

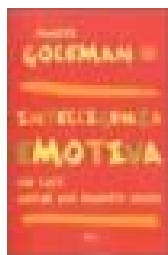
ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "A. PIERALLI"
PERUGIA
Via A. Vecchi, 129 – Tel.075/5847853 – Fax: 075/5840511 – Perugia

Intelligenza
Intelligenza
emotiva
di
Daniel Goleman
Daniel Goleman

Che cos'è
Perché può renderci felici

ANALISI DEL TESTO

Lavoro di:
Chiara Pannacci
Classe IV B



Titolo: Intelligenza emotiva

Sottotitolo: “Che cos’è, perché può renderci felici”

Titolo originale: Emotional Intelligence

Traduzione: Isabella Blum (parti I-IV) e Brunello Lotti (parte V e appendici)

Autore: Daniel Goleman

Casa editrice: BUR (Biblioteca Universale Rizzoli)

Prima edizione: maggio 1996

Prima edizione BUR Saggi: aprile 1999

Quattordicesima edizione BUR Psicologia e Società: gennaio 2005

Prezzo: 9,00 €

Indice

Pagina introduttiva all'autore Daniel Goleman e all'opera "Intelligenza emotiva";

Un pensiero di Aristotele...

Rielaborazione dei contenuti dell'opera;

Approfondimento della figura di due studiosi citati all'interno dell'opera;

Glossario;

Mappa concettuale;

Bibliografia e fonti di consultazione.



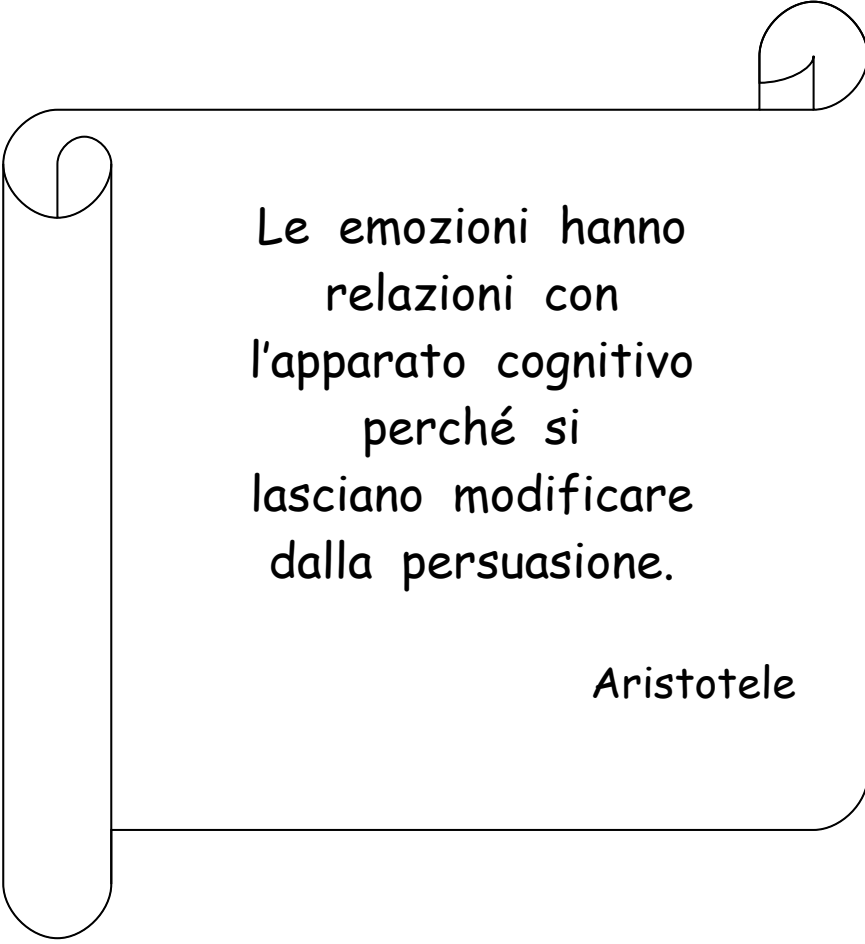
Daniel Goleman, psicologo cognitivista è professore di psicologia all'università di Harvard, scrittore ed autore di numerosi libri. Attraverso la pubblicazione di uno di questi, "Intelligenza emotiva" (1996), egli ha aperto un orizzonte quasi sconosciuto fino a qualche decennio prima. Questo autore si è impegnato al fine di sviluppare un atteggiamento culturale volto a comprendere le emozioni sotto un aspetto diverso ed innovativo.

