

Emozioni e sentimenti: come interferiscono col nostro sistema cognitivo?

di Piera Campagnoli

“Tutta la vita è risolvere problemi”. E’ il titolo di un libro di Karl Popper.

Devo andare al lavoro, problema: c’è lo sciopero dei mezzi. Soluzione: vado in macchina . Problema: ci sarà traffico. Soluzione: devo uscire di casa prima. Problema: come faccio con mio figlio se la scuola apre alle 8,30? Soluzione: chiamo una baby sitter. Problema: la baby sitter è malata.....

Tutta la vita è risolvere problemi. I problemi nascono con l’uomo che deve scontrarsi con l’ambiente circostante e riuscire a sopravvivere nonostante gli ostacoli dell’ambiente. E’ sempre stato così: come fare a ripararsi dal freddo? Come fare a trovare cibo? Come difendersi da un nemico? Trovare soluzioni è una necessità per la sopravvivenza, una necessità che ci confronta con l’ambiente circostante: ambiente naturale o contesto sociale. La vita si trasforma continuamente e noi dobbiamo fronteggiare le sue trasformazioni. Siamo sottoposti a una continua reimpostazione del nostro programma, alla ricerca di sempre nuove soluzioni. Sopravvivenza è trovare nuove soluzioni, adattarsi a un mondo che si trasforma, cambiare gli obiettivi, prevedere gli eventi e anticiparne gli sviluppi, imparare dagli errori ed autocorreggersi. Per tutto questo occorre un sistema cognitivo efficiente, duttile, flessibile. Se sono duttile e flessibile ecco nuove possibilità affiorare alla mia mente e la comparsa di quella soluzione così lampante...

Perché non ci ho pensato prima? Ma sì la mia vicina! Quante volte si è offerta di accompagnare il bambino ma non ne ho mai approfittato!

Ecco, sono in auto e il problema traffico mi sottopone a nuove scelte ...

George Kelly (1905-1967) considera l’essere umano, come uno scienziato, un continuo ricercatore di nuove soluzioni. L’essere umano vive confrontandosi con la realtà che si trasforma, formula ipotesi ne sperimenta l’efficacia, individua gli errori, prova a correggersi, formula nuove ipotesi. La vita ci costringe a rapportarci ai suoi cambiamenti e ci confronta con la necessità di modificazione continua. Il concetto di trasformazione continua risale ad Eraclito, filosofo greco vissuto 500 anni prima di Cristo che paragonava la vita a un fiume che non ci consente di immergerci due volte nella stessa acqua. Se la realtà si trasforma continuamente è importante che la persona si rapporti col cambiamento e assuma un ruolo attivo nel determinare il proprio presente e il proprio futuro.

Perché a volte non riusciamo a vedere nuove soluzioni?

Sono in tangenziale, è tutto bloccato fra mezz’ora ho quell’appuntamento importantissimo che deciderà della mia carriera. Mi rodo le mani per aver scelto questa strada e mi dico che faccio sempre la scelta sbagliata... intanto la spia della benzina comincia a lampeggiare e scenari catastrofici appaiono alla mia mente. Mi sento male....A questo punto nessuna soluzione è più visibile.

Cosa accade quando la persona perde il suo potere progettuale e trasformativo, quando le soluzioni scompaiono e il nostro naturale ottimismo sembra solo una lontana utopia?

Ci aiuta Le Doux. I suoi studi sul sistema nervoso ripresi e divulgati da Golemann, sono un prezioso strumento per spiegare cosa accade in una situazione come questa.

Le emozioni stanno prendendo il sopravvento... non compare neanche il pensiero di telefonare in ufficio, la possibilità di rinviare l’appuntamento per magari scoprire che l’appuntamento è saltato o rinviato a causa del traffico! Ma l’emozione è diventata troppo forte, prende il sopravvento: nessuna soluzione è visibile. Golemann nel suo famoso libro “Intelligenza emotiva” parla a questo proposito di sequestro emozionale. La sua teoria si basa sulle ricerche di Le Doux che ha fatto scoperte rivoluzionarie in campo neuropsicologico. Il merito di Le Doux consiste nell’aver scoperto che le vie che vanno dai

sistemi emozionali alla corteccia sono più numerose di quelle che vanno dalla corteccia alle strutture sottocorticali. Significa che le emozioni influenzano il pensiero molto più facilmente di quanto il pensiero modifichi le emozioni. Dunque ciò che sentiamo determina ciò che pensiamo. Le emozioni possono favorire l'individuazione di strategie o bloccare la nostra capacità di trovare soluzioni.

Se vogliamo essere più efficienti cognitivamente occorre avere un miglior rapporto con le nostre emozioni. Le emozioni sono un alleato del nostro apprendimento: possono annebbiare competenze che abbiamo o attivare potenzialità latenti di risoluzione di problemi.

Il dialogo interno

Sono in tangenziale. Tutto bloccato. Penso come uscire da questo ingorgo e intanto altre voci, altre immagini, altre emozioni affiorano e si fanno strada dentro di me.

