

Le passioni dell'anima di René Descartes

Tra passato e presente: le passioni dell'anima secondo Cartesio

[...] René Descartes (1596-1650), il padre del razionalismo moderno, intitolò l'ultima sua grande opera *Les Passions de l'âme* (1649) [...].

Va sottolineato che Descartes, negli ultimi anni di vita, si era interessato a questo tema spinto dalle domande che gli veniva rivolgendo un'altra giovane donna, la principessa Elisabetta, terza figlia dell'elettore del Palatinato Federico V che, dopo la sconfitta del padre nella battaglia della Montagna Bianca presso Praga (1620), si era rifugiata con la famiglia nei Paesi Bassi dove aveva incontrato il filosofo, divenendone amica e confidente. E la principessa fu certamente all'origine di questo libro, che pertanto dev'essere letto in relazione con l'ampia corrispondenza epistolare tra i due, in cui il filosofo accetta di ascoltare le difficoltà esistenziali della giovane e di confortarla attraverso la conversazione filosofica: quasi un counseling filosofico ante litteram.

Suddivisione dell'opera

L'opera si suddivide in tre parti, dedicate rispettivamente alle passioni in generale, alla spiegazione delle sei passioni principali, all'analisi delle passioni derivate e alla valutazione del bene e del male che apportano. [...]

[Innanzitutto, per chiarezza, diciamo che all'interno dell'**anima** Cartesio distingue:

- azioni, che dipendono dalla volontà
- affezioni (sentimenti, emozioni, passioni)
 - vengono dal corpo
 - sono percezioni (quindi sono qualcosa che subiamo, involontarie) che si riferiscono all'anima (non si riferiscono a oggetti esterni, come ciò che deriva dai sensi; non si riferiscono al corpo stesso – es. fame, sete)]

Le passioni fondamentali

[...] soffermiamoci sull'analisi della passioni fondamentali, che il filosofo definisce 'semplici e primitive' (tutte le altre dipendono da esse). Sono sei: la meraviglia, l'amore, l'odio, il desiderio, la gioia, la tristezza. Vediamole in breve. Innanzitutto la meraviglia (o ammirazione), la passione filosofica per eccellenza (già Platone e Aristotele l'avevano posta all'origine del sapere). La meraviglia è un'improvvisa sorpresa dell'anima, che porta l'uomo a considerare con attenzione gli oggetti preziosi e rari che gli si offrono. La sua forza dipende dalla novità e dalla capacità di sedurre immediatamente l'animo umano. Essa è utilissima perché ci fa apprendere e conservare nella memoria ciò che prima ignoravamo. Perciò "quanti mancano d'inclinazione naturale per essa sono in linea di massima ignoranti" (parte I, art. 75). In secondo luogo, l'amore, un'emozione che ci porta a congiungerci volontariamente con l'oggetto che percepiamo come bene, mentre l'odio ci spinge a separarci dagli oggetti che ci appaiono nocivi. Una passione che non ha il proprio contrario

è il desiderio, quel moto dell'anima che vuole per il futuro ciò che viene rappresentato come bene: per cui non solo si desidera un bene che non si possiede, ma anche di non perdere quello che si ha e più ancora di non soffrire mai un dolore o un male. Descartes sottolinea come il desiderio del bene sia accompagnato da amore, speranza e gioia, mentre quello di sfuggire un male sia sempre intristito dall'odio e dall'orrore. Per quanto riguarda l'orrore, si deve osservare che nasce da un male incalzante, un'improvvisa e terribile morte, il fruscio di una foglia dietro cui immaginiamo la presenza di un serpente velenoso, ecc. La gioia, infine, è una gradevole emozione dell'anima che consiste nel godimento del bene, presente o futuro; mentre la tristezza è un languore sgradevole che esprime tutto il disagio dell'anima di fronte a un male o a un difetto.

Il metodo fisico

Definite in breve le passioni primitive, dobbiamo ora spiegare, seguendo il filosofo, come esse funzionino: un terreno d'indagine mai prima esplorato. Il funzionamento delle passioni, infatti, deve essere analizzato con un metodo nuovo, sconosciuto agli Antichi, il metodo 'fisico', lo stesso che Descartes aveva adoperato nella sua precedente opera, *Principia philosophiae* (1644), in cui aveva studiato i fenomeni naturali. Per capire in che consiste questo metodo, che oggi definiremmo 'fisiologico', dobbiamo tener conto del meccanicismo della scienza cartesiana, secondo cui il corpo (dall'anima distinto) è una cosa estesa, governata nel suo funzionamento dalle leggi della meccanica, non diversamente dagli altri corpi fisici.

A tal proposito c'è da notare il grande interesse di Descartes per le funzioni corporee automatiche dell'uomo – respirare, deglutire, arrossire – che avvengono in modo indipendente dalla volontà. D'altronde, le sue indagini di anatomia l'avevano condotto a pensare correttamente che tali funzioni si potessero spiegare grazie all'attività del nostro sistema nervoso che, però, diversamente dalla scienza di oggi, egli interpretava in chiave esclusivamente meccanica: i nervi erano considerati come piccoli condotti al cui interno fluisce una sostanza corporea molto mobile chiamata 'spiriti vitali' che dilatando i muscoli origina il movimento.

Che succede quando abbiamo paura?

