

**Gioia e tristezza a confronto:
uno studio sulla memoria autobiografica emozionale**

**Comparing joy and sadness:
A study on emotional autobiographical memory**

Elisa Zambetti e Igor Sotgiu

Università degli Studi di Bergamo,
e-mail: elisa.zambetti@unibg.it;
e-mail: igor.sotgiu@unibg.it.

Ricevuto: 20.06.2022 - **Accettato:** 15.07.2024

Pubblicato online: 09.08.2024

Riassunto

Gioia e tristezza si verificano con grande frequenza nella vita quotidiana delle persone comuni. Scopo del presente studio è indagare le somiglianze e differenze tra i ricordi autobiografici riferiti a queste due emozioni. Hanno partecipato alla ricerca due gruppi di adulti confrontabili per età, genere e titolo di studio: i partecipanti del primo gruppo ($N = 95$) dovevano raccontare per iscritto un evento di gioia, mentre quelli del secondo gruppo ($N = 90$) un evento di tristezza. A tutti i partecipanti sono stati somministrati poi tre questionari self-report che valutavano rispettivamente l'esperienza soggettiva del ricordo, la centralità dell'evento e la condivisione sociale dell'emozione. I risultati hanno mostrato che le narrazioni di tristezza erano significativamente più lunghe delle narrazioni di gioia. Tuttavia, le due categorie di ricordi esaminate presentavano delle somiglianze sostanziali in relazione ad un ampio numero di variabili quali il livello di coerenza narrativa, le principali caratteristiche fenomenologiche del ricordo (es. vividezza, qualità, intensità emozionale) e il tasso di condivisione sociale delle emozioni. In conclusione, sebbene profondamente differenti sul piano della valenza edonica, gioia e tristezza sembrano avere un impatto simile sulla memoria autobiografica.

Parole chiave: condivisione sociale, emozioni, gioia, memoria autobiografica, tristezza

Elisa Zambetti e Igor Sotgiu/ *Ricerche di Psicologia*, 2023, Vol. 46
ISSN 0391-6081, ISSNe 1972-5620, Doi:10.3280/rip2023oa18311

Copyright © FrancoAngeli

This work is released under Creative Commons Attribution - Non-Commercial –
No Derivatives License. For terms and conditions of usage
please see: <http://creativecommons.org>

Abstract

Joy and sadness occur fairly frequently in the lives of ordinary people. The present study investigates the similarities and differences between joyful and sad autobiographical memories. We recruited two groups of adult participants matched for age, gender, and education: subjects belonging to the first group ($N = 95$) were asked to write out a brief narrative of a joyful personal event; subjects belonging to the second group ($N = 90$) were asked to write out a brief narrative of a sad personal event. All the participants also completed questionnaires assessing the memory characteristics of recalled events, event centrality, and social sharing of emotion. Results showed that narratives of sad events were significantly lengthier than narratives of joyful events. However, autobiographical memories of joyful and sad events were substantially similar with respect to a number of variables, including narrative coherence, phenomenological characteristics (e.g., vividness, quality, emotional intensity), and rate of emotional social sharing. Taken together, results suggest that, although joy and sadness are hedonically opposite emotions, they have a very similar impact on autobiographical memory.

Keywords: social sharing, emotions, joy, autobiographical memory, sadness

Introduzione

Gioia e tristezza sono emozioni con valenza edonica opposta: la gioia insorge in risposta ad eventi che sono valutati come piacevoli; la tristezza, d'altro canto, insorge a seguito di eventi valutati come spiacevoli (Scherer, 1997). La contrapposizione edonica tra gioia e tristezza risulta evidente anche considerando il significato dei termini che, nelle varie lingue, vengono utilizzati per indicare queste emozioni (ad esempio, *joy* e *sadness* nell'inglese oppure *joie* e *tristesse* nel francese). Sia gli studi condotti sulle lingue neolatine (Galati, Sini, Tinti e Testa, 2008) sia quelli sulle lingue anglosassoni (Gehm e Scherer, 1988; Plutchik, 1980) hanno evidenziato infatti che i termini *gioia* e *tristezza*, e più in generale le categorie concettuali a cui essi appartengono, occupano una posizione diametralmente opposta nello spazio semantico del lessico emozionale di queste lingue: la gioia si

colloca in prossimità della polarità positiva della dimensione della valenza edonica che definisce tale spazio semantico; la tristezza, invece, è collocata in vicinanza della sua polarità negativa.

Nonostante esistano posizioni teoriche molto differenziate in merito alle possibili definizioni del concetto di gioia (Krumrei-Mancuso, 2020; Johnson, 2020) e del concetto di tristezza (Wierzbicka, 1999), la maggior parte dei ricercatori contemporanei (Ekman e Cordaro, 2011; Izard, 2011; Levenson, 2011) è d'accordo sul fatto che entrambe queste emozioni sono delle *emozioni di base*, ovvero dei programmi di risposta geneticamente determinati caratterizzati da antecedenti situazionali e pattern di attivazione fisiologica ed espressiva distinti e universali. A questo riguardo, studi condotti in contesti culturali anche molto diversi fra loro (Galati, Schmidt, Sini, Tinti, Manzano, Roca e Estaún Ferrer, 2005; Scherer, Wallbott e Summerfield, 1986; Scherer, Matsumoto, Wallbott e Kudoh, 1988) hanno mostrato che gli eventi che causano più frequentemente gioia comprendono incontri con amici, esperienze di successo, ricevere delle buone notizie, l'acquisizione di beni materiali e la soddisfazione di piaceri corporei. Gli antecedenti situazionali più tipici della tristezza includono invece la morte di parenti e amici, separazioni, difficoltà con amici e conoscenti, problemi di salute ed esperienze di insuccesso. Sul versante fisiologico, studi di laboratorio basati su tecniche di induzione emozionale muscolare (Ekman, Levenson e Friesen, 1983; Levenson, Ekman e Friesen, 1990) hanno evidenziato che la tristezza è associata ad incrementi della conduttanza cutanea e del battito cardiaco maggiori rispetto a quelli rilevati per la gioia. Infine, numerose sono pure le evidenze empiriche a sostegno di una marcata differenziazione nella mimica facciale usata per esprimere queste emozioni (cfr. Ekman e Friesen, 2003).

Profondamente differenti sul piano degli antecedenti situazionali e dei pattern di risposta fisiologica ed espressiva, gioia e tristezza hanno però delle conseguenze di natura sociale molto simili. Di particolare importanza per approfondire questo tema sono gli studi che hanno indagato il processo di condivisione sociale di queste emozioni. L'espressione *condivisione sociale delle emozioni* indica quell'ampia gamma di comportamenti mediante i quali una persona comunica i dettagli di un'esperienza emozionale personale ad uno o più individui. La condivisione sociale delle emozioni può verificarsi sia in presenza del destinatario del processo di condivisione (ad esempio, durante una conversazione a casa con un familiare) sia in sua assenza (ad esempio, tramite l'invio di una lettera rivolta alla stessa persona): in entrambi i casi, infatti, gli atti comunicativi della persona che ha avviato il processo di condivisione segnalano l'intenzione di quest'ultima di trasmettere

delle informazioni emozionali ad un interlocutore che la persona stessa ha individuato con precisione (Rimé, 2009). In una serie di studi condotti su gruppi di partecipanti con un'età compresa tra i 18 e i 72 anni, Rimé, Mesquita, Boca e Philippot (1991, Studio 1), hanno mostrato che gioia e tristezza avevano un tasso di condivisione sociale decisamente elevato (rispettivamente dell'87.1% e dell'89.6%; cfr. Rimé, Philippot, Boca e Mesquita, 1992)¹. Questi dati non variavano in modo significativo in funzione dell'età, del genere e della provenienza culturale dei partecipanti. I risultati di questi studi hanno mostrato, inoltre, che le esperienze di gioia e di tristezza venivano condivise generalmente con persone che appartenevano alla rete sociale di riferimento dei partecipanti: i familiari, il partner e gli amici.

