

Le emozioni tra cuore e cervello/1

A scuola le emozioni, da un sostanziale disinteresse avute nel passato sono sempre più al centro dell'attenzione e il fatto stesso che siano diventate uno degli argomenti fondamentali anche nelle prove concorsuali la dice lunga sull'importanza che stanno progressivamente assumendo. Ma cosa intendiamo per emozioni e per intelligenza emotiva? Dove nascono e come si formano le emozioni? È tutta una questione di cervello? Si può ancora parlare di cuore?

Iniziamo con il ricordare che la nostra tradizione culturale ci ha abituati a considerare le emozioni come una sorta di leggerezza, una devianza rispetto alla cosiddetta razionalità. Quante volte anche nel linguaggio comune si afferma l'opportunità di essere razionali, di saper agire in modo il più possibile regolato,

Donato De Silvestri

secondo algoritmi chiari e ben definiti, che rispondano ai dettami dell'etica e del politicamente corretto. Freud aveva saputo magistralmente descrivere l'assiduo e spesso infruttuoso lavoro dell'Io nel cercare di gestire l'Es, ossia la nostra natura pulsionale. Attribuiamo l'etichetta di emotivo a chi consideriamo poco affidabile e quella di razionale a chi fa le cose giuste e nel modo giusto. Questo retaggio culturale ci ha altresì abituati a considerare l'emotività un tratto prevalentemente femminile e la razionalità più maschile. Il commuoversi al cinema o il piangere per manifestare dolore o disappunto sono ancora visti come manifestazioni adatte alle femmine

Attribuiamo l'etichetta di emotivo a chi consideriamo poco affidabile e quella di razionale a chi fa le cose giuste e nel modo giusto.



Le emozioni tra cuore e cervello/1

e come discutibili episodi di debolezza per i maschi. Ovviamente si tratta di un banale e antipatico stereotipo: si sa che i maschi devono fare i conti con la propria femminilità e viceversa, ma nel momento in cui affermiamo questa necessità non facciamo che ribadire le suddette categorie e gli stereotipi che ne derivano.

Al di là delle distinzioni di genere, la supremazia della ragione sull'emozione viene da molto lontano. Platone dice che la poesia nutre e fa crescere i sentimenti, che andrebbero invece opportunamente estirpati¹. Per gli stoici le passioni altro non sono che degenerazioni della ragione. Cartesio identifica la razionalità come l'unica prova certa del fatto che esistiamo (cogito ergo sum). Per gli illuministi la ragione è la forza che può portare al benessere dell'umanità. Kant parla delle emozioni come di una sorta di cancro della vita morale, facendo una parziale eccezione solo per l'amicizia, la stima, l'entusiasmo e la tristezza². Ad onor del vero la storia della filosofia riporta alcune illuminate eccezioni anche nel periodo in cui il mito della razionalità la faceva da padrone, come quella di Pascal, che affermava che si conosce anche con il cuore e che lo stesso ha ragioni che la ragione non conosce³, o come Husserl che contrapponeva al *penso dunque sono* di Kant il suo *senso dunque sono*⁴. Ciononostante, anche in epoca relativamente recente eminenti studiosi quali Young, Gilmer, Schaffer, identificano le emozioni come

un impedimento al pensiero razionale⁵.

Tralasciando i classici (da Bain, a Darwin, a James, a Freud, ecc.), i primi a parlare positivamente di intelligenza emotiva, un'espressione che poteva sembrare un ossimoro, all'inizio degli anni '90 furono Salovey e Mayer, che identificarono in essa la capacità di percepire le emozioni, e i sentimenti per migliorare le prestazioni cognitive e le relazioni interpersonali⁶. I loro studi risentivano del grande successo che aveva ottenuto qualche anno prima la formulazione della teoria delle cosiddette intelligenze multiple di Gardner⁷, al cui interno vengono collocate per l'appunto anche l'intelligenza *intrapersonale* e quella *interpersonale*. Da lui ha preso le mosse anche chi ha saputo portare la questione delle emozioni all'attenzione del grande pubblico, ossia Daniel Goleman⁸, autore di *Intelligenza Emotiva*, inizialmente teorizzata nel 1995 e successivamente coniugata dallo stesso Goleman in quattro diversi blocchi⁹:

- *self-awareness*, ossia il saper riconoscere le emozioni e farne uso nelle proprie decisioni;
- *social-awareness*, ossia il riconoscere e provare empatia nelle relazioni interpersonali
- *selfmanagement*, ossia il saper controllare le proprie emozioni, adeguando il comportamento al contesto sociale in cui si agisce
- *relationship-management*, ossia la positiva gestione delle relazioni interpersonali e di gruppo grazie ad un sapiente utilizzo delle emozioni.

Negli ultimi vent'anni molto altri si sono interessati dell'IE e ne hanno fornite varie descrizioni, ma possiamo rilevare un comune denominatore nell'identificarla come una competenza esercitata nel riconoscimento e nell'uso delle proprie emozioni, finalizzata sia a migliorare il rapporto con gli altri che a facilitare il successo nello studio o nel lavoro.