Le passioni, dunque, sono frutto di questo meccanismo fisiologico che coinvolge innanzitutto il corpo, ma secondariamente anche l'anima, per la connessione tra le due parti che costituiscono l'uomo. Un esempio servirà a chiarire questi concetti. Analizziamo che cosa accade quando abbiamo paura, poniamo, di un animale feroce. La sua presenza suscita nei nostri occhi due immagini (una per occhio), che i nervi ottici tramite gli 'spiriti vitali' portano alla ghiandola pineale posta nel cervello. Questa ghiandola, una specie d'interfaccia tra corpo e anima, le unifica in una sola immagine per consegnarla all'anima (mente), che la patisce come dannosa per sé e ne ha paura. A questo punto, gli 'spiriti vitali', agitati dalla ghiandola pineale, si rimettono in movimento dirigendosi verso i muscoli del corpo che presiedono al movimento delle gambe per consentire al corpo di darsi alla fuga.

Evitare il cattivo uso

L'esempio ci mostra altresì come per Descartes le passioni non siano da condannare, in quanto anche le più negative (la paura che deriva dall'odio) in certi casi servono a preservare la salute dell'uomo. Ciò che va evitato è il loro cattivo uso. A tal proposito è necessario acquisire abitudini positive che ci portano a essere moderati nel nostro comportamento, in modo tale da educarci a non agire sotto l'impulso di una forte emozione, ma a prendere tempo per chiarificarla alla luce della ragione, e chiedendoci sempre se ciò che stiamo facendo ci possa portare un bene o un male. In tal modo, l'anima che in prima istanza 'patisce' (dove 'passioni dell'anima') l'influsso delle emozioni, può poi prenderne il controllo e indirizzarle con saggezza al miglioramento dell'esistenza. Una conclusione non dissimile da quella a cui erano pervenuti gli Antichi (per es. gli Stoici), ma che si fa apprezzare per l'impianto moderno del metodo di analisi.

[Le emozioni in sé, quindi, **non sono nocive**; anzi, ci mostrano il bene e il male (ci indicano le cose verso cui è bene dirigersi e le cose da evitare); tuttavia, esse sono come **lenti di ingrandimento**, ingigantiscono ogni cosa e per questo la distorcono.

Ecco che **la ragione** deve avere comunque l'ultima parola. La ragione deve dominare le passioni (argomento che ci avvicina allo stoicismo, seppure Cartesio non parli di apatia, ossia eliminazione delle passioni, ma solo del controllo di esse). Il **saggio**, per Cartesio, è dunque colui che sa controllare le passioni, ridurle alla giusta prospettiva; colui, dunque, che possiede un'anima forte, che sa vincere le emozioni che tendono a sbalottare l'individuo di qua e di là. Insomma, la guida sovrana resta nelle mani della ragione, accompagnata da una volontà ("espressione di una soggettività che si autoafferma, conscia della propria libertà") che sappia spingere verso il bene.]

di Domenico Massaro (pubblicato il 1/02/2011, dal sito www.treccani.it)

Ma approfondiamo la questione ragione/emozioni, aiutandoci con alcuni filosofi e un po' di psicologia.

NOI SIAMO RAGIONE?

Noi esseri umani siamo profondamente contraddittori, o perlomeno così ci vediamo.

Siamo corpo, ma non riusciamo a pensarci solo entro questi limiti fisici ristretti: io, spirito, anima, mente sono tutte parole che indicano una parte essenziale di noi, sebbene difficilmente analizzabile, in quanto incorporea e immateriale.

Siamo immersi nel tempo, qualunque cosa esso sia, ma ci immaginiamo eterni.

Siamo ragione – non è forse questo che ci distingue dagli altri animali? – ma non solo. Anzi. Siamo continuamente soggetti a quei moti dell'animo che chiamiamo emozioni, passioni. Non possiamo certo estirpare una parte tanto centrale del nostro essere persona. Come scrive la Contini siamo

analfabeti e autodidatti (e nello stesso tempo *convinti di saperne abbastanza*) rispetto al linguaggio del mondo affettivo; ma, fatto ancor più grave, siamo solitamente propensi a *svalutare* tale dimensione, risentendo di tutte quelle chiusure tramandateci dalla nostra cultura. L'uomo, di fronte alle proprie emozioni¹ e ai propri affetti, ha sempre cercato di “dominarli, incanalarli, se non, addirittura, di emarginarli o di cancellarli”, relegarli nell'ombra, poiché essi sono “scomodi e dannosi” e costituiscono “un limite e un rischio per l'affermarsi del pensiero astratto, contemplativo”². I sentimenti sono troppo mutevoli, troppo soggetti al fluire del tempo e alle intemperie del carattere, troppo imprevedibili e violenti. I messaggi del nostro mondo affettivo ci appaiono nella loro fosca complessità – continua la Contini –, “in quanto cifrati, oscuri, spesso contraddittori”³.

Breve excursus storico-filosofico

Fin dai tempi della Grecia antica, gli uomini hanno separato la ragione dalle passioni, la cognizione dall'emozione.

Platone, nel *Fedone*, sosteneva che l'uomo doveva “adoperarsi in ogni modo a tenere separata l'anima dal corpo”, un'anima completamente razionale e un corpo destinato a sentire e “patire”, in continua lotta con le “malattie dell'anima” – con desideri e pulsioni. Certo, la concezione platonica, è leggermente diversa sia nel *Fedro* che nella *Repubblica*, dove si assiste a una rivalutazione della dimensione emotiva, che, pur sottoposta alla guida inflessibile della ragione, non viene sacrificata ma resa utile ad uno scopo. Nel *Fedro*, “senza la forza dei cavalli passionali [...] il carro condotto dalla ragione non ha la forza di muoversi”. Nel IV libro della *Repubblica*, dove si trova la celebre tripartizione dell'anima, osserviamo come la guida razionale necessiti dell'aiuto della parte “irascibile” (*thymoeides*) per scovare la forza di agire.