Come le altre emozioni di base – disgusto, rabbia, paura, sorpresa e disprezzo –, sia la gioia sia la tristezza svolgono delle importanti funzioni per le persone che le sperimentano. Esperienze di gioia favoriscono l'ampliamento delle strategie di comportamento e di pensiero, promuovendo così la costruzione dell'insieme di risorse fisiche, psicologiche e sociali che sono necessarie per sopravvivere ed adattarsi alle richieste dell'ambiente (Fredrickson, 2001). Queste stesse esperienze contribuiscono inoltre ad aumentare i livelli di benessere psicologico (Watkins, Emmons, Greaves e Bell, 2018) e la percezione soggettiva di connessione interpersonale (Johnson, 2020). È interessante osservare che anche la tristezza stimola la costruzione e il rafforzamento dei legami che connettono l'individuo e le persone che formano la sua rete sociale: ciò si verifica sia perché le esperienze di tristezza generano una diminuzione del senso di autoefficacia – che a sua volta porta la persona a formulare delle richieste di supporto emotivo (Rimé, 2009) – sia perché l'individuo che sperimenta ed esprime tristezza è motivato a ricercare il sostegno di altre persone per risignificare con loro ciò che gli è accaduto e gestire così il disagio psicologico che sta vivendo (Webb e Pizzagalli, 2016).

Considerate le importanti funzioni adattative e comunicative della gioia e della tristezza, non sorprende che molti studi abbiano mostrato che esse si verificano con grande frequenza nella vita quotidiana. In una delle prime ricerche condotte su questo argomento, Scherer e Tannenbaum (1986) chiesero ad un campione di 192 persone adulte residenti in California di descrivere brevemente un episodio della loro

¹ Nella stessa serie di studi citati, Rimé e colleghi hanno mostrato che la differenza tra il tasso di condivisione sociale della gioia e della tristezza non era statisticamente significativa. Inoltre, il tasso di condivisione sociale calcolato per entrambe queste emozioni non era significativamente differente da quello calcolato per le altre emozioni indagate nelle stesse ricerche (rabbia, paura).

vita emotiva quotidiana che era accaduto in tempi recenti. I risultati mostrarono che l'emozione vissuta con maggiore frequenza era la gioia, citata da circa il 30% dei partecipanti; con una frequenza di citazione del 12%, la tristezza occupava invece la quarta posizione nella graduatoria delle emozioni più citate. In uno studio successivo, Scherer, Wraniak, Sangsue, Tran e Scherer (2004) indagarono la vita emotiva di un ampio campione della popolazione svizzera formato da 1242 adulti di età compresa tra i 18 e gli 80 anni. I partecipanti a questa indagine furono invitati a raccontare un episodio emozionale accaduto nel giorno immediatamente precedente a quello della compilazione del questionario. Con questa precisazione, Scherer e colleghi volevano infatti evitare che i partecipanti riportassero delle esperienze accadute in tempi lontani, e per questo poco rappresentative della loro vita emotiva quotidiana. In linea con quanto emerso nello studio precedente condotto da Scherer e Tannenbaum (1986), Scherer et al. (2004) mostrarono che le categorie gioia/felicità e tristezza occupavano rispettivamente la prima e la quarta posizione nella graduatoria delle emozioni più citate. Risultati simili sono emersi in studi condotti tramite diari e strumenti self-report che permettono di rilevare le esperienze emozionali "in diretta", vale a dire nel momento in cui queste esperienze occorrono effettivamente anziché in tempi successivi (Galati, Sotgiu e Lavagno, 2007; Trampe, Quoidbach e Taquet, 2015).

Poiché gli studi discussi sopra suggeriscono che la vita quotidiana è caratterizzata da episodi frequenti di gioia e di tristezza, sembra ragionevole ipotizzare che queste emozioni occupino uno spazio importante anche nei ricordi autobiografici delle persone che le sperimentano. A questo riguardo, è utile ricordare che le principali teorie contemporanee della memoria autobiografica considerano l'emozione come un processo che svolge un ruolo chiave nelle attività di codifica, immagazzinamento e recupero dei ricordi di eventi personali (Sotgiu, 2021). Secondo Rubin (2005, 2012), l'emozione è uno dei "sistemi di base" che costituiscono la struttura portante dell'architettura cognitiva e neurale della memoria autobiografica. In sinergia con il "sistema per la ricerca e il recupero mnestico delle informazioni" e con il "sistema della memoria di eventi", l'emozione svolge una complessa attività di coordinamento delle funzioni svolte da altri sistemi di base, coinvolti anch'essi nel ricordo di eventi autobiografici: il linguaggio, il sistema che presiede alla rappresentazione delle informazioni di tipo spaziale e i cinque sistemi sensoriali (visione, udito, tatto, gusto, olfatto). In modo simile a quella di Rubin, anche la teoria di Conway (2005) attribuisce grande importanza ai processi emozionali. Secondo questo autore, una parte significativa dei ricordi che formano la base di conoscenza

autobiografica dell'individuo ha una natura emozionale. Inoltre, egli ha ipotizzato che le emozioni influenzino la formazione dei ricordi autobiografici per via delle strette connessioni che esse stabiliscono con il "Sé operante" (*working self*), e cioè con l'insieme dei processi psichici che sovrintendono al perseguimento e alla realizzazione degli obiettivi dell'individuo.

Pur assegnando entrambe un ruolo importante alle emozioni, né la teoria di Rubin né quella di Conway formulano delle assunzioni sulle caratteristiche e sulle funzioni associate ai ricordi autobiografici di specifiche emozioni. Sfortunatamente, la situazione non è molto diversa se si prendono in esame i lavori che offrono delle analisi empiriche della memoria autobiografica emozionale. La stragrande maggioranza degli studi condotti in questo campo si è limitata infatti a confrontare i ricordi autobiografici di eventi emozionali con valenza edonica opposta, positiva e negativa (Byrne, Hyman e Scott, 2001; D'Argembeau, Comblain e Van der Linden, 2003; Levine, Schmidt, Kang e Tinti, 2012; Waters, Bohanek, Marin e Fivush, 2013). Purtroppo, gli studi che hanno proposto un qualche tipo di confronto tra ricordi autobiografici riferiti a specifiche emozioni sono invece in numero molto limitato. Essi poi non hanno approfondito l'analisi delle caratteristiche fenomenologiche di questi ricordi: a conferma di quanto appena detto, si vedano lo studio di Berntsen e Rubin (2002) sulla collocazione temporale dei ricordi autobiografici di eventi felici, tristi e traumatici, e le ricerche di Levine e colleghi (Levine, 1997; Levine, Prohaska, Burgess, Rice e Lauthere, 2001) sulle reazioni emozionali a notizie pubbliche.

Il presente studio intende fornire un contributo empirico all'analisi comparativa dei ricordi autobiografici di eventi emozionali di gioia e di tristezza. In particolare, queste due categorie di ricordi autobiografici emozionali verranno confrontate sia con riferimento ad alcune caratteristiche delle loro narrazioni verbali (lunghezza e coerenza del racconto dell'evento), sia con riferimento alle principali proprietà fenomenologiche del ricordo (vividità, qualità, coerenza, sensorialità, intensità emozionale, accuratezza percepita e credibilità). In linea con studi precedenti sulla memoria autobiografica emozionale (Boals, 2010; Sotgiu, 2016, 2019), tale confronto verrà effettuato controllando l'effetto di altri fattori in grado di influenzare le rappresentazioni mnestiche di eventi emozionali: il tempo trascorso dall'accadimento dell'evento (tempo di ritenzione), la centralità dell'evento per l'identità e la storia di vita dell'individuo, e il genere dei partecipanti alla ricerca. Un altro tema oggetto della presente indagine riguarda poi la condivisione sociale dei ricordi di gioia e di tristezza.

