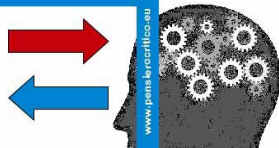


Il cervello classifica le sensazioni provenienti dal mondo esterno e dall'interno del corpo usando la conoscenza dell'esperienza passata

Le teorie classiche delle emozioni hanno parlato di esse come di proprietà apparse con l'evoluzione del cervello allo scopo di reagire ai pericoli dell'ambiente. Gli ultimi due decenni di ricerche neuroscientifiche hanno, però, modificato la visione delle emozioni nell'organismo umano. A differenza del paradigma corrente, basato sulle teorie proposte da Arnold, Schachter-Singer, Lazarus, Plutchick, ecc, che vedevano l'emozione come la risposta del corpo a un evento proveniente dall'ambiente, si sta arrivando a un cambio di paradigma che prepara il terreno a una rivoluzione di ciò che sappiamo sulle emozioni e su come lavorano. La psicologa Lisa Feldman Barrett, analizzando la struttura e le funzioni base del cervello, deduce quelle che potrebbero essere le funzioni biologiche delle emozioni, costruendo una teoria chiamata "teoria dell'emozione costruita". Scrive Lisa Feldman Barrett su un articolo di Shawn Radcliff: *"Il nostro corpo è abile a prevedere cosa accadrà dopo, e ad aggiustare le sue previsioni quando nuove informazioni diventano disponibili. Quando le persone parlano, spesso sappiamo cosa diranno in seguito, in base al contesto e ad anni di esperienza linguistica. Ma il nostro corpo prevede anche le esigenze fisiologiche future, come ad esempio la regolazione della pressione sanguigna prima di alzarsi in piedi in modo da non sentirsi deboli; o regolando il livello di acqua, glucosio e sali nel sangue. I "sentimenti" che noi associamo alle emozioni - il battito del nostro cuore, il rossore del nostro viso, la sensazione di vuoto allo stomaco o la costrizione dei nostri polmoni - non sono altro che risposte fisiologiche all'ambiente. Nessuno di essi ha un significato emotivo intrinseco. Ma sono fonti di informazione che il nostro cervello può usare per costruire emozioni. Mentre il nostro cervello predice i*



cambiamenti fisiologici di cui il corpo ha bisogno per sopravvivere, predice anche le sensazioni che questi cambiamenti potrebbero causare. È un po' come per il cervello sentire il suono di una mela che scricchiola sotto i denti quando immaginiamo di mangiarla. Questa costante tempesta di previsioni - che si verificano automaticamente e completamente al di fuori della consapevolezza - costituisce la base per tutto ciò che pensi, senti, vedi, odori o provi in qualche modo", scrive Barrett su Nautilus. *"Ecco come vengono fatte le emozioni, i pensieri e le percezioni".* L'intelligenza emotiva, vista in questo modo, è la capacità del cervello di prevedere quale emozione si adatta meglio alla situazione attuale e crearla utilizzando i processi fisiologici a sua disposizione. Barrett scrive che funziona meglio se si ha un gran numero di emozioni tra cui scegliere, come accigliarsi, sorridere, allargare gli occhi o essere stufi. Se le nostre opzioni sono limitate, non solo si vivranno meno sfumature di emozioni, ma ne percepiremo anche meno negli altri. L'intelligenza emotiva è come avere un ampio vocabolario emotivo - o quello che Barrett chiama *"granularità emotiva" - a nostra disposizione, non solo per le nostre emozioni, ma anche per leggere le emozioni degli altri."* Infatti, in sintesi, secondo la Barrett e la sua *"teoria dell'emozione costruita"*, il cervello umano è un organo predittivo che, nel corso della sua interazione con l'ambiente, ha incorporato dei concetti che usa per predire i futuri input sensoriali provenienti dal mondo e dal corpo e, così facendo, li categorizza creando esperienze significative che la Barrett chiama *"concettualizzazioni situate"*. Utilizzando la nozione di *"concettualizzazione situata"*, la teoria predice che le emozioni non sono entità statiche, ma piuttosto sono fenomeni emergenti sensibili al contesto.