Ecco la descrizione di tre diversi possibili modi di vivere la situazione:

- 1) non arriverò in tempo. Mi compare davanti agli occhi l'immagine del mio capo e vedo in lui uno sguardo che ha per me significato di minaccia. Sento una stretta allo stomaco e un'antica paura affiora facendomi sentire incapace e, ancora una volta, inadeguata.*
- 2) non arriverò in tempo, ma quante volte sono rimasta in ufficio oltre il mio orario? E poi cosa ci posso fare? Penso a come rimediare a questo imprevisto, a come raggiungere i miei obiettivi lavorativi e salvaguardare la mia immagine professionale, il mio capo mi stima, saprà capire. .*
- 3) non arriverò in tempo. Finalmente mi prendo la rivincita. Quel lavoro non sarà completato secondo previsioni. Gli sta bene al mio capo, se lo merita, capirà quanto valgo, è ora che si accorga di me, invece di negarmi ancora una volta l'aumento.*

Tre pensieri diversi identificano tre persone diverse. Tre storie diverse. Guardiamo gli eventi con i nostri occhiali particolari, una specie di filtro che si interpone fra noi e la realtà. George Kelly li definisce costrutti. Sono un nostro particolare modo di vedere la realtà, noi guardiamo ciò che ci accade e gli accadimenti nel momento in cui li guardiamo, non sono neutrali, oggettivi ma assumono la nostra tonalità interiore, il colore del nostro sguardo. Il nostro particolare modo di vedere filtra le nostre esperienze e attribuisce ad esse significati soggettivi. A seconda dei nostri bisogni possiamo interpretare un capo come minaccioso o tollerante. Ci sentiamo soccombere o troviamo il modo di reagire.

Cosa accade al bambino?

Il bambino come l'adulto ha una sua immagine di sé. E' l'immagine che gli hanno trasmesso i genitori, l'immagine che spesso viene confermata da altri, ad esempio dalla scuola. Il bambino che ha difficoltà nell'apprendere spesso si vede come incapace. Si è creata intorno a lui quella immagine per cui lui non ce la fa, non ce la può fare. Si creano giustificazioni a questa teoria. Lui è come lo zio, un incapace. E questa profezia autoavverantesi si avvera diventando per il bambino una zavorra e una condanna che si porterà dietro come un fardello di cui è troppo difficile liberarsi. Il bambino che si crede scarsamente intelligente, che vede l'impossibilità di un miglioramento, eviterà le situazioni che prevede porteranno a un insuccesso. Non sperimenterà nuove occasioni di apprendimento e confermerà quell'immagine di sé agli occhi degli altri.

Un bambino che sente di potercela fare affronterà le situazioni nuove e il rischio connesso alle novità dandosi nuove possibilità esperienziali e maturando nuove opportunità.

Il bambino comincia la costruzione del suo modo di vedere sé stesso e la realtà: un filtro flessibile gli consentirà di modificarsi e trasformarsi in relazione all'ambiente, un filtro rigido

lo imbrigherà in poche possibili strategie che applicherà in modo automatico anche se inefficaci. Questa rigidità è il malessere psicologico.

Lavorare coi genitori per aiutare il bambino

Il lavoro di counseling col bambino e con la famiglia ha lo scopo di intervenire sulle rigidità di una relazione che imprigiona e blocca. Col counseling si lavora sul sentire per modificare il comprendere, si lavora sull'immagine di sé che la persona ha costruito per favorire l'esplorazione di nuove possibilità. Il counseling favorisce nella persona l'attivazione di risorse. Risorse che la persona ha, ma che al momento non riesce a vedere. Occorre un contesto particolare, una relazione particolare per poterle attivare. Si chiama empatia quella caratteristica del counselor che permette alla persona di potersi aprire, confrontare, trasformare. Il lavoro sulle emozioni scalfisce i circoli viziosi. La persona che riesce a maturare un'immagine di sé più duttile, che riesce a individuare nuove possibilità, a esplorare nuove strategie, sente di poter stabilire un rapporto migliore, più flessibile con la realtà che la circonda. Tutto questo è accompagnato da un vissuto di benessere. Questa persona diventa un agente trasformativo in famiglia e nel sociale attivando un percorso dagli effetti riverberanti per una migliore qualità della vita e dei rapporti.

Bibliografia

Don Bannister, Fay Fransella, L'uomo ricercatore, Ed. Martinelli, 1986.
Bruno Bara, Manuale di psicoterapia cognitiva, Bollati Boringhieri, 1996
Piera Campagnoli, Professione counseling, Ed Maggioli, 2011
Daniel Golemann, Intelligenza emotiva, BUR, Rizzoli, 2011.
Joseph Le Doux, Il cervello emotivo, Baldini e Castoldi, 2014
Karl Popper Tutta la vita è risolvere problemi, Bompiani, 2001,