

psicologia



Il libro

«La vita emotiva del cervello. Come imparare a conoscerla e a cambiarla attraverso la consapevolezza» (Ponte alle Grazie ed.). Scritto da Richard Davidson con Sharon Begley, è dedicato alla comprensione delle emozioni umane e ad approfondirne il significato. Davidson è professore di psicologia e psichiatria alla University of Wisconsin-Madison (Usa)



Per saperne di più sui temi di psicologia, psichiatria e neurologia
www.corriere.it/salute/neuroscienze

Neuroscienze

Un approccio che contempera circuiti cerebrali e versante affettivo

Lo stile emozionale è il modo più o meno stabile con il quale un individuo risponde alle diverse esperienze della vita. Lo propone Richard Davidson, professore di psicologia e psichiatria alla University of Wisconsin-Madison, autore, con Sharon Begley, del libro «La vita emotiva del cervello» (Ponte alle Grazie, 2013).

L'originalità dell'approccio risiede nel prendere in esame il versante affettivo delle neuroscienze: infatti, per ogni stile emozionale individuato, sono precisati specifici circuiti cerebrali.

Di stili emozionali Davidson ne ha individuati sei diversi: «La resilienza», spiega, «misura la lentezza o la rapidità con cui ci riprendiamo dalle avversità». È un elemento psicologico del quale si è poco consapevoli. Raramente ci si rende conto di trascinarsi dietro emozioni conseguenti a un'esperienza, sia essa positi-

In laboratorio Come reagiamo alle esperienze della vita

Gli stili emozionali ora si possono anche misurare

va o negativa. Il test di laboratorio per valutare il tempo di resilienza è basato sul riflesso di ammiccamento delle palpebre. Dopo un'esperienza negativa, c'è la tendenza ad ammiccare con maggiore frequenza, e il fenomeno persiste fino a che quell'esperienza non è stata interiormente risolta.

Poi c'è la cosiddetta *prospettiva*, capacità di conservare le proprie emozioni nel tempo. Fortunato chi tende a conservare emozioni positive, ma purtroppo esiste anche chi è un campione nel tenersi stretto emozioni negative, ad esempio di stampo depressivo. In laboratorio sono stati individuati specifici circuiti cerebrali che si attivano e restano vivi finché sono in corso emozioni positive.

Un altro stile emozionale è l'*intuito sociale*: riuscire a cogliere quegli indizi non verbali che permettono di capire intenzioni e stati d'animo degli altri. Chi ha questo intuito, in

laboratorio risulta capace di attivare una specifica parte della corteccia visiva e l'amigdala.

L'*autoconsapevolezza* ha invece a che fare con la capacità di leggersi dentro. E riuscire a leggere le proprie emozioni è la base per l'empatia, il mettersi nei panni degli altri. «In laboratorio», dice Davidson, «un metodo che utilizziamo per misurare la sensibilità delle persone ai segnali fisiologici interni è la valutazione della

capacità di percepire il proprio battito cardiaco».

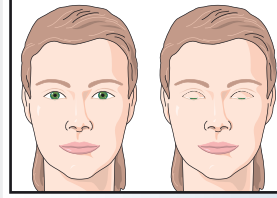
Riconoscere che un certo comportamento è appropriato in una situazione e non lo è in un'altra è invece definita la *sensibilità al contesto*, in larga parte intuitiva. Il riscontro neurobiologico di questo stile emozionale si fa con la *Risonanza magnetica funzionale*, esplorando la zona dell'ippocampo, che secondo Davidson sembra avere un ruolo nella comprensione del contesto.

