

Come vivere emotivi e felici

La scoperta della natura chimica dell'innamoramento per molti romantici ha spoezzato un po' tutta la materia. Ovvero, dissentono indignati i sentimentali: la passione è fatta d'altro, non razionalizzamo, per favore. Ma il confine tra scienza, vita e romanzo - quell'invenzione letteraria che alla vita vera dovrebbe somigliare - non è così netto. Tanto che il ricercatore Raffaele Calabretta, originario di Satriano e residente a Roma dai tempi dell'università, due anni fa ha iniziato studiare le emozioni umane e sul tema è riuscito a scrivere non un saggio ma un atipico romanzo. Il risultato è "Il film delle emozioni" (Gaffi editore) di cui il 23 aprile si parlerà nella trasmissione Rai Unomattina. E nel titolo entra in gioco un altro elemento, quello cinematografico. Perché il libro di Calabretta in origine doveva essere un film, e il sogno di un film ossessiona anche Gabriele, il protagonista della storia, che tenta inutilmente di concludere una sceneggiatura e proporla a un produttore. Nel romanzo Raffaele Calabretta racconta quest'ossessione dall'interno. Precisamente dall'amigdala, zona del cervello umano che riceve le informazioni sensoriali e le registra come flash imprecisi, collegandole con stati emotivi inconsci che appartengono all'esperienza del soggetto. Un meccanismo automatico che scatena paure e stati depressivi inspiegabili.

A chiarire la situazione prova Calabretta nel suo libro, vicino alla seconda edizione, che si presenta come un genere letterario ibrido, passando dal diario, al flusso di coscienza, all'utilizzo di linguaggi contemporanei come quello dell'email. Muovendosi tra questi codici frammentari, il protagonista s'immerge in una generale insoddisfazione verso l'obiettivo mancato di scrivere un film e nelle inadeguatezze sociali e personali. Tutta colpa delle emozioni, come spiega Raffaele Calabretta, ricercatore presso l'istituto di scienze cognitive del Cnr: «Lo so bene, io stesso sono un emotivo. Quando mi hanno proposto di tenere un corso sulla psicologia delle organizzazioni all'Università della Sapienza, mi sono imbattuto sugli effetti delle emozioni e l'argomento mi ha appassionato. Ho scritto un soggetto per il cinema, poi l'idea si è spostata verso un'opera letteraria. Ma cercavo un mezzo più coinvolgente del saggio, una scrittura che creasse immedesimazione nei lettori». Da emotivo, insomma, Calabretta puntava a suscitare un'emozione. Per dimostrare come le emozioni condizionano il nostro rapporto con il mondo esterno. con pesanti conseguenze psicologiche.

La soluzione è una "terapia cognitivo-comportamentale", cioè individuare le emozioni dannose e controllarle. Un esperimento che Calabretta compie con il suo personaggio letterario Gabriele, che forse è un alter ego. O forse è un modello di umana emotività in cui tutti potrebbero riconoscersi. «Gabriele - dice Calabretta - tenta continuamente di controllare le sue emozioni, quelle scatenate dal funzionamento dell'amigdala. Mi piace fare l'esempio della vista di un bastoncino di legno nel bosco: l'amigdala lo registra in modo troppo veloce e grossolano, non ce lo fa vedere per quello che è ma lo confonde con un retaggio della nostra esperienza emotiva, trasformandolo in un serpente. Prima che l'informazione arrivi in modo completo al cervello, questo input immediato provoca una paura generalizzata, che si ripeterà in altre situazioni simili. Le nostre emozioni, trasmesse dall'amigdala, diventano una gabbia da cui è difficile uscire». Nel romanzo, Gabriele se ne accorge attraversando momenti di frustrazione e fallimento ma soprattutto riflettendo molto. La sua non è esattamente un'attività proficua, almeno fino a quando la sua mente produce "pensieri caldi". In psicologia si definiscono così i comuni monologhi interiori che incoscientemente rafforzano le insicurezze, favorendo l'avverarsi di una paura o un fallimento. «Quando ci riteniamo incapaci o una situazione ci rende insicuri - spiega Calabretta - i pensieri caldi ci portano a vedere ovunque prove di questo nostro stato mentale. Sono autentici killer del nostro benessere psicologico».

Ugualmente pericolosi sono i "processi" ironici teorizzati da Daniel Wegner, che s'insinuano anche nel "Film delle emozioni". «In questi casi - continua Calabretta - controllare le emozioni è controproducente. Si tenta di dormire perché il giorno dopo si ha un impegno importante, e invece si rimane svegli. Si decide di iniziare una dieta in un periodo di stress, e il cervello invia stimoli proprio verso quei cibi che si dovrebbero evitare. L'innescarsi dei processi ironici ci allontana sempre di più dai nostri obiettivi».

L'epilogo del romanzo - e dell'esistenza umana - è nell'eterna domanda se e come si possa essere felici. La risposta risiede sempre lì, nelle emozioni. Insidiose, ma anche sane: «Gabriele non riuscirà a scrivere il suo film, ma arrivando al traguardo mancato avrà comunque raggiunto tanti piccoli risultati positivi, conosciuto persone interessanti, fatto esperienza».

Poi c'è la benefica "chimica" dell'amore e persino dell'incomprensione tra i sessi. «Vero. Come tutti Gabriele cerca un rapporto ideale e perfetto con la sua compagna Michela e soffre delle loro divergenze. Invece si renderà conto che accettare la visione del mondo di Michela, opposta alla sua lo arricchisce. Confrontarsi con un partner che non la

pensa come noi ci aiuta a "combattere" gli schemi ossessivi della nostra amigdala, ci distacca dalle paure. La novità fa bene al cervello». Cambiamento contro retaggi inconsci, dentro i quali vive una Calabria comune al Gabriele letterario e all'autore Raffaele Calabretta. Con un rapporto controverso di rifiuto e viscerale identità: «Delle origini - conclude il ricercatore-scrittore - non ci si libera mai. I calabresi hanno saputo trasformare la loro testardaggine in orgoglio, e alla fine lo capisce anche Gabriele, uno che si è sradicato ma continua a cercare tracce della sua terra. Per esempio s'innamora di Michela perché somiglia alla statua della Madonna nel suo paese». Accettare i legami indissolubili è il modo più saggio per essere liberi.

[Precedente](#) [Home](#)