



Come ammaestrare le emozioni

Il Coronavirus ha provocato anche un contagio emotivo, con reazioni che sembrano virare tutte al nero. Ma non è questo il modo giusto di considerare la nostra sensibilità, oggi più che mai una risorsa per superare i momenti di crisi. Lo spiegano gli esperti, che ci aiutano a relazionarci con il mondo ancora in parte sconosciuto del nostro sentire profondo

di Luisa Brambilla

Paura. Panico. Apocalisse. L'attuale emergenza sanitaria fa tornare di attualità le reazioni emotive, ma il nostro patrimonio interiore è spesso considerato in termini negativi, come se da lì potessero sorgere solo risposte incontrollabili. Invece sono energie che vanno a nostro vantaggio. Se sappiamo gestirle.

“Contagio emotivo” non è per forza una sciagura

«Quella del Coronavirus è anche un'epidemia emotiva, ma il contagio è anche quello delle intelligenze che si scambiano informazioni, della ricerca scientifica che lavora in rete» spiega Fabio Sbatella, docente di psicologia delle emergenze all'università Cattolica di Milano. «È vero, la reazione è molto accentuata, tutti commentano, tutti si interrogano, ma la reattività è segnale positivo della capacità di risposta immunitaria dell'organismo sociale. Le emozioni non vanno considerate il sintomo di una malattia, ma una risorsa».

Le parole contano: panico non è sinonimo di paura

«È importante distinguere tra emozioni oggi considerate quasi sinonimi» precisa Sbatella. «Paura è un'emozione primaria, congenita, che serve alla sopravvivenza e ci attiva davanti al pericolo: il primo istinto dell'uomo non è attacco o fuga, ma avvicinarsi al pericolo, perché se ne è incuriositi. Quello che scatta quando ci si ferma a guardare l'incidente stradale sull'altra corsia dell'autostrada. Si osserva per prendere il controllo della situazione, perché si ha bisogno di capire» analizza. Altra cosa è l'*ansia*, che è paura anticipatoria: l'organismo reagisce prima che il fatto temuto si manifesti. «Un comportamento adeguato se finalizzato

ad affrontare una prova imminente, come un esame, distruttiva se si attiva con largo anticipo, un mese prima della prova. Allora, l'ansia consuma una enorme quantità di energie psichiche senza efficacia. Concentrarsi sulle sfide del presente, sulle incombenze pratiche, anche minute, è lo stratagemma per controllarla».

Infine, il *panico*, che è improprio considerare equivalente alla paura: a questa si reagisce, mentre il panico manda in blocco le persone. Impedisce di pensare. «Chi è in panico non va al super a far razzia di scatolette dagli scaffali. Non esce di casa. È una situazione rara, che si può dipanare concentrandosi sul respiro. A partire dalla ripresa del controllo sulla respirazione si rimettono in moto gli altri automatismi e quindi la capacità di ragionare».

Il rischio dei media: commuovere e non far riflettere

Un ruolo importante anche in questa crisi lo hanno i media e l'emotività che spesso permea l'informazione. Una situazione rischiosa, scrive Anne Cécile Robert in *La strategia delle emozioni* (Eleuthera Ed.): «Rabbia, commozione, ma anche compassione o empatia si installano al cuore delle relazioni sociali a scapito di altre modalità di conoscenza, come la riflessione» scrive. «Commuoversi è più facile che pensare» – continua la giornalista francese – «la riduzione di ognuno a essere sensibile spinge a concentrarsi sugli effetti e non sulle cause, mina la capacità di scegliere, decidere, conoscere».

Un curriculum per superare l'incompetenza emotiva

«Oggi regna l'analfabetismo emotivo di ritorno» ricorda Matteo Bianchini, l'unico insegnante con una cattedra di Educazione affettiva in Italia, alla Scuola (pub-

SEGUE



Ammaestrare le emozioni

SEGUITO blica) Città Pestalozzi di Firenze, che accoglie alunni della primaria e della secondaria inferiore. Qui la conoscenza delle emozioni è materia con un voto che finisce in pagella, svolta in base a un programma – tanto quanto storia o inglese – da 20 anni. Non è l'emergenza a far chiudere libri e quaderni per occuparsi di sentimenti, spiega l'insegnante, ma se succede un guaio «ci si ferma e ci si ragiona». Bianchini e colleghi lavorano su tempi lunghi: «I ragazzi stanno con noi fino a 14 anni, qui costruiscono quattro quinti della personalità» dice. «Contro la dilagante impulsività emotiva noi facciamo emergere la coscienza critica, rafforziamo il pensiero divergente. Oggi un curriculum emotivo solido conta quanto avere "buone basi"».

Non facciamoci beffare dagli algoritmi

«È sbagliato guardare ancora alle emozioni come facevano i filosofi antichi, che volevano dominarle con la ragione» avverte Giorgio Nardone, psicoterapeuta fondatore del Centro di terapia Strategica di Arezzo e autore di *Emozioni istruzioni per l'uso* (Ponte alle Grazie). Anzi: «L'attuale esaltazione della razionalità ci illude di controllare attraverso i numeri e gli algoritmi ogni aspetto della nostra vita, ma è quello che ci rende fragili sugli aspetti più umani» sottolinea il terapeuta. Proprio la ricerca scientifica deve farci abbandonare l'eccessiva fiducia nel potere della ragione. Spiega Nardone: «Oggi si sa che le emozioni hanno sede nella parte più antica del cervello, il paleoencefalo, e la



Ognuno può costruire uno spazio mentale di resistenza di fronte alla paura coltivando abitudini piacevoli

loro espressione si attiva come reazione autonoma, indipendente dalla volontà cosciente, posta nel telencefalo».