Anche **Aristotele** distingue tra ragione e passione, senza tuttavia cercare di eliminare quest'ultima: “si tratta, per lui, di eventi psicosomatici perfettamente naturali, e perciò moralmente neutrali”. Più che altro lo Stagirita si preoccupa di fare buon uso delle passioni, alla ricerca di una equilibrata gestione, del giusto mezzo tra i due estremi, giusto mezzo individuato, come sempre, dalla ragione.

Chi invece riteneva l'emotività un completo stravolgimento dell'essere uomo erano gli **stoici**. Le passioni non possono convivere con l'essenza razionale del soggetto e vanno soppresse: Cicerone sosteneva che “occorre estirpare a fondo gli errori che sono alla radice della passione, non potarli”. L'*apatheia* stoica, la “*rigida ac virilis sapientia*” di Seneca, prevede il completo distacco da tutto ciò che è esteriore e che può sospingere verso una dipendenza. L'anima è *solo* ragione: la **passione è malattia**, null'altro. Nessun tipo di integrazione è previsto tra la ragione e queste forze oscure

¹ Una breve nota esplicativa, a questo punto, è d'obbligo. In queste pagine ci si interessa di tutto ciò che fa parte della dimensione emotiva dell'uomo, utilizzando in modo quasi intercambiabile termini che sono comunque distinti (anche se non c'è pieno accordo sulle varie definizioni), come “affetto”, “stato d'animo”, “sentimento”, “passione”, “emozione”.

² F. Cambi (a cura di), *op. cit.*, p.37.

³ M. Contini, *op. cit.*, p. 56.

(che Seneca ama paragonare al fuoco, alle correnti marine, a tempeste selvagge): se vi è attenzione verso di esse, è solo per poi procedere ad un'amputazione radicale.

Anche la **teologia cristiana** ha contribuito a soffocare gli impeti emotivi e passionali, considerati a lungo come tentazioni e peccati a cui resistere servendosi della propria volontà. Valga per tutti Agostino che, dopo una gioventù di slanci passionali, vi si allontanò disgustato, vedendovi un'impurità dello spirito, una nube che opprime, una mancanza di misura. Solo una "passione" è ovviamente accettata, ed è lo sconfinato amore verso Dio.

Facendo un salto in avanti è d'obbligo soffermarsi su **Cartesio**. Damasio, per occuparsi dei processi emotivi, prende spunto da quello che definisce "l'errore di Cartesio", rimproverando al grande filosofo francese di "aver convinto i biologi ad adottare (fino ai giorni nostri) meccanismi simili ad orologi come modelli per i processi della vita"⁴. Questo "errore" di Cartesio, ossia "l'abissale **separazione tra corpo e mente**" (tra la *res extensa* del corpo, dotata di estensione, dimensioni, parti, e la *res cogitans*, non misurabile e divisibile, propria della mente) è tale, soprattutto, non perché nuovo, ma perché assai influente, tanto da incidere sulle moderne idee di mente, cervello e corpo. A parte questo non si può dire che Cartesio non si sia curato degli affetti; a segnalare il suo interesse basti citare un titolo: *Le passioni dell'anima*, opera da cui è partita la nostra riflessione.

Per parlare filosoficamente di passioni è necessario citare Spinoza. Le passioni per Spinoza sono "proprietà" della natura umana come i fenomeni atmosferici fanno parte della "natura dell'aria"⁵: bisogna riconoscerne tanto la necessità, quanto la potenza; comprendere l'uomo significa capire anche che ogni passione, anche quella più turpe, appartiene all'essere umano, unità indissolubile di mente e corpo. Nessuna repressione del lato emotivo, dunque: dato che "ogni cosa si sforza di perseverare nel proprio essere"⁶, le passioni entrano nel quadro come moti legittimi.

Quale è l'essenza dell'uomo (E, III, pp. 7-9)? È, per Spinoza, il *conatus*, lo sforzo, la pulsione, la tensione a conservarsi e a incrementare il proprio essere. Esso, se riferito simultaneamente alla mente e al corpo viene chiamato 'appetito'. La *cupiditas* (il desiderio) è invece il connubio tra appetito e la coscienza di sé. Questi sono gli elementi che fondano la nostra etica: consideriamo buono ciò verso cui ci spinge il nostro desiderio e cattivo ciò che lo ostacola. Ecco che – per essere felici – dobbiamo assecondare il *conatus*, aiutati dalla ragione: entrambi i poli (passione e ragione) ci costituiscono. Non è né virtuoso né felice colui che soffoca le passioni (ma neppure chi ignora la ragione).

Approfondiamo ulteriormente. Quelli che Spinoza chiama affetti sono costituiti da affezioni corporee e dalle corrispondenti idee; si distinguono in passivi e attivi a seconda che esprimano la forza delle cose esterne sul corpo umano o la potenza della mente umana sulle cose. I fondamentali o primari per l'uomo sono tre: la *cupiditas* (il desiderio), la gioia ("il passaggio da una minore a una maggiore perfezione", ossia l'incremento della propria capacità-potenza di essere e di agire); la

⁴ Cfr. Damasio, *L'errore di Cartesio*.

⁵ Cfr. Spinoza, *Trattato politico*, Laterza, Bari, 1991, I, IV.

⁶ Cfr. Spinoza, *Etica*, parte III, proposizioni VI-VIII.

tristezza, ossia la frustrazione del *conatus*, la percezione della diminuzione della propria capacità-potenza di essere e di agire. Da questi tre affetti principali si deducono tutti gli altri (più di quaranta); per esempio: siccome il desiderio si scarica prevalentemente su oggetti esterni, quando l'unione con essi si accompagna alla gioia si genera l'amore; quando si accompagna alla tristezza si genera l'odio, e così via.

