

“EMOZIONI DISTRUTTIVE. Liberarsi dai tre veleni della mente: rabbia, desiderio e illusione”

di **D. Goleman, T. Gyatso (Dalai Lama)**, Mondatori, Milano, 2003

Recensione a cura di ANTONELLA MADIONI

Potremmo definire questo libro come un’insolita raccolta di atti di un convegno di psicologia, ma sarebbe estremamente riduttivo. Daniel Goleman, psicologo di fama mondiale, grazie soprattutto al successo del suo libro “Intelligenza emotiva”, ci racconta dapprima il suo incontro con il quattordicesimo Dalai Lama, Tenzin Gyatso e come da questo sia nata l’esigenza, sentita fortemente da entrambi, di sviluppare un dialogo scientifico ed umanistico in modo da coinvolgere esperti di varia formazione.

“Emozioni distruttive” è dunque anche la cronaca di quell’incontro (l’ottavo di “Mind and Life”), avvenuto a Dharamsala nel marzo del 2000, tra Occidente ed Oriente. Quasi per dare al lettore la possibilità di non perdersi nulla, Goleman ricostruisce con un’attenzione estrema e generosa i dialoghi più salienti, le espressioni facciali dei relatori ma anche di coloro che si trovavano in ascolto, restituendo persino le loro posture. Consapevole che ogni cosa contribuisce costruire “il clima”, Goleman non trascura neppure dettagli che potrebbero apparire veramente ‘insoliti’ a chi non è avvezzo a tali attenzioni, eppure imprescindibili, se lo scopo ultimo è quello di ‘rendere presente’ il lettore e quello di fargli capire quanto quelle giornate siano entrate negli animi dei partecipanti, quello di far comprendere le implicazioni profonde di quel ‘banchetto intellettuale’ su ognuno di loro e sulle loro progettualità future.

Nomi noti come il Dalai Lama, massima autorità del buddismo tibetano, come il Venerabile Kusalacitto, una delle più importanti voci del buddismo thailandese, ma anche meno noti al grande pubblico (e per questo non manca una sintetica ma precisa e significativa presentazione per ognuno dei relatori al termine del volume), neuroscienziati come Francisco Varela, il cui contributo fu quello di tracciare la via dell’osservazione diretta e quello della misurazione dell’attività cerebrale durante la meditazione, ma anche psicologi ‘scettici riguardo a quel genere di incontri’, come si dichiarò poi Paul Ekman, un’autorità assoluta in materia di segni facciali delle emozioni.

Cinque giorni di dibattito fra Scienza e Buddismo. Non visioni contrastanti del mondo ma semplicemente approcci diversi per il raggiungimento di uno stesso fine: la ricerca della verità.

Goleman, riportando una precisazione di uno dei relatori, offre da subito un chiarimento importante: non si tratta dell’incontro tra la scienza e una religione, sarebbe un “abbinamento sbagliato”, in quanto ci si riferisce al buddismo soprattutto come ad un atteggiamento filosofico.

La reciproca apertura e l'ascolto dei partecipanti permettono un flusso continuo e sorprendente di reciproche domande nonché di risposte che diventeranno a loro volta stimoli per nuove ricerche scientifiche.

Da un lato una millenaria pratica di introspezione, dall'altro i più sofisticati strumenti offerti dalle scienze cognitive: scienza e pratica spirituale sembrano davvero potersi muovere insieme per comprendere come le emozioni distruttive corrodano il cuore e la mente degli esseri umani.

I Veleni della mente. Come comprendere la crudeltà? Qual è l'origine della rabbia? Possono essere considerate anche queste emozioni naturali? E se lo sono, a che servono le emozioni distruttive? Non poteva che essere questo l'argomento per aprire il dibattito: partire dalla definizione operativa di emozioni distruttive, indagare la natura di queste emozioni, i motivi che le rendono tali e che cosa può essere fatto per rimediare.

Ogni emozione che causa danni a noi stessi o agli altri è un'emozione distruttiva. Questa è sostanzialmente la visione occidentale, mentre nella visione orientale non si parla tanto di 'danno', affettivo, sociale o fisico che sia, quanto di 'squilibrio': le emozioni distruttive sono cioè quelle che disturbano il nostro equilibrio interiore, finendo per influire negativamente sul nostro agire, così come quelle sane lo favoriscono. Vengono anche definite come "afflizioni" o "veleni" della mente, 'Kleshas' in sanscrito, più specificatamente la rabbia, il desiderio e l'illusione. L'emozione distruttiva 'oscura' la mente in quanto le impedisce di riconoscere la realtà per quello che è.

