Il Mulino, Bologna, 1983 (ed. orig. 1979).
- Breedlove S.M., Rosenzweig M.R., Watson N.V., *Psicologia biologica. Introduzione alle neuroscienze comportamentali, cognitive e cliniche*, C.E.A., Milano, 2009.
- Bukve Oddbjorn, *Designing Social Science Research*, Palgrave Macmillan, London, 2019.
- Burkitt I., *Bodies of Knowledge: Beyond Cartesian Views of Persons, Selves and Mind*, in 'Journal for the Theory of Social Behaviour', 28, 1, UK, 1998.
- Burkitt I., *Decentring Emotion Regulation: From Emotion Regulation to Relational Emotion*, in 'Emotion Review', vol.10, 2, pp. 167-173, 2018.
- Burkitt I., *Emotions and Social Relations*, Sage, London, 2014.
- Burkitt I., *Social Relationships and Emotions*, in 'Sociology', vol.31, 1, pp. 37-55, 1997.
- Burkitt I., *Social Selves: Theories of the Social Formation of Personality*, Sage, London, 1993.
- Burkitt J., *Civilized Personality*, in 'Current Sociology', vol.39, Winter, 1991, n.3, pp.163-188.
- Caccamo R., *Una sociologia e le emozioni. Helen Merrell Lynd (1896-1982)*, FrancoAngeli, Milano, 1996.
- Caillois R., *I giochi e gli uomini*, Bompiani, Milano, 1981 (ed. orig. 1958).
- Calabrò A.R., *L'ambivalenza come risorsa. La prospettiva sociologica*, Laterza, Bari, 1997.
- Cambi F. (a cura di), *Nel conflitto delle emozioni*, Armando Ed., Roma, 1998.
- Canali S., *Regolare le emozioni. Teorie e metodi per lo sviluppo e il potenziamento dell'autocontrollo*, Carocci, Roma, 2021.
- Cardano M., *Argomenti per la ricerca qualitativa. Disegno, analisi e scrittura*, Il Mulino, Bologna, 2020.
- Cardano M., *Defending Qualitative Research*, Routledge, NY, 2020.
- Cardano M., *La ricerca qualitativa*, Il Mulino, Bologna, 2011.

- Cattarinussi B. (a cura di), *Emozioni e sentimenti nella vita sociale*, FrancoAngeli, Milano, 2000.
- Cattarinussi B., *Alle radici del comportamento sociale. Per una sociologia dei sentimenti e delle emozioni*, in 'Studi di Sociologia', 4, 1999, pp. 459-473.
- Cattarinussi B., *Sentimenti ed emozioni nella riflessione sociologica*, in Cattarinussi B. (a cura di), *Emozioni e sentimenti nella vita sociale*, FrancoAngeli, Milano, 2000.
- Cattarinussi B., *Sentimenti, Passioni, Emozioni. Le radici del comportamento sociale*, FrancoAngeli, Milano, 2006.
- Cavalli A., *Il percorso di Norbert Elias tra sociologia e storia*, in 'Cambio. Rivista sulle trasformazioni sociali', Anno 1, n.1, giugno, 2011, pp.23-30.
- Cavalli A., *Incontro con la sociologia*, Il Mulino, Bologna, 2001.
- Cavalli A., *Norbert Elias*, in 'Il Mulino', 1, 2009, pp.123-128.
- Cavalli Sforza L., Cavalli Sforza F., *Biologia per capire*, Einaudi, Milano, 2015.
- Cerulo M., Crespi F. (a cura di), *Emozioni e ragione nelle pratiche sociali*, Orthotes, Napoli, 2013.
- Cerulo M., *E. Illouz, Intimità fredde. Le emozioni nella società dei consumi*, in 'Rassegna Italiana di Sociologia', Il Mulino, 1, pp. 122-146, 2008.
- Cerulo M., *Il sentire controverso. Introduzione alla sociologia delle emozioni*, Carocci, Roma, 2009.
- Cerulo M., *Maschere quotidiane. La manifestazione delle emozioni dei giovani contemporanei: uno studio sociologico*, Rubbettino, Soveria Mannelli, 2015.
- Cerulo M., *Presentazione. Ogni comprensione è sempre emotiva. Arlie Russell Hochschild e la nascita della sociologia delle emozioni*, in Cerulo M. (a cura di), *Lavoro emozionale e struttura sociale. Arlie Russell Hochschild*, Armando ed., Roma, pp. 7-34, 2013.
- Chartier R., *Pour un usage libre et respectueux de Norbert Elias*, in Deluermoz Q., *Norbert Elias et le XXe siècle. Le processus de civilisation à l'épreuve*, sous la direction de, Perrin, Paris, 2012.
- Collins R., *Interaction Ritual Chains*, Princeton University Press, Princeton, 2004.
- Collins R., *Micro and Macro Causes of Violence*, in 'International Journal of Conflict and Violence', vol. 3, 1, pp. 9-22, 2009.
- Collins R., *Teorie sociologiche*, Il Mulino, Bologna, 2006.

- Collins R., *Violence. A Micro-sociological Theory*, Princeton University Press, Princeton, 2008.
- Collins R., *Violenza. Un'analisi sociologica*, Rubbettino, Soveria Mannelli, 2014.
- Conde I., *Rethinking Individuals: New Figurations*, in 'Cambio. Rivista sulle trasformazioni sociali', Anno I, n.II, 2011.
- Corbetta P., *Metodologia e tecniche della ricerca sociale*, Il Mulino, Bologna, 2015.
- Corbin A., *L'invenzione del tempo libero*, Bari, Laterza, 1996.
- Coser, L., *The Bridling of Affect and the Refinement of Manners*, in 'Contemporary Sociology', 7, pp. 563-66, 1978.
- Cracolice M.S., Peters E.I., *Chimica essenziale*, Aidro, Milano, 2016.
- Crepet P., *L'autorità perduta*, Einaudi, Torino, 2011.
- D'Ambrosio M., *Educare alle emozioni: l'approccio pedagogico dell'agire emotivo*, in 'Education Sciences & Society', 1, FrancoAngeli, 2020, pp. 504-519.
- D'Urso V. (a cura di), *Imbarazzo, vergogna e altri affanni*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 1990.
- D'Urso V., *Arrabbiarsi*, Il Mulino, Bologna, 2001.
- D'Urso V., *Emozioni e buone maniere*, in Cattarinussi B. (a cura di), *Emozioni e sentimenti nella vita sociale*, FrancoAngeli, Milano, 2000.
- D'Urso V., *Le buone maniere*, Il Mulino, Bologna, 1997.
- D'Urso V., Trentin R. (a cura di), *Psicologia delle emozioni*, Il Mulino, Bologna, 1988.
- D'Urso V., Trentin R., *Sillabario delle emozioni*, Giuffé, Milano, 1992.
- Damasio A., *Il sé viene alla mente. La costruzione del cervello cosciente*, Adelphi, Milano, 2012.
- Damasio, A., *L'errore di Cartesio. Emozione, ragione e cervello umano*, Adelphi, Milano, 2007 (ed. orig. 1994).
- Dantzer R., *Le emozioni*, Theoria, Roma, 1992.
- Darwin C., *L'espressione delle emozioni nell'uomo e negli animali*, Boringhieri, Torino, 1982 (ed. orig. 1872).
- De Nardis, *Le nuove frontiere della sociologia*, Carocci, Roma, 1999.

- De Simone A., D'Andrea F., *La vita che c'è. Teorie dell'agire quotidiano*, a cura di, Voll.1-2, FrancoAngeli, Milano, 2006.
- De Sousa R., *The Rationality of Emotion*, MIT Press, USA, 1990.
- Della Porta D., *L'intervista qualitativa*, Laterza, Bari, 2010.
- Delmotte F., *Termes clés de la sociologie de Norbert Elias*, in " Vingtième Siècle. Revue d'histoire", 2010/2, n°106, pp. 29-36.
- Deluermoz Q., *Norbert Elias et le XX^e siècle. Le processus de civilisation à l'épreuve*, (sous la direction de), Perrin, Paris, 2012.
- Delzescaux S., *Norbert Elias. Distinction, conscience et violence*, Armand Colin, 2016.
- Denzin N.K., *On Understanding Emotion*, Routledge, London and NY, 2007 (ed. orig. 1984).
- Dolan P., Connolly J., *Emotions, Violence and Social Belonging: An Eliasian Analysis of Sports Spectatorship*, in 'Sociology', Vol. 48, 2, Sage, 2014, pp. 284-299.
- Dollard J., *Frustrazione e aggressività*, Giunti, Firenze, 1967.
- Donati P., *Il soggetto relazionale: definizione ed esempi*, in 'Studi di Sociologia', 2, pp. 165-187, 2012.
- Donati P., *Sociologia della riflessività. Come si entra nel post-moderno*, Il Mulino, Bologna, 2011.
- Dreon R., Santarelli M., *Emozioni naturalmente culturali. Un recupero dell'eredità pragmatista*, in 'Società Mutamento Politica' Rivista Italiana di Sociologia, 12, 24, pp. 61-72, 2021.
- Dubar C., *La socializzazione. Come si costruisce l'identità sociale*, Il Mulino Universale Paperbacks, Bologna, 2004.
- Dumazedier J., *Sociologia del tempo libero*, Franco Angeli Editore, Milano, 1993 (ed. orig. 1978).
- Dunning E., *Coesione sociale e violenza nello sport*, in Elias N. e Dunning E., *Sport e aggressività*, Il Mulino, Bologna, 2001 (ed. orig. 1986).
- Dunning E., Hughes J., *Norbert Elias and Modern Sociology. Knowledge, interdependence, power, process*, Bloomsbury, London, 2013.
- Dunning E., Maguire J., *Process-Sociological Notes on Sport, Gender Relations and Violence Control*, in 'International Review for Sociology of Sport', 21, 2, pp. 296-317, 1996.