Se, in Spinoza, non vi è rinuncia alle passioni, si avverte sempre tuttavia un tentativo di incanalare gli affetti, di "possederli": "Il problema è allora quello di rendere il desiderio, le passioni, consapevoli di sé, trasformandole da forze produttrici di passività e schiavitù della mente in 'affetti' attivi, rischiarati dalla ragione"; affetti, dunque, che liberati della propria opacità vengono così potenziati⁷.

Sulla strada di una rivalutazione delle emozioni e delle passioni troviamo ovviamente il Romanticismo, durante il quale il sentimento diviene un organo centrale nella conoscenza della realtà, "in polemica con la visione oggettiva, matematica e meccanica dell'illuminismo"⁸. E troviamo senz'altro anche Rousseau. Ma, direi, è necessario aspettare **Freud** per ascoltare qualcosa di radicalmente nuovo. Di fronte all'assoluta opposizione ragione/passione la psicoanalisi mette in risalto la *commistione* tra i due poli, avvicinandosi – forse come mai era accaduto prima – al nucleo bruciante delle passioni. Se gli affetti sono centrali nella riflessione freudiana fin dai suoi esordi (si vedano gli *Studi sull'isteria* del 1892), è nell'*Introduzione alla psicoanalisi* che Freud descrive tutta la complessità di un oggetto nel quale aspetti psicologici, cognitivi e corporei si intrecciano indissolubilmente. Qui afferma che l'apparato psichico è suddivisibile in tre parti di uguale valenza, ossia Io, Es e Super-io, dove l'Es – inconscio – rappresenta il patrimonio ereditario e la sede delle pulsioni che seguono il principio del piacere e l'Io media tra l'Es, il Super-io (sede degli imperativi morali che abbiamo appreso nell'infanzia) e il mondo esterno. Ma se la psicoanalisi ci permette di scorgere la connessione costante e dinamica tra cognitivo ed emotivo, tra conscio e inconscio, tra soggetto e mondo, si nota ancora, in Freud, l'esigenza, attraverso la conoscenza, di depotenziare gli aspetti deformanti della passione, ossia di raggiungere un controllo dell'affetto tramite uno stringente metodo razionale. Se è vero che ciò non significa cancellazione, si avverte ancora una sorta di *timore* verso le manifestazioni emotive.

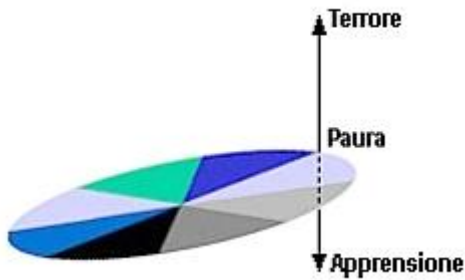
Con Freud siamo arrivati al Novecento, secolo in cui da più parti (anche in filosofia) si assiste a una rivalutazione del lato emotivo umano. Ma è anche il secolo in cui il problema viene affrontato dalla psicologia (nata come scienza negli ultimi trent'anni del 1800). Vediamo quindi di affrontare la questione dal punto di vista psicologico.

⁷ Vegetti Finzi (a cura di), *op. cit.*, p.157. Va però precisato meglio il ruolo effettivo della ragione in questo processo di rischiaramento. Spinoza afferma: "Un affetto non può essere impedito né tolto se non mediante un affetto contrario e più forte dell'affetto da impedire" (Etica, IV, proposizione 7). Insomma Spinoza raccomanda di combattere un'emozione negativa "contrapponendogliene un'altra, ancor più forte, ma positiva, indotta dal ragionamento. [...] Il punto essenziale nel suo pensiero era l'idea che il dominio della passione dovesse essere realizzato non solo dalla ragione pura, ma da un'emozione da essa indotta" (A. Damasio, *Alla ricerca di Spinoza*, *cit.*, p.24); questa è, in fondo, un'idea modernissima.

⁸ F. Cambi (a cura di), *op. cit.*, p.43.

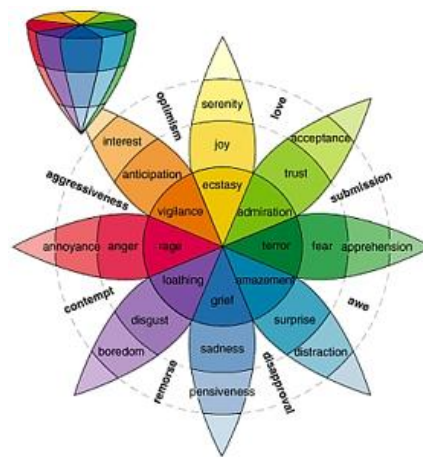
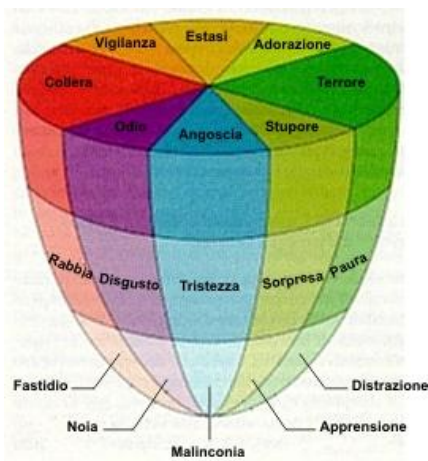
Un possibile elenco delle emozioni.