In presenza di questo tipo di emozioni c'è dunque uno iato tra apparenza ed essenza delle cose. La rabbia rende ciechi, così come il desiderio ci impedisce di riconoscere l'equilibrio tra che piacevole e ciò che non lo è più, e l'illusione più che mai non permette di valutare correttamente la realtà. Ecco cosa sono le emozioni distruttive, quelle che limitano la libertà dell'individuo.

Da una disquisizione prettamente filosofica si entra brevemente nel campo della linguistica, ciò permette di osservare come anche la semantica possa avere conseguenze decisive sul modo in cui gli individui fanno esperienza del mondo, è lo stesso Dalai Lama ad evidenziarlo. Insomma, se la lingua parlata può "creare" la realtà, può anche condizionare le nostre emozioni!

Dalle considerazioni filosofiche emerge quanto, in Occidente, l'interesse per la comprensione delle emozioni sia soprattutto strumentale per la comprensione dei rapporti interpersonali, risultando invece mancante, quasi completamente, una tradizione che miri all'armonia interiore dell'individuo. Non a caso Goleman ricorda un insegnante tibetano che, ad Harvard, negli anni 70, aveva dichiarato che il buddismo sarebbe arrivato in Occidente in forma di psicologia... E questo all'epoca pareva un'idea assurda.

L'universalità delle emozioni. Durante la seconda giornata l'attenzione si sposta su un interrogativo: la rabbia, il panico o la depressione hanno qualche valore? Ci si interroga sull'utilità o meno di queste emozioni. Per rispondere al quesito si parte da un punto di vista evoluzionistico darwiniano: la distruttività viene letta come una naturale aggressività che sarebbe stata necessaria per la sopravvivenza della specie. Questa, in sostanza, la tesi di Ekman e Flanagan, psicologo americano e docente di neurobiologia: la 'distruttività' deriverebbe dall'aver raggiunto 'un punto di eccesso'. Emozioni "quasi sicuramente evolute come adattamenti all'interno di ambienti nei quali erano necessarie per il valore adattivo". Ne consegue un altro interrogativo: dobbiamo accettarle pur non avendone più bisogno? Senza dubbio sarebbe un gran bene poterle sempre riconoscere, in noi e negli altri.

Le ricerche di Ekman, il più eminente esperto nel modo in cui la faccia esprime le emozioni, hanno dimostrato che la capacità di leggere le emozioni di un altro può essere imparata e che, addirittura, ogni emozione può "essere ricostruita a partire dai movimenti dei muscoli coinvolti, e con una tale precisione che la formula di ogni singola emozione (può) essere trascritta con accuratezza", grazie ad un macchinario, il 'Facial Action Coding System', oggi utilizzato da oltre quattrocento ricercatori in tutto il mondo.

Tutto ciò è possibile perché le emozioni sono degli 'universali'. Questo confermerebbe addirittura la tesi di Darwin del 1872, secondo il quale le emozioni si sarebbero evolute, ma noi ne condividiamo sempre alcune con gli animali. Universali così come lo sono i cambiamenti nel nostro corpo quando proviamo un'emozione: pensiamo all'aumento del battito cardiaco e alla sudorazione con la rabbia e la paura, alla mano che diventa calda in caso di rabbia o che si fa fredda, se si prova paura.

La maggior parte delle persone però non sa riconoscere le proprie emozioni e per questo non le riconosce neppure negli altri. Pensiamo a quanti professionisti questa 'capacità di lettura' potrebbe risultare utile se non vitale: magistrati, poliziotti, insegnanti, commercianti... La comprensione della realtà delle cose non può mai prescindere dagli aspetti emotivi importanti tanto quanto gli elementi cognitivi.

Secondo la psicologia buddista questa capacità di monitorare i propri stati mentali deriva dall'intelligenza. Questa è la forma d'intelligenza che Goleman definisce 'emotiva', che include la capacità di riconoscere le emozioni distruttive nel momento in cui iniziano a formarsi e quindi comportarsi potendo 'scegliere', liberi dagli automatismi. Un modo per arrivarci è la pratica della meditazione; nella psicologia buddista si ritiene infatti che non tutte le emozioni debbano essere manifestate, la meditazione aiuterebbe a catalizzarle. Eppure anche le emozioni negative possono risultare appropriate: l'incapacità di sentire compassione per qualcuno, non sentire la tristezza o non

provare paura potrebbe essere estremamente disumano. La negatività è dunque relativa e legata al contesto, nonché agli impulsi. Per utilizzare il linguaggio psicoterapeutico, ci si può auspicare, come per il paziente, che aumenti il tempo tra impulso ed azione, questo sarà il miglioramento, perché significherà agire senza essere sopraffatti dall'emozione.