Ci preme sottolineare che la ricerca è stata realizzata durante i mesi di ottobre e novembre del 2020 e cioè in un periodo in cui l'Italia si trovava in una fase molto critica della pandemia da Covid-19. Il 7 ottobre 2020 il Governo prorogò infatti lo stato d'emergenza del nostro Paese introducendo pesanti limitazioni agli spostamenti delle persone e alle loro attività quotidiane. Sempre con riferimento allo stesso periodo, vanno altresì segnalati un aumento costante del numero di cittadini italiani contagiati dal virus e una diffusa sensazione di preoccupazione per il fronteggiamento delle conseguenze della pandemia.

Considerato il periodo in cui è stata svolta la ricerca, ci aspettavamo che una parte significativa, ancorché non maggioritaria, dei ricordi autobiografici di tristezza avesse a che fare, in modo diretto o indiretto, con le conseguenze psicologiche e sociali provocate dalla pandemia da Covid-19. In linea con la letteratura sulla condivisione sociale delle emozioni (Rimé et al., 1991, 1992), ci aspettavamo altresì che i ricordi di gioia e di tristezza presentassero dei tassi di condivisione piuttosto elevati e simili tra loro. Considerata invece la scarsità di studi empirici che hanno confrontato i ricordi autobiografici di gioia e di tristezza, abbiamo deciso di non formulare ipotesi su eventuali somiglianze e differenze tra le diverse caratteristiche – narrative e fenomenologiche – associate a queste due categorie di ricordi.

Metodo

Disegno, procedura e campionamento

Hanno partecipato allo studio due gruppi di adulti: i soggetti appartenenti al primo gruppo dovevano raccontare per iscritto un evento della loro vita in cui avevano provato un'emozione di gioia (*Gruppo Gioia*); i soggetti del secondo gruppo dovevano raccontare per iscritto un evento della loro vita in cui avevano provato un'emozione di tristezza (*Gruppo Tristezza*). Una volta completato il compito di narrazione autobiografica, i partecipanti di entrambi i gruppi dovevano rispondere ad una serie di domande sulla localizzazione spaziale e temporale dell'evento riportato. Successivamente, essi dovevano procedere alla compilazione di tre questionari self-report: il primo valutava le caratteristiche fenomenologiche del ricordo dell'evento; il secondo misurava la centralità dell'evento in relazione alla storia di vita del soggetto; il terzo questionario, infine, indagava la condivisione sociale dell'emozione.

Il reclutamento dei partecipanti è avvenuto pubblicando un avviso sui principali social media. L'avviso specificava che la ricerca indagava i ricordi autobiografici di esperienze emozionali e che essa era rivolta

soltanto alle persone con più di 18 anni. A tutti i partecipanti veniva inoltre comunicato che le loro risposte sarebbero state trattate in modo aggregato e garantendo l'anonimato. L'avviso conteneva poi un link per accedere direttamente al compito di narrazione autobiografica e ai questionari descritti più sopra.

La raccolta dei dati è avvenuta nel periodo compreso tra il 13 ottobre e il 12 novembre 2020: in una prima fase, sono stati reclutati i partecipanti del Gruppo Gioia; successivamente, abbiamo utilizzato la distribuzione per sesso ed età di questo gruppo per selezionare i partecipanti del Gruppo Tristezza.

Nel complesso, hanno aderito all'invito a partecipare alla ricerca 193 persone: 100 appartenenti al Gruppo Gioia e 93 appartenenti al Gruppo Tristezza. Otto persone (5 del Gruppo Gioia e 3 del Gruppo Tristezza) sono state scartate dal campione per almeno uno dei seguenti motivi: a) il soggetto non aveva fornito la narrazione dell'evento; b) la narrazione riguardava più di un evento autobiografico; c) i questionari erano largamente incompleti. Il campione finale della ricerca comprendeva 185 soggetti (tasso di risposta = 95.9%).

Partecipanti

Hanno partecipato allo studio 185 persone: 95 (36 maschi, 59 femmine) facevano parte del Gruppo Gioia e 90 (37 maschi, 53 femmine) del Gruppo Tristezza. L'età dei partecipanti variava tra i 18 e gli 82 anni, con un'età media di 33.0 anni ($DS = 14.3$). La maggioranza dei partecipanti aveva un titolo di studio medio o alto e non era coniugata. Per quanto riguarda la provenienza geografica, l'80.6% dei partecipanti risiedeva in Lombardia, mentre la parte restante del campione proveniva da altre regioni. Infine, il 97.3% dei partecipanti era di nazionalità italiana.

La Tabella 1 riporta le caratteristiche sociodemografiche dei partecipanti. Le analisi bivariate hanno mostrato che il Gruppo Gioia e il Gruppo Tristezza non mostravano differenze statisticamente significative per nessuna delle seguenti variabili sociodemografiche: genere, $\chi^2(1, N = 185) = 0.200, p = 0.655$, età, ($t_{(183)} = -0.446; p = 0.656$); titolo di studio, $\chi^2(4, N = 185) = 1.41, p = 0.843$.

Tab. 1 – *Le caratteristiche sociodemografiche dei partecipanti*

Caratteristiche sociodemografiche	Gioia	Tristezza
N	95	90
Età (<i>M, DS</i>)	33.4 (14.2)	32.5 (14.6)
Genere (%)		
Maschi	37.9	41.1
Femmine	62.1	58.9
Titolo di studio (%)		
Licenza Media Inferiore	5.3	8.9
Diploma di Scuola Media Superiore	46.3	48.9
Laurea Triennale	29.5	25.6
Laurea Magistrale	14.7	12.2
Dottorato/Specializzazione post-lauream	4.2	4.4
Stato civile (%)		
Celibe/Nubile	65.3	65.6
Coniugato/a	29.5	32.2
Altro	5.3	2.2

Strumenti

Compito di narrazione autobiografica

Abbiamo chiesto ai partecipanti dei due gruppi di produrre una narrazione scritta riguardante rispettivamente un episodio di gioia e di tristezza. In particolare, le istruzioni fornite ai soggetti furono le seguenti:

Le chiediamo di ricordare un evento della sua vita in cui ha provato GIOIA (per il primo gruppo)/TRISTEZZA (per il secondo gruppo). Descriva con parole sue l'evento a cui ha pensato, così come lo ricorda. Le chiediamo, inoltre, di fare uno sforzo per riportare il maggior numero di dettagli collegati all'evento (quando è accaduto, dove si trovava, con chi era, le emozioni, a cosa ha pensato).

Dopo aver riportato l'evento, ogni partecipante ha dovuto indicare la data esatta in cui questo era avvenuto, o quella ritenuta più prossima. Tale informazione è stata utilizzata per calcolare il tempo di ritenzione, ovvero il periodo di tempo intercorrente tra l'accadimento dell'evento e il momento della sua narrazione (espresso in numero di anni). Oltre a questa informazione, i partecipanti dovevano rispondere ad una serie di domande chiuse riguardanti il contesto dell'episodio narrato (ad esempio luogo, giorno della settimana, ora del giorno). I dati relativi a queste domande non verranno però riportati nel presente lavoro.

Emotional Memory Survey (EMS; Peace e Porter, 2004), versione adattata da Sotgiu (2016, 2019)

L'EMS è uno strumento che consente di rilevare le proprietà fenomenologiche dei ricordi autobiografici emozionali. Nel presente studio, i partecipanti dovevano valutare su delle scale Likert a 7 punti (1 = *per nulla*; 7 = *molto*), le seguenti proprietà: vividezza, qualità, coerenza, intensità emozionale, accuratezza percepita e credibilità. Successivamente, essi hanno risposto a cinque domande con risposta dicotomica (*Si/No*), volte a rilevare nel ricordo la presenza di dettagli mnestici di tipo visivo, uditivo, tattile, olfattivo e gustativo. Le risposte affermative a tali domande sono state sommate in modo da ottenere un indicatore delle componenti sensoriali del ricordo, con valori compresi tra 0 e 5.

