

Emanuele Bartolozzi

## *Le emozioni: sconosciute troppo presenti*

Partendo dall'idea che nel momento di prendere decisioni e fare scelte i sentimenti contano quanto il pensiero razionale, dobbiamo rilevare che quando le emozioni prendono il sopravvento l'intelligenza non è di grande aiuto.

In un milione di anni si è formata la biologia dei nostri circuiti neurali: il risultato emozionale di ogni singolo individuo porta con sé la somma di un passato ancestrale e della biografia soggettiva.

Ogni emozione prepara il corpo ad un tipo di risposta molto diverso:

- se siamo in collera il sangue affluisce alle mani, il battito cardiaco aumenta e una scarica di ormoni, tra cui l'adrenalina genera un forte impulso energetico;
- di fronte alla paura il sangue affluisce ai muscoli scheletrici facendo impallidire il volto, i circuiti dei centri cerebrali scatenano una reazione ormonale che prepara allo stato di allerta e quindi all'azione;
- nella felicità i sentimenti negativi vengono eliminati attraverso un meccanismo biologico che contemporaneamente aumenta la disponibilità di energia ;
- l'amore risveglia il sistema parasimpatico attivando i sistemi opposti a quelli che si attivano nella collera e nella paura generando una risposta di rilassamento;
- nella tristezza vi è una caduta di energia e si ha un rallentamento del metabolismo

Le inclinazioni biologiche risentono di fatti culturali e disposizioni personali: alla perdita di una persona cara il sentimento della tristezza è comune, cambia invece il modo di esprimerla.

La dicotomia tra "testa" e "cuore" ci accompagna per tutta la vita: più forte è il sentimento, la mente emozionale (potente, impulsiva, a volte illogica) più debole si presenta la mente razionale (la capacità di ponderare e riflettere).

Generalmente la relazione tra le due organizzazioni di conoscenza è armonica ma quando entrano in conflitto le manifestazioni sono spesso molto evidenti.

Un'esplosione emozionale (ad es. un attacco di riso o di collera) è come un "sequestro neurale", in cui il sistema limbico impone a tutto il cervello il suo "impellente ordine del giorno", senza dare alla corteccia cerebrale il tempo di valutarne il pro e il contro.

Negli esseri umani l'**amigdala** è un gruppo di strutture interconnesse, a forma di mandorla, che si trova sopra il tronco cerebrale, vicino alla parte inferiore del sistema limbico. Ippocampo e amigdala erano due strutture fondamentali del rinencefalo che poi ha dato origine alla neocorteccia: oggi l'amigdala è specializzata nelle questioni emozionali, se viene resecata il risultato è un'incapacità evidentissima nel valutare il significato emozionale degli eventi, rendendo "affettivamente ciechi".

Al centro dell'intelligenza emotiva sta dunque l'interazione tra l'amigdala, una sorta di "sentinella psicologica" guidata da interrogativi primitivi (è qualcosa che odio?, che temo?, che mi ferisce?, ecc.) e la neocorteccia.

In caso di risposta affermativa essa è in grado di far scattare una sorta di "grilletto neurale" che invia messaggi di crisi a tutte le parti del cervello: in sostanza l'amigdala può produrre una risposta autonoma mentre la corteccia sta elaborando una più sofisticata forma di reazione.

Altre ricerche sono giunte a dimostrare che nei primi millisecondi di percezione di un oggetto non solo comprendiamo in modo inconscio quale sia l'oggetto stesso, ma decidiamo anche se ci piace o no; l'**inconscio cognitivo** presenta poi alla nostra consapevolezza non solo l'identità di ciò che vediamo ma anche un vero e proprio giudizio su di esso.

Le nostre emozioni dunque hanno una mente che si occupa di loro e che può avere opinioni del tutto indipendenti da quelle della mente razionale. Queste opinioni inconse sono memorie emozionali archiviate nell'amigdala.

Le ricerche sembrano indicare nell'**ippocampo** la struttura che consente il ricordo particolareggiato del contesto, vitale per il significato emozionale (per esempio il diverso significato della visione di un orso allo zoo o nel cortile di casa): l'ippocampo ricorda i fatti nudi e crudi e l'amigdala ne trattiene il significato emozionale che si innescherà ogni volta che ci troveremo in circostanze simili.

Per meglio comprendere: è l'ippocampo che in un volto ti farà riconoscere quello di tua cugina, ma è l'amigdala che permetterà di valutare "che ti è proprio antipatica".

In sostanza il cervello possiede due di memoria : il primo per i fatti ordinari, l'altro per quelli che hanno una valenza emozionale.

Il meccanismo del ricordo innescato dall'**amigdala** è però un **meccanismo primitivo**, poco elaborato: ciò la predispone ad errori di valutazione quando tra un elemento archiviato e quello presente c'è una chiave simile ma non uguale. In questo caso il grilletto scatta prima di aver avuto definitive conferme e le reazioni scattano così come sono state apprese in quella situazione simile ma non uguale.