Nel momento stesso che si è individuata l'intelligenza emotiva è subentrata anche l'esigenza di poterla valutare.

In una rassegna di De Caro e D'Amico¹⁰ vengono presentati alcuni tra i principali modelli con cui si è cercato di procedere

Prima la formulazione della teoria delle cosiddette intelligenze multiple di Gardner, al cui interno vengono collocate per l'appunto anche l'intelligenza *intrapersonale* e quella *interpersonale*. Da lui ha preso le mosse anche chi ha saputo portare la questione delle emozioni.

alla suddetta valutazione:

- l'Emotional Quotient Inventory (EQ-i) di Bar-On del 1997, rivolto a soggetti con più di 17 anni e tradotto in più di 30 lingue
- l'Emotional Competence Inventory (ECI) di Sala del 2002, repertorio molto articolato, composto da ben 63 items
- lo Schutte Self-Report Index (SSRI) di Schutte, Malouff, Hall, Haggerty, Cooper, Golden e Dornheim el 1998
- il Trait Emotional Intelligence Questionnaire (TEIQue) di Petrides e Furnham del 2003

Questi test, pur costituendo un interessante tentativo di quantificare ciò che in passato era considerato invece come qualcosa di indecifrato ed indecifrabile, presentano talora il rischio di confondere le emozioni con la percezione che di esse si ha: quella di cui parliamo è la tristezza o l'insieme di sensazioni che percepiamo in relazione ad essa? Ciò premesso ed in attesa che si effettuino ricerche progressivamente più approfondite ed affidabili, sembrerebbe che l'intelligenza emotiva migliori con l'età; le femmine sembrerebbero più intelligenti degli uomini nei cosiddetti comportamenti prosociali, sarebbero più empatiche, saprebbero meglio riconoscere le emozioni altrui e gestire con più padronanza le proprie; i maschi invece otterrebbero risultati lievemente migliori nell'autoriconoscimento. Dagli studi emerge anche che i soggetti emotivamente più intelligenti sarebbero meno vittime di ansia e depressione e avrebbero migliori relazioni sociali. Si sarebbe altresì rilevata una correlazione positiva tra IE e successo scolastico/accademico, e ancora più forte sarebbe quella con il successo nel mondo del lavoro e, in generale, nella vita. L'IE sarebbe tra l'altro molto correlata con una positiva gestione della leadership e con la capacità di innovare ed affrontare nuove sfide.

Ma torniamo alla domanda iniziale: cosa sono e come nascono le emozioni.

Fehr e Russell scrivono emblematicamente: *Everyone knows what an emotion is, until asking, not emotional experiences, but the asked to give a definition.*

Dagli studi emerge anche che i soggetti emotivamente più intelligenti sarebbero meno vittime di ansia e depressione e avrebbero migliori relazioni sociali. Si sarebbe altresì rilevata una correlazione positiva tra IE e successo scolastico/accademico, e ancora più forte sarebbe quella con il successo nel mondo del lavoro e, in generale, nella vita.

Then, it seems, no concept of emotion one knows. (Tutti sanno cosa sia un'emozione finché non si chiede loro di darne una definizione. Allora si ha la percezione che nessuna sappia cosa sia)¹¹ Gli stessi studiosi si chiedono quanto vi sia nelle emozioni di fisiologico o di comportamentale. Izard sembrerebbe risolvere la questione affermando che si tratterebbe di un processo complesso che presenta sia aspetti neurofisiologici, che motorio-espressivi, che fenomenologici¹², un po' di tutto insomma. In una rassegna di Kleinginna e Kleinginna vengono elencate ben 92 diverse definizioni del concetto di emozione¹³. Secondo Le Doux, bisognerebbe distinguere le emozioni dai sentimenti. Egli fa notare che le prime sono funzioni biologiche, mentre i sentimenti sarebbero una rielaborazione eminentemente soggettiva della coscienza. Prendiamo, ad esempio, l'amore: quali e quante emozioni ne sono coinvolte e quanto di tutto ciò che chiamiamo amore avviene a livello inconscio o conscio¹⁴?

Se invece prendiamo le mosse dall'etimologia, le emozioni si qualificano come qualcosa che *mette in moto*, che sposta, che crea un flusso, che determina una reazione del nostro organismo ad uno stimolo e ciò avviene prima che si possa effettuare una rielaborazione razionale. La vista di una forma che sembra un serpente sul sentiero determina una nostra risposta di paura immediata ed automatica; solo successivamente interviene un'elaborazione che ci consente una valutazione "razionale" e che magari ci fa capire che si trattava soltanto di un bastone. Per questo il buonsenso comune suggerisce di prendere un bel respiro o di contare fino a cinque prima di rispon-

Le emozioni tra cuore e cervello/1

Le emozioni primarie : gioia, paura, sorpresa, tristezza, rabbia, disgusto. Le altre: compassione, imbarazzo, vergogna, senso di colpa, orgoglio, gelosia, invidia, gratitudine, indignazione, disprezzo

dere ad una provocazione: bisogna dare il tempo alla parte pensante del nostro cervello di entrare in azione. Gli studiosi di matrice evolucionistica distinguono le emozioni primarie dalle secondarie, così come si fa per la gamma dei colori. Secondo loro si tratterebbe sostanzialmente di un processo adattivo che la specie ha maturato per ragioni strettamente correlate alla sopravvivenza. Per Damasio le prime (gioia, paura, sorpresa, tristezza, rabbia, disgusto) sarebbero delle risposte automatiche determinate da un meccanismo preorganizzato, mentre le altre (compassione, imbarazzo, vergogna, senso di colpa, orgoglio, gelosia, invidia, gratitudine, indignazione, disprezzo) deriverebbero

da un processo di rielaborazione personale dell'individuo e dall'interazione con gli altri¹⁵.

