

DAVID PAPINI

IL SAPORE DELLE EMOZIONI

Ritrovare il gusto della vita
per vivere meglio con se stessi e gli altri



FrancoAngeli/Trend

Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.



Trend

Le guide in un mondo che cambia

In testi agili, di noti esperti, le conoscenze indispensabili nella società di domani.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità o scrivere, inviando il loro indirizzo, a “FrancoAngeli, viale Monza 106, 20127 Milano”.

DAVID PAPINI

IL SAPORE DELLE EMOZIONI

Ritrovare il gusto della vita
per vivere meglio con se stessi e gli altri

FrancoAngeli/Trend

Al volume è allegato un test on line
con domande di autovalutazione suddivise per capitolo.

Per accedere all'allegato online è indispensabile
seguire le procedure indicate nell'area Biblioteca Multimediale
del sito **www.francoangeli.it**
registrarsi e inserire il codice **EAN 9788820426552** e l'indirizzo email
utilizzato in fase di registrazione

Copyright © 2013 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni qui sotto previste. All'Utente è concessa una licenza d'uso dell'opera secondo quanto così specificato:

Indice

Prefazione , di <i>Ludovico Arte</i>	pag.	7
Introduzione	»	9
1. “Come state? Bene grazie”	»	13
2. Emozioni, sentimenti, umore, carattere	»	17
Che differenza c'è?	»	18
Quante sono le emozioni?	»	21
3. Il segno delle emozioni	»	23
Dare un nome alle emozioni	»	24
Il tempo e l'età delle emozioni	»	28
4. Le emozioni sono informazioni	»	30
Il check-in emotivo	»	31
5. Gli undici pregiudizi sulle emozioni	»	33
Le emozioni si possono “mascherare”	»	33
Le emozioni non si possono cambiare	»	36
Le emozioni non sono pensieri	»	38
Le emozioni sono pericolose	»	40

Non si può “pensare” e “sentire” nello stesso momento	pag.	43
Bisogna essere razionali	»	44
Esprimere un’emozione può disturbare	»	45
Mi fai sentire...	»	47
“Non c’è motivo” che tu/io mi senta così	»	51
È “sbagliato” provare questa emozione	»	52
Sei/sono troppo emotivo	»	52
Ridere è un’emozione?	»	53
6. Intelligenza emotiva	»	55
Un esempio	»	56
7. La “formula” per ottenere ciò che voglio	»	57
La relazione	»	60
La presenza	»	61
Le precondizioni per una relazione	»	63
L’intenzione	»	67
La precondizione per l’azione	»	67
L’azione	»	72
La motiv-azione	»	74
8. La magia del riconoscimento	»	77
Una teoria del riconoscimento	»	79
Bando ai complimenti	»	82
9. Posizioni percettive	»	84
10. Leggere le emozioni	»	88
La congruenza	»	88
Parolacce e congruenza emotiva	»	90
11. Il linguaggio e le emozioni	»	92
12. Educare con le emozioni	»	96
13. Emozioni, lacrime e mal di testa	»	101
Bibliografia	»	104

Prefazione

Conosco David Papini da molto tempo. Ci lega una profonda amicizia ed una visione comune della vita e delle persone. Per questo, forse, mi ha offerto il piacere di scrivere alcune righe di presentazione del suo libro. E di questo lo ringrazio.

Il sapore delle emozioni parla, naturalmente, di emozioni. Lo fa con un approccio professionale, ma un testo sulle emozioni non può essere solo “tecnico”. Forse per nessuno, certamente non per David. Il modo in cui affronta questo tema parla di lui, della sua esperienza, della sua storia. E traduce tutto ciò in un percorso di riflessione che analizza situazioni, pone problemi, apre nuove prospettive.