Come possiamo educare le nostre emozioni senza diventare buddisti? Goleman risponde, in accordo con il Dalai Lama, prendendo a prestito intuizioni dalla pratica del buddismo, facilmente applicabili alla realtà emotiva degli esseri umani, per imparare ad essere più attenti a ciò che proviamo o sentiamo, più 'compassionevoli' nei confronti di noi stessi e degli altri.

La meditazione fa bene al cervello. Arrivati alla terza giornata la parola passa ad un neuroscienziato cognitivista, Richard Davidson che ad Harvard, circa trenta anni prima, aveva iniziato i primi studi sulla meditazione e sugli effetti benefici contro lo stress proprio insieme a Goleman. All'epoca immaginare collegamenti fra la corteccia prefrontale e i centri emotivi sarebbe stato impensabile o almeno fortemente discutibile. Oggi si parla di neuroscienza affettiva, i collegamenti sono innegabili: cognizione ed emozione sono strettamente connesse, come del resto lo sono i due termini in tibetano, pensiero ed emozione, come nota curiosamente il Dalai Lama.

La panoramica sulla neuroanatomia del cervello conferma quanto non tutte le emozioni negative possano essere sopresse: quello che conta è che l'emozione sia appropriata al contesto.

I due lobi frontali sono attivati diversamente dalle emozioni: mentre il lobo frontale sinistro svolge una funzione importante per le emozioni positive, quello destro la svolge per le funzioni negative. Reazioni diverse degli individui corrispondono ad attivazioni diverse dei lobi frontali, chi riesce a controllare le emozioni negative, a ritornare velocemente ad uno stato di tranquillità è anche molto probabile che abbia vissuto i primi anni di vita in un ambiente stabile, in grado di modellare il cervello. Sono ormai certi anche collegamenti con il sistema immunitario: le emozioni positive fanno perciò migliorare anche le nostre condizioni fisiche.

Se un tempo si pensava a temperamento individuale come qualcosa di rigido oggi, la provata plasticità del cervello ci fa ben sperare: ci conferma che si può imparare a recuperare più velocemente la calma, si può imparare l'ottimismo, l'allegria e la speranza! Insomma il temperamento di un individuo può anche modificarsi, anche nell'età adulta. Si può imparare ad azionare una zona del cervello mettendo a riposo l'altra. Si può imparare a non diventare schiavi delle emozioni, imparando a riconoscerle nel momento in cui insorgono. E' stato infatti provato che l'esperienza ripetuta modifica il cervello: questa è la sua plasticità. Si tratta di allenamento e la meditazione, anche senza essere buddisti, può essere vista appunto come una forma di allenamento. Le ricerche operate da Davidson confermano che le persone con stati d'animo negativi e particolarmente lunghi hanno una netta predisposizione all'utilizzo della zona prefrontale destra,

mentre coloro che hanno stati d'animo più positivi hanno una maggiore capacità di sfruttare la zona sinistra, ma la cosa ancora più sorprendente è che proprio la risonanza magnetica funzionale ha permesso di avere la certezza che la meditazione aumenta l'attivazione del lobo frontale sinistro.

A scuola di buon cuore. Giunti al quarto giorno, viene presa in considerazione una visione multiculturale, ad esporla una giovane psicologa di Taiwan, Jeanne Tsai. La chiave culturale mostra una lettura diversa del vissuto emozionale e questo ci può far comprendere come la 'negatività' di un'emozione possa essere letta diversamente in un altro contesto culturale per il diverso sistema valoriale presente. Ancora una volta ne consegue la 'relatività' di ciò che può essere considerato negativo.

Tuttavia anche le divergenze culturali confermano il bisogno di capire e di gestire le emozioni: occorre intervenire soprattutto nella fase dello sviluppo per offrire agli individui la possibilità di imparare a gestire le proprie emozioni. Pensiamo a quanto potrebbe utile una buona educazione emotiva all'interno di un sistema educativo per i bambini: futuri adulti più sani nello spirito, nella mente e anche nel corpo, meno litigiosi e per questo con minori problemi relazionali!

Goleman non esita a parlare di risparmio di anni di psicoterapie, di consulenza sulle droghe o addirittura di carcere... Tutte queste discussioni hanno gettato semi per molti progetti, per nuove ricerche neurologiche, per nuovi programmi educativi. Le focalizzazioni sulle esperienze infantili e sull'educazione emozionale riportati da Greenberg, un pioniere per la scuola nel campo sociale e delle emozioni ed esperto in psicologia pediatrica, fanno davvero pensare a qualcosa che cambierà la nostra consapevolezza, che darà disciplina alla mente e forse, perché no, qualcosa che finirà sviluppare anche "cuori più buoni"...