- Dunning E., *On problems of the emotions in sport and leisure*, in Dunning E., *Sport matters. Sociological studies of sport, violence and civilization*, Routledge, London, 1999.
- Dunning E., Rojek C. (eds.), *Sport and Leisure in the Civilizing Process: Critique and Counter Critique*, London, Macmillan, 1992.
- Dunning E., *Sport in Space and Time: 'Civilizing Processes', Trajectories of State-Formation and the Development of Modern Sport*, in 'International Review for the Sociology of Sport', vol. 29, 4, 1994.
- Dunning E., *Sport Matters. Sociological Studies of Sport, Violence and Civilization*, Routledge, London, 1999.
- Dunning E., *Violence and Sport*, in Heitmeyer W., Hagan J. (eds.), *International Handbook of Violence Research*, Kluwer Academic Publishers, pp. 903-920, 2003.
- Dunning, E., *Figurational Sociology and the Sociology of Sport: Some Concluding Remarks*, in Dunning E., Rojek C. (eds.), *Sport and Leisure in the Civilizing Process: Critique and Counter Critique*, Macmillan, London, 1992, pp. 221-84.
- Eco U., *Prefazione*, in Huizinga J. (1938), *Homo Ludens*, Torino, Einaudi, 2002.
- Ehrenberg A., *La società del disagio. Il mentale e il sociale*, Einaudi, Torino, 2010.
- Eichberg H., *Body culture*, in Bale J., Philo C. (eds.), *Body Cultures. Essays on Sport, Space & Identity*, Routledge, London and NY, pp. 162-181, 2014.
- Elias N. (a), «*Il processo di civilizzazione: un profilo*», in Elias N., *Tappe di una ricerca*, a cura di J.Goudsblom e S.Mennell, Il Mulino, Bologna, 2001.
- Elias N. (a), *Che cos'è la sociologia*, Rosenberg & Sellier, Torino, 1990 (ed. orig. 1970).
- Elias N. (a), *Il processo di civilizzazione*, Il Mulino, Bologna, 1988 (ed. orig. 1939).
- Elias N. (b), «*Il processo di civilizzazione*» *rivisitato*, in Elias N., *Tappe di una ricerca*, a cura di J.Goudsblom e S.Mennell, Il Mulino, Bologna, 2001.
- Elias N. (b), *Coinvolgimento e distacco*, Il Mulino, Bologna, 1988 (ed. Orig. 1983).
- Elias N. (b), *La società degli individui*, Il Mulino, Bologna, 1990 (ed. orig. 1987).
- Elias N. (c), *Civilizzazione e razionalizzazione*, in Elias N., *Tappe di una ricerca*, a cura di J.Goudsblom e S.Mennell, Il Mulino, Bologna, 2001.
- Elias N., '*Sociology ... done in the right way*' (1984-5), in Interview with J.Heilbron, in *Interviews & Autobiographical Reflections*, Collected Works, vol.17, UCD, Dublin, 2013.

- Elias N., *Ansie sociali*, traduzione di Livi N., in 'Cambio. Rivista sulle trasformazioni sociali', Vol.10, n.21, pp. 103-105, 2021.
- Elias N., *Au-delà de Freud. Sociologie, psychologie, psychanalyse*, texte établi et présenté par Joly M., postface de Lahire B., Éditions la découverte, Paris, 2010.
- Elias N., *Civilisation and psychosomatics*, in *Essays III: On Sociology and the Humanities*, Collected Works, vol.16, UCD, 2009.
- Elias N., *Civilisation et psychosomatique (1988)*, in Elias N., *Au-delà de Freud. Sociologie, psychologie, psychanalyse*, par Marc Joly, éditions la découverte, Paris, 2010.
- Elias N., *Civilisation*, in *Essays II: On Civilising Processes, State Formation and National Identity*, Collected Works, vol.15, UCD Press, Dublin, 2008.
- Elias N., *Civilizzazione e informalizzazione*, in Elias N., *Tappe di una ricerca*, a cura di J.Goudsblom e S.Mennell, Il Mulino, Bologna 2001.
- Elias N., Dunning E., *Sport e aggressività. La ricerca dell'eccitamento nel loisir*, Il Mulino, Bologna, 2001 (ed. orig. *Quest for Excitement. Sport and Leisure in the Civilizing Process*, 1986).
- Elias N., *Essays I: On the Sociology of Knowledge and the Sciences*, Collected Works, vol.14, UCD Press, Dublin, 2009.
- Elias N., *Essays II: On Civilising Processes, State Formation and National Identity*, Collected Works, vol.15, UCD Press, Dublin, 2008.
- Elias N., *Essays III: On Sociology and the Humanities*, Collected Works, vol.16, UCD Press, Dublin, 2009.
- Elias N., *Figuration*, in *Essays III: On Sociology and the Humanities*, Collected Works, vol.16, UCD Press, Dublin, 2009.
- Elias N., *Freud's concept of society and beyond it*, in *Supplements. Two unpublished essays by Elias*, Collected Works, UCD, Dublin, Vol.18, 2014.
- Elias N., *Human society as a level of nature: beyond idealism and materialism*, in *The Symbol Theory*, Collected Works, vol.13, edited by R.Kilminster, UCD Press, Dublin, 2011.
- Elias N., *Il concetto di figurazione*, in *Tappe di una ricerca*, a cura di J.Goudsblom e S.Mennell, Il Mulino, Bologna, 2001.
- Elias N., *Introduzione*, in Elias N., Dunning E., *Sport e aggressività*, Il Mulino, Bologna, 2001 (ed. orig. 1986).

- Elias N., *L'illusione del quotidiano. Sociologia con le scarpe slacciate*, a cura di Doni M., Collana Api, Milano, Medusa, 2010.
- Elias N., *L'espace privé: 'spazio privato' o 'stanza privata'?*, in 'Cambio. Rivista sulle Trasformazioni Sociali', traduz. di De Nisco F., Firenze University Press, vol. 8, 15. pp. 127-133, 2018.
- Elias N., *La civilizzazione dei genitori*, in *Tappe di una ricerca*, a cura di Goudsblom J., Mennell S., Il Mulino, Bologna, 2001.
- Elias N., *La civiltà delle buone maniere*, in Elias N., *Il processo di civilizzazione*, Il Mulino, Bologna, 1988.
- Elias N., *Oltre il muro dell'io. Sociologia e psichiatria*, a cura di Doni M., Medusa, Milano, 2011.
- Elias N., *On Human Beings and Their Emotions: a Process-Sociological Essay*, in 'Theory, Culture & Society', vol.4, n.2/3, London, Jun, pp. 339-361, 1987.
- Elias N., *On human beings and their emotions: a process-sociological essay*, in *Essays III: On Sociology and the Humanities*, Collected Works, vol.16, UCD, 2009.
- Elias N., *On nature*, in *Essay I: On The Sociology of Knowledge and the Sciences*, Collected Works, vol.14, UCD, 2009.
- Elias N., *On seeing in nature (1921)*, in *Early Writings*, Collected Works, vol.1, UCD Press, 2006.
- Elias N., *On the Process of Civilisation revisited (1974)*, Interview with Stanislas Fontaine, in *Interviews & Autobiographical Reflections*, Collected Works, vol.17, UCD, 2013.
- Elias N., *Osservazioni sugli esseri umani e le loro emozioni. Un saggio di sociologia processuale*, traduzione di Marasco V., in 'Cambio. Rivista sulle trasformazioni sociali', Anno V, n.10, dicembre, pp.125-138, 2015.
- Elias N., *Saggio sul tempo*, Il Mulino, Bologna, 1986 (ed. orig. 1984).
- Elias N., *Social Anxieties*, in *Essays III: On Sociology and the Humanities*, Collected Works, vol.16, UCD, 2009.
- Elias N., *Social process models on multiple levels*, in *Essays III: On Sociology and the Humanities*, Collected Works, vol.16, UCD, 2009.
- Elias N., *Sociologia e psichiatria*, in *Tappe di una ricerca*, a cura di Goudsblom J., Mennell S., Il Mulino, Bologna, 2001.
- Elias N., *Sociology and psychiatry*, in *Essays III: On Sociology and the Humanities*, Collected Works, vol.16, UCD Press, Dublin, 2009.