La forza principale di questo libro, a mio giudizio, nasce da qui: le emozioni, prima che un oggetto di studio sono state un tratto distintivo del suo essere persona, una bussola che ha guidato la sua vita. Questo si percepisce con molta chiarezza in quello che scrive. Troppe volte si leggono analisi di esperti, anche quando sono lucide e di buona qualità, che suonano fredde, distaccate. Le parole che hanno alle spalle un percorso umano, oltre che professionale, hanno invece un altro spessore, un'altra forza, un altro sapore. Così sono le parole di David Papini. E non credo che in questo giudizio mi faccia velo il nostro rapporto di amicizia.

Vi è poi un'altra considerazione da fare, che è nelle pieghe di questo libro e che lo rende particolarmente prezioso. Una delle questioni che si pone oggi con sempre più urgenza è l'assoluta inadeguatezza delle nostre co-

noscenze e delle nostre competenze nel campo delle emozioni. In famiglia, dove le emozioni fluiscono libere, senza controllo, senza consapevolezza e, non a caso, ci sorprendono spesso come se provenissero da una persona diversa da noi. A scuola, dove si investe sugli aspetti cognitivi, sulla preparazione nozionistica degli studenti, ma senza porre adeguata attenzione alla dimensione emotiva, che pure determina in modo significativo i risultati di apprendimento. Ma sono tanti i luoghi di comunicazione e di relazione nei quali gli adulti manifestano la loro scarsa conoscenza delle emozioni. Credo che si potrebbe parlare, senza esagerare, di un diffuso analfabetismo emotivo che ormai pervade la nostra società.

Si sente quindi forte il bisogno di un'educazione emotiva. Di qualcuno che ci aiuti ad orientarci nell'universo delle emozioni, nostre e degli altri. Che ci fornisca uno strumento di riflessione e di azione, semplice, chiaro. E utile, soprattutto. Questo è l'intento del libro. Che eviti con cura i luoghi comuni e le tentazioni retoriche presenti in alcuni scritti sulle emozioni. E ci accompagna invece in un viaggio alla scoperta di noi stessi e delle nostre parti più oscure, che, più o meno coscientemente, teniamo nascoste. Il libro utilizza un linguaggio diretto, chiaro, adatto a tutti. E propone alcuni semplici esercizi che si rivelano particolarmente efficaci in questo percorso di rivelazione di sé.

Di questo lavoro, ricco di stimoli, almeno un altro elemento va segnalato. David Papini sottolinea più volte che le emozioni ci coinvolgono interamente, investendo anche i nostri pensieri ed il nostro corpo. Si dimostra quindi falsa ed illusoria la distinzione fra razionalità ed emotività, che pure è largamente presente nell'opinione comune. Una distinzione che, fra l'altro, ispira uno dei più diffusi stereotipi legati all'identità di genere, che attribuisce l'emotività al femminile e la razionalità al maschile. Dando poi all'emotività una connotazione negativa, un carattere di debolezza.

David Papini si cimenta invece nel tentativo di restituire dignità e valore alle emozioni, mostrandoci quanto esse siano importanti nella nostra vita. Occorre ricominciare a "sentirsi", imparare ad ascoltare i segnali emotivi che ci arrivano da noi stessi. E che spesso trascuriamo, presi, come siamo, dalla frettolosa routine di tutti i giorni. Ma questo richiede un atto di fiducia nella possibilità di cambiare. Cambiare le nostre emozioni e cambiare "con" le nostre emozioni.

Questo libro è rivolto soprattutto a chi opera nelle relazioni e con le relazioni, in particolare nel campo dell'educazione. Ma in realtà è rivolto a tutti coloro che credono nelle emozioni e hanno la voglia ed il piacere di lavorare su di sé. Con coraggio, senza paure o infingimenti.

Ludovico Arte

Sociologo, Preside ITT Marco Polo, Firenze

Introduzione

Le emozioni vanno di moda. Forse come reazione all'enfasi sulla tecnica e la tecnologia, forse come ultima ratio di fronte all'inefficacia del pensiero tecnico nel risolvere i problemi dell'umanità, di fatto è tutto un proliferare di libri e discorsi sull'empatia e le emozioni fuori dal mondo scientifico e nei più disparati settori.