La resilienza

Rappresenta la lentezza, o la rapidità, con cui ci riprendiamo dalle avversità

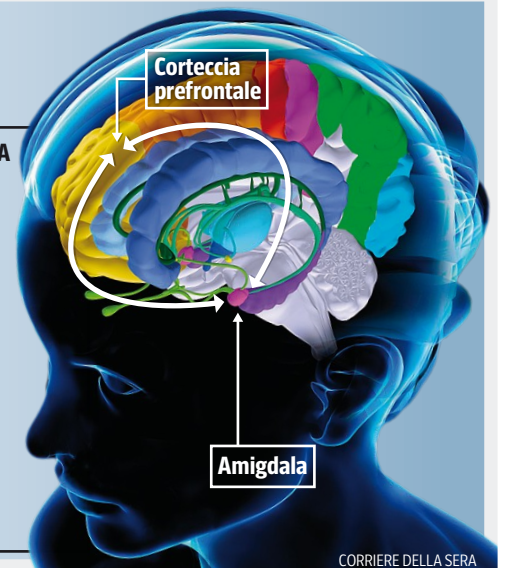
IL TEST

Dopo un'esperienza negativa, c'è la tendenza ad ammiccare con maggiore frequenza le palpebre e il fenomeno persiste fino a che l'esperienza non è stata interiormente risolta



NEUROFISIOLOGIA

I segnali che vanno dalla **corteccia prefrontale** all'**amigdala** e viceversa determinano la velocità con cui il cervello si riprende da un'esperienza scioccante



Infine c'è l'*attenzione*, la capacità di restare concentrati. Abilità cognitiva, ma con un versante emozionale: infatti, ciascuno ha una soglia di *di-straibilità* a seconda del contenuto emotivo dello stimolo che arriva. «In laboratorio»,

spiega Davidson, «partiamo da un fenomeno percettivo che prende il nome di *attentional blink*, letteralmente *ammiccamento dell'attenzione*: quando uno stimolo cattura la nostra attenzione, nella frazione di secondo seguente

non siamo in grado di avvertire altri stimoli. Esiste un semplice test per misurare la durata di questo brevissimo intervallo di cecità o sordità temporanea agli stimoli».

Daniilo Di Diodoro

© RIPRODUZIONE RISERVATA

La differenza Come si forma I tanti tasselli della personalità

Per poter comprendere appieno che cosa sono gli stili emozionali individuati da Davidson, è opportuno distinguere da altre definizioni che indicano i modi di essere. «L'unità emotiva più piccola e sfuggente è uno *stato emozionale*», dice il ricercatore. «In genere ha una durata di pochi secondi e tende a essere innescato da un'esperienza: la gioia che provate di fronte al collage che vostro figlio ha preparato per la festa della mamma, il senso di realizzazione che avvertite quando portate a termine un importante progetto pro-

alcuni giorni gli *stati d'animo*, che alle volte sono indicati anche con il termine *umore*. Un cattivo umore può perdurare per giorni, anche quando ormai è trascorso molto tempo dall'evento che può averlo indotto. Il gruppo di ricerca di Davidson descrive poi con il termine *tratto emozionale*, un tratto permanente del modo di essere, come quando una persona è costantemente scontroso o irascibile, a prescindere da quelli che sono gli eventi della sua vita. «Ad esempio consideriamo scontroso qualcuno che sembra perennemente irritato», dice Davidson, «e irascibile qualcuno che ce l'ha sempre col mondo intero».

Secondo il ricercatore americano, gli stili emozionali da lui individuati sono anche decisamente diversi da quella che viene definita *personalità*. «Questo termine è un modo molto più familiare di descrivere le persone», chiarisce, «ma non ha un ruolo basilare come gli stili emozionali, né ha un fondamento in meccanismi neurologici identificabili. La personalità è costituita da un insieme di qualità di alto livello che comprendono stati e stili emozionali specifici». Quindi, ad esempio, una persona definita amabile avrà tratti emozionali che la rendono premurosa, amichevole e generosa, ciascuno dei quali è a sua volta il prodotto dei diversi aspetti di stili emozionali che possono essere ricondotti a precise «firme» di carattere neurofisiologico.

D. D. D.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Insieme di qualità «di alto livello» che comprendono anche gli «stati emozionali»

fessionale, la rabbia che vi assale perché sarete costretti a lavorare nel fine settimana, la tristezza che vi coglie quando vostra figlia è l'unica della sua classe a non essere stata invitata a una festa. Gli stili emozionali possono anche nascere da un'attività puramente mentale, come sognare a occhi aperti, guardare dentro se stessi o immaginare il futuro. Ma indipendentemente dal fatto che siano attivati da esperienze reali o mentali, gli stili emozionali tendono a svanire per lasciare spazio agli stili che sorgeranno in seguito». Possono invece durare minuti, ore e anche fino ad