Queste confusioni emozionali che possono determinarsi sono basate sul sentimento prima che sul pensiero

(**emozioni precognitive**): l'amigdala in sostanza può reagire con la collera o con la paura prima ancora che la

corteccia cerebrale abbia potuto fornire una valutazione dell'evento.

### ***Il temperamento non è un destino***

gli stati d'animo che caratterizzano la nostra vita emotiva possiamo definirli temperamento. Ciascuno di noi è soggetto ad infinite sfumature determinate dalla biologia: il problema è stabilire se tali configurazioni impongono un destino oppure se un bambino, timido per natura, possa diventare un adulto sicuro di sé.

Le ricerche di Kagan su un gruppo di bambini di ventuno mesi rilevarono comportamento di incertezza e titubanza, difficoltà alla partecipazione, timore di lasciare la madre molto forte in un certo numero di soggetti.

Quattro anni dopo i bambini furono di nuovo osservati e fu rilevato che mentre nessun bambino estroverso era diventato timido, due terzi dei bambini definiti "timiti" aveva ancora un comportamento reticente.

Le ricerche di Kagan indicano che questi bambini saranno soggetti ad alto rischio per i disturbi d'ansia e i disturbi da attacco di panico. In uno studio condotto su 754 alunni di 12-14 anni emerse che 44 di essi avevano avuto un episodio di panico o dei sintomi premonitori scatenati dal primo appuntamento, dall'ansia da esame vissuti in modo molto più intenso rispetto al normale disagio adolescenziale.

Analogamente, si riscontrano soggetti allegri e bonari per natura ed altri più cupi e malinconici..

### ***Un'amigdala troppo reattiva***

Non è detto che chi per natura è malinconico debba vivere con pensieri tristi o essere soggetto ad ipereccitabilità: gli insegnamenti emozionali ricevuti nell'infanzia possono avere impatti profondi sul temperamento, talvolta amplificando, talvolta zittendo una predisposizione innata.

Prima dell'ingresso nella scuola elementare uno su tre di quei bambini timidi si è liberato del proprio timore: è evidente che i genitori, soprattutto le madri, hanno un ruolo fondamentale nel determinare se un bambino per natura timido diventerà più spavaldo o continuerà ad esitare di fronte alle novità.

Non siamo dunque costretti ad tenerci il repertorio emozionale ereditato: ciò che sperimentiamo e apprendiamo ha un'importanza fondamentale per come ci esprimeremo nella vita.

Il cervello degli esseri umani è quello che impiega di più per maturare completamente: diverse aree importanti per la vita emotiva si completano verso i diciotto anni, in particolare i lobi frontali sede dell'autocontrollo emotivo, della comprensione e della reazione corticale perfezionata.

Sono dunque le esperienze di quegli anni che definiscono le inclinazioni emotive: si capisce bene a questo punto quanta importanza abbia dedicare attenzioni alle implicazioni emotive che si manterranno poi relativamente stabili nel corso della vita.

Una delle abilità essenziali nella sfera emotiva, appresa nella primissima infanzia e poi perfezionata negli anni successivi, è il sapere come calmarsi quando si è sconvolti.

Guidare i ragazzi nella loro vita emotiva, parlando dei loro sentimenti e spiegando come comprenderli, evitando di essere critici e di emettere giudizi, risolvendo i problemi posti in difficili situazioni emotive, mostrando le alternative allo scontro fisico rappresenta il miglior modo di accompagnarli verso la maturità.

Gran parte della psicoterapia è in un certo senso un rimedio per ciò che in precedenza è stato alterato o trascurato: allora forse è meglio prevenire che curare.

E se la famiglia non basta la scuola deve farsi carico delle sue responsabilità formative non solo in senso culturale ma anche nella dimensione umana di sviluppo delle potenzialità dell'individuo individuando nello sviluppo armonico della personalità del bambino l'obiettivo primario della sua azione in qualunque ordine e grado scolastico.

Parlare di alfabetizzazione emozionale nella scuola è la via più sicura per ridurre i rischi di ansia, depressione, difficoltà relazionali, delinquenza, dipendenza da sostanze, ecc.

### ***Cos'è l'intelligenza emotiva***

Quanto sopra riportato ci consente affermare che molte delle nostre performance dipendono dallo stato emozionale con cui le affrontiamo.

Sapere che un alunno è uno studente modello non ci dice nulla circa la sua capacità di reagire alle vicissitudini della vita, sappiamo solo che è una persona estremamente abile nelle prestazioni scolastiche

Qui sta il problema. L'intelligenza accademica non offre aiuto nel superamento dei travagli della vita. Purtroppo il sistema scolastico finora si è troppo concentrato sui risultati scolastici, ignorando l'intelligenza emotiva - che alcuni definiscono carattere - che invece è vitale nel nostro bagaglio formativo.

Nella gestione della vita emotiva sono implicate competenze specifiche: chi le possiede, cioè coloro che sono capaci di controllare i sentimenti, a leggere quelli degli altri e a trattarli secondo necessità, sarà avvantaggiato sia nelle relazioni intime, sia nel cogliere certe regole che conducono al successo.

