

---

# L'emotività

**Autore:** Pasquale Ionata

**Fonte:** Città Nuova

A volte sono così emotiva che in alcune situazioni perdo letteralmente la testa e non riesco ad essere obiettiva, calma e rilassata come vorrei. Cos'è questa emotività che mi attanaglia? E che fare?.

Angela - Trento All'interno del nostro cervello corticale cioè della nostra corteccia cerebrale, si trova un piccolo cervello tutto bianco e costituito solo di ghiandole, come l'ipofisi, l'amigdala, l'ipotalamo, ecc.: è chiamato cervello limbico, un autentico cervello nel cervello. Il cervello corticale, evolutivamente più recente e quindi specifico dell'homo sapiens, è chiamato anche cervello cognitivo nel senso che ha funzioni preposte al linguaggio, al pensiero, alla memoria, ecc. Il cervello limbico è invece evolutivamente più antico, tanto che lo abbiamo in comune con i rettili e i mammiferi: è conosciuto come cervello emotivo, nel senso che in quelle ghiandole poc'anzi citate, si annidano tutte le nostre più profonde e più istintive emozioni: la paura, la rabbia, l'ansia, la tristezza, la frustrazione, la noia, ecc. Se si dovesse incontrare per strada improvvisamente un leone che passeggia dirigendosi verso di noi, prima ancora di capire cosa ci sta accadendo, noi stiamo già correndo a gambe levate. Cosa è successo? Una delle ghiandole del cervello limbico, l'amigdala, che è la sede della paura, si è messa in azione: dobbiamo il nostro istinto di sopravvivenza proprio al corretto funzionamento di questa ghiandola, che ha permesso all'uomo primitivo, a contatto con fiere e animali preistorici, di non estinguersi anzitempo. Solo all'età di sette anni, in genere, il cervello cognitivo è completamente funzionale, e questo spiega perché la scolarizzazione inizi intorno a quell'età. Fino ad allora l'uomo, o meglio il bambino, lavora solo con il cervello emotivo. Non viene protetto da un minimo di filtro razionale su quanto va vivendo: è come se tutto quello che il bambino sperimenta non venisse digerito o elaborato, ma solo inghiottito. Al punto che a distanza di anni esperienze infantili, anche dimenticate, ci condizionano nostro malgrado. Ecco perché Freud diceva giustamente che il bambino è il genitore dell'adulto. Nelle nevrosi, fobie, ansie ecc., il cervello emotivo se ne va per conto suo e non dialoga più con il cervello cognitivo: sequestra il funzionamento normale del cervello, è come se lo mettesse in scacco. Per cui può succedere che, a livello cognitivo, io sappia che statisticamente gli incidenti aerei sono molto inferiori a quelli automobilistici, però continuo a preferire l'automobile ed ad avere paura del volo; oppure, a livello cognitivo so che la manopola del gas è chiusa ed è efficiente, ma emotivamente continuo a dubitare e a controllare in maniera ossessiva che il gas stia a posto. La nostra lettrice ci chiede: che fare? Se esiste un cattivo rapporto tra il cervello limbico e quello corticale, gli interventi meramente interpretativi, come quelli della psicoanalisi, che si affidano esclusivamente al cervello cognitivo, spesso non ottengono risultati terapeutici apprezzabili. Ma recenti studi di neuroscienze hanno dimostrato che il miglior modo per intervenire direttamente, a livello terapeutico, sul cervello emotivo, è lavorare molto con le tecniche di rilassamento, oppure con le tecniche comportamentali, per non parlare di tutte le cosiddette psicoterapie corporee.