Centrality of Event Scale, versione ridotta (CES; Berntsen e Rubin, 2006)

La CES misura il grado in cui un evento autobiografico emozionale (positivo, negativo o traumatico) occupa una posizione centrale nella storia di vita di un individuo. Nel presente studio, abbiamo somministrato la versione italiana della scala a sette item tradotta da Sotgiu (2016, 2019). I partecipanti dovevano valutare il loro grado di accordo con sette affermazioni (es. "Sento che questo evento è diventato una parte centrale della storia della mia vita") utilizzando una scala Likert a 5 punti (1 = *totalmente in disaccordo*; 5 = *totalmente d'accordo*). Sulla base degli studi precedenti condotti con questo strumento (Boals, 2010), abbiamo costruito un indicatore di centralità dell'evento ottenuto sommando le risposte ai singoli item. Gli alfa di Cronbach calcolati sulla scala sono risultati pari a 0.92 nel Gruppo Gioia e 0.88 nel Gruppo Tristezza.

Questionario sulla condivisione sociale delle emozioni (Rimé et al., 1991, Studio 1)

Per valutare i processi di condivisione sociale degli episodi emozionali riferiti dai partecipanti, abbiamo selezionato tre domande incluse nel questionario di Rimé et al. (1991), che abbiamo tradotto in italiano per il presente studio. La prima domanda chiedeva ai partecipanti di specificare se avessero parlato con qualcuno dell'episodio narrato (*Si/No*). Se il soggetto avesse risposto affermativamente egli avrebbe dovuto indicare: a) quanto spesso aveva parlato dell'evento (*una sola volta, più volte con la stessa persona, più volte con persone diverse, molte volte*), b) il primo destinatario del processo di condivisione sociale (*partner/coniuge, amico/a intimo/a, membro della famiglia, conoscente, professionista [prete, medico, psicologo], estraneo*).

Codifica delle narrazioni

Tutte le narrazioni sono state inizialmente trascritte su un documento Word e per ognuna di esse è stata calcolata la lunghezza complessiva tramite lo strumento di conteggio delle parole fornito dal programma di scrittura utilizzato. Successivamente, il primo autore del presente articolo e un assistente alla ricerca hanno condotto separatamente l'analisi dei racconti autobiografici seguendo gli schemi di codifica degli antecedenti emozionali e della coerenza narrativa descritti nelle prossime due sezioni. Terminata questa operazione, si è dunque proceduto a valutare statisticamente l'attendibilità della procedura di codifica seguita dai due giudici. Va sottolineato che, per tutti i casi in cui le codifiche sono risultate discrepanti, i due giudici hanno condotto una discussione sui motivi del loro disaccordo, al termine della quale sono pervenuti ad una codifica condivisa.

Antecedenti emozionali

Al fine di analizzare gli antecedenti emozionali degli eventi riportati dai partecipanti di entrambi i gruppi, i due giudici hanno raggruppato i racconti autobiografici in otto categorie: sette categorie (*morte/separazione, cambiamenti, perdite/danni, relazioni con gli altri, relazioni con il contesto socio-ambientale, perseguimento di obiettivi, altro*) sono state tratte dal questionario sugli antecedenti emozionali elaborato da Galati et al. (2005); a queste categorie abbiamo ritenuto opportuno aggiungerne un'ottava (*nascita*) riferita in modo specifico all'emozione della gioia. I *k* di Cohen calcolati per tutte le otto categorie sono risultati compresi tra .66 e 1.00, indicando un buon grado di accordo tra i due giudici.

Coerenza narrativa

La coerenza narrativa è stata analizzata tramite lo schema di codifica di Reese, Haden, Baker-Ward, Bauer, Fivush e Ornstein (2011). Questi autori hanno identificato tre dimensioni di coerenza narrativa teoricamente distinte e indipendenti – contesto, cronologia, tema – ad ognuna delle quali può essere attribuito un punteggio da 0 a 3.

La dimensione *contesto* indica il grado in cui la narrazione fornisce informazioni che permettono di situare l'episodio raccontato dal soggetto nello spazio e nel tempo: un punteggio pari a 0 indica l'assenza di informazioni spazio-temporali; 1 indica la presenza di informazioni generiche; si attribuisce 2 quando o lo spazio o il tempo vengono menzionati in modo specifico; 3 corrisponde alla presenza di dettagli specifici relativi sia allo spazio che al tempo.

La dimensione *cronologia* indica il grado in cui i fatti oggetto della narrazione sono presentati seguendo un ordine temporale: si attribuisce 0 quando i fatti descritti non seguono alcun ordine temporale; il punteggio 1 viene attribuito quando solamente pochi fatti rispettano una sequenza cronologica; il punteggio 2 viene attribuito nei casi in cui dal 50% al 75% dei fatti descritti segue un ordine temporale; infine, si attribuisce 3 quando la percentuale di fatti che rispettano un ordine temporale supera il 75%.

La dimensione *tema* riguarda la convergenza delle diverse parti della narrazione su un unico argomento: si attribuisce 0 quando non è possibile individuare alcun tema specifico; 1 indica che, benché la narrazione sia centrata su un tema, le parti del racconto presentano uno scarso livello di connessione causale; 2 indica la presenza di un numero significativo di connessioni causali; infine, si attribuisce 3 quando la “coda” della narrazione include delle riflessioni di carattere personale tramite le quali il soggetto connette l’episodio narrato con altre esperienze autobiografiche (passate o future) e con la sua idea di Sé.

Il calcolo dei coefficienti di correlazione intraclasse ha mostrato che la procedura di codifica utilizzata dai due giudici che avevano condotto l’analisi delle narrazioni autobiografiche presentava un elevato livello di attendibilità in relazione ad ognuna delle tre dimensioni di coerenza narrativa indagate (Gruppo Gioia: contesto = .99, cronologia = .73, tema = .96; Gruppo Tristezza: contesto = .97, cronologia = .99, tema = .97).

Analisi statistica dei dati

Sono state condotte alcune analisi preliminari per confrontare il tempo di ritenzione dei ricordi e la centralità degli eventi nei due gruppi e analizzare il grado di correlazione tra le principali variabili esplicative considerate nel presente studio. Successivamente, abbiamo utilizzato delle tecniche di analisi statistica bivariata (test del chi-quadrato) e multivariata (analisi di regressione lineare multipla) per confrontare i due gruppi in relazione alle seguenti variabili: 1) gli antecedenti emozionali, 2) la lunghezza delle narrazioni e le misure di coerenza narrativa, 3) le caratteristiche fenomenologiche dei ricordi autobiografici, 4) il tasso, la frequenza e i destinatari della condivisione sociale delle emozioni.

Risultati

Analisi preliminari

Il t-test per campioni indipendenti ha dimostrato che il Gruppo Gioia ($M = 7.62$; $DS = 9.57$) e il Gruppo Tristezza ($M = 8.55$; $DS = 10.85$) non presentavano differenze statisticamente significative in riferimento al tempo di ritenzione dei ricordi misurato in anni, $t_{(183)} = -0.622$, $p = .535$, e alla centralità degli eventi rievocati, $t_{(181)} = 0.83$, $p = .405$.

Nella Tabella 2 sono riportate le correlazioni tra le potenziali variabili esplicative che sono state considerate nel presente studio (gruppo, genere, età, centralità dell'evento e tempo di ritenzione). È emerso che la centralità dell'evento era correlata negativamente con il genere ($r = -.166$; $p = .024$) e positivamente con l'età ($r = .325$; $p < .001$). Inoltre, il tempo di ritenzione è risultato correlato positivamente sia con l'età ($r = .728$; $p < .001$) che con la centralità dell'evento ($r = .260$; $p < .001$).

Tab. 2 – Correlazione tra le potenziali variabili predittive

Variabile	1	2	3	4	5
1. Gruppo	1				
2. Genere	-.033	1			
3. Età	.034	.009	1		
4. CES	.061	-.166*	.325**	1	
5. Tempo di ritenzione	-.046	-.074	.728***	.260**	1

Nota. Il gruppo (1 = *gioia*, 0 = *tristezza*) e il genere (1 = *maschio*, 0 = *femmina*) sono variabili dicotomiche.

