

Il nostro fragile equilibrio tra istinto, emozioni e ragione

In noi convivono impulsi primari, reazioni emotive e pensiero razionale. Il problema? Spesso una parte prende il sopravvento e schiaccia le altre

REDAZIONE LANINO
VERCELLI

Emozioni analfabete: la lezione che mancava. C'è un problema silenzioso che attraversa le aule: i ragazzi sanno molto, ma spesso non sanno cosa provano. E soprattutto non sanno dirlo. Da qui si è partiti alla Biblioteca dell'I. P. Lanino, dove il criminologo Alberto Orlandi ha tenuto un incontro dal titolo «Educazione all'affettività: per conoscere, esprimere e rispettare». In platea, le classi 4^a E SC, 5^a E SC e 5^a B SSAS. L'incontro è stato organizzato all'interno della Rassegna culturale d'Istituto.

Niente prediche, niente moralismi. Solo una realtà che ci riguarda tutti: l'essere umano è un equilibrio fragile tra istinto, emozione e ragione. La teoria dei 3 cervelli — rettiliano, limbico e neocortecia — lo spiega senza giri di parole. Dentro di noi convivono impulsi primari, reazioni emotive e pensiero razionale. Il problema? Non sono quasi mai in equilibrio. Spesso una parte prende il sopravvento e le altre restano schiacciate. E allora si reagisce invece di comprendere. Si agisce invece di pensare.

Orlandi lo dice in modo diretto: serve una bussola. E quella bussola è la consapevolezza emotiva. Non un concetto astratto, ma qualcosa di concreto, quasi tecnico. Come la «ruota delle emozioni», che distingue sei grandi famiglie emotive e ben 72 sfumature. Perché no, non esiste solo «sto male» o «sto bene». Esistono gradazioni, nomi, precisione. E qui arriva il punto: dare un nome a ciò che si prova



L'interessante lezione del criminologo Alberto Orlandi all'istituto professionale Lanino

L'empatia è competenza, non gentilezza. È capire l'altro, sentirlo, ma anche scegliere di agire per lui
I neuroni specchio

cambia tutto. Non è filosofia, è neuroscienza. Etichettare un'emozione riduce l'attivazione dell'amigdala, il nostro sistema d'allarme, e attiva le aree del cervello che regolano. Tradotto: le parole calmano il corpo. Ma se non hai le parole, resti in balia delle reazioni. L'amigdala, spiegata senza tecnicismi inutili, è quella che

ci fa scattare: paura, ansia, attacco o fuga. È utile, certo. Ma se iperattiva, diventa una trappola. E allora ogni stimolo diventa minaccia.

Da qui si arriva a un altro nodo: l'autostima. Non è quanto vali davvero, ma quanto pensi di valere. È la distanza tra chi sei e chi vorresti essere. Più si allarga, più cresce il senso di inadeguatezza. E oggi, tra modelli irraggiungibili e confronto costante, quella distanza rischia di diventare un abisso.

E poi c'è l'empatia. Parola abusata, spesso svuotata. Orlandi la rimette al suo posto: è competenza, non gentilezza. È capire l'altro (empatia cognitiva), sentire l'altro (empatia affettiva), ma anche scegliere di agire per l'altro (empatia morale). Senza questo, le rela-

zioni restano superficiali, fragili, facilmente distruttive. A sostenerla, persino la biologia: i neuroni specchio, scoperti negli anni '90, dimostrano che siamo programmati per rispecchiarci negli altri. Capire, imitare, entrare in sintonia. Non è buonismo, è struttura cerebrale. Il punto, in fondo, è uno solo: l'educazione all'affettività non è un optional, è una competenza centrale. Perché chi non sa riconoscere ciò che prova rischia di reagire invece di comprendere, e di compromettere le relazioni prima di costruirle. Imparare a distinguere, nominare e gestire le proprie emozioni non è debolezza: è lucidità. Ed è, forse, una delle poche vere forme di autonomia. —

© RIPRODUZIONE RISERVATA