- Elias N., *Sociology as the history of manners (1978). Interview with H.Ernst*, in *Interviews & Autobiographical Reflections*, Collected Works, vol.17, UCD, Dublin, 2013.
- Elias N., *Tappe di una ricerca*, a cura di Goudsblom J., Mennell S., Il Mulino, Bologna, 2001 (ed. orig. 1998).
- Elias N., *Tecnicizzazione e civilizzazione*, in Elias N., *Tappe di una ricerca*, a cura di Goudsblom J., Mennell S., Il Mulino, Bologna, 2001.
- Elias N., *Teoria dei simboli*, Il Mulino, Bologna, 1998 (ed. orig. 1989).
- Elias N., *The break with traditionalism: report on the discussion*, in *Essays III: On Sociology and the Humanities*, Collected Works, vol.16, UCD, 2009.
- Elias N., *The concept of everyday life*, in *Essays III: On Sociology and the Humanities*, Collected Works, vol.16, UCD, 2009.
- Elias N., *The emergence of the modern natural sciences (c. 1925-6)*, in *Early Writings*, Collected Works, vol.1, UCD Press, 2006.
- Elias N., *The great evolution: note to 'Science or sciences?'*, Appendix III, in *Essay I: On The Sociology of Knowledge and the Sciences*, Collected Works, vol.14, UCD, 2009.
- Elias N., *The sciences: towards a theory*, in *Essay I: On The Sociology of Knowledge and the Sciences*, Collected Works, vol.14, UCD, 2009.
- Elias N., *The society of individuals*, Collected Works, vol.10, UCD Press, Dublin, 2011.
- Elias N., *The story of the shoelaces: a sociologist on his travels*, in *Essays III: On Sociology and the Humanities*, Collected Works, vol.16, UCD, 2009.
- Elias N., *The structure of development of standards of behaviour*, in *Essays II: On Civilising Processes, State Formation and National Identity*, Collected Works, vol.15, UCD Press, Dublin, 2008.
- Elias N., *The Symbol Theory*, Collected Works, vol.13, UCD Press, Dublin, 2011.
- Elias N., *Towards a comprehensive understanding of human beings: reconfiguring sociology, evolutionary biology and philosophy*, in *The Symbol Theory*, Collected Works, vol.13, edited by R.Kilminster, UCD Press, Dublin, 2011.
- Elias N., *Towards a theory of social processes*, in *Essays III: On Sociology and the Humanities*, Collected Works, vol.16, UCD, 2009.
- Elias, N., *On transformations of aggressiveness*, in 'Theory and Society', Springer, vol. 5, 2, pp. 229-242, 1978.

- Ernst S., *The Formation of the "Figurational Family". Generational Chains of Process-Sociological Thinking in Europe*, in 'Cambio. Rivista sulle trasformazioni sociali', Anno V, Numero 9, Giugno, pp. 65-78, 2015.
- Eve M., *L'opera storica di Norbert Elias*, in 'Rivista di Storia Contemporanea', Jul.1, 1983, pp. 396-408.
- Featherstone M., *Consumer Culture and Postmodernism*, Sage, London, 1991.
- Featherstone M., Hepworth M., Turner B. S. (eds), *The Body. Social Process and Cultural Theory*, Sage Publications, London, 1992.
- Featherstone M., *Norbert Elias and Figurational Sociology: Some Prefatory Remarks*, in 'Theory, Culture & Society', Vol.4, Sage, London, 1987, pp.197-211.
- Featherstone M., *The Body in Consumer Culture*, in 'Theory, Culture & Society', 2, 1, 1982.
- Ferrero Camoletto R., *La dimensione socioculturale del corpo*, Effatà Editrice, 2015, pp.551-567.
- Ferrero Camoletto R., *Oltre il limite. Il corpo tra sport estremi e fitness*, Il Mulino, Bologna, 2005.
- Ferro A., *Evitare le emozioni, vivere le emozioni*, Raffaello Cortina, Milano, 2007.
- Flam H., *L'"uomo" emozionale*, Anabasi, Milano, 1995.
- Fletcher J., *Violence & Civilization. An Introduction to the Work of Norbert Elias*, Polity Press, Cambridge, UK, 2005.
- Frank W.A., *For a Sociology of the Body*, in Featherstone M., Hepworth M., Turner B.S. (eds.), *The Body. Social Process and Cultural Theory*, Sage, London-NY, 1991.
- Freud S., *Il disagio della civiltà*, Einaudi, Torino, 2010 (ed. orig. 1930).
- Freud S., *Psicopatologia della vita quotidiana: applicazione della psicoanalisi all'interpretazione degli atti della vita corrente*, Astrolabio, Roma, 1962 (ed orig. 1901).
- Freysinger V.J., Kelly J.R., *21st Century leisure: Current Issues*, Venture Publishing Inc., State College (Penn), 2004.
- Frijda N.H., *Emozioni*, Il Mulino, Bologna, 1990.
- Frizzi F., *Dialogare. Compendio di biologia*, Firenze University Press, Firenze, 2017.

- Gabriel N., Mennell S., *Handing over the torch: intergenerational processes in figurational sociology*, in Gabriel N., Mennell S. (eds.), *Norbert Elias and Figurational Research: Processual Thinking in Sociology*, Wiley-Blackwell/The Sociological Review, 2011.
- Gabriel N., Mennell S., *Norbert Elias and Figurational Research: Processual Thinking in Sociology*, Wiley-Blackwell/The Sociological Review, 2011.
- Gabriel N., *Norbert Elias and developmental psychology*, in Gabriel N., Mennell S. (eds.), *Norbert Elias and Figurational Research: Processual Thinking in Sociology*, Wiley-Blackwell/The Sociological Review, 2011.
- Gainotti G., *Neuropsicologia delle emozioni*, in D'Urso V., Trentin R. (a cura di), *Psicologia delle emozioni*, Il Mulino, Bologna, 1988.
- Galimberti U. (a cura di), *Che tempesta! 50 emozioni raccontate ai ragazzi*, Feltrinelli, Milano, 2021.
- Galimberti U., *Il corpo*, Feltrinelli, Milano, 1983.
- Galimberti U., *Il libro delle emozioni*, Feltrinelli, Milano, 2021.
- Galimberti U., *L'ospite inquietante. Il nichilismo e i giovani*, Feltrinelli, Milano, 2007.
- Gallino L., *Dizionario di sociologia*, Utet, Torino, 2009.
- Gardner H., *Educazione e sviluppo della mente. Intelligenze multiple e apprendimento*, Eirckon, Trento, 2022.
- Gardner H., *Intelligenze multiple*, Anabasi, Roma, 1994.
- Geertz C., *Interpretazione di culture*, Il Mulino, Bologna, 1988 (ed. orig. 1973).
- Germano I.S., *Sport, gender, corpo. La sociologia dello sport di Norbert Elias come superamento del pensiero combinatorio*, in 'Cambio. Rivista sulle trasformazioni sociali', Anno 1, Numero 1/ Giugno, 2011, pp. 80-89.
- Gershuny J., *Changing Time. Work and Leisure in post-industrial society*, Oxford University Press, Oxford, 2000.
- Ghisleni M., Moscati R., *Che cos'è la socializzazione*, Carocci Le bussole, Roma, 2015.
- Giddens A., *Identità e società moderna*, Ipermedium, Napoli, 1999 (ed. orig. 1991).
- Giddens A., *Le conseguenze della modernità*, Il Mulino, Bologna, 1994 (ed. orig. 1990).
- Giddens A., *Notes on the Concept of Play and Leisure*, in 'The Sociological Review', march 1, vol.12, 1964, pp. 73-89.