CES = Centrality of Event Scale.

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

Le narrazioni autobiografiche

Antecedenti emozionali. Gli antecedenti citati più frequentemente dal Gruppo Gioia sono stati, nell'ordine, *nascita* (30.5%), *perseguimento di obiettivi* (30.5%) e *relazioni con gli altri* (26.3%). L'antecedente più citato dal Gruppo Tristezza è stato invece *morte/separazione* (66.7%), seguito da *relazioni con gli altri* (15.6%) e *perdite/danni* (13.3%). Tra gli episodi riferiti alla morte citati dai partecipanti del Gruppo Tristezza, due persone, un uomo e una donna, hanno raccontato la perdita di un parente a causa del Covid-19. Questi episodi sono gli unici, tra quelli raccolti, a contenere dei riferimenti alla pandemia da Covid-19.

Lunghezza dei racconti autobiografici e coerenza narrativa. Sono stati calcolati quattro modelli di regressione lineare multipla sulle seguenti caratteristiche narrative: la lunghezza della narrazione (misurata

in numero di parole) e le tre dimensioni di coerenza narrativa incluse nello schema di codifica di Reese et al. (2011; tema, cronologia e contesto). In ciascun modello sono stati inclusi i seguenti predittori: gruppo (1 = gioia, 0 = tristezza), genere (1 = maschio, 0 = femmina), centralità dell'evento e tempo di ritenzione (misurato in anni). Per evitare problemi di multicollinearità, abbiamo deciso di escludere dai modelli la variabile età in quanto fortemente correlata con il tempo di ritenzione. La Tabella 3 riporta i risultati delle analisi di regressione e le medie e le deviazioni standard delle diverse caratteristiche narrative indagate nei due gruppi. Come si può notare, nessuno dei quattro modelli di regressione è risultato statisticamente significativo. Analizzando i coefficienti di regressione, è emerso però che la variabile gruppo aveva un effetto significativo sulla lunghezza delle narrazioni ($\beta = -.16$; $p = .033$): in media, le narrazioni di tristezza ($M = 64.78$; $DS = 70.24$) sono risultate composte da un maggior numero di parole rispetto alle narrazioni di gioia ($M = 45.59$; $DS = 50.10$).

Tab. 3 – *Statistiche descrittive e risultati dei modelli di regressione lineare multipla calcolati sulle caratteristiche narrative dei ricordi autobiografici*

Caratteristiche narrative	Statistiche descrittive		Predittori				Modello Generale		
	Gioia <i>M (DS)</i>	Tristezza <i>M (DS)</i>	Gruppo β	Genere β	CES β	TR β	<i>F</i>	<i>R</i> ²	<i>R</i> ² <i>corr.</i>
Lunghezza	45.69 (50.10)	64.78 (70.24)	-.16*	-.13	-.08	-.04	2.13	.05	.02
Contesto (0-3)	1.31 (1.12)	1.23 (1.03)	.02	-.14	.06	-.13	1.69	.04	.02
Cronologia (0-3)	1.27 (1.18)	1.57 (1.18)	.17	.18	.01	.01	2.12	.05	.02
Tema (0-3)	1.48 (.94)	1.52 (1.05)	-.03	-.14	-.02	-.11	1.46	.03	.01

Nota. Il gruppo (1 = *gioia*, 0 = *tristezza*) e il genere (1 = *maschio*, 0 = *femmina*) sono variabili dicotomiche.

CES = Centrality of Event Scale, TR = tempo di ritenzione (in anni).

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

La fenomenologia dei ricordi autobiografici

Sono stati calcolati sei modelli di regressione lineare multipla sulle seguenti caratteristiche fenomenologiche dei ricordi: vividezza, qualità, coerenza, sensorialità, intensità emozionale, accuratezza percepita e credibilità. In queste analisi, sono stati inclusi gli stessi predittori utilizzati nei modelli calcolati sulle caratteristiche narrative dei ricordi: gruppo, genere, centralità dell'evento e tempo di ritenzione. La Tabella 4 riporta i risultati delle analisi di regressione e le medie e le deviazioni standard delle diverse caratteristiche fenomenologiche indagate nei due gruppi. Come si può notare, con la sola eccezione dell'accuratezza

percepita, tutti i modelli calcolati per le altre caratteristiche fenomenologiche sono risultati statisticamente significativi: vividezza ($F = 5.28$; $p < .001$), qualità ($F = 5.05$; $p = .001$), coerenza ($F = 4.02$; $p = .004$), sensorialità ($F = 4.18$; $p = .003$), intensità emozionale ($F = 15.63$; $p < .001$) e credibilità ($F = 2.63$; $p = .036$). Per quanto riguarda l'analisi dei coefficienti di regressione, la variabile gruppo prediceva in modo statisticamente significativo la sensorialità del ricordo ($\beta = .24$; $p = .001$): i ricordi di gioia ($M = 2.94$; $DS = 1.22$) includevano un maggior numero di dettagli sensoriali rispetto a quelli di tristezza ($M = 2.32$; $DS = 1.15$). La centralità dell'evento, d'altro canto, aveva un effetto positivo e significativo sulla vividezza ($\beta = .29$; $p < .001$), la qualità ($\beta = .29$; $p < .001$), l'intensità emozionale ($\beta = .48$; $p < .001$), la coerenza ($\beta = .25$; $p = .001$), l'accuratezza percepita ($\beta = .19$; $p = .013$) e la credibilità ($\beta = .24$; $p = .002$): all'aumentare del livello di centralità dell'evento aumentavano i punteggi associati ad ognuna di queste caratteristiche. Infine, il genere aveva un effetto significativo sull'intensità emozionale ($\beta = -.15$; $p = .026$): i maschi ($M = 5.53$; $DS = 1.56$) riferivano punteggi di intensità emozionale più bassi delle femmine ($M = 6.14$; $DS = 1.16$).

Tab. 4 – *Statistiche descrittive e risultati dei modelli di regressione lineare multipla calcolati sulle caratteristiche fenomenologiche dei ricordi autobiografici*

Caratteristiche fenomenologiche	Statistiche descrittive		Predittori				Modello Generale		
	Gioia <i>M (DS)</i>	Tristezza <i>M (DS)</i>	Gruppo β	Genere β	CES β	TR β	<i>F</i>	<i>R</i> ²	<i>R</i> ² <i>corr.</i>
Vividezza (1-7)	6.04 (1.14)	6.02 (1.32)	-.02	-.12	.29***	-.12	5.28***	.11	.09
Qualità (1-7)	6.12 (1.08)	5.93 (1.19)	.06	-.09	.29***	-.09	5.05**	.10	.08
Coerenza (1-7)	6.00 (1.22)	5.78 (1.23)	.07	-.09	.25**	-.03	4.02**	.08	.06
Sensorialità (1-5)	2.94 (1.22)	2.32 (1.15)	.24**	.02	.12	-.12	4.18**	.09	.07
Intensità emozionale (1-7)	5.95 (1.28)	5.86 (1.44)	-.004	-.15*	.48***	-.08	15.60***	.26	.24
Accuratezza percepita (1-7)	6.11 (.99)	6.03 (1.08)	.02	-.02	.19*	-.13	2.05	.04	.02
Credibilità (1-7)	6.23 (1.04)	6.19 (.99)	.01	.01	.24**	-.11	2.63*	.06	.03

Nota. Il gruppo (1 = *gioia*, 0 = *tristezza*) e il genere (1 = *maschio*, 0 = *femmina*) sono variabili dicotomiche.

CES = Centrality of Event Scale, TR = tempo di ritenzione (in anni).

$p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

La condivisione sociale delle emozioni

1 91.6% dei partecipanti del Gruppo Gioia e il 91.1% dei partecipanti del Gruppo Tristezza ha dichiarato di aver condiviso i propri ricordi con delle altre persone. Il test del chi-quadrato ha confermato l'assenza di differenze statisticamente significative nel tasso di condivisione delle emozioni rilevato nei due gruppi, $\chi^2(1, N = 185) = .013, p = .910$.