Un economista come Jeremy Rifkin scrive *La civiltà dell'empatia*, una filosofa, Martha Nussbaum, scrive *Scrosci di pensiero: l'intelligenza delle emozioni*, la mia mailbox si riempie di pubblicità di corsi con titoli come *La competenza emotiva fa crescere le vendite*.

Mentre scrivo queste righe, si è appena conclusa la parabola di Alex Schwazer, positivo al doping durante le Olimpiadi di Londra del 2012. Alex ha "spiegato" il suo gesto, i commentatori si sono prodigati in "spiegazioni" e "giudizi", l'arma dei carabinieri l'ha sospeso, la sua fidanzata l'ha giudicato, e così via. Spiegare e giudicare sono due attività fondamentali per la scienza e la giustizia, ma, a ben guardare, che cosa "spiegano" e che cosa "giudicano" del gesto di Alex? Perché si potrebbe pensare che spiegare e giudicare abbiano una base di lucida razionalità, ma nel caso di Alex, che cosa spiegano? Un atleta, già vittorioso, decide di attuare una pratica rischiosa per tutto se stesso (carriera, vita privata, dignità personale, amici ecc.) per aumentare (nessuna certezza, ovviamente) le probabilità di avere una prestazione all'altezza delle sue passate vittorie. Fa insomma un atto stupido, dal punto di vista della logica, della probabilità e della proporzio-

ne tra rischio e ricompensa. Inoltre, appena l'ha fatto, si augura di essere scoperto, tanto contrario alla propria ecologia morale era quell'atto. Si può spiegare cosa ha fatto (nel senso di dispiegare ed elencare i fatti), si può giudicare quello che ha fatto (nel senso di distinguere il suo comportamento da quello corretto) ma non si può "capire" (nel senso originario di contenere) se non si sceglie di leggerlo e ascoltarlo sul piano delle emozioni. Capire e contenere la paura, l'ambizione, l'orgoglio, l'invidia, la fatica, la vulnerabilità, la vergogna, che hanno mosso Alex nelle sue scelte prima e dopo l'EPO.

Gli occhiali delle emozioni non servono a spiegare o giudicare le azioni a posteriori, servono a guidarle prima e a capirle poi. Fra qualche tempo Alex guarderà al se stesso che ha scelto di doparsi come a qualcuno che ha fatto una scelta inspiegabile, si ricorderà dei pensieri che aveva quando ha fatto la scelta, ma non capirà davvero chi era se non riuscendo a *sentire* cosa provava mentre decideva di agire.

Gli occhiali delle emozioni sono occhiali paradossali, perché permettono di capire se stessi, gli altri e le relazioni senza rifugiarsi nelle "spiegazioni" che non spiegano e nelle "valutazioni" che non colgono il valore.

In questo libro cercherò di convincervi, se già non lo siete, che l'unico modo razionale di agire e ottenere ciò che vogliamo passa per "sentire" le emozioni e usarle per guidare le nostre azioni.

Una delle controindicazioni a utilizzare gli strumenti linguistici della spiegazione e del giudizio sta anche nel fatto che spiegare e giudicare sono due atti che si fanno a posteriori (anche di pochi secondi, ma quando giudico un comportamento, questo deve per forza essere già avvenuto) mentre per agire, è necessario prendere decisioni prima dell'azione. La razionalità cartesiana ci direbbe che possiamo decidere azioni successive sulla base delle spiegazioni e dei giudizi che abbiamo dato in situazioni analoghe precedenti, ma nella realtà delle nostre vite, questo avviene raramente (altrimenti tutti i fumatori smetterebbero di fumare quando vogliono, non ci troveremmo spesso in relazioni o situazioni in cui avevamo giurato di non trovarci più, non continueremo a fare ciò che diciamo di non voler fare e così via).