Disgusto, disprezzo, felicità, gelosia, gioia, imbarazzo, invidia, noia, nostalgia, paura, rabbia, tristezza... un elenco risulterebbe quasi infinito. Alcuni psicologi tra cui Robert Plutchik hanno tentato di classificare solo quelle di base. Egli ne individua otto: **accettazione, rabbia, aspettativa, disgusto, paura, gioia, tristezza e sorpresa**. Ognuna di queste emozioni può variare di intensità creandosi così delle sfumature diverse che si distribuiscono secondo un continuum di tipo verticale



come nell'esempio che segue: La ruota delle emozioni da lui creata evidenzia gli opposti e l'intensità delle emozioni, via via decrescente verso l'esterno, più i vari stati intermedi (decrescendo di intensità le emozioni si mescolano sempre più facilmente). Si ottiene così quello che è stato definito, direi in modo azzecato, "il fiore di Plutchik". Dove il secondo cerchio contiene le emozioni primarie (in senso orario dall'alto: gioia, fiducia, paura, sorpresa, tristezza, disgusto, rabbia, anticipazione).

Nel cerchio centrale abbiamo le manifestazioni di maggiore intensità di ognuna delle emozioni primarie (rispettivamente: estasi, ammirazione, terrore, stupore, angoscia, odio, collera, vigilanza). Nel cerchio più esterno invece ci sono le corrispondenti manifestazioni di minore intensità (rispettivamente: serenità, accettazione, apprensione, distrazione, pensosità, noia, irritazione, interesse). Le emozioni poi si combinano tra loro. Così tra gioia e fiducia avremo l'amore, tra fiducia e paura la sottomissione, tra paura e sorpresa la soggezione, tra sorpresa e tristezza la disapprovazione, tra tristezza e disgusto il rimorso, tra disgusto e rabbia il disprezzo, tra rabbia e anticipazione l'aggressività, e tra anticipazione e gioia l'ottimismo. Se guardiamo come sono distribuite le emozioni nel modello tridimensionale a forma di diamante, di cui il fiore è solo uno sviluppo geometrico, vediamo, come detto più sopra, che la dimensione verticale rappresenta l'intensità delle emozioni, la circonferenza definisce il grado di somiglianza tra le emozioni e il fatto che le emozioni sono distribuite a coppie opposte nel cerchio ne costituisce la polarità.



Gli studi di psicologia

Gli studi di psicologia non sono nati dal nulla, ma hanno attinto a una forte tradizione che voleva in primo luogo cognizione ed emozione irrimediabilmente scisse e in secondo luogo l'emozione come oggetto troppo dipendente dalla soggettività per essere analizzato in modo prettamente scientifico. In sostanza, anche le scienze cognitive, al loro albero, hanno tralasciato le emozioni, interessandosi di una sola parte della mente. Ma andiamo con ordine.

Per un bel po' di anni la psicologia è stata dominata dai comportamentisti; essi ritenevano che gli stati soggettivi (percezioni, ricordi, emozioni) non fossero argomenti adatti ai loro studi. Solo i fatti osservabili, i comportamenti misurabili oggettivamente, potevano essere presi in considerazione, non la coscienza, inosservabile e irraggiungibile (se non tramite introspezione). In seguito, verso gli anni Cinquanta, cominciò a farsi largo un'altra corrente psicologica, quella cognitivista: essa, più propensa a insistere sugli aspetti interiori, insisteva sul paragone tra la mente e i congegni per l'elaborazione delle informazioni (i computer, per intenderci). Ma se le scienze cognitive erano ben attrezzate per capire l'organizzazione e i processi funzionali che innescano e sorreggono gli eventi mentali⁹, molto meno lo erano però per affrontare tutti gli eventi soggettivi. “La mente cognitiva (quella studiata dai cognitivisti) può fare cose davvero interessanti. Può, ad esempio, giocare a scacchi talmente bene da mandare al tappeto anche i più grandi campioni. Ma la mente cognitiva che gioca a scacchi non insegue la vittoria. Non si diverte a mettere l'altro giocatore in scacco, né si rattrista o si infuria quando perde una partita”¹⁰. Insomma, per farla breve, la psicologia cognitiva ha per lungo tempo rifiutato di inserire tra i suoi campi di indagine una parte fondamentale della nostra essenza, l'emozione. Anzi, come fa notare Le Doux, questi autori, pur affermando tutti che i fattori emotivi “sono aspetti importanti della mente”, “ribadiscono che le emozioni non fanno parte dell'approccio cognitivista, tutto qui”¹¹. Ma perché arrivare a questa radicale presa di posizione e non introdurre l'emozione tra gli oggetti indagabili (come si è fatto per l'attenzione, la percezione, la memoria)? Certo, la lunga tradizione millenaria che scindeva cognizione e stati emotivi ha pesato; e quando la nascita del computer ha fornito spunto per una nuova metafora, questa sembrava molto più confacente ai processi logici e di ragionamento, piuttosto che alle illogiche (e troppo soggettive) emozioni.

Le emozioni “non si collocano alla periferia, quanto piuttosto al centro della cognizione umana”¹². Se la separazione tra i due poli è stata in passato utile e ha permesso di analizzare molte facce della mente, oggi “è giunto il momento di riportare la cognizione nel suo contesto mentale e di riunire

⁹ “Il modello computazionale ha proposto un'analisi della mente umana in termini che sono del tutto apollinei”, afferma Oatley (K. Oatley, *Psicologia ed emozioni*, Il Mulino, Bologna, 1997, p.51).

¹⁰ J. Le Doux, *op.cit.*, p.37.

