

Emozioni, ragione e cervello

Mai tentare di fermare ciò che non si ha il potere di controllare.
Napoleone

In una sorta di gerarchia tra ragione ed emozione, come abbiamo visto, la prima viene comunemente considerata superiore. In realtà, se una gerarchia si vuole trovare, filogeneticamente appare esattamente inversa. Il cervello umano racchiude in sé le tappe di una lunga storia evolutiva, e le strutture cerebrali responsabili dell'esperienza emozionale sono le più antiche e raffinate, mentre quelle che sottendono al dominio della razionalità sono le più giovani.

Il neuroscienziato Paul MacLean ha formulato la teoria dei tre cervelli (o cervello tripartito) riferendosi alla presenza nel nostro cervello di tre aree cerebrali con funzioni distinte. Naturalmente si tratta di una "semplificazione accademica" (non abbiamo davvero tre cervelli!), ma può essere utile per comprenderne il funzionamento. Farò quindi una carrellata veloce su questo modello, così da aiutarti a comprendere come la nostra mente sia stratificata in relazione alla sua età evolutiva, nonché quali siano le funzioni specifiche di ogni cervello.

Cervello rettiliano

È la parte del cervello più antica in termini evolutivisti: si è sviluppata ben più di 500 milioni di anni fa ed è paragonabile, per finalità e modalità di funzionamento, al cervello di un rettile. Il cervello

rettiliano è composto dal tronco encefalico (la zona in cui il midollo spinale si congiunge al cranio) e dal cervelletto.

Il suo sviluppo ha inizio quando il feto è ancora nell'utero, ed è la parte che gestisce tutte le azioni compiute dal neonato, come la respirazione, il battito cardiaco, il pianto, il sonno, ecc. È l'area responsabile degli istinti atavici e ha lo scopo di salvaguardare la nostra sopravvivenza, tenendoci lontani dai pericoli da un lato, e facendoci risparmiare più energia possibile dall'altro. Come una sorta di guardiano, filtra le informazioni a cui è concesso di passare, scartando tutto ciò che considera irrilevante (sempre in termini di sopravvivenza).

Cervello limbico

Nel corso dell'evoluzione si è poi sviluppato il sistema limbico, dove hanno sede strutture corticali e sottocorticali (come l'amigdala, l'ippocampo, il talamo, l'ipotalamo, l'ipofisi e la corteccia orbitofrontale) responsabili della regolazione delle emozioni e degli impulsi legati al comportamento, anche in questo caso volti alla sopravvivenza. Il cervello limbico inizia a svilupparsi sin dai primi giorni di vita.

Cervello antico

L'insieme del cervello limbico e del cervello rettiliano può essere definito "cervello antico" ed è adibito alle funzioni che si attivano al di sotto del livello della coscienza. In breve, si occupa di quelle reazioni autonome e indipendenti dalla volontà cosciente, e che si attivano talvolta rapidamente (come nel caso della risposta emotiva della paura), talvolta più lentamente (come nel caso del dolore per la perdita di una persona cara). È la parte del nostro cervello che davanti a uno sconosciuto deciderà, con estrema rapidità, se si tratta di un amico o di un nemico da attaccare o dal quale scappare. Dopo essersi rassicurato, il cervello antico valuterà se da quello sconosciuto può trarne qualche vantaggio (per esempio, se può essere un buon candidato all'accoppiamento). In pratica, il cervello antico è il responsabile del-

La paura di decidere

Se vuoi vedere, impara ad agire.
Heinz von Foerster

Quando ci troviamo a dover prendere decisioni importanti che influenzeranno il nostro futuro, analizzare e razionalizzare in eccesso ogni aspetto e ogni possibilità si rivela una pessima strategia. Non si può pianificare la vita a tavolino attraverso rigorosi calcoli e una freddezza logica. Trattandosi di processi che funzionano soprattutto sulle sensazioni, le emozioni e le intuizioni, nel momento in cui ci impegniamo a iper-razionalizzarli non fanno altro che produrre effetti del tutto irrazionali.