La Tabella 5 riporta i dati relativi alla frequenza con cui il processo di condivisione sociale dei ricordi emozionali si è verificato in entrambi i gruppi. Il test del chi-quadrato calcolato su questa tabella è risultato statisticamente significativo, $\chi^2(1, N = 169) = 9.72, p = .021, V = .240$: in particolare, dall'analisi delle frequenze emerge che i partecipanti del Gruppo Tristezza riferiscono di aver parlato dei propri ricordi "più volte con la stessa persona" in misura maggiore dei partecipanti del Gruppo Gioia (Gruppo Tristezza = 24.4%, Gruppo Gioia = 9.2%); questi ultimi, d'altro canto, riferiscono di aver condiviso i propri ricordi "molte volte" in misura maggiore dei partecipanti del Gruppo Tristezza (Gruppo Gioia = 25.3%, Gruppo Tristezza = 13.4%).

Tab. 5 – *Frequenza con cui si è verificato il processo di condivisione sociale dei ricordi autobiografici nei due gruppi*

Frequenza	Gioia n (%)	Tristezza n (%)
Una sola volta	4 (4.6)	6 (7.3)
Più volte con la stessa persona	8 (9.2)	20 (24.4)
Più volte con diverse persone	53 (60.9)	45 (54.9)
Molte volte	22 (25.3)	11 (13.4)
Totale	87 (100)	82 (100)

Considerando i partecipanti dei due gruppi nel loro insieme, la condivisione sociale delle emozioni si configura come un processo che ha come primi destinatari i membri della propria famiglia (36.7%), gli amici intimi (30.2%) e il partner/coniuge (27.2%); le altre categorie di destinatari sono state citate invece in maniera decisamente meno frequente (conoscente = 3.6%, professionista = 0.6%, estraneo = 1.8%). Il test di differenza tra percentuali ha evidenziato delle differenze

statisticamente significative ($p < .05$) tra i due gruppi per due categorie di destinatari: in particolare, i partecipanti del Gruppo Gioia (47.1%) avevano condiviso i propri ricordi con un membro della propria famiglia in misura più frequente rispetto ai partecipanti del Gruppo Tristezza (25.6%); d'altro canto, i partecipanti del Gruppo Tristezza (37.8%) si erano rivolti più spesso ad amici intimi rispetto ai partecipanti del Gruppo Gioia (23.0%).

Discussione dei risultati e conclusioni

La presente ricerca si proponeva di indagare le somiglianze e le differenze tra i ricordi autobiografici di eventi emozionali di gioia e di tristezza. In particolare, il lavoro si è concentrato sull'analisi delle narrazioni di questi eventi, sulle caratteristiche fenomenologiche dei ricordi associati ad essi e sui processi di condivisione sociale delle emozioni.

Per quanto riguarda l'analisi del contenuto delle narrazioni, è emerso che gli episodi di gioia e di tristezza riportati dai partecipanti erano associati a degli antecedenti situazionali tipici di queste due emozioni: *nascita e perseguimento di obiettivi* nel caso della gioia, *morte/separazione e perdite/danni* nel caso della tristezza. Questi risultati sono in pieno accordo con quelli di studi precedenti che hanno analizzato le emozioni della vita quotidiana in campioni di adulti provenienti sia dall'Italia che da altri paesi (si vedano, ad esempio, Galati et al., 2005; Scherer et al., 1986).

Contrariamente alle nostre ipotesi, soltanto due partecipanti del Gruppo Tristezza avevano raccontato degli episodi autobiografici riguardanti la pandemia da Covid-19. Per interpretare questo risultato occorre ricordare che la raccolta dei dati analizzati nel presente studio avvenne durante una fase della pandemia che è stata indubbiamente molto critica per l'Italia (stiamo parlando dell'autunno del 2020). È dunque ragionevole assumere che, al momento del coinvolgimento nella nostra ricerca, i partecipanti non avessero avuto ancora un tempo sufficientemente esteso per integrare nella propria storia autobiografica i ricordi collegati ad un nuovo e difficile periodo della loro vita iniziato soltanto pochi mesi prima². A conferma di questa interpretazione, va sottolineato altresì che i partecipanti alla presente ricerca (sia quelli del Gruppo Gioia sia quelli del Gruppo Tristezza) avevano scelto di

² I primi casi di Covid-19 in Italia furono registrati il 30 gennaio del 2020. L'annuncio del primo lockdown risale invece al 9 marzo dello stesso anno.

rievocare degli episodi autobiografici con una collocazione decisamente lontana nel tempo (il tempo di ritenzione medio dei ricordi era di circa 8 anni).

Per quanto riguarda l'analisi della lunghezza delle narrazioni, i nostri risultati hanno evidenziato che gli episodi di tristezza includevano un numero significativamente più alto di parole degli episodi di gioia. Questa differenza potrebbe dipendere dal fatto che la tristezza, diversamente dalla gioia, è un'emozione che ha a che fare con esperienze negative e dolorose che sono spesso irrisolte. Di fronte alla richiesta di raccontare per iscritto delle esperienze personali di questo tipo, i partecipanti del Gruppo Tristezza potrebbero dunque avere avvertito l'esigenza di descrivere i propri ricordi in maniera più prolissa e più approfondita rispetto ai partecipanti del Gruppo Gioia.

È interessante rilevare che, benché di lunghezza diversa, i racconti formulati dai due gruppi erano associati a dei livelli di coerenza narrativa (contestuale, cronologica e tematica) sostanzialmente simili. In base a questo risultato, la tipologia specifica di emozione rievocata potrebbe dunque non essere un fattore determinante nel processo di costruzione e organizzazione di una narrazione autobiografica di natura emozionale. Sempre con riferimento ai dati sulle narrazioni, ci preme sottolineare poi che i nostri risultati – sia quelli sulla lunghezza complessiva dei racconti autobiografici sia quelli sulla loro coerenza narrativa – confermano in modo sostanziale quanto emerso in una ricerca precedente di Waters et al. (2013). Il confronto tra i nostri dati e quelli di questa ricerca richiede tuttavia una certa cautela per almeno due ragioni: 1) pur esaminando narrazioni di memorie autobiografiche di eventi emozionali con valenza positiva e negativa, Waters et al. non hanno preso in considerazione dei ricordi riconducibili in modo specifico alle emozioni della gioia e della tristezza; 2) a differenza dei partecipanti alla nostra indagine, quelli dello studio di Waters et al. provenivano esclusivamente dalla popolazione studentesca.

Oltre che sul piano narrativo, i ricordi autobiografici di gioia e di tristezza analizzati nel presente studio sono risultati assai simili anche in riferimento alle loro principali caratteristiche fenomenologiche. Vividezza, qualità, coerenza, intensità emozionale, accuratezza percepita e credibilità non cambiavano in modo significativo nei due gruppi sottoposti ad indagine. L'unica eccezione era rappresentata dalla sensorialità, che è risultata associata in misura maggiore ai ricordi di gioia. Presi nel loro insieme, questi risultati appaiono in linea sia con lo studio già citato di Waters et al. (2013), sia con altri due studi sulla memoria autobiografica emozionale (Byrne et al., 2001; Schaefer e Philippot, 2005), i quali hanno focalizzato anch'essi la loro attenzione

sui ricordi di eventi positivi e negativi di studenti universitari. Ci preme ribadire dunque come, anche in questo caso, il confronto tra i nostri risultati e quelli ottenuti in questi tre studi vada condotto con prudenza per le stesse ragioni riportate più sopra.