¹¹ *Ibidem*. Le Doux sostiene che quei cognitivisti che si sono occupati di emozione, “purtroppo, invece di riscaldare la cognizione, [...] hanno raffreddato le emozioni” (*ivi*, p.41)..

¹² K. Oatley, *op. cit.*, p.52.

nella mente emozione e cognizione. La mente ha dei pensieri, oltre a delle emozioni, e studiare i primi senza le seconde non sarà mai soddisfacente”¹³.

Cerchiamo allora di chiarire, più in dettaglio, come si possa concepire l'emozione e in quali e quanti modi essa interagisca con (o sia tessuta insieme a) la cognizione.

Emozione: di che si tratta?

La prima riflessione che emerge è che i fattori emotivi sono complessi, in quanto contengono al loro interno molteplici nodi e una pluralità di facce in intima correlazione. Una definizione coerente dovrebbe quindi considerare la totalità del sistema, benché i vari studi spesso tendano a frammentarne la complessità per rendere più chiaro un unico snodo¹⁴. Un'emozione è un “evento multisistemico”¹⁵, l'insieme di un comportamento, di sensazioni corporee, di un'espressione del volto, del sentimento provato (ciò che si affaccia alla coscienza), di valutazioni cognitive. In sintesi, come scritto da D'Urso e Trentin, “l'emozione, come condizione psichica e come oggetto di studio, richiede di essere trattata come un'entità complessa e questo perché si tratta di un processo e di un'esperienza che non sono omogenei dato che coinvolgono l'intero organismo, ossia processi neuropsicologici e psicofisiologici, processi cognitivi e sistemi di controllo del comportamento”¹⁶.

Avvierei questa analisi partendo da tutti gli aspetti che vincolano l'emozione al corpo, ossia tutte le reazioni connesse all'attivazione del sistema nervoso autonomo o neurovegetativo, del sistema ormonale o endocrino e del sistema nervoso centrale.

Fisiologia – Il sistema nervoso autonomo è responsabile delle risposte vegetative – come la salivazione, le variazioni della pupilla, le modificazioni dell'apparato gastroenterico e cardiovascolare – che si manifestano in concomitanza di uno stato emotivo. È dunque possibile – e più di uno studioso ha tentato di farlo – assegnare ad ogni emozione uno stato fisiologico indagabile e oggettivamente misurabile attraverso i vari biosegnali emessi dal corpo umano: esami come l'elettrocardiogramma o l'elettromiogramma (che quantifica lo stato di tensione muscolare), la verifica della pressione arteriosa, del livello di sudorazione, la pupillometria e così via, dovrebbero perciò fornirci informazioni utili a discriminare un'emozione da un'altra. Ora, un problema sempre

¹³ J. Le Doux, *op. cit.*, p.72. Tutti i testi analizzati insistono su questo punto, cercando di ribadire le strette connessioni emozione-cognizione e l'imprescindibilità di entrambe. Cito Borgna: “Ci sono le emozioni e c'è il pensiero, c'è la vita emozionale e c'è la vita della ragione; e solo nella misura in cui ci sia concordanza e conciliazione fra l'una categoria e l'altra è possibile avvicinarsi ai problemi conoscitivi ed esistenziali senza squilibri...” (E. Borgna, *op. cit.*, p.37).

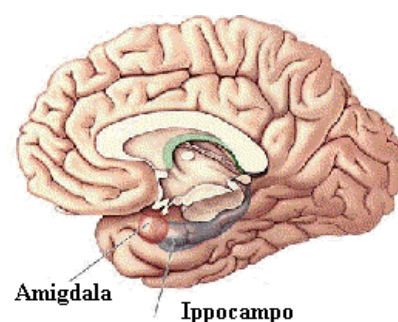
¹⁴ Moravia rileva che se si intende davvero arrivare al cuore del nostro tema, bisogna evitare ogni approccio riduttivo. Non basta analizzare l'emozione dal punto di vista “fisicalistico” (delle neuro- e bio-scienze), che imprigiona l'uomo nella sua dimensione corporea. Se è vero che il corpo ha grande rilevanza nell'emozione, è altrettanto vero che risulterebbe limitativo definire un sentimento senza cercare di preservarne “l'identità psicologica, antropologica, relazionale”.

¹⁵ V. D'Urso, R. Trentin (a cura di), *Introduzione alla psicologia delle emozioni*, Laterza, Roma-Bari, 1998, p.27.

¹⁶ *Ivi*, p.8. Molti sono i piani da far convergere; faccio inoltre notare come molti studi che si occupano del tema hanno provato a fare un discorso sulle emozioni non solo attingendo a studi di psicologia, psicoanalisi, neuropsicologia ecc, ma integrando tutto ciò con materie letterarie e artistiche (proprio perché l'emozione è un “soggetto-oggetto così camaleontico e complesso” (E. Borgna, *op. cit.*, p.11)).

aperto, è se tale risposta fisiologica (che è parte integrante di ogni emozione) sia una condizione “di attivazione generica e aspecifica” nella quale sia possibile distinguere vari gradi di intensità ma non la *qualità* di un'emozione, oppure se tale risposta sia *essa stessa* l'emozione. A sostenere quest'ultima tesi troviamo uno dei primi teorici dei fenomeni emotivi, James: “le modificazioni corporee sono direttamente successive alla percezione di un certo fatto, e la sensazione che noi abbiamo delle modificazioni corporee nel momento in cui si verificano, è l'emozione”. Insomma, per James l'emozione prende l'avvio da uno stimolo esterno (es., un orso) che provoca una reazione fisiologica (cuore che batte furiosamente, sudorazione, fuga): l'emozione è il sentimento dei cambiamenti che si producono nel corpo (in questo caso, paura). “L'aspetto mentale dell'emozione, il sentimento, è schiavo della sua fisiologia, non viceversa”¹⁷.