La paura di non avere il controllo oppure di perderlo, e in particolare la paura di sbagliare, spingono la persona a ricercare la sicurezza ancor prima di aver compiuto qualsiasi azione, nella falsa convinzione che, pensando e ripensando, arriverà a una conclusione sicura e definitiva, in grado di impedirle di fare una sciocchezza. Tuttavia, come abbiamo già osservato, nessuna decisione può essere certa al 100%: la realtà dei fatti è che non possiamo controllare il caso, né possiamo avere la sicurezza di non cambiare mai idea. Pertanto, la ricerca della decisione perfetta non è altro che un modo per autocondannarsi a una continua tortura. In questi casi, a causa degli infiniti passaggi logici per arrivare alla scelta impeccabile, la persona resta impantanata nella propria palude mentale, alla ricerca di una sicurezza che non potrà mai raggiungere.

Conosci la storia dell'asino Buridano? Racconta di questo povero animale che, trovandosi accovacciato tra due mucchi di fieno, non può che restare immobile, nella totale incapacità di stabilire quale dei due mangiare. E alla fine sai cosa gli succede? Semplicemente che, nel tentativo di comprendere dove andare a ruminare, si lascia morire di fame.

Allo stesso modo, la persona spaventata e incastrata nell'idea di "dover pensare bene" a quale scelta compiere ha come unico risultato quello di confondersi ancora di più, rimandando le sue scelte, talvolta all'infinito.

Questo è quanto succedeva a Elisa, una ragazza di vent'anni che mi contattò perché si sentiva totalmente bloccata in una scelta che riguardava la sua carriera universitaria. Era al primo anno della facoltà di matematica ma non era convinta, non sapeva se le piaceva davvero, così come non era ancora certa del fatto che avrebbe voluto in futuro lavorare in questo ambito. Non sapeva quindi se proseguire l'università, o magari cambiare indirizzo e scegliere qualcosa di più affine a lei.

Elisa: Ho scelto matematica perché alle superiori ero brava in questa materia, che comunque non mi dispiace, e poi perché era comoda.

Terapeuta: In che senso "comoda"?

E: Ho sempre avuto paura degli esami orali, tutti che ti guardano, ti giudicano, mi viene l'ansia... mentre alla facoltà di matematica gli esami sono prevalentemente scritti.

T: Ah! Quindi è stata una precauzione, la tua! Nello scegliere hai messo al centro la paura al posto dei tuoi sogni.

E: Sì... e infatti non sono convinta, rimugino continuamente sui possibili scenari universitari... Per esempio, mi piacerebbe anche fare scienze dell'educazione, perché mi piacciono i bambini. Ma quando mi sembra di essere arrivata a una decisione, mi tornano a perseguitare un sacco di dubbi, così rimetto tutto in discussione. Penso: e se poi non è la scelta giusta? E se poi non trovo il lavoro per cui ho studiato? Sono veramente confusa...

T: E non sai più cosa ti piace, giusto?

E: Esatto, per quanto ci provi, non lo riesco mai a capire. E se pure lo riesco a capire, ecco che mi vengono in mente un sacco di buone

1. Migliora continuamente te stesso: non per adeguarti a chi credi di dover essere, ma per affinare la tua capacità di stare bene, allena la tua mente costantemente. Punta al massimo, ma sempre con la consapevolezza che non potrai mai raggiungere la perfezione.

2. Agisci: pensare è utile solamente quando è un carburante per l'azione, solo nel momento in cui ti fa muovere e andare avanti; quando invece porta a generare solo un ulteriore pensare, ti trasforma in una specie un topolino dentro la ruota, costringendoti a restare fermo e a perdere energie. La vita va vissuta fuori da noi, in interazione costante, non nella nostra testa.

3. Sii pronto a rimettere in discussione le premesse se le tue azioni non ti portano al risultato sperato. Fare questo necessita di una buona dose di umiltà, di coraggio e di flessibilità mentale. Non è mai facile porsi di fronte a una propria sicurezza dicendosi: "Potrei aver torto". Ma è sicuramente un buon allenamento mentale quando la situazione si fa stagnante, e le nuove conclusioni a cui potresti giungere potrebbero sorprenderti.