Altri risultati interessanti sulla fenomenologia dei ricordi riguardano il ruolo giocato dalla centralità degli eventi. Indipendentemente dalla valenza edonica degli episodi rievocati dai partecipanti alla nostra ricerca, questa variabile è risultata associata positivamente con le principali caratteristiche fenomenologiche dei ricordi ad essi associati: vividezza, qualità, coerenza, intensità emozionale, accuratezza percepita, credibilità. Questi risultati confermano quanto emerso in altri studi che hanno esaminato la relazione tra centralità degli eventi e fenomenologia della memoria autobiografica emozionale (si vedano, ad esempio, Boals, 2010; Sotgiu, 2016).

I dati sulla condivisione sociale delle emozioni hanno confermato le nostre ipotesi. Il tasso di condivisione della gioia e della tristezza è risultato, per entrambe le emozioni, superiore al 91%. Sebbene questo dato non variasse in modo significativo nei due gruppi, sono emerse però alcune differenze in relazione alle modalità con cui è stata attuata la condivisione e alla scelta dei suoi destinatari. I partecipanti del Gruppo Tristezza avevano condiviso i propri ricordi con la stessa persona in misura più frequente rispetto ai partecipanti del Gruppo Gioia. È emerso inoltre che i destinatari del processo di condivisione scelti con maggiore frequenza dai partecipanti erano i familiari per il Gruppo Gioia e gli amici per il Gruppo Tristezza. Per spiegare quest'ultimo risultato, occorre tenere presente che una delle funzioni principali della tristezza è quella di ottenere supporto dalle altre persone che si trovano nella rete sociale di riferimento dell'individuo che ha sperimentato questa emozione (Plutchik, 1994). Con riferimento allo specifico segmento di popolazione considerata nel presente studio (adulti con un'età media di 33 anni), sembra dunque che la ricerca di tale supporto coinvolga maggiormente le persone che formano la rete amicale dell'individuo anziché i suoi familiari, i quali sono risultati però i destinatari di riferimento nel caso di eventi di gioia.

Considerati nel loro insieme, i risultati del presente studio sembrano suggerire che gioia e tristezza, benché contrapposte su diversi piani di analisi (ad esempio, soggettivo, espressivo e fisiologico), hanno un impatto piuttosto simile sulla memoria autobiografica. Secondo il parere di chi scrive, la simile salienza mnestica di queste due emozioni è coerente con le importanti funzioni di carattere adattativo da esse svolte. Detto con altre parole, poiché gioia e tristezza garantiscono entrambe il benessere e la sopravvivenza dell'individuo (Plutchik, 1994), non è

sorprendente che esse lascino delle tracce simili nella memoria a lungo termine. Infatti, si può ipotizzare che queste tracce vadano a formare un prezioso bagaglio di conoscenze che il soggetto ricordante potrà utilizzare, al momento opportuno, per decidere come agire e come comportarsi dinnanzi alle numerose sfide, agli ostacoli e ai problemi che egli incontrerà nel corso della sua esistenza: presente e futura. Come è stato sottolineato da diversi studiosi contemporanei, tutti i ricordi autobiografici – dunque anche quelli emozionali – svolgono una funzione direttiva: essi cioè orientano le decisioni e le azioni dell'individuo (su questo argomento si vedano Pillemer, 2003; Sotgiu, 2021).

Naturalmente, siamo del tutto consapevoli che lo studio qui presentato aveva degli scopi eminentemente esplorativi. Quanto è stato rilevato andrà dunque verificato tramite nuove ricerche che indaghino, con gli stessi strumenti di rilevazione da noi utilizzati, come gioia e tristezza vengono ricordate da gruppi della popolazione sia simili che diversi – dal punto di vista sociodemografico – rispetto al campione di persone qui esaminato. Un altro modo per acquisire nuove informazioni sulle caratteristiche dei ricordi autobiografici di gioia e di tristezza potrebbe prevedere poi l'estensione della presente indagine alle altre emozioni di base che non state analizzate dal nostro studio: ad esempio, paura, rabbia, disgusto e sorpresa. Secondo il nostro parere, una tale prospettiva di ricerca potrebbe consentire di indagare in maniera sistematica le somiglianze e le differenze tra categorie di ricordi autobiografici riferiti ad eventi emozionali che appaiono molto diversi tra loro: sia sul piano degli antecedenti situazionali delle emozioni ad essi associate, sia sul piano delle conseguenze di queste ultime a livello psicologico e sociale. Come abbiamo avuto modo di dire, il nostro studio ha mostrato che le narrazioni di tristezza erano mediamente più lunghe di quelle di gioia e che i ricordi di gioia erano associati ad un maggiore livello di sensorialità dei ricordi di tristezza. Ci si potrebbe chiedere quanto sono lunghi i racconti autobiografici di eventi emozionali nei quali l'individuo ha sperimentato rabbia, paura, disgusto e sorpresa. Questi racconti sono più o meno lunghi di quelli riguardanti episodi di gioia e tristezza? Qual è poi il livello di sensorialità che le persone associano ai ricordi di rabbia, paura, disgusto e sorpresa? È maggiore o minore rispetto a quello associato ai ricordi di gioia e tristezza? Come variano la coerenza narrativa e le diverse caratteristiche fenomenologiche dei ricordi quando le persone rievocano eventi emozionali di rabbia, paura, disgusto e sorpresa? Questi sono solo alcuni esempi di interrogativi di ricerca ai quali il presente studio non è riuscito purtroppo a rispondere. Siamo però dell'avviso che queste stesse domande

potranno indirizzare in futuro le ricerche di tutti quegli studiosi che sono interessati ad ampliare le nostre conoscenze sulla memoria autobiografica emozionale. Almeno questo è il nostro auspicio.

Riferimenti bibliografici

- Berntsen, D., & Rubin, D. C. (2002). Emotionally charged autobiographical memories across the life span: The recall of happy, sad, traumatic and involuntary memories. *Psychology and aging, 17*(4), 636-652. DOI: 10.1037/0882-7974.17.4.636.
- Berntsen, D., & Rubin, D. C. (2006). The Centrality of Event Scale: A measure of integrating a trauma into one's identity and its relation to post-traumatic stress disorder symptoms. *Behaviour Research and Therapy, 44*, 219-231. DOI: 10.1016/j.brat.2005.01.009.
- Boals, A. (2010). Events that have become central to identity: gender differences in the centrality of events scale for positive and negative events. *Applied Cognitive Psychology, 24*, 107-121. DOI: 10.1002/acp.1548.
- Byrne, C. A., Hyman Jr, I. E., & Scott, K. L. (2001). Comparisons of memories for traumatic events and other experiences. *Applied Cognitive Psychology: The Official Journal of the Society for Applied Research in Memory and Cognition, 15*(7), S119-S133. DOI: 10.1002/acp.837.
- Conway, M. A. (2005). Memory and the self. *Journal of Memory and Language, 53*, 594-628. DOI: 10.1016/j.jml.2005.08.005.
- D'Argembeau, A., Comblain, C., & Van der Linden, M. (2003). Phenomenal characteristics of autobiographical memories for positive, negative, and neutral events. *Applied Cognitive Psychology: The Official Journal of the Society for Applied Research in Memory and Cognition, 17*(3), 281-294. DOI: 10.1002/acp.856.
- Ekman, P., & Cordaro, D. (2011). What is meant by calling emotions basic. *Emotion Review, 3*(4), 364-370. DOI: 10.1177/1754073911410740.
- Ekman, P., & Friesen, W. V. (2003). *Unmasking the face. A guide to recognizing emotions from facial expressions*. Cambridge, MA: Malor Books.
- Ekman, P., Levenson, R. W., & Friesen, W. V. (1983). Autonomic nervous system activity distinguishes among emotions. *Science, 221*(4616), 1208-1210. DOI: 10.1126/science.6612338.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist, 56*(3), 218-226. DOI: 10.1037/0003-066X.56.3.218.
- Galati, D., Schmidt, S., Sini, B., Tinti, C., Manzano, M., Roca, M., & Estaún Ferrer, S. (2005). Emotional experience in Italy, Spain, and Cuba: A cross-cultural comparison. *Psychologia: An International Journal of Psychology in the Orient, 48*(4), 268-287. DOI: 10.2117/psysoc.2005.268.
- Galati, D., Sini, B., Tinti, C., & Testa, S. (2008). The lexicon of emotion in the Neo-Latin languages. *Social Science Information, 47*(2), 205-220. DOI: 10.1177/0539018408089079.