- Giovannini P., *Fantasia e realtà nella sociologia di Elias*, in "Cambio. Rivista sulle trasformazioni sociali", Anno 1, n.II, dic. 2011, pp. 24-35.
- Giovannini P., *Teorie sociologiche alla prova*, a cura di, Firenze University Press, Firenze, 2009.
- Goffman E. (a), *Il rituale dell'interazione*, Il Mulino, Bologna, 1988 (ed. orig. 1967).
- Goffman E. (b), *L'interazione strategica*, Il Mulino, Bologna, 1988 (ed. orig. 1969).
- Goffman E., *Espressione e identità. Gioco, ruoli, teatralità*, Bologna, Il Mulino, 2003 (ed. orig. 1979).
- Goffman E., *Il comportamento in pubblico*, Torino, Einaudi, 1971 (ed. orig. 1963).
- Goffmann E., *La vita quotidiana come rappresentazione*, il Mulino, Bologna, 1997 (ed. orig. 1959).
- Goleman D., *Intelligenza emotiva*, Rizzoli, Milano, 1996 (ed. orig. 1995).
- Gordon S., *Social Structural Effects in Emotions*, in Kemper T.D. (a cura di), *Research Agendas in the Sociology of Emotions*, State University of New York Press, NY, 1990.
- Gordon S., *The Sociology of Sentiments and Emotion*, in Rosenberg M., Turner R. (a cura di), *Social Psychology, Social Perspectives*, Basic Books, NY, 1981.
- Goudsblom J., Mennell S. (a cura di), *Tappe di una ricerca*, Il Mulino, Bologna, 2001.
- Goudsblom J., *Shame as Social Pain*, in 'Human Figurations. Long-term Perspectives on the Human Condition', vol.5, n.1, March, 2016, pp. 1-8.
- Goudsblom J., *The Sociology of Norbert Elias: Its Resonance and Significance*, in 'Theory, Culture & Society', vol.4, 1987, pp. 429-456.
- Grassi V., *Immaginario e agire quotidiano*, in De Simone A., D'Andrea F. (a cura di), *La vita che c'è. Teorie dell'agire quotidiano*, vol. 2, FrancoAngeli, Milano, 2006.
- Gross J.J., *Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences*, in 'Psychophysiology', 39, pp. 281-291, 2002.
- Guttman A., *Dal rituale al record*, Esi, Napoli, 1994 (ed. orig. 1978).
- Hargreaves J. *Sex, Gender and the Body in Sport and Leisure: Has There Been a Civilizing Process?*, in Dunning E., Rojek C. (eds.), *Sport and Leisure in the Civilizing Process*, Palgrave Macmillan, 1992.
- Harré R., *La costruzione sociale delle emozioni*, Giuffré, Milano, 1992 (ed. orig. 1986).

- Haut J., Dolan P., Reicher D., Sánchez García R. (eds.), *Excitement Processes. Norbert Elias's Unpublished Works on Sports, Leisure, Body, Culture*, Springer, Wiesbaden, Germany, 2018.
- Haworth J.T., Veal A.J. (eds.), *Work and Leisure*, Routledge, London-NY, 2004.
- Hochschild A.R., *Emotion Work, Feeling Rules and Social Structure*, in 'American Journal of Sociology', 85, pp. 551-575, 1979.
- Hochschild A.R., *Ideologia e controllo delle emozioni: prospettive e indicazioni per la ricerca futura*, in Turnaturi G. (a cura di), *La sociologia delle emozioni*, Anabasi, Milano, 1995.
- Hochschild A.R., *Lavoro emozionale e struttura sociale*, Armando Ed., Roma, 2013 (ed. orig. 1979).
- Hochschild A.R., *Per amore o per denaro. La commercializzazione della vita intima*, Il Mulino, Bologna, 2006 (ed. orig. 2003).
- Hochschild A.R., *The Managed Hearth: Commercialization of Human Feeling*, Berkeley University of California Press, 1983.
- Holstein J.A., Gubruim J.F., *Active Interviewing*, in D. Weinberg (a cura di), *Qualitative Research Methods*, Blackwell, Oxford, 2002, pp.112-126.
- Honneth A., *Riconoscimento. Storia di un'idea europea*, Feltrinelli, Milano, 2019.
- Horne J., Jary D., *The Figurational Sociology of Sport and Leisure of Elias and Dunning: an Exposition and a Critique*, in Horne J., Jary D., Tomlinson A. (eds.), *Sport, Leisure and Social Relations*, Routledge & Kegan, London, 1987.
- Horne J., Jary D., Tomlinson A., *Sport, Leisure and Social Relations*, Routledge & Kegan, London, 1987.
- Huizinga J., *Homo ludens*, Einaudi, Torino, 2002 (ed. orig. 1938).
- Huxley J., *The Uniqueness of Man*, Chatto & Windus, Constable LTD, London, 1941.
- Iagulli P., *Cultura ed emozioni: una breve introduzione sociologica a partire dalle differenze tra i giovani del Nord e del Sud Italia*, in 'Nuovo meridionalismo. Studi', Anno II, 2, 2016.
- Iagulli P., *Emozioni e processo di razionalizzazione. Sulla 'sociologia delle emozioni' di Max Weber*, in 'Studi di Sociologia', n.1, pp. 39-54, 2021.
- Iagulli P., *La sociologia delle emozioni di Norbert Elias: un'analisi preliminare*, in 'Sociologia Italiana. AIS Journal of Sociology', 7 aprile, pp. 49-70, 2016.

- Iagulli P., *La sociologia delle emozioni. Un'introduzione*, FrancoAngeli, Milano, 2011.
- Iagulli P., *Randall Collins and the Sociology of Emotions*, in 'Italian Sociological Review', 3, pp. 411-426, 2016.
- Iagulli P., *Sé ed emozioni nell'interazionismo simbolico*, in 'Studi di sociologia', 3: 289-307, 2012.
- Iagulli P., *Sulla sociologia delle emozioni di Arlie Russell Hochschild*, in 'Studi di sociologia', 2, pp.189-206, 2009.
- Illouz E., *Intimità fredde. Le emozioni nella società dei consumi*, Feltrinelli, Milano, 2007 (ed. orig. 2004).
- Jarvie G., Maguire J., *Sport and Leisure in Social Thought*, Routledge, London and NY, 2002.
- Jary D., *Sport and Leisure in the 'Civilizing Process'*, in 'Theory, Culture & Society', Vol.4, Sage, London, pp. 563-570, 1987.
- Joly M., *Devenir Norbert Elias. Histoire croisée d'un processus de reconnaissance scientifique: la réception française*, Fayard, Paris, 2012.
- Joly M., *Dynamique de champ et «événements». Le projet intellectuel de Norbert Elias (1930-1945)*, "Vingtième Siècle – Revue d'histoire", n°106, avril-juin, pp. 81-95, 2010.
- Joly M., *Présentation*, in Elias N. (1990), *Au-delà de Freud. Sociologie, psychologie, psychanalyse*, texte établi et présenté par Joly M., postface de Lahire B., Éditions la découverte, Paris, 2010.
- Kandel E.R., Schwartz J.H., Jessel T.M., Siegelbaum S.A., Hudspeth A.J., *Principi di neuroscienze*, vol.2, Casa Editrice Ambrosiana, Rozzano (Mi), 2018.
- Kaufmann J.C., *L'intervista*, Il Mulino, Bologna, 2009.
- Kelly J.R., *Leisure identities and interactions*, George Allen and Unwin, London, 1983.
- Kemper T.D., *Sociologia delle emozioni: variazioni sul tema*, in Turnaturi G. (a cura di), *La sociologia delle emozioni*, Anabasi, Milano, 1995.
- Kemper T.D., *Toward a Sociology of Emotions: Some Problems and Some Solutions*, in 'The American Sociologist', 13, 1978, pp. 30-41.
- Kemple T.M., *The Trials of Homo Clausus: Elias, Weber, and Goethe on the Sociogenesis of the Modern Self*, in Salumets T. (ed.), *Norbert Elias and Human Interdependencies*, Mc-Gill-Queen's University Press, Canada, 2001.

- Kilminster R., *Involved detachment. Knowledge and self-knowledge in Elias*, in Kilminster R., *Norbert Elias. Post-philosophical sociology*, Routledge, NY, 2007.
- Kilminster R., *Norbert Elias, civilization and the human self-image*, in "Theory, Culture & Society", vol.8, 1991, pp. 165-176.
- Kilminster R., *Norbert Elias. Post-philosophical sociology*, Routledge, NY, 2007.
- Kilminster R., Wouters C., *From Philosophy to Sociology: Elias and the Neo-Kantians*, in 'Theory, Culture & Society', 12/3, August, 1995, pp. 81-120.
- Lahire B., *Elias, Freud, and the Human Science*, in Dépelteau F., Savoia Landini T., *Norbert Elias and Social Theory*, Palgrave MacMillan, UK, 2013.
- Lapacciana E., *Lavoro e tempo libero: due dimensioni sui generis del XXI secolo*, in Bortoletto N., Minardi E. (a cura di), *Tempo libero, loisir e sport. Alcuni elementi per una contestualizzazione sociologica*, Aracne ed., Roma, 2013.
- Lash C., *La cultura del narcisismo*, Bompiani, Milano, 1981.
- Lash C., *La cultura del narcisismo. L'individuo in fuga dal sociale in un'età di disillusioni collettive*, Neri Pozza Editore, Vicenza, 2020 (ed. orig. 1979).
- Lavie J., *Norbert Elias's Innovative Network Language in Sociology and Psychotherapy*, in 'Cambio. Rivista sulle trasformazioni sociali', I, II, 2011.
- Le Goff J., *Il corpo nel medioevo*, in collaborazione con Truong N., Laterza, Bari, 2007 (ed. orig. 2003).
- LeDoux J., *Il sé sinaptico: come il nostro cervello ci fa diventare quello che siamo*, Cortina, Milano, 2002.
- Lemmings D., Brooks A. (eds.), *Emotions and Social Change. Historical and Sociological Perspectives*, Routledge, London-NY, 2014.
- Lerner H., *La danza della rabbia*, Tea, 2002.
- Lévy-Bruhl L., *La mentalità primitiva*, Einaudi, Torino, 1966 (ed. orig. 1922).
- Linklater A., Mennell S., *Norbert Elias, the Civilizing Process: Sociogenetic and Psychogenetic Investigations – An Overview and Assessment*, in 'History and Theory', vo. 49, n.3, October, Wiley, 2010, pp. 384-411.
- Liston K., *Sport and Leisure*, in 'The Sociological Review', Wiley-Blackwell, Oxford, UK, pp. 160-180, 2011.
- Lo Verde F. M., *Sociologia del leisure. Un'introduzione*, in 'Studi di Sociologia', 47, 1, 2009, pp. 33-69.