Di contro, le capacità di *capire emotivamente* e *sentire* sono quelle davvero importanti nelle decisioni, normalmente non del tutto conscie. Non è possibile prendere decisioni a prescindere o contro le nostre emozioni, ma è possibile, ed è l'argomento del libro, usare (e anche cambiare) le nostre emozioni in modo che le nostre azioni rispettino le nostre intenzioni.

Nel mondo del lavoro e della scuola l'enfasi sulla competenza tecnica e sul "sapere le cose" ha avuto per molto tempo il sopravvento sull'idea del saper essere e saper fare. L'errore di Cartesio (Damasio 1994), spiegare che siamo mente e corpo, pensiero e materia, razionalità ed emozione, ci ha spinto a scegliere tra uno o l'altro di questi due "poli", con il risultato a

lungo termine di aver scordato la competenza base del “sentire” il proprio corpo e le proprie emozioni. Come la maggior parte di noi ha perso competenze tecniche obsolete (accendere il fuoco con una pietra, riconoscere la stella polare, distinguere molti odori diversi ecc.) perché non più necessarie nella vita quotidiana da molte generazioni, così abbiamo perso anche la consapevolezza di quello che ci succede nel corpo e insieme con essa, l'aiuto fondamentale per essere felici e ottenere ciò che vogliamo.

Jacqueline Morineau sintetizza così il problema:

Moltiplichiamo le tecniche, le metodologie, sviluppiamo un saper fare teso all'efficienza “competitiva”. Ma abbiamo dimenticato il “saper essere”. Ci rifugiamo dietro ai concetti. Uno di questi per esempio, è il concetto di “comunicazione”, che viene esteso in modo generico, ma che non è mai stato così svuotato di senso, a tal punto che la maggior parte delle volte conduce soltanto all'illusione di una forma di relazione. Abbiamo dimenticato che, per poter assumere la nostra condizione umana, abbiamo bisogno di uno sguardo su ciò che è essenziale (Morineau, 2000).

Ciò che è essenziale è la capacità di stare in contatto con le proprie emozioni e con quelle di chi frequentiamo, per ottenere, nella nostra vita, ciò che vogliamo e desideriamo, invece di accontentarci di ciò che possiamo o sappiamo. Non è l'unica strada per il successo: molte persone di successo l'hanno ottenuto anche esasperando al massimo la propria ossessione tecnica, ignorando completamente la propria esperienza corporea e a scapito delle proprie relazioni significative. Ma è l'unica strada verso il successo che prevede anche la possibilità di essere felici.

Come usare questo libro

Nella prima parte, fino al capitolo 7 compreso, esploreremo il mondo delle emozioni e delle idee che abbiamo sulle emozioni, cercando di capire e sperimentare l'uso che è possibile farne. Dal capitolo 8 in avanti vedremo esercizi ed esempi su come utilizzare le emozioni per cambiare e ottenere ciò che desideriamo. Non è necessario leggere i capitoli uno di seguito all'altro, ognuno di essi offre spunti di riflessione, esercizi ed esempi che possono essere letti separatamente. Tuttavia, il percorso ideale del libro inizia da “imparare a sentire” e arriva a “agire sentendo”.

L'intento di questo libro è essenzialmente pratico: vi propone spunti per “usare” il più possibile le vostre emozioni e quelle degli altri. Tutti i riferimenti teorici che troverete sono, nelle mie intenzioni, esclusivamente a supporto dell'invito a “sentire” e integrare le emozioni in ogni aspetto rilevante della vostra vita e delle vostre relazioni.

D.P.