- Galati, D., Sotgiu, I., & Lavagno, G. (2007). Emozioni positive e vita quotidiana: uno studio su un gruppo di anziani. In A. Delle Fave (Ed.), *La condivisione del benessere. Il contributo della psicologia positiva* (pp. 94-109). Milano: FrancoAngeli.
- Gehm, T. L., & Scherer, K. R. (1988). Factors determining the dimensions of subjective emotional space. In K. R. Scherer (Ed.), *Facets of emotion: Recent research* (pp. 99-113). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Izard, C. (2011). Forms and functions of emotions: Matters of emotion-cognition interactions. *Emotion Review*, 3(4), 371-378. DOI: 10.1177/1754073911410737.
- Johnson, M. K. (2020). Joy: A review of the literature and suggestions for future directions. *Journal of Positive Psychology*, 15(1), 5-24. DOI: 10.1080/17439760.2019.1685581.
- Krumrei-Mancuso, E. J. (2020). Reflections on the science of joy: Current challenges and future directions. *Journal of Positive Psychology*, 15(1), 58-62. DOI: 10.1080/17439760.2019.1685574.
- Lench, H. C., Tibbett, T. P., & Bench, S. W. (2016). Exploring the toolkit of emotion: What do sadness and anger do for us? *Social and Personality Psychology Compass*, 10(1), 11-25. DOI: 10.1111/spc3.12229.
- Levenson, R. W. (2011). Basic emotion questions. *Emotion review*, 3(4), 379-386. DOI: 10.1177/1754073911410743.
- Levenson, R. W., Ekman, P., & Friesen, W. V. (1990). Voluntary facial action generates emotion-specific autonomic nervous system activity. *Psychophysiology*, 27(4), 363-384. DOI: 10.1111/j.1469-8986.1990.tb02330.x.
- Levine, L. J. (1997). Reconstructing memory for emotions. *Journal of Experimental Psychology: General*, 126, 165-177. DOI: 10.1037/0096-3445.126.2.165.
- Levine, L. J., Prohaska, V., Burgess, S. L., Rice, J. A., & Laulhere, T. M. (2001). Remembering past emotions: The role of current appraisals. *Cognition & Emotion*, 15(4), 393-417. DOI: 10.1080/0269993004200240.
- Levine, L. J., Schmidt, S., Kang, H. S., & Tinti, C. (2012). Remembering the silver lining: Reappraisal and positive bias in memory for emotion. *Cognition & Emotion*, 26(5), 871-884. DOI: 10.1080/02699931.2011.62540.
- Peace, K. A., & Porter, S. (2004). A longitudinal investigation of the reliability of memories for trauma and other emotional experiences. *Applied Cognitive Psychology*, 18, 1143-1159. DOI: 10.1002/acp.1046.
- Pillemer, D. B. (2003). Directive functions of autobiographical memory: The guiding power of the specific episode. *Memory*, 11(2), 193-202. DOI: 10.1080/741938208.
- Plutchik, R. (1980). *Emotion: A psychoevolutionary synthesis*. New York: Harper & Row.
- Plutchik, R. (1994) *The psychology and biology of emotions*. New York: HarperCollins College Publishers
- Reese, E., Haden, C. A., Baker-Ward, L., Bauer, P., Fivush, R., & Ornstein, P. A. (2011). Coherence of personal narratives across the lifespan: a multidimensional model and coding method. *Journal of Cognition and Development*, 12, 424-462. DOI: 10.1080/15248372.2011.587854.

- Rimé, B. (2009). Emotion elicits the social sharing of emotion: Theory and empirical review. *Emotion review*, 1(1), 60-85. DOI: 10.1177/1754073908097189.
- Rimé, B., Mesquita, B., Boca, S., & Philippot, P. (1991). Beyond the emotional event: Six studies on the social sharing of emotion. *Cognition & Emotion*, 5(5-6), 435-465. DOI: 10.1080/02699939108411052.
- Rimé, B., Philippot, P., Boca, S., & Mesquita, B. (1992). Long-lasting cognitive and social consequences of emotion: Social sharing and rumination. *European review of social psychology*, 3(1), 225-258. DOI: 10.1080/14792779243000078.
- Rubin, D. C. (2005). A basic-systems approach to autobiographical memory. *Current Directions in Psychological Science*, 14(2), 79-83. DOI: 10.1111/j.0963-7214.2005.00339.x.
- Rubin, D. C. (2012). The basic systems model of autobiographical memory. In D. Berntsen e D. C. Rubin (Eds.), *Understanding autobiographical memory. Theories and approaches* (pp. 11-32). New York: Cambridge University Press. DOI: 10.1017/CBO9781139021937.004.
- Schaefer, A., & Philippot, P. (2005). Selective effects of emotion on the phenomenal characteristics of autobiographical memories. *Memory*, 13(2), 148-160. DOI: 10.1080/09658210344000648.
- Scherer, K. R. (1997). Profiles of emotion-antecedent appraisal: Testing theoretical predictions across cultures. *Cognition and Emotion*, 11(2), 113-150. DOI: 10.1080/026999397379962.
- Scherer, K. R., Matsumoto, D., Wallbott, H. G., & Kudoh, T. (1988). Emotional experience in cultural context: A comparison between Europe, Japan, and the United States. In K. R. Scherer (Ed.), *Facets of emotion: Recent research* (pp. 5-30). Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Scherer, K. R., & Tannenbaum, P. H. (1986). Emotional experiences in everyday life: A survey approach. *Motivation and Emotion*, 10, 295-314. DOI: 10.1007/BF0099210.
- Scherer, K. R., Wallbott, H. G., & Summerfield, A. B. (a cura di). (1986). *Experiencing emotion: A cross-cultural study*, Cambridge University Press.
- Scherer, K. R., Wranik, T., Sangsue, J., Tran, V., & Scherer, U. (2004). Emotions in everyday life: Probability of occurrence, risk factors, appraisal and reaction patterns. *Social Science Information*, 43, 499-570. DOI: 10.1177/0539018404047701.
- Sotgiu, I. (2016). How do we remember happy life events? A comparison between eudaimonic and hedonic autobiographical memories. *The Journal of Psychology*, 150(6), 685-703. DOI: 10.1080/00223980.2016.1162764.
- Sotgiu, I. (2019). Gender differences and similarities in autobiographical memory for eudaimonic happy events. *Journal of Happiness Studies*, 20(5), 1457-1479. DOI: 10.1007/s10902-018-0006-z.
- Sotgiu, I. (2021). *The psychology of autobiographical memory: History, theory, research*. Palgrave Macmillan. DOI: 10.1007/978-3-030-69571-2.
- Trampe, D., Quoidbach, J., & Taquet, M. (2015). Emotions in everyday life. *PloS one*, 10(12), e0145450. DOI: 10.1371/journal.pone.0145450.

- Waters, T. E., Bohanek, J. G., Marin, K., & Fivush, R. (2013). Null's the word: A comparison of memory quality for intensely negative and positive events. *Memory, 21*, 633-645. DOI:10.1080/09658211.2012.745877.
- Watkins, P. C., Emmons, R. A., Greaves, M. R., & Bell, J. (2018). Joy is a distinct positive emotion: Assessment of joy and relationship to gratitude and well-being. *Journal of Positive Psychology, 13*(5), 522-539. DOI: 10.1080/17439760.2017.1414298.
- Webb, C. A., & Pizzagalli, D. A. (2016). Sadness and Depression. In L. F. Barrett, M. Lewis, & J. M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions* (4th edition) (pp. 859-870). New York: The Guilford Press.
- Wierzbicka, A. (1999). *Emotions across languages and cultures: Diversity and universals*. Cambridge University Press.