Gli studi neuroscientifici, che costituiscono la prospettiva più recente, sembrano superare la distinzione tra primarie e secondarie¹⁶ e individuano le emozioni come effetto di sollecitazione di specifiche aree del nostro cervello. Quindi altro non sarebbero che un prodotto biologico, una risposta che produciamo in relazione all'attivazione di specifiche aree, sollecitate da stimoli provenienti dal sistema sensoriale, di quella macchina complessa che abbiamo in testa. La paura interesserebbe soprattutto l'amigdala, il disgusto l'insula e il globo pallido, la rabbia la corteccia orbitofrontale laterale. Questa però è un'e-semplificazione molto grossolana perché è stato dimostrato che le diverse emozioni attivano ad un stesso tempo più centri nervosi e che le risposte possono variare a seconda del canale da cui proviene lo stimolo: ad esempio la paura indotta dalla vista sarebbe diversa di quella provocata dall'udito o dall'olfatto.

Tutto qui? E il "cuore" che fine fa? Verrebbe da rattristarsi al pensiero che tutto, compreso lo stesso rattristarsi che ciò accada, avvenga grazie a circuiti neurali che si attivano come l'impianto elettrico di casa quando premiamo gli interruttori.

Possiamo e dobbiamo rassegnarci all'idea che quello che proviamo leggendo *Tanto gentile e tanto onesta pare la donna mia quand'ella altrui saluta, ch'ogne lingua deven tremando muta, e li occhi no l'ardiscon di guardare*, o di fronte ai giochi di luce di Caravaggio, o al sorriso di un neonato, o agli occhi di chi amiamo, altro non sia che la risposta di circuiti neurali che si attivano con diversa intensità? Dobbiamo accettare che il cuore e la pancia, che abbiamo sempre visto come una sana alternativa al rigore del cervello non siano che una nostra consolatoria invenzione, perché tanto tutto accade tra i nostri neuroni e tra i loro collegamenti?

Beh, diciamo che, nel panorama estremamente complesso e non sempre così univocamente concorde della ricerca scientifica si aprono anche finestre e piste che portano ad orizzonti nuovi ed... emozionanti.

1) Platone, *Opere complete*, vol. 6, tr. it., Laterza, Bari 1986; 2) Kant E., *Antropologia pragmatica*, tr. it., Laterza, Bari 2001. 3) Pascal B., *Pensieri*, tr. it., Mondadori, Milano 1994. 4) Husserl E., *Idee per una fenomenologia pura per una filosofia fenomenologica*, tr. it., Einaudi, Torino 1981. 5) Young P.T., *Motivation of behavior*, Wiley, New York 1936; Shaffer L.F., Gilmer B., Shoen M., *Psychology*. Harper & Brothers, New York 1940. 6) Salovey P., Mayer J.D., *Emotional intelligence. Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211 (1990). 7) Gardner H., *Op. Cit.* 1983. 8) Goleman D., *Op. Cit.* 1995. 9) Goleman D., AA., *Primal leadership: Realizing the power of emotional intelligence*, Harvard Business School Press, Boston 2002. 10) De Caro T., D'Amico A., *L'intelligenza emotiva: rassegna dei principali modelli teorici, degli strumenti di valutazione e dei primi risultati di ricerca*, *Giornale Italiano di Psicologia* a. XXXV, n. 4, dicembre 2008. 11) Fehr B., Russell J.A., *Concept of emotion viewed from a prototype perspective*. *Journal of experimental psychology: General*, 113, p. 464, 1984. 12) Izard C.E., *Patterns of emotions*. New York: Academic Press 1972. 13) Kleinginna R.K., Kleinginna M.A., *A categorized list of emotion definitions, with suggestions for a consensual definition*. *Motivation and Emotion*, 5, pp. 345-379, 1981. 14) Le Doux J., *The Emotional Brain (The Mysterious Underpinnings of Emotional Life)*, Simon & Schuster, Touchstone 1996. Trad. *Il cervello emotivo. Alle origini delle emozioni*, Baldini e Castoldi, Milano 2003. 15) Damasio A.R. (1994), *L'errore di Cartesio. Emozione, ragione e cervello umano*, Adelphi, Milano 2005. 16) Cleghin A. e AA., *Emozioni di base e neuroscienze, oltre le neuroimmagini*, *Sistemi Intelligenti* a. XXIX, n. 1, aprile 2017.