“Come state? Bene grazie”

Non so voi, ma io quando mi salutano chiedendo “Come stai?”, vado in confusione. Il mio primo ricordo di questa confusione e del relativo senso di disagio risale a quando avevo undici anni. Probabilmente prima nessuno mi chiedeva come stavo, perché si presuppone che sia compito dei genitori accorgersi di come sta un bambino senza doverlo chiedere. Invece quando inizi a interagire con persone che non sono i tuoi genitori o i tuoi fratelli, non è più scontato che agli altri importi veramente come stai. Credo che la confusione sia nata perché ho provato a rispondere alla domanda come se fosse *veramente* una domanda (ovvero un dispositivo che l’altro usava per ottenere da me un’informazione) e non una forma di saluto cui era rimasto attaccato un punto di domanda in fondo. Insomma, c’era sempre qualcosa di stonato. Non sapevo mai cosa rispondere: era una domanda? O era di quelle domande che fanno i grandi e di cui sembra che tutti sappiano già la risposta? Poi mi sono accorto che:

1. Se il saluto non aveva il punto interrogativo, non ero a disagio.
2. Se proprio c’era il punto interrogativo, ero meno in difficoltà quando il verbo della frase non era riferito a me ma a qualche evento esterno (ad esempio nelle varianti: “Come va?” o “Come butta?”, ma non, appunto, in “Come ti va?”).

A undici anni ho concluso che quello che mi infastidiva era non sapere se il mio interlocutore voleva sapere qualcosa di me oppure mi stava salutando e basta. Immagino a un certo punto di aver avuto l’esperien-

za, sgradevole, di rispondere raccontando qualcosa di me e di accorgermi immediatamente che la reazione dell'altro indicava che non era per niente interessato alla risposta (e quindi, a me!). Lo stesso problema di "semantica" è descritto da Stephen Pinker riguardo a un episodio della sitcom *Seinfeld*, in cui una ragazza chiede al protagonista, George, se vuole salire da lei a prendere una tazza di caffè. George risponde no, grazie, perché la caffeina lo tiene sveglio la notte. In una scena successiva, George, battendosi una mano sulla fronte esclama: "'Caffè' non vuol dire caffè! Caffè vuol dire sesso!" (Pinker, 2009).

Sempre intorno agli undici anni, ho cominciato ad avere mal di testa...

Ma questa è un'altra storia, non parliamo di me, parliamo di voi: come state? Il punto di domanda è intenzionale. Voglio dire: come state, ora, in questo preciso momento? Come "vi sentite"? Prendetevi qualche secondo per rispondere...

Avete risposto? Quand'è l'ultima volta in cui, che vi siete chiesti "come sto?". Probabilmente non vi capita spesso, se non quando c'è qualcosa che non va.

Ogni anno faccio questa domanda a un gruppo di studenti del master in Psicomotricità dell'Università di Bergamo all'inizio della prima lezione del laboratorio di intelligenza emotiva e ascolto attivo. Invariabilmente ottengo alcune risposte generiche, più o meno attinenti allo stato delle persone che rispondono. La seconda domanda che faccio, invece, rimane più spesso senza risposta. Chiedo: "E io, come sto?". A questo punto, solo alcuni coraggiosi che superano la doppia sorpresa di sentirsi chiedere da un insegnante ancora sconosciuto di dire qualcosa sul suo stato emotivo, provano a rispondere. I più coraggiosi, a volte, ci azzeccano. In questo modo gli studenti sperimentano come sia al tempo stesso facile e poco praticata la capacità di rendersi conto coscientemente di come si sentono gli altri. Percepire gli stati emotivi di un altro essere umano è facile, perché siamo dotati dalla nascita¹ dei dispositivi necessari a rilevare gli stati emotivi degli altri e li utilizziamo inconsciamente, ma la capacità di usarli in modo cosciente e intenzionale va allenata. Per qualche motivo, gli individui adulti della nostra specie, in questo ventunesimo secolo, non la usano.

Scopo di questo libro è mostrarvi come allenarla e come sia uno strumento potente per ottenere da sé e dagli altri quello che vogliamo.

Vi accompagnerò nella scoperta delle emozioni, con l'obiettivo di dimostrare che frequentare le proprie emozioni e quelle degli altri ha effetti potenti sulle nostre azioni, ci permette di ottenere da noi stessi e dagli altri

1. La ricerca scientifica sull'argomento, inclusi i neuroni specchio, è estremamente ampia, ormai. Si veda a solo titolo di esempio (Rizzolatti, 2008).

ciò che vogliamo e di capire che cosa accade realmente nel mondo di relazioni in cui siamo immersi.