4. Se invece sta funzionando, non mollare quando sei vicino al traguardo: la maggior parte dei funamboli cadono dal filo negli ultimi tre passi dal traguardo perché si sentono già arrivati. Mantieni la rotta fino all'ultimo momento, non correre se proprio non è necessario; al contrario, procedi con calma, se vuoi arrivare prima.

5. L'errore è un dono. Philippe Petit ha detto: "Possiedo la saggezza di colui che una volta è caduto". Cadendo, ci diamo prova del fatto che sappiamo rialzarci e impariamo a fidarci di noi stessi, possiamo aggiustare il tiro. L'errore può essere vissuto come un fallimento quando ti arrendi, ma se fai di lui un insegnante, ecco che diventa un'esperienza in grado di farti crescere ed evolvere.

6. Affronta l'abisso interiore: non ti sentirai mai bene con te stesso se ti nascondi ai tuoi stessi occhi, se temi chi sei e cosa porti dentro di te. Ma quando hai il coraggio di guardarti fino in fondo, scopri che la tua fragilità può essere la tua forza. Allo stesso tempo, accetta le sfide che la vita ti propone e affrontale come una parte integrante e inevitabile di ogni percorso: solo fronteggiandole puoi costruire la consapevolezza di poterti appoggiare a te stesso.

7. Impara a lasciare andare. La tua capacità di lasciare andare è direttamente proporzionale alla tua flessibilità mentale. È facile essere catturati da un pensiero se lo credi vero e se con esso ti identifichi. Ma tu non sei i tuoi pensieri, sei molto di più: sei la vastità dentro la quale i pensieri possono sorgere.

8. Non esiste la verità assoluta: tutto è autoinganno, il che vuol dire che devi diventare bravo a costruire artifici mentali in grado di creare autoinganni che siano funzionali al tuo benessere. Non cercare le certezze assolute, ma quelle che di volta in volta sono più utili al momento che stai affrontando.

9. Impara ad amare l'incertezza e l'ambiguità. Coerenza e certezza esistono solo nella tua testa, che tende a voler dare un ordine alle cose che un ordine non hanno. La vita non è come un film che ha un inizio e una fine lineari, per questo impara a scovare nell'incertezza la meraviglia, lo stupore e la genialità.

10. Giocare è una cosa seria: è una delle attività umane che più di ogni altra aumenta la neuroplasticità mentale. Prenditi il tempo per tornare bambino, per divertirti e ridere. Come ha scritto lo psicologo americano Charles Schaefer: "Non siamo più pienamente vivi, più completamente noi stessi, e più profondamente assorti in qualcosa, che quando giochiamo".

Indice

- 5 L'arte di stare in equilibrio
- 8 La paura dai molti volti

PRIMA PARTE

L'EQUILIBRIO INSTABILE DELLA RAGIONE

- 15 La cultura del controllo: "Se ti controlli, funzioni meglio"
- 20 Emozioni, ragione e cervello
- 26 L'eccesso di razionalità rende ciechi (e ansiosi)
- 29 Quando peggioriamo le cose nel tentativo di aggiustarle
- 37 Perché continuiamo a perseverare negli errori
- 43 Il paradosso del controllo che fa perdere il controllo

SECONDA PARTE

LA BATTAGLIA SUL FILO: PERDERE E RITROVARE L'EQUILIBRIO

- 51 Il tentativo di controllo delle sensazioni
- 78 Il tentativo di controllo della mente
- 99 Il tentativo di controllo della realtà

TERZA PARTE

L'EQUILIBRIO TRA IL CONTROLLO E LA PERDITA DI CONTROLLO

- 125 L'arte dell'incoscienza
- 128 Il potere delle emozioni
- 137 Dalla rigidità alla flessibilità
- 141 Dare spazio ai sensi e fare un uso regolato della ragione
- 144 Allenare il pensiero laterale
- 151 Decalogo per un sano equilibrio interiore

- 155 Bibliografia