- Lo Verde F.M. (a cura di), *Consumare/investire il tempo libero. Forme e pratiche del leisure time nella postmodernità*, Mondadori, Milano, 2012.
- Lo Verde F.M., *Mapping Leisure across Borders*, (curato con Cappello G., Modi I.), Cambridge Scholars Publishing, 2013.
- Lo Verde F.M., *Non solo «quel che resta del giorno»... Un'analisi comparativa del consumo di tempo libero in Europa*, in 'Studi di Sociologia', 4, pp. 345-381, 2009.
- Lo Verde F.M., *Sociologia del tempo libero*, Laterza, Bari, 2009.
- Lo Verde F.M., *Sociologia dello sport e del tempo libero*, Il Mulino, Bologna, 2014.
- Lowen A., *Il linguaggio del corpo*, Feltrinelli, Milano, 1990.
- Loyal S., Quilley S., *Towards a 'central theory': the scope and relevance of the sociology of Norbert Elias*, in Loyal S., Quilley S. (eds.), *The Sociology of Norbert Elias*, Cambridge University Press, UK, 2004.
- Luhmann N., *Sociologia del rischio*, Milano, Mondadori, 1996.
- Lusini V., Meloni P., Zanotelli F., *Introduzione. Gli usi sociali del tempo libero: economie della condivisione nella crisi*, in 'Archivio antropologico mediterraneo', xxii, 21, 1, 2019.
- Mader S.S., *Immagini e concetti della biologia. Dalle cellule agli organismi*, Zanichelli, Bologna, 2016.
- Maguire J., *Body Matters: Theories of the Body and the Study of Sport Cultures*, in 'Sport in Society', 14, 7-8, pp. 927-936, 2011.
- Maguire J., *Reflections on Process Sociology and Sport*, Routledge, London-NY, 2017.
- Maguire J., *Towards a sociological Theory of Sport and the Emotions: A figurational Perspective*, in 'International Review for the Sociology of Sport', vol. 26, 1, 1991.
- Mandell R.D., *Storia culturale dello sport*, Laterza, Bari, 1984.
- Manghi S., *Le emozioni come processi sociali. Considerazioni teorico-epistemologiche*, in Cattarinussi B. (a cura di), *Emozioni e sentimenti nella vita sociale*, FrancoAngeli, Milano, 2000.
- Mannucci P., *Le basi biologiche della psicologia*, Edizioni Cusl, Firenze, 2003.
- Mansfield L., *Reconsidering feminisms and the work of Norbert Elias for understanding gender, sport and sport-related activities*, in 'European Physical Education Review', vol. 14, 1, Sage, pp. 93-121, 2008.
- Marchetti M.C., *L'emozione della ragione*, in Cattarinussi B. (a cura di), *Emozioni e sentimenti nella vita sociale*, FrancoAngeli, Milano, 2000.

- Martelli S., *Sport, media e intrattenimento. Emozioni in/controllate e struttura sociale emergente*, Milano, FrancoAngeli, 2011.
- Matarazzo O., Zammuner V.L. (a cura di), *La regolazione delle emozioni*, Il Mulino, Bologna, 2009.
- Matthews Bob, Ross Liz, *Research Methods. A practical guide for the social sciences*, Pearson, London, 2010.
- Mauss M., *Le tecniche del corpo*, Ets, 2017 (ed. orig. 1934).
- McCracken, G.D., *Transformations: Identity Construction in Contemporary Consumer Culture*, Bloomington, Indiana University Press, 2008.
- Mead G.H., *Mente, sé e società: dal punto di vista di uno psicologo comportamentista*, Giunti-Barbera, Firenze, 1972 (ed. orig. 1934).
- Melucci A., *Corpo*, in *Parole chiave. Per un nuovo lessico delle scienze sociali*, Carocci, Roma, 2000, pp.57-66.
- Melucci A., *Il gioco dell'io. Il cambiamento di sé in una società globale*, Feltrinelli, Milano, 1992.
- Mennel S., *Elias e il contro-ego. Memorie personali*, recensione in 'Cambio. Rivista sulle Trasformazioni Sociali', Anno 1, n. II, dic., 2011.
- Mennell S., Liston K., *Introduction: Elias, Freud and Lévy-Bruhl*, in *Supplements: Two unpublished essays by Elias*, Collected Works, UCD, Dublin, Vol. 18, 2014.
- Mennell S., *Norbert Elias. An Introduction*, Blackwell, Oxford, 1992 (ed. orig. 1989).
- Mennell S., *The Contribution of Eric Dunning to the Sociology of Sport: The Foundations*, in 'Sport in Society', vol. 9, 4, pp. 514-535, 2006.
- Mennell S., *The Other Side of the Coin: Decivilizing Processes*, in Salumets T. (ed.), *Norbert Elias and Human Interdependencies*, Mc-Gill-Queen's University Press, Canada, 2001.
- Meyrowitz J., *Oltre il senso del luogo*, Baskerville, Bologna, 1993.
- Miconi A., *Teorie e pratiche del web*, Il Mulino Universale Paperbacks, Bologna, 2014.
- Milanaccio A., *Emozioni e strutture sociali*, in Cattarinussi B. (a cura di), *Emozioni e sentimenti nella vita sociale*, FrancoAngeli, Milano, 2000.
- Minardi E., *Otium, tempo libero, loisir: ambiguità e ambivalenze di una risorsa sociale*, in Bortoletto N., Minardi E. (a cura di), *Tempo libero, loisir e sport. Alcuni elementi per una contestualizzazione sociologica*, Aracne ed., Roma, 2013.

- Minardi E., *Verso la società del loisir? Vecchie e nuove domande circa gli effetti della rivoluzione tecnologica ed il cambiamento del lavoro*, in Bortoletto N., Minardi E. (a cura di), *Tempo libero, loisir e sport. Alcuni elementi per una contestualizzazione sociologica*, Aracne ed., Roma, 2013.
- Mistura S., *Genealogia del Disagio*, in Freud S., *Il disagio della civiltà*, Einaudi, Torino, 2010.
- Moro V., Filippi B., *La plasticità cerebrale: alle radici del cambiamento*, SEID, Firenze, 2010.
- Nagbol S., *Elias and Freud on Childhood Socialisation*, in 'Cambio. Rivista sulle trasformazioni sociali', Anno III, n.5, 2013.
- Nanetti F., Rizzardi M., *Fragilità dei legami affettivi, identità ed agire quotidiano*, in De Simone A., D'Andrea F. (a cura di), *La vita che c'è. Teorie dell'agire quotidiano*, Vol.2, FrancoAngeli, Milano, 2006.
- Nussbaum M.C., *L'intelligenza delle emozioni*, Il Mulino, Bologna, 2004.
- Palomba D., Stegagno L., *Psicofisiologia delle emozioni*, in D'Urso V., Trentin R. (a cura di), *Psicologia delle emozioni*, Il Mulino, Bologna, 1988.
- Perulli A., *Beyond Dichotomous Thinking. The society of Individuals*, in 'Cambio. Rivista sulle trasformazioni sociali', Anno 1, n.1, giugno 2011.
- Perulli A., *Norbert Elias, Essay III. On Sociology and the Humanities*, "Book reviews", in "Sociologica", 1/2011.
- Perulli A., *Norbert Elias. Processi e parole della sociologia*, Carocci, Roma, 2012.
- Perulli A., *Sociologia figurazionale e vita quotidiana. Suggestioni da N.Elias*, in 'Quaderni di teoria sociale', 4, 2004, pp. 51-66.
- Picchio M., *L'ineludibile intreccio. Norbert Elias e la "società degli individui"*, in Federici M.C., Picchio M. (a cura di), *La dimensione incrociata dell'individuo e della società*, Aracne, Roma, 2010.
- Picchio M., *Norbert Elias: vita quotidiana, figurazioni sociali e creatività soggettiva*, in De Simone A., D'Andrea F. (a cura di), *La vita che c'è. Teorie dell'agire quotidiano*, Vol.1, FrancoAngeli, Milano, 2006.
- Pieper J., *Leisure: The basis of culture*, London, Collins, 1965 (ed. orig. 1948).
- Pizzorno A., *Saggio sulla maschera*, in «Studi culturali», n. 1, 2005.
- Popitz H., *Fenomenologia del potere*, Il Mulino, Bologna, 2015.