In ogni punto dove sarà possibile, vi proporrò anche delle pratiche utili ad allenare il vostro “muscolo” emotivo.

Per affrontare questo percorso e per trattare le emozioni possiamo usare due strumenti fondamentali: il corpo e il linguaggio. Allenare le emozioni significa allenarsi alla percezione corporea e all’uso non soltanto inconscio del nostro corpo nella relazione con il mondo. Le emozioni nascono e vivono nel corpo, inteso come l’insieme dei nostri organi, cervello incluso, e si generano nella comunicazione continua tra i vari organi. Il cervello può indurre stati emotivi corporei e molti altri organi possono generare emozioni che il cervello poi processa.

Il secondo strumento che possiamo usare è il linguaggio: con le parole noi siamo capaci di indurre stati emotivi in noi e negli altri. Nelle nostre parole, nel tono, nel ritmo, risiedono segnali precisi delle nostre emozioni, le storie che raccontiamo con le parole sono potenti generatori di emozioni e sentimenti. Secondo alcune teorie il linguaggio si è evoluto dalle capacità motorie (famosa è l’osservazione di Darwin (Darwin, 1872-2007) dei movimenti della mascella o della lingua mentre si usano le forbici, e chiunque si ricordi l’esperienza di imparare a tagliare un foglio di carta forse ricorda come teneva la lingua tra i denti) e personalmente trovo affascinante l’idea che il linguaggio sia un atto motorio. Altri (Pinker, 2002) sottolineano come tutta la semantica del linguaggio sia intrisa di idee base mutate dal mondo fisico al punto che parlare è una metafora dell’azione. Nel capitolo 11 approfondiremo questo aspetto.

In questo libro mi concentrerò prevalentemente sul secondo strumento, il linguaggio, perché il mezzo libro, fatto di parole, permette poco la sollecitazione diretta del corpo, anche se, dove possibile vi proporrò esercizi corporei.

Ma c’è un’altra ragione per questa scelta, che fonda il modo di lavorare con le emozioni: le emozioni sono pratiche, concrete, vive. Lavorare con le emozioni significa maneggiarle, sperimentarle, non parlare di esse in modo da tenerle a bada. Usare il corpo per lavorare sulle emozioni ha il vantaggio di un lavoro senza mediazioni, molto più coinvolgente e diretto. Nelle esperienze delle scuole di psicomotricità ad esempio, l’esercizio dei “vissuti”, com’è chiamato, è il modo per esercitarsi a maneggiare le emozioni direttamente. Nel vissuto, i partecipanti giocano con i corpi e con alcuni oggetti (palla, carta, bastoni, corde, teli) le relazioni con gli altri, mettendo in atto le consegne che di volta in volta il formatore propone loro. Il linguaggio è altrettanto potente ma è esposto al rischio dell’ambivalenza: le parole possono essere usate per fare esperienza (evocando, raccontando, condividendo) o per nascondersi dall’esperienza emotiva (razionalizzando, spiegando, concettualizzando).

Mi spiego: si può lavorare con le emozioni in modo produttivo con il linguaggio, usando la domanda “Che effetto fa?” oppure in modo elusivo con la domanda “Perché?”. Lavorare con le emozioni non richiede di domandarsi il perché delle emozioni, anzi domandarsi perché è il modo più sicuro per allontanarsi dall’esperienza emotiva (entrando nell’altrettanto rispettabile campo dell’interpretazione e dell’analisi). Il lavoro con le emozioni, è una pratica, per cui si può usare il linguaggio, ma facendo le domande giuste.

“Perché” è la domanda che fa partire i ragionamenti, le indagini e le interpretazioni e per sua natura allontana dall’esperienza emotiva. C’è una differenza tra sapere *perché* una barca galleggia e sapere *che effetto fa* trovarsi sulla barca: posso usare il linguaggio per entrambi i lavori, ovvero posso usarlo per *immaginare* un effetto o per *spiegarlo*. Il linguaggio ha questa capacità: pensare a un’azione, vedere qualcun altro che la compie o compierla, attiva le stesse aree cerebrali, sia pure con intensità diversa (Rizzolatti, 2008).