Gli individui che hanno capacità emozionali ben sviluppate hanno anche maggiori possibilità di essere contenti ed efficaci nella vita: coloro che non riescono ad esercitare un certo controllo sulla propria vita emotiva combattono battaglie interiori che finiscono per sabotare la loro capacità di concentrarsi sul lavoro e di pensare

lucidamente.

Nel libro *Forma maentis* (1983), Gardner sosteneva l'esistenza di molti tipi di intelligenza: verbale, logico-matematica, capacità spaziale, genio cinestesico, talento musicale, intelligenza personale nelle sue varianti della capacità interpersonale e della capacità intrapsichica. Un'intelligenza multipla con un elenco che potrebbe sicuramente ulteriormente allungarsi.

Ad esempio l'intelligenza interpersonale è stata suddivisa in:

- predisposizione alla leadership
- capacità di alimentare le relazioni e di conservare le amicizie
- abilità di risolvere i conflitti
- abilità nelle analisi sociali

Questa concezione poliedrica dell'intelligenza offre una visuale più ricca delle capacità e del potenziale di successo di un bambino di quanto lo standard dei Q.I.

Se nella vita manca l'intelligenza interpersonale è facile sbagliare la persona da sposare, il lavoro da fare, prendere la decisione sbagliata e così via: è dalla scuola che si inizia l'addestramento delle intelligenze personali.

Peter Salovey, uno psicologo di Yale, ha costruito una mappa dell'intelligenza emotiva:

1. la conoscenza delle proprie emozioni, cioè l'autoconsapevolezza che consente di riconoscere un sentimento nel momento in cui si presenta (la chiave di volta dell'intelligenza emotiva). Le persone molto sicure dei loro sentimenti riescono a gestire molto meglio la loro vita: esse hanno una percezione più sicura di ciò che realmente provano riguardo a decisioni personali che possono spaziare dalla scelta del coniuge, all'attività professionale da intraprendere;

1. il controllo delle proprie emozioni, cioè la capacità di controllare i sentimenti in modo che essi siano appropriati si fonda sull'autoconsapevolezza (la capacità di calmarsi, di liberarsi dall'ansia, dalla tristezza, dall'irritabilità e le conseguenze della mancanza di tale abilità) Coloro che ne sono privi o scarsamente dotati si trovano a dover perennemente combattere contro sentimenti tormentosi, mentre gli individui capaci di controllo emotivo riescono a riprendersi molto più velocemente dalle sconfitte e dai rovesci della vita;

2. motivazione di se stessi, cioè la capacità di dominare le emozioni per raggiungere un obiettivo è una dote essenziale per concentrare l'attenzione, per trovare motivazione e controllo di sé, come pure ai fini della creatività. Il controllo emozionale - la capacità di ritardare la gratificazione e di reprimere gli impulsi - è alla base di qualunque tipo di realizzazione.

3. riconoscimento delle emozioni altrui. L'empatia, un'altra capacità basata sulla consapevolezza delle proprie emozioni, è fondamentale nelle relazioni con gli altri. Le radici dell'empatia, il costo sociale della sordità emozionale, le ragioni per cui l'empatia genera altruismo possono spiegare perché le persone empatiche sono più sensibili ai sottili segnali sociali che indicano le necessità o i desideri altrui e le rende adatte a professioni di tipo assistenziale, all'insegnamento, alla vendita e alla dirigenza;

4. gestione delle relazioni. L'arte delle relazioni consiste in larga misura nella capacità di dominare le emozioni altrui, Competenza e incompetenza sociale e le capacità specifiche che vi sono implicate sono alla base del problema. Si tratta di abilità che aumentano la popolarità, la leadership e l'efficacia delle relazioni interpersonali.

### *La scienza del sé e l'alfabetizzazione emozionale*

Gli interventi finora sono stati svolti in ordine all'alfabetizzazione emozionale sono stati svolti sia in Italia che negli Stati Uniti da psicologi in ricerche pilota e sperimentali: il passo successivo è di raccogliere le esperienze e le lezioni e generalizzarle come misura preventiva per l'intera popolazione scolastica facendole impartire dagli insegnanti ordinari.

Questo nuovo punto di partenza nell'introdurre l'alfabetizzazione emozionale nelle scuole fa delle emozioni e della vita sociale vere e proprie materie di insegnamento cosicché questi importanti aspetti non vengono considerati delle intrusioni non pertinenti né, nel caso di episodi incresciosi, vengono trattati come occasionale materia disciplinare di cui si occupano direttori, presidi o organi scolastici.

Tutto ciò deve far nascere l'idea che alla soglia del terzo millennio tutto il sistema scolastico debba ripensare e ripensarsi nella sua definizione complessiva per appropriarsi di spazi spesso lasciati all'infinito (nel senso di non sapere se e quando è possibile effettuarli) di eventuali interventi collaterali svolti da USL, Ente locale, Associazionismo, ecc. e ricondurli nella generalizzazione di un insegnamento svolto da insegnanti che abbiano avuto modo loro stessi di effettuare training adeguati con l'ausilio di specialisti psicologi.

Note

Il testo riportato è un adattamento di alcune parti del volume di D. Goleman *Intelligenza emotiva*, Rizzoli, Milano, tr. it., 1996.