- Porro N., *La sociologia, lo sport, il loisir*, in De Nardis P. (a cura di), *Le nuove frontiere della sociologia*, Carocci, Roma, 1998, pp.439-454.
- Porro N., *Lineamenti di sociologia dello sport*, Roma, Carocci, 2001.
- Pozzi E., *Per una sociologia del corpo*, in "Il corpo", I, 2, marzo 1994, pp.106-144.
- Prina F., *Devianza e politiche di controllo*, Carocci, Roma, 2003.
- Pulcini E., *Per una sociologia delle emozioni*, in "Rassegna Italiana di Sociologia", 4, 1997, pp.641-649.
- Quilley S., *Ecology, 'human nature' and civilizing processes: biology and sociology in the work of Norbert Elias*, in Loyal S., Quilley S. (eds.), *The Sociology of Norbert Elias*, Cambridge University Press, UK, 2004.
- Recalcati M., *L'ora di lezione. Per un'erotica dell'insegnamento*, Einaudi, Torino, 2014.
- Ricci Bitti P. E., *L'espressione e il riconoscimento delle emozioni*, in D'Urso V., Trentin R. (a cura di), *Psicologia delle emozioni*, Il Mulino, Bologna, 1988.
- Ricolfi L. (a cura di), *La ricerca qualitativa*, La Nuova Italia Scientifica, Roma, 1997.
- Riva G., *Nativi digitali*, Il Mulino, Bologna, 2014.
- Rogari S., *Tempo, processo e civilizzazione. Riflessioni sul Saggio sul tempo*, in 'Cambio. Rivista sulle Trasformazioni Sociali', Anno 1, n.1, giugno, 2011.
- Rojek C. (ed.), *Leisure for Leisure*, Macmillan, London, 1989.
- Rojek C., *Capitalism and Leisure Theory*, Tavistock, NY, 1985.
- Rojek C., *Decentring Leisure, Rethinking Leisure Theory*, Sage, London, 1999.
- Rojek C., *Leisure Theory. Principles and Practice*, Palgrave Macmillan, Basingstoke, 2005.
- Rojek C., Shaw S.M., Veal A.J., *A Handbook of Leisure Studies*, 2006.
- Rojek C., *The Labour of Leisure: the Culture of Free Time*, Sage, London, 2010.
- Romania V, *Le cornici dell'interazione. La comunicazione interpersonale nei contesti della vita quotidiana*, Liguori Editore, Napoli, 2008.
- Salumets T. (ed.), *Norbert Elias and Human Interdependencies*, Mc-Gill-Queen's University Press, Canada, 2001.
- Sartre J.P., *Immaginario. Psicologia fenomenologica dell'immaginazione*, Einaudi, Torino, 2007 (ed. orig. 1940).
- Sartre J.P., *L'essere e il nulla*, Il Saggiatore, Milano, 2014 (ed. orig. 1943).

- Sartre J.P., *L'immaginazione. Idee per una teoria delle emozioni*, Bompiani, Milano, 1972 (ed. orig. 1936 e 1939).
- Sassatelli R., *Anatomia della palestra. Cultura commerciale e disciplina del corpo*, Il Mulino, Bologna, 2000.
- Sassatelli R., *Consumer culture: History, Theory, Politics*, Sage, London, 2007.
- Sassatelli R., *Corpi in pratica: "habitus", interazione e disciplina*, in 'Rassegna italiana di sociologia', XL, n. 3, 2002, pp. 429-457.
- Sassatelli R., *Fitness Culture. Gyms and the Commercialization of Fun and Discipline*, Basingstoke, Palgrave, 2010.
- Sassatelli R., Ghigi R., *Corpo, genere e società*, Bologna, il Mulino, 2018.
- Sassatelli R., *Introduzione. Fare genere governando le emozioni*, in 'Rassegna Italiana di Sociologia', 4, pp. 633-649, 2014.
- Sassatelli R., *Plasticità, corpo e potere. Una rassegna della «politica del corpo» come problematica sociologica*, in 'Rassegna italiana di sociologia', a.XL, n.4, 1999.
- Scheff J., *Shame and Conformity: The Deference-Emotion System*, in "American Sociological Review", 1988, 53, pp. 395-406.
- Scheff T., Retzinger S. M., *Emotions and Violence: Shame and Rage in Destructive Conflicts*, in 'American Journal of Sociology', Vol. 98, No. 3, 1992.
- Scheff T.J., *Elias, Freud and Goffman: shame as the master emotion*, in Loyal S. e Quilley S., edited by, *The Sociology of Norbert Elias*, Cambridge University Press, UK, 2004.
- Scheff T.J., *Shame in Self and Society*, in 'Symbolic Interaction', vol. 26, n.2, December, 2011, pp. 239-262.
- Sebastiani R., *Corporeità e vita emotiva*, Morlacchi, Milano, 2008.
- Selz M., *Il pudore. Un luogo di libertà*, Einaudi, Torino, 2005.
- Semi A., *Psicoanalisi della vita quotidiana*, Cortina, Milano, 2014.
- Sen A.K., *Identità e violenza*, Laterza, Bari, 2008 (ed. orig. 2006).
- Sennet R., *Il declino dell'uomo pubblico*, Mondadori, Milano, 2006.
- Sergi G., *L'origine dei fenomeni psichici e il loro significato biologico*, Bocca, Torino, 1904.
- Shilling C., *The Body and Social Theory*, Sage, London, 1993.

- Shilling, C., Mellor P.A., *Embodiment, Structuration Theory and Modernity: Mind/Body Dualism and the Repression of Sensuality*, in 'Body & Society', 2 (4), pp. 1–15, 1996.
- Shott S., *Emotion and Social Life: A Symbolic Interactionist Analysis*, in "American Journal of Sociology", Vol. 84, No. 6, The University of Chicago Press, 1979. pp. 1317-1334.
- Shouse E., *Feeling, Emotion, Affect*, in 'M/C Journal', vol. 8, 6, 2005.
- Sica A., *Sociogenesis versus Psychogenesis: The Unique Sociology of Norbert Elias*, in 'Mid-American Review of Sociology', ProQuest, 9, 1, 1984, pp. 49-78.
- Siegler R., Saffran J.R., Eisenberg N., DeLoache J., Gershoff E., *Biology and Behaviour*, in *How Children Develop*, Worth Publishers, NY, 2017.
- Siegler R., Saffran J.R., Eisenberg N., DeLoache J., Gershoff E., *Emotional development*, in *How Children Develop*, Worth Publishers, NY, 2017.
- Silverman D., *Come fare ricerca qualitativa*, Carocci, Roma, 2004.
- Simmel G., *Denaro e vita. Senso e forme dell'esistere*, Mimesis Edizioni, Milano, 2010 (ed. orig. 1900).
- Simmel G., *Excursus sulla sociologia dei sensi*, in *Sociologia*, Comunità, Milano, 1989 , pp. 550-562, (ed. orig. 1908).
- Simmel G., *Forme dell'individualismo*, a cura di F. Andolfi, Armando ed., Roma, 2001.
- Simmel G., *La metropoli e la vita dello spirito*, Armando ed., Roma, 2000 (ed. orig. 1903).
- Simmel G., *La socievolezza*, a cura di G. Turnaturi, Armando ed., Roma, 1997 (ed. orig. 1911).
- Simmel G., *Sociologia*, Edizioni di Comunità, Torino, 1998 (ed. orig. 1908).
- Simmel G., *Sull'intimità*, a cura di V. Cotesta, Armando ed., Roma, 1996.
- Simon D., *La relazione sociale*, L'Harmattan Italia, Parigi, 2015.
- Sparti D., «Civiltà, etichetta e repressione. Il controllo sociale delle emozioni in Elias, Goffman e Marcuse», in 'Fenomenologia e società', n. 1, pp. 118-132, 2003.
- Squazzoni F., *La sociologia morfogenetica e processuale di Norbert Elias. Modelli, configurazioni e dimensioni dell'intreccio sociale*, in 'DSS Papers Soc', 3, 2000.
- Stearns P.N., Stearns C.Z., *Anger: The Struggle for Emotional Control in America's History*, Chicago UP, Chicago, 1986.
- Stebbins R.A., *Casual Leisure: A Conceptual Statement*, in 'Leisure Studies', vol.16, n.1, pp. 17-25, 1997.