Perciò il mio contributo alla vostra esperienza con le emozioni verrà dal lavoro con le parole, ma non dimenticate che mentre leggete avete a disposizione anche l’altro strumento, sotto forma del vostro corpo.

A proposito, come state? Siete seduti, sdraiati? Come respirate in questo momento? Fate caso al vostro respiro...

Quale parte del corpo è in tensione? Quale rilassata? Avete freddo, caldo? State muovendo incessantemente una gamba come faccio io mentre scrivo queste parole o siete stravaccati su una poltrona o a letto in attesa che arrivi il sonno? Che **effetto fa** fare quello che state facendo in questo momento? Che **effetto fa** pensare quello che state pensando in questo momento?

E io, come sto?

Mi sento contento e impaurito per l’avventura che sto iniziando scrivendo questo libro.

Emozioni, sentimenti, umore, carattere

Come spesso accade anche nella vita, ci accorgiamo di qualcosa di fondamentale solo quando ci manca.

Un giorno, all'incirca un secolo fa, il dottor Capgras (Capgras e Reboul-Lachaux, 1923) ricevette un paziente, che aveva un problema singolare, espresso più o meno in questi termini: “Dottore, mia moglie non è più mia moglie. Voglio dire, ha la sua faccia, la sua voce, il suo corpo, ma io so che non è lei: è stata sostituita da una sconosciuta”. Indagando, il dottor Capgras arrivò alla conclusione che il paziente, sotto ogni altro profilo sano, con le capacità cognitive tutte al loro posto, non era più in grado di elaborare i dati emotivi per la mancanza di collegamento, a livello cerebrale, tra il sistema limbico e l'amigdala (punto di raccolta e generazione delle emozioni primarie) e la corteccia frontale (punto di elaborazione conscia del dato emotivo). Il paziente del dottor Capgras, provava emozioni nei confronti della moglie o degli amici, ma non era più in grado di sapere che le provava e quindi non poteva che concludere che le persone che lo circondavano non erano più “veramente” loro, ma delle imitazioni.

Un altro giorno, più o meno un secolo e mezzo fa, un altro medico ricevette un paziente che aveva un altro problema quantomeno singolare, che espresse in questo modo: “Dottore, io sono morto. So di esserlo”. Il dottor Cotard (Cotard, 1880) (Cotard, 1882), questo il suo nome, non vedeva nessun segno di ferite, ma quello anche quando il dottore lo punse con un ago su un polpastrello e, prevedibilmente, gridò “ahia”, continuava a soste-

nere di sapere di essere morto. Il povero paziente, sotto ogni altro aspetto del tutto normale, come il paziente del dottor Capgras, non era più in grado (per un danno cerebrale analogo) di percepire i propri segnali emotivi corporei. Il suo corpo provava emozioni, ma lui non era più in grado di percepirne il segnale nel modo inconscio e automatico di cui è capace il cervello delle persone normali.

Le due rare sindromi che prendono il nome dei due medici, mostrano chiaramente cosa succederebbe se perdessimo la capacità di percepire le emozioni: il mondo, le relazioni e noi stessi sarebbero privi di senso e di realtà. Saremmo perfettamente in grado di lavorare, pensare, parlare, leggere, scrivere, muoverci, ma come se fossimo vivi in un mondo di morti o morti in un mondo di vivi. Gli stati emotivi corporei sono l'essenza di ciò che siamo (come vedremo nel capitolo 6 anche di ciò che decidiamo di fare o non fare).