Non è la ragione a indirizzare gli affetti

A volte la risposta è rapidissima, come per la paura, che fa reagire in pochi millesimi di secondo, altre volte è persistente, come nel lutto». Ma è il paleoencefalo che può condizionare il telencefalo: il contrario non avviene. Le emozioni possono modellare il nostro modo di vivere o di pensare, ma ne sono ben poco indirizzate. Anche parlare di "educazione alle emozioni" può essere fuorviante, sostiene Nardone. «Io preferisco parlare di *ammaestrare* le emozioni, diventando abili nell'orientarle e assecondarle. Dobbiamo comportarci come un funambolo che percorre la corda tesa sull'abisso affidandosi al bilanciario che tiene in mano per mantenere l'equilibrio, o al cavaliere che standole in groppa addomestica la propria tigre interiore». Conclude: «La paura va accolta e assecondata perché si trasformi in coraggio, il dolore va attraversato per superarlo, la rabbia va canalizzata e fatta defluire perché si esprima in forme produttive, il piacere va vissuto, concedendoselo in spazi e tempi definiti».

Riparare le emozioni danneggiate

Fare ricerca "da laboratorio" sulle emozioni è la sfida di Michela Balconi che dirige l'Unità di ricerca nelle neuroscienze affettive e sociali dell'università Cattolica di Milano. Per definizione gli esperimenti scientifici devono essere misurabili e ripetibili, emendati dalle "scorie" della quotidianità. Che hanno a che fare con la sfera emotiva, si chiedono in molti?

«Per le nostre indagini si usano apparecchi portatili non invasivi, con i quali si studiano la tensione dei muscoli e il mutare delle espressioni facciali, la postura. Non ci interessa solo classificare quali aree del cervello siano coinvolte in quella o l'altra situazione. I nostri studi mirano a riparare lo stato emotivo, quando serve, come nei casi di patologie fobiche o di gravi disturbi d'ansia, con il neurofeedback». Attraverso meccanismi di addestramento, spiega la scienziata, si modifica il segnale di risposta del cervello agli stimoli stressanti. «Si può intervenire in tempo reale sui suoi processi elettroencefalografici, con l'emissione di onde, che consentono al cervello di modificarsi e di autoregolarsi». Non si tratta naturalmente di una risposta cosciente, ma mediata a livello implicito, dato che le emozioni viaggiano su un circuito diverso dalla volontà.

Fare il backup delle memorie buone

«Noi siamo più sensibili al dolore e alla paura che alla gioia» continua la psicologa. «Le informazioni che immagazziniamo rispetto ad eventi avversi restano iscritte per sempre nei circuiti cerebrali, mentre anche i ricordi legati alle gioie più grandi con gli anni sbiadiscono. Ognuno però può costruire il suo spazio mentale di resistenza di fronte al contagio della paura o del dolore. Perseverare nel coltivare abitudini piacevoli, chiacchierare con le amiche, prendersi cura di un animale: sembrano tessere minuscole nel mosaico di un'esistenza, ma fanno la differenza. Creano una riserva di emozioni positive, una memoria esterna sempre integra in grado di riparare il nostro computer emozionale quando lo schermo si spegne e tutto sembra perduto». **io**

«Le locomotive della speranza sono le donne consapevoli»

È la lettura che Enrico Finzi, sociologo, oggi al timone di *Sono, start up per l'autorealizzazione di sé mediante micro cambiamenti, fa del mondo emotivo degli italiani*.

«Della paura non voglio parlare, ne parlano già tutti». Esordisce così Finzi, che alle emozioni in una lunga carriera ha dedicato due libri, *Come siamo felici*, e *Felici malgrado*.

«Oggi cerchiamo di uscire dalla "malattia del futuro", la sindrome che ci ha colto nel 2011, quando si è capito che la crisi in cui eravamo finiti tre anni prima non si sarebbe risolta in fretta. E lo facciamo trainati dalle donne più mature, della generazione del Boom o giù di lì, che hanno una gran voglia di tornare a sperare. La loro è una sortita prudente, di chi non vuole bruciarsi e non è un caso che siano le donne, che tuttora detengono l'attività di cura, a guidarla. È speranza di maggiore affettuosità fisica: abbracci, baci amicali,

tenerezza. O piccoli gesti di gentilezza e cortesia, la cui mancanza rende più arida la vita e di cui si attende il ritorno. È speranza di riconoscimento, di gratitudine, del complimento fatto al gesto di cura familiare ma anche al lavoro ben eseguito sul posto di lavoro. Sono le donne più consapevoli, tra i 60 e gli 80 anni, l'età dei giovani vecchi, leader di questa aspirazione alla speranza: perché hanno visto succedere, in positivo, il cambiamento nelle loro vite: gli elettrodomestici, la pillola, l'Italia della modernità, e credono che possa succedere di nuovo. Le lettrici dei giornali femminili come *io Donna*, conclude Finzi, «sono la locomotiva delle nuove passioni e delle nuove emozioni».