- Stella R., *Il corpo come testo*, in Bucchi M., Neresini F. (a cura di), *Sociologia della salute*, Carocci, Roma, 2001.
- Stella R., *Prendere corpo. L'evoluzione del paradigma corporeo in sociologia*, Franco Angeli, Milano, 1996.
- Stokvis R., *Sport and Civilization: Is Violence the Central Problem?*, in Dunning E., Rojek C. (eds.), *Sport and Leisure in the Civilizing Process*, London, Palgrave Macmillan, 1992.
- Tabboni S., *Norbert Elias. Un ritratto intellettuale*, Il Mulino, Bologna, 1993.
- Tavris C., *Anger: The Misunderstood Emotion*, Simon and Schuster, NY, 1992.
- Taylor C., *Il disagio della modernità*, Laterza, Bari, 2006.
- Tedeschi T.J., *The Social Psychology of Aggression and Violence*, in Heitmeyer W., Hagan J. (eds.), *International Handbook of Violence Research*, Kluwer Academic Publishers, pp. 459-478, 2003.
- Thing L.F., *Quest for excitement: sport and leisure in the civilizing process*, in 'Annals of Leisure Research', vol. 19, 3, Routledge, pp. 368-373, 2016.
- Thoits P.A. (a), *Devianza emozionale: futuri obiettivi della ricerca*, in Turnaturi G. (a cura di), *La sociologia delle emozioni*, Anabasi, Milano, 1995, pp.124-154.
- Thoits P.A. (b), *La sociologia delle emozioni*, in Turnaturi G. (a cura di), *La sociologia delle emozioni*, Anabasi, Milano, 1995, pp. 25-64.
- Turnaturi G. (a cura di), *La sociologia delle emozioni*, Anabasi, Milano, 1995.
- Turnaturi G., *Emozioni e verità*, in 'Sociologia del diritto', 1, pp. 72-85, 2013.
- Turnaturi G., *Emozioni: maneggiare con cura*, in Illouz E., *Intimità fredde. Le emozioni nella società dei consumi*, Feltrinelli, Milano, 2007.
- Turnaturi G., *La sociologia delle emozioni*, in De Nardis P. (a cura di), *Le nuove frontiere della sociologia*, Carocci, Roma, 1998, pp. 225-241.
- Turnaturi G., *Lo spettacolo delle emozioni*, in Cattarinussi B. (a cura di), *Emozioni e sentimenti nella vita sociale*, FrancoAngeli, Milano, 2000, pp. 103-110.
- Turnaturi G., *Vergogna. Metamorfosi di un'emozione*, in 'Rassegna Italiana di Sociologia', 4, pp. 679-680, 2013.
- Turner B. S., *The Body and Society. Explorations*, in 'Social Theory', Sage Publications, London, 1996.
- Turner B., *The Body and Society*, Blackwell, Oxford, 1984.

- Turner G., *Ordinary People and the Media*, Sage, London, 2009.
- Turner J.H., *Emotion and Rationality*, in Turner J.H., Stets J.E., *The Sociology of Emotions*, Cambridge, 2005.
- Turner J.H., Stets J.E., *The Sociology of Emotions*, Cambridge, 2005.
- Turner J.H., *The Sociology of Emotions: Basic Theoretical Arguments*, in 'Emotion Review', vol.1, n.4, October, Sage, pp. 340-354, 2009.
- Turner, R. H., *The Real Self: From Institution to Impulse*, in 'American Journal of Sociology', 81, pp. 989-1016, 1976.
- Tusini S., *La ricerca come relazione. L'intervista nelle scienze sociali*, FrancoAngeli, Milano, 2016.
- Van Krieken R., *Norbert Elias*, Routledge, London, 1998.
- Vigarello G., *Lo sporco e il pulito. L'igiene del corpo dal Medioevo ad oggi*, Marsilio, Venezia, 1987.
- Weiss G., *Bodies Images*, Routledge, London, 1999.
- Wentworth W.M., Ryan J., *L'equilibrio tra corpo, mente e cultura: il posto dell'emozione nella vita sociale*, in Turnaturi G. (a cura di), *La sociologia delle emozioni*, Anabasi, Milano, 1995.
- Williams J. S., Bendelow G., *The Lived Body. Sociological Themes, Embodied Issues*, Routledge, London & New York, 1998.
- Wouters C., *Changing regimes of manners and emotions: from disciplining to informalizing*, in Loyal S., Quilley S., *The Sociology of Norbert Elias*, edited by, Cambridge University Press, UK, 2004.
- Wouters C., *Comment les processus de civilisation se sont-ils prolongés? De la «seconde nature» à la «troisième nature»*, in Deluermoz Q., *Norbert Elias et le XXe siècle. Le processus de civilisation à l'épreuve*, sous la direction de, Perrin, Paris, 2012.
- Wouters C., *Etiquette Books and Emotion Management in the 20th Century: part one – The Integration of Social Classes*, in "Journal of Social History", vol.29, 1995, nr.1, pp.107-124.
- Wouters C., *How civilizing processes continued: towards an informalization of manners and a third nature personality*, in Gabriel N., Mennell S. (eds.), *Norbert Elias and Figural Research: Processual Thinking in Sociology*, Wiley-Blackwell/The Sociological Review, 2011.
- Wouters C., *Informalization: manners and emotions since 1890*, Sage, Los Angeles, 2007.

Wouters C., *The Integration of Classes and Sexes in the Twentieth Century: Etiquette Books and Emotion Management*, in Salumets T. (ed.), *Norbert Elias and Human Interdependencies*, Mc-Gill-Queen's University Press, Canada, 2001.

Wykes M., Gunther B., *The Media and Body Image*, Sage, London, 2004.

Sitografia:

Cimpanelli G., 2018, https://www.corriere.it/liberitutti/18_giugno_05/gestire-rabbia-si-puo-spaccando-tutto-ma-una-stanza-dedicata-14742036-68dd-11e8-83a2-5480e0f020c2.shtml

Giacovelli M., 2018, <https://www.thewebcoffee.net/2018/10/24/stanze-della-rabbia/>

Rampolla V., 2018, <https://www.nelfuturo.com/Gli-Altri-1-Stanze-particolari>

Rossetti S., 2019, <https://www.difesapopolo.it/Media/OpenMagazine/Il-giornale-della-settimana/ARTICOLI-IN-ARRIVO/La-stanza-della-rabbia.-Il-successo-delle-Rage-Room-dove-si-trasforma-la-rabbia-in-violenza>

Sirtori E., 2019, <https://www.fortementein.com/2019/04/19/rage-room-in-italia-ovvero-le-stanze-della-rabbia-dove-entri-e-spacchi-tutto-ci-siete-stati/>

[www.stanze della rabbia.it](http://www.stanze-della-rabbia.it)

<https://www.verywellmind.com/research-behind-anger-rooms-4136169>

<https://www.mindpathcare.com/blog/are-rage-rooms-helpful/>

<https://apnews.com/article/11991638b2f4ef70100efc29ed5b9634>

<https://www.telegraph.co.uk/news/newstopics/howaboutthat/3909595/Stressed-Japanese-workers-smash-plates-to-ease-recession-blues.html>

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/modern-minds/201703/rage-rooms-not-good-idea>

Allegati

Tracce delle interviste
a gestori e utenti
delle 'stanze della rabbia'
in Italia

Per le interviste ai gestori dell'attività delle stanze della rabbia si utilizza l'intervista semi-strutturata, cercando da loro informazioni sia sull'esperienza della gestione delle stesse che sulle impressioni ricevute a contatto con i fruitori di tale attività ludica.

Per le interviste agli utenti delle 'stanze' si utilizza ugualmente un'intervista semi-strutturata, avendo l'accortezza di lasciare maggiormente modificabile ed aperta la traccia laddove l'intervistato si senta di raccontare un tema suggerito da approfondire; particolarmente delicata per loro si suppone sia la dimensione che intende indagare le emozioni, in quanto direttamente coinvolti nell'esperienza che si ci propone di studiare.

Inizieremo con una breve presentazione:

«La ringrazio per la sua disponibilità a fare l'intervista e a dedicarvi il suo tempo.

Lavoro ad una ricerca per l'Università di Firenze e di Torino che ha per oggetto lo studio di attività ludico-ricreative nell'ambito del tempo libero delle persone e in particolare quello di un'attività che sembra avere le caratteristiche di un fenomeno sociale di recente recezione in Italia, chiamato "Le stanze della rabbia". L'intenzione è quella di esplorare l'esperienza corporea-emozionale in gioco in questo tipo di attività che viene proposta nei messaggi pubblicitari quale divertimento, sfogo o anti-stress.

Si senta libero in qualsiasi momento di rinunciare all'intervista; le è assicurato l'anonimato e le informazioni raccolte saranno esclusivamente utilizzate per scopi di ricerca dell'Università».

(si seguono le procedure per la privacy)

Le dimensioni individuate sono ancorate alle teorie di riferimento, sono legate tra loro e ai concetti relativi: processo di civilizzazione, de-controllo controllato delle emozioni, svago, loisir, etc.

Le dimensioni che si propongono nelle tracce traggono logica dal quadro teorico utilizzato e dal voler scoprire cosa le persone trovano nell'attività sopra citata: la dimensione

emozionale cerca di indagare quella che è proposta spesso quale dicotomia tra ragione ed emozione, tra un controllo e un de-controllo; la dimensione del lavoro o della routine quotidiana è legata alla precedente nel cercare di raccogliere informazioni sulle relazioni lavorative o personali e sulla eventuale necessità di dedicarsi ad attività ludiche quale spazio dedicato, che rientra nella dimensione del tempo libero.

L'esplorazione si propone di indagare se ci sono tensioni da scaricare, da acquisire, se c'è ricerca di puro divertimento, di un momentaneo uscire dai ruoli quotidiani e provare l'ebbrezza di un de-controllo emotivo, di provare adrenalina in spazi controllati, etc.