Le emozioni sono come le mani e come il respiro, la maggior parte di noi li ha e li usa entrambi senza prestarvi attenzione, se non con un atto di volontà specifico o quando qualcosa non va. Non è un caso che tutte le tecniche di meditazione o ipnosi iniziano dalla concentrazione sul respiro o sulla posizione dei propri arti: è un modo per recuperare un contatto cosciente con capacità che normalmente esercitiamo in modo automatico e non conscio. La presa di contatto con il respiro (il punto di contatto tra mente e corpo, come lo definisce qualcuno (Hanh, 1975)) dirige l'attenzione al corpo e permette di sviluppare l'**intenzione**.

Prima di continuare a leggere, fate questo esercizio: portate la vostra attenzione sul vostro respiro e tenetela lì. Fate caso al respiro. Continuate a tenere il respiro nel vostro campo di attenzione. Non deve essere un'attenzione esclusiva, potete continuare a leggere, a sentire i rumori che sentite, a pensare i pensieri che pensate, a muovere o tenere ferme le parti del corpo che percepite. Ma mentre fate quello che fate, tenete l'attenzione anche sul respiro. Respirate. Respirate. Ancora. Ancora. Usate il respiro come una guida, come una corda o un corrimano a cui tenersi mentre andate avanti nella lettura e in qualsiasi altra attività state facendo. Riprendete a leggere e **respirate**.

Che differenza c'è?

La parola emozione contiene in sé l'idea di movimento e di azione e in effetti almeno per le emozioni primarie (ma anche sulla classificazione in emozioni primarie e secondarie i pareri sono discordanti), ad esempio la paura, è evidente che provare paura è collegato in modo immediato a un riflesso di azione (fuga, aggressione o anche paralisi).

La definizione di emozione proposta da Antonio Damasio è appunto questa:

Le emozioni sono un programma ragionevolmente complesso di **azioni** (che includa più di una o due risposte di tipo riflesso) attivato da un evento o un oggetto identificabile, uno stimolo emotivamente adeguato) (Damasio, 2010)¹.

Il corpo è il luogo originario di nascita e vita delle emozioni finché non si traducono in azioni; le emozioni sono “stati emotivi corporei”, i sentimenti sono “percezioni di quello che i nostri corpi fanno durante l’attività emotiva”, l’umore è l’effetto prodotto dai sentimenti di fondo che durano per ore o per giorni e non sono legati a stimoli immediati. Per i nostri fini è sufficiente chiamare genericamente emozioni sia le emozioni vere e proprie, sia i sentimenti, sia l’umore. Semplificando, ciò che li distingue è la durata nel tempo e il livello di “immediatezza corporea” (per avere un sentimento è necessario prima avere emozioni nel corpo e percepirle).

Box di approfondimento - Che cos’è un’emozione

Un’emozione, secondo Antonio Damasio (Damasio, 2010) è uno stato corporeo che coinvolge:

- Cuore, Polmoni, Stomaco-intestino, Pelle, Muscoli dello scheletro.
- Ghiande endocrine (es. adrenali e pituitaria).
- I peptidi modulatori rilasciati dal cervello nel sangue.
- Il sistema immunitario.
- L’attività di base della muscolatura liscia nelle pareti arteriose che si incrementa e produce la contrazione e l’assottigliamento dei capillari (pallore) oppure si riduce e i capillari si dilatano (rossore).

L’insieme delle alterazioni definisce un profilo che si discosta dall’equilibrio funzionale (o omeostasi) all’interno del quale l’economia di un organismo opera al meglio, con minor dispendio di energie e rapidi aggiustamenti.

Mentre le emozioni sono azioni accompagnate da idee e da certe modalità di pensiero, i sentimenti emotivi sono principalmente percezioni di quello che i **nostri corpi fanno** durante l’attività emotiva, accompagnati da percezioni del nostro **stato mentale** durante lo stesso periodo di tempo. In organismi semplici capaci di comportamento ma privi di un processo mentale, le emozioni possono essere vive e vegete, ma da queste non seguono necessariamente sentimenti.

Damasio classifica i sentimenti in:

- Sentimenti basati su emozioni universali.

1. Traduzione nostra.