

Rosella De Leonibus

p come **paura**

Cittadella Editrice - Assisi

Emozione

...quando comprendiamo i contenuti delle idee come scaturiti da stati d'animo, desideri e timori di chi pensa, allora comprendiamo veramente in modo psicologico o empatico...

Karl Jaspers

Ma cosa è una emozione?

Da dove viene? Cosa la produce, come funziona, che cosa vuol dire all'organismo?

In realtà non sono moltissimi anni che la scienza studia a fondo le emozioni. La filosofia dei secoli scorsi ha preso un po' le distanze dal mondo delle emozioni, considerandole un po' più delle interferenze indesiderate, da eliminare o ridurre, piuttosto che una forma importante ed interessante di energia psicofisica.

L'emozione ha manifestazioni un po' troppo simili ai comportamenti istintuali degli altri mammiferi, per essere degna di considerazione; è stata trattata come un qualcosa che dovesse rimanere fuori, nel campo della corporeità e dell'irrazionale. O, nella migliore delle ipotesi, nel campo degli insegnamenti morali e della pedagogia.

Eppur si muove... avrebbe detto Galileo, se se ne fosse occupato.

Le stesse neuroscienze l'hanno un po' relegata ai margini del proprio campo di studi, e bisogna arrivare a Charles Darwin, per poter capirci qualcosa in più. Si giunse, con Darwin, ad inquadrare queste manifestazioni in termini di "residui evolutivi",

come se fossero mere vestigia di stadi un po' più primitivi di funzionamento dell'umano, ma almeno se ne fece una esatta descrizione: certe espressioni mimiche della rabbia, della paura, del dolore, sono molto simili tra gli umani, al di là delle differenze etniche e culturali. E addirittura sono molto simili a quelle di molti altri mammiferi.

Ma agli scienziati questo interessava poco, c'erano le cugine di città, la ragione, le strutture cognitive, che venivano considerate degne di maggiori attenzioni.

Ci ricorda Antonio Damasio che le emozioni vennero collocate prima nel corpo, mentre la mente era nel cervello, poi furono riattribuite al cervello, bensì ai suoi strati meno evoluti, quelli che l'uomo ha in comune con gli altri animali.

Anche la scissione che le scienze hanno mantenuto a lungo tra i campi di studio della mente rispetto al corpo non ha certo favorito lo studio delle emozioni, che sono rimaste ai margini.

Voci fuori dal coro molto significative ce ne sono state, nel '900, basti pensare a quanto Sigmund Freud abbia valorizzato queste manifestazioni della psiche. È ancora valida la distinzione da lui definita tra la *paura*, collegata ad un determinato oggetto di cui si ha timore, e l'*angoscia*, che invece è l'attesa del pericolo, con tutta l'attivazione psicocorporea di allarme in preparazione di qualcosa di assente e sconosciuto.

E finalmente negli ultimi decenni del '900 le emozioni sono state riabilite, si è rotta la contrapposizione tra ragione ed emozioni, ed è stato finalmente dimostrato che non solo le emozioni sono fortemente presenti nei processi mentali che chiamiamo ragionamenti, ma anche sono indispen-

sabili per processi cognitivi molto elaborati quali la valutazione, la scelta, la presa di decisione. Le neuroscienze hanno verificato che le emozioni, quando possono essere connesse con gli altri processi della mente, sono uno strumento prezioso per la elaborazione di strategie in contesti problematici, per percepire le situazioni di rischio e misurarne l'impatto e la sostenibilità, per interpretare insieme complessi di dati, oltre che, ovviamente, per analizzare e gestire situazioni relazionali e scambi sociali.

Non siamo quindi davanti a un intralcio, una interferenza da cancellare, quando arriva un'emozione.

Siamo davanti ad sofisticato strumento di sopravvivenza, di conoscenza, di valutazione dei dati, di orientamento del comportamento, che lungo l'arco dell'evoluzione si è perfezionato al punto da diventare, come poi ha affermato Goleman, una delle più interessanti forme dell'intelligenza.

Decine di studiosi hanno tentato di classificare in qualche modo le emozioni. Contare le anguille mentre nuotano in un laghetto di pesca sportiva è molto più facile.

Le varie classificazioni stabiliscono una distinzione tra emozioni primarie, secondarie, complesse, emozioni di fondo. E c'è un gran dibattito sui confini tra emozioni, motivazioni, impulsi, sentimenti, e quant'altro si muove nel crepuscolo della consapevolezza, sul confine tra mente e corpo.

Forse ci serve tracciare qualche linea di lettura, ma ciò che poi farebbe la differenza sarebbero i principi in base ai quali diventa possibile operare queste distinzioni.

Umberto Galimberti individua, anche storicamente, criteri molto diversi, basati su principi logici

– passività, attività, intenzionalità – o su principi più propriamente psicologici – piacevolezza, attivazione, controllo –, criteri relativi ai processi adattivi del comportamento, criteri relativi al livello di elementarità o complessità, piuttosto che principi sociologici o biologici.

Non se ne esce, ogni criterio mostra una certa insufficienza o un eccesso di schematicità rispetto a questo mondo così ...liquido, aereo, cangiante, stratificato, e anche mercuriale, direi.

È più utile comprendere come funziona un'emozione, come sorge e come tramonta rispetto all'orizzonte della consapevolezza, cercare di immaginare quel che succede sotto l'orizzonte, là dove la nostra mente vigile non arriva, perché vedere al buio le è precluso. Della parte di viaggio che si svolge al buio può solo intercettare dei segnali, e cercare di dar loro un senso.

La strutturazione di passaggi più condivisa prevede queste tappe: *percezione, commento, ammortizzamento*.

Per comprendere il senso di questo percorso a tappe delle emozioni, dobbiamo introdurre il concetto di omeostasi. Si tratta delle reazioni, e della catena di reazioni, che ogni organismo vivente deve possedere per ripristinare le condizioni adatte nel proprio ambiente interno quando esso viene turbato. Se pensiamo all'umano, il principale agente degli aggiustamenti omeostatici è il sistema nervoso autonomo, ma esso è collegato col sistema endocrino, col sistema immunitario, e tutti insieme sono connessi col sistema nervoso centrale e periferico. Ora, le emozioni e il loro correlato di cerchi concentrici di attivazione di tutti quanti questi sistemi, sono

forse uno dei principali agenti della catena degli aggiustamenti omeostatici dell'organismo.

Dunque servono, altro che se servono! Affermiamo semplicemente questo: come organismi viventi complessi in costante e articolata relazione con l'ambiente e coi nostri simili, non potremmo proprio farne a meno. Ci mancherebbe il paradigma principale su cui si muove questo straordinario meccanismo di aggiustamento, che comprende sia fenomeni di feedback che fenomeni di feedforward.