Traccia per GESTORI

Dimensione lavoro:

1) Mi racconta come le è nata l'idea di aprire questa attività (le "stanze della rabbia"), la sua esperienza?

- Cosa serve per aprire tale attività
- Quali sono le procedure amministrative richieste?
- Quali vincoli sono indicati riguardo agli spazi, ai materiali, ai permessi richiesti
- Secondo lei, c'erano le premesse perché questo tipo di attività potesse riscontrare anche in Italia il relativo successo sperimentato altrove? Aveva fatto delle indagini di mercato, in tal senso? A quali modelli/esempi si è ispirato/a?

2) Quale è la vostra forma organizzativa? (Siete un'associazione, un franchising, dei privati, ...)

- Che rapporto avete con i gestori delle altre "stanze della rabbia" in Italia?
- Fate parte di un circuito commerciale e seguite una visione comune?
- Vi conoscete, siete in contatto con gli altri gestori?

3) Mi racconta come funzionano le "stanze della rabbia"

- Lei come definirebbe questo tipo di attività? E perché?
- Quali sono i servizi da voi offerti?
- Quali sono i menù o le caratteristiche che vi distinguono dagli altri luoghi simili?
- Nel suo messaggio pubblicitario su quali elementi cerca di fare effetto? (parole, proposte, video,...)
- Perché si chiamano “stanze della rabbia”?
- Voi vi proponete nel messaggio con un altro nome? E perché?
(oppure: Secondo lei, che cosa spiega il nome dato alle stanze della “rabbia”? Quali altri nomi si sarebbero potuti trovare per rendere il senso del loro scopo e del loro utilizzo? Il nome è efficace da un punto di vista di strategie commerciali?)
- Quali sono i canali comunicativi attraverso cui arriva la clientela? E tra questi, quali le sembrano i più efficaci? E perché?
- In base alla sua esperienza, per far conoscere diffusamente questa attività sono richieste delle proposte, idee originali? E quali sono le sue?
- Perché secondo lei c'è richiesta di questa attività? Perché ha successo? Cosa spinge la clientela a venire?
- Che tipo di clientela si rivolge a questo servizio? (giovani, adulti, uomini, donne, single, coppie, gruppi,...) (professionisti, disoccupati,...)
- Ha osservato una frequenza della stessa clientela o è un servizio di cui si usufruisce sporadicamente?
- Che tipo di oggetti vengono utilizzati?
- Dove reperisce il materiale che le serve e come lo sceglie?
- Quali sono gli oggetti più richiesti dall'utenza, con i quali interagire nelle stanze?

Dimensione emozionale:

- 1) Secondo lei che tipo di emozioni, soprattutto, provano gli utenti delle stanze della rabbia durante il loro utilizzo?
 - Le è capitato di accogliere dei commenti “a caldo” degli utenti quando escono dalla stanza?
 - Quali impressioni ha avute sugli atteggiamenti degli utenti prima e dopo questa esperienza? In quale stato d'animo arrivano e in quale se ne vanno?

- La clientela le parla di motivazioni personali (o emozioni) che li portano ad usufruire del servizio, anche attraverso battute scherzose per stemperare un eventuale imbarazzo?
- Quale è l'opinione diffusa nella gente sull'uso di questa particolare attività, sia tra chi l'ha provata e chi non?
- Secondo la sua esperienza, al di là del fatto che si presume che l'utilizzo delle stanze della rabbia serva a dar sfogo ad un certo tipo di emozioni, esistono comunque delle forme di controllo delle emozioni da parte degli utenti anche in questo contesto? Perché? In che modo si manifestano?
- In che modo pensa che un servizio del genere possa essere utile all'aspetto emotivo delle persone? E perché?
- Se dovesse fornirmi una definizione spontanea del sentimento della rabbia, cosa direbbe?
- Secondo lei, l'aggressività è qualcosa di diverso dalla rabbia? In che senso?

Dimensione del loisir (tempo libero):

1) Nella routine quotidiana le persone sono educate a contenere o reprimere gran parte delle emozioni; lei cosa pensa di questo aspetto in relazione all'attività ludica che organizza e propone?

- Pensa sia più facile parlare o esprimere emozioni attraverso il gioco? E perché?
- Lei si occupa di un'attività in un settore che comunemente definiamo tempo libero; quale è la sua opinione riguardo ai bisogni delle persone che ricercano questo tipo di spazi ricreativi? Che idea si è fatta sul cosa vi cercano le persone? Prima di aprire la sua attività ha raccolto informazioni su ciò?
- In che modo i giochi di ruolo o le regole del gioco facilitano un'esperienza emozionale? Lei cosa ha osservato a tal proposito nella sua attività? Le persone si lasciano più andare giocando, hanno meno inibizioni?
- L'aspetto del divertimento, dello sfogo è spesso pubblicizzato in questo tipo di attività: lei che opinione ha a riguardo?
- Secondo lei cosa differenzia questa attività dal praticare altri sport?

Traccia per UTENTI

Dimensione del lavoro:

1) Qualche domanda generale per iniziare:

- Mi racconta la sua giornata tipo?
- Di cosa si occupa? Svolge un'attività lavorativa?
- Quali sono gli aspetti più faticosi o stressanti della sua attività? E quali invece quelli più graditi?
- Come reputa le sue relazioni con gli altri nel corso della sua giornata?
- Se lavora: come definisce le relazioni con i colleghi? E con l'ambiente lavorativo? Le piace il suo lavoro, l'attività di cui si occupa?
- Ha mai avuta l'impressione di dover controllare e gestire le sue emozioni in un certo modo in ambito lavorativo (o durante la giornata) anche quando l'impulso l'avrebbe indotta a relazionarsi in maniera diversa?

Dimensione del loisir (tempo libero):

1) Al di fuori della sua attività lavorativa, come occupa il suo tempo?

- Ha bisogno di distrarsi? Sente il bisogno di dedicarsi ad attività ricreative?
- Solitamente, quali sono le sue attività prevalenti nel tempo libero?

2) Adesso vorrei chiederle qualcosa di specifico sull'utilizzo della stanza della rabbia.

- Come è venuto a conoscenza di questa attività? Mi racconta la sua esperienza con la stanza della rabbia?
- Quali motivazioni l'hanno portata la prima volta a provarla?
- Che tipo di bisogno, curiosità, la porta a fare questa esperienza?
- Cosa l'ha indotta a provarci, in seguito? O cosa non le è piaciuto?

- Usufruisce del servizio con frequenza o sporadicamente?
- Ha sostituito qualche altra attività che faceva prima?
- Cosa trova in questa attività?
- Preferisce condividere con altri questo tipo di esperienza? Va da solo o con altre persone? Perché?
- Secondo lei cosa differenzia questa attività dal praticare uno sport?
- Se ne parla con altri, può raccontare quale è l'opinione diffusa su questa attività? L'opinione cambia, a seconda che si tratti di persone che hanno provato l'esperienza della stanza della rabbia e persone che invece ne hanno solo sentito parlare?
- Come funziona, come si svolge questa attività, la può spiegare?
- Lei quali oggetti preferisce per interagire nella stanza della rabbia? E perché?
- Può raccontare cosa prova prima, durante e dopo tale esperienza?
- Il servizio in genere propone pacchetti diversi, a seconda della durata e dell'intensità dell'attività: lei in base a cosa sceglie il suo pacchetto, che è offerto nel menù?

Dimensione emozionale:

1) A proposito di emozioni, il nome dato a questa attività, "le stanze della rabbia", sembra suggerire che questa esperienza abbia a che fare con un certo tipo di emozione, quale la rabbia, l'arrabbiarsi, il perdere il controllo, etc.: lei cosa ne pensa?

- Se dovesse fornirmi una definizione spontanea del sentimento della rabbia, cosa mi direbbe? Per cercare di capire meglio, ci sono degli episodi nei quali ha provato questo sentimento e dei quali mi vuole parlare? Inizi da dove vuole ...
- Lei si definirebbe una persona razionale od emotiva?
- Le capita spesso di reprimere delle emozioni? In quali situazioni?
- Prima abbiamo parlato del controllo delle emozioni in ambito lavorativo. Adesso vorrei chiederle, in generale, quali strategie utilizza per gestire le sue emozioni in ambiti e contesti diversi da quello lavorativo?
- Le attività "le stanze della rabbia" sono pubblicizzate quali un toccasana per esprimere emozioni forti che normalmente non è consentito manifestare in pubblico: cosa pensa a proposito? Può parlare della sua esperienza?

- Questo tipo di attività si propone anche quale spazio protetto e divertente dove facilitare l'espressione di alcune emozioni: per lei questa dimensione del gioco rende più disinibiti? Che opinione ha a tal proposito? Le regole del gioco e la sicurezza del luogo agevolano le persone a lasciarsi andare?
- Cosa pensa dell'eventuale ricerca di ebbrezza di adrenalina o del suo rilascio tensionale in questo tipo di attività? Lei che esperienza ha, diretta o raccontata da altri?