Il cervello – Vedremo tra poco come tale proposta unilateralmente fisiologica sia stata superata. Per adesso addentriamoci ancora nel corpo umano, fino a raggiungere un organo certamente essenziale all'elaborazione degli stimoli emotivi: il cervello. Già dal secolo scorso, ma soprattutto negli ultimi decenni (grazie anche a nuovi ritrovati tecnologici) numerose ricerche sono state dedicate allo studio delle basi neurofisiologiche delle emozioni; in breve, si è cercato di comprendere quali strutture del sistema nervoso centrale siano implicate ogniqualvolta si accenda in noi un'emozione. Cominciamo col dire che è dalla struttura più primitiva del nostro cervello (il tronco cerebrale) che derivano i centri emozionali; solo milioni di anni dopo, nel corso di una lenta evoluzione, da questi centri si evolsero le aree più “nobili” (pensanti), che denominiamo “neocorteccia”. Una delle fondamentali teorie fu quella espressa da MacLean nel 1952 che battezzò “sistema limbico” la parte del cervello, quella viscerale appunto, deputata (grazie soprattutto al ruolo di perno dell'ippocampo) a produrre gli stati emotivi. Questa teoria, pur messa in discussione, resta sempre una delle più valide. Tra le scoperte più recenti, tuttavia, c'è senz'altro quella di Le Douarin che mette in evidenza il ruolo dell'*amigdala*. Negli uomini l'amigdala (“mandorla”, dalla sua forma) è una piccola regione del proencefalo (sopra il tronco cerebrale, vicino alla parte inferiore del sistema limbico); se essa viene resecata dal resto del cervello, si priva la persona della capacità di valutare il significato emotivo degli eventi. Insomma, per Le Douarin, sarebbe l'amigdala ad essere al centro della rete emotiva. La sua ricerca ha dimostrato che nel cervello gli input sensoriali viaggiano diretti dapprima al talamo e poi proprio all'amigdala; un secondo segnale verrebbe poi inviato dal talamo alla neocorteccia (il cervello pensante). Questa ramificazione permetterebbe all'amigdala di cominciare a rispondere (in caso di bisogno) *prima* della neocorteccia, ossia *prima che lo stimolo venga “pensato”*. Ciò è assai



¹⁷ J. Le Douarin, *op. cit.*, p.47. Sarebbe troppo impegnativo proporre una storia di tutte le teorie che hanno preso come oggetto di studio l'emozione: qui posso solo ricordare un altro studioso che ha influito sulle ricerche sull'emotività, Cannon, il quale concordava con James sul fatto che fossero le risposte fisiche a rendere le emozioni diverse dagli altri stati mentali, non emotivi.

significativo anche per chi intende studiare, come mia intenzione, l'emozione per cercare non solo di comprenderla ma anche di agire su e con essa. È chiaro qui come vada fatta una distinzione tra le emozioni più immediate (passanti per la via diretta dell'amigdala, che Goleman chiama, con una metafora riuscita, "una sorta di grilletto emotivo"¹⁸), dotate di un grado minimo o nullo di consapevolezza o coscienza, ed emozioni più consapevoli (più complesse, forse più legate alla socialità), mediate dai processi neocorticali. Le Doux sostiene che molto di quello che fa la mente avviene fuori dalla coscienza (dice: di norma "noi abbiamo un accesso cosciente al risultato della computazione ma non a quest'ultima"¹⁹); l'esperienza cosciente è solo la *punta dell'iceberg*. È, ovviamente, su tale "punta dell'iceberg" che bisogna intervenire – soprattutto perché, in molti casi, anch'essa tende ad affondare sotto il pelo dell'acqua.

Le espressioni – C'è un terzo aspetto saliente, strettamente connesso al corpo: ogni emozione presenta reazioni comportamentali (postura, atteggiamento, comunicazione verbale e non) ed espressive riconoscibili. Uno degli studi più celebri sull'argomento è senza dubbio quello di Ekman il quale afferma, seguendo Darwin, che certe espressioni (facciali) siano identiche in ogni cultura, tanto da essere subito riconosciute da chiunque. Questi studi hanno portato ad alcuni apprezzabili risultati e ad estrarre dal gruppo alcune emozioni fondamentali²⁰. Va però aggiunto dell'altro. Secondo Ekman "gli stimoli capaci di attivare i programmi di risposta facciale "sono in parte universali e in parte regolati dalle norme culturali"; inoltre, "l'esecuzione dei programmi può essere influenzata dalle regole di esibizione (aumentare, diminuire, neutralizzare, mascherare la reazione emotiva)", con una conseguente mescolanza di elementi innati e appresi²¹.

Il legame con la cognizione – Già queste ultime annotazioni ci fanno uscire dall'angustia del nostro corpo per proiettarci all'esterno (l'ambiente, la cultura, l'educazione)²², mostrandoci come un'emozione non sia solo una risposta nervosa incosciente o una reazione fisiologica. Faccio inoltre rilevare come tutte le ricerche citate sopra non abbiano esplorato il contenuto delle emozioni, né la loro effettiva funzione – che è poi ciò che più ci interessa. Sicché, pur consapevoli di dover prendere in esame gli aspetti cerebrali, fisiologici ed espressivi (come nodi cardinali del sistema

¹⁸ D. Goleman, *op. cit.*, p.35.

¹⁹ J. Le Doux, *op. cit.*, p. 32.

²⁰ Vari studi hanno cercato di costruire un elenco di emozioni fondamentali distinguendole da quelle complesse e sociali. Non c'è completo accordo tra di essi; tuttavia alcune emozioni sono da tutti citate, ossia la felicità, la tristezza, la paura, la sorpresa, il disgusto e la rabbia.

²¹ V. D'Urso, Trentin, *op. cit.*, pp.76-7.

²² "Le emozioni sono da considerare fenomeni sociali per due ordini di ragioni: a) nella maggior parte delle occasioni in cui si provano emozioni, gli altri sono presenti, fisicamente o come rappresentazioni mentali [...]; b) le norme culturali dell'ambiente sociale in cui si vive sicuramente influiscono sulle manifestazioni delle emozioni" (*Ivi*, p.109). Sarebbe troppo lungo, anche perché non c'è un vero accordo sulla questione, cercare di verificare quanto l'emozione giochi nella costruzione di un'etica e di una morale.

complesso “emozione”), non possiamo tralasciare nella nostra indagine la dimensione sociale degli stati emotivi e la loro stretta connessione – finalmente – con la cognizione.

I processi cognitivi – ormai la maggior parte degli studiosi è pronta ad ammetterlo – rivestono un ruolo primario nei processi emotivi. Benché, come abbiamo visto, rimanga ferma l'assunzione che alcune emozioni abbiano una base biologica *piuttosto* che psicologica, perché si verifichino le emozioni complesse i processi cognitivi (consci e inconsci) devono entrare nella partita come eventi indispensabili.

Le emozioni ci indirizzano, ci guidano nell'affrontare situazioni che il solo intelletto non riesce a sciogliere. Come cerca di dimostrare Oatley, **le emozioni, pur cariche di non-compreso** (il loro essere “passioni”, cioè qualcosa che si subisce), contribuiscono “a risolvere il problema di organizzare conoscenze e azioni in un mondo imperfettamente conosciuto e nel quale agiamo con risorse limitate”. Vanno collocate dunque al **centro dell'azione e della cognizione** umana. Il pensiero logico, scrive Bodei, non è quell'unico e *normale* stato mentale alterato solo successivamente dalle passioni; anzi, si può arrivare a concepire l'esistenza di una “logica affettiva”, ossia quella coabitazione e coordinazione tra schemi affettivi e cognitivi decisiva per il nostro orientamento nel mondo. L'imprescindibilità delle emozioni (e il loro ruolo cardinale nel nostro progetto di vita) è rilevata con chiarezza da **Damasio**. Analizzando la capacità di prendere decisioni in alcuni **pazienti anaffettivi** (a causa di lesioni cerebrali al circuito che collega lobi prefrontali e amigdala), il neurologo portoghese ne ha mostrato l'enorme deficit. Ciò lo ha portato a sostenere che i sentimenti siano da ritenere indispensabili nei processi decisionali della mente razionale (anche i più semplici); essi **ci orientano**, ci scortano (collaborando con le analisi più strettamente logiche della nostra mente razionale), ci spingono verso l'azione. Come scrive Goleman, il nostro modo di comportarci nella vita “non dipende solo dal QI, ma anche **dall'intelligenza emotiva**, in assenza della quale l'intelletto non può funzionare al meglio”.

Bibliografia

- Aristotele, *Etica nicomachea*, Bompiani, Milano, 2000
- Bodei Remo, *Geometria delle passioni*, Feltrinelli, Milano, 1991
- Bodei Remo, *Le logiche del delirio*, Laterza, Roma-Bari, 2000
- Borgna Eugenio, *L'arcipelago delle emozioni*, Feltrinelli, Milano, 2001
- Cambi Franco (a cura di), *Nel conflitto delle emozioni*, Armando, Roma, 2001
- Cambi, Fornaca, Cives, *Complessità, pedagogia critica, educazione democratica*, La Nuova Italia, Firenze, 1991
- Contini Mariagrazia, *Per una pedagogia delle emozioni*, La Nuova Italia, Firenze, 1992
- Damasio Antonio, *L'errore di Cartesio*, Adelphi, Milano, 1995
- Damasio Antonio, *Alla ricerca di Spinoza*, Adelphi, Milano, 2003
- Descartes René, *Le passioni dell'anima*, in *Opere filosofiche*, Utet, Torino, 1969
- D'Urso Valentina, Trentin Rosanna, *Introduzione alla psicologia delle emozioni*, Laterza, Roma-Bari, 1998

- Goleman Daniel, *L'intelligenza emotiva*, Rizzoli, Milano, 1996
- LeDoux Joseph , *Il cervello emotivo. Alle origini delle emozioni*, Baldini Castoldi, Milano, 1998
- Morin Edgar, *I sette saperi necessari all'educazione del futuro*, RaffaelloCortinaEditore, Milano, 2002
- Morin Edgar, *La testa ben fatta*, RaffaelloCortinaEditore, Milano, 2000
- Nussbaum Martha, *L'intelligenza delle emozioni*, Il Mulino, Bologna, 2004
- Oatley Keith, *Psicologia ed emozioni*, Il Mulino, Bologna, 1997
- Platone, *Opere complete*, Laterza, Roma-Bari
- Spinoza Baruch, *Trattato politico*, Laterza, Bari, 1991
- Spinoza Baruch, *Etica*, Utet, Torino, 1972
- Seneca, *L'arte di vivere*, BUR, Milano, 2001
- Vegetti Finzi Silvia, *Storia delle passioni*, Laterza, Roma-Bari, 2000
- www.treccani.it