Goleman ha infatti affermato che non solo occorre impegnarsi a collegare l'intelligenza alle emozioni, ma occorre cominciare a considerare le emozioni stesse come intelligenti, capaci di registrare informazioni di grande importanza, informazioni di cui è indispensabile tener conto, che è indispensabile registrare ed elaborare.

Goleman con il suo libro "Intelligenza emotiva" ha permesso di divulgare, non solo nell'ambiente accademico, l'importanza delle emozioni e la necessità di collegare le emozioni con la parola e con il pensiero. Le emozioni sono componenti fondamentali dell'esistenza individuale e collettiva, risorse da conoscere ed utilizzare per un miglior rendimento nella vita sociale, relazionale, affettiva e scolastica.

Prima di autori come Goleman, la psicologia scientifica concentrava i suoi studi su un tipo d'intelligenza limitata, quella rappresentata dal quoziente d'intelligenza tradizionale (Q.I.). Questo tipo di intelligenza si limitava a classificare gli individui in modo statico.

L'intelligenza emotiva al contrario dell'intelligenza misurata con il Q.I. si può apprendere, perfezionare ed insegnare ed inoltre apre una prospettiva dinamica, con possibilità di trasformazioni e riflessioni.



Le emozioni hanno
relazioni con
l'apparato cognitivo
perché si
lasciano modificare
dalla persuasione.

Aristotele

Rielaborazione dei contenuti

NODI CONCETTUALI

I sentimenti più profondi, le passioni e i desideri più intensi sono guide importantissime per l'uomo, il quale deve ad essi gran parte della sua esistenza.
Nei momenti più critici della vita – affermano i sociobiologi – c'è una prevalenza del cuore sulla mente.
Nonostante i vincoli sociali, spesso le passioni sopraffanno la ragione.
Tutte le emozioni sono impulsi ad agire.
A tutti gli effetti abbiamo due menti: una che pensa, l'altra che sente.
Il cervello umano si è evoluto raggiungendo un assetto in cui ad ogni porzione corrisponde una particolare abilità.

NOTE ESPLICATIVE

La funzione delle emozioni è molto importante poiché esse ci guidano in situazioni troppo complesse perché possano essere affrontate solo dall'intelletto. Ma per comprendere questa loro funzione è necessario evidenziare che il nostro repertorio emozionale acquista valore poiché si imprime nel sistema nervoso come bagaglio comportamentale innato. I sociobiologi hanno affermato che emozioni come la paura sono essenziali per la nostra sopravvivenza poiché costituiscono la differenza tra la vita e la morte. L'elemento che va tenuto in considerazione è che la società si evolve velocemente mentre l'evoluzione del nostro repertorio emozionale avviene mediante un processo lento. Le emozioni sono impulsi ad agire, l'etimologia stessa della parola ce lo dimostra: emozione = dal verbo latino *moveo* "muovere" + il prefisso *e-* "movimento da".

Alcuni ricercatori adottando i nuovi metodi hanno scoperto che ciascuna emozione ha un riscontro fisiologico a livello del nostro organismo:

- **Collera**: il sangue affluisce alle mani, la frequenza cardiaca aumenta, scarica di adrenalina;
- **Paura**: il sangue fluisce verso le gambe (fuga), il corpo si immobilizza, stato di allerta (ormoni);
- **Felicità**: maggiore attività di un centro cerebrale che inibisce i sentimenti negativi, disponibilità di energia, generale riposo dell'organismo;
- **Amore**: sistema parasimpatico, generale stato di calma e soddisfazione;
- **Sorpresa**: sollevamento delle sopracciglia per una visuale più ampia → raccogliere il maggior numero di informazioni;
- **Disgusto**: offesa del gusto e dell'olfatto, tentativo di chiudere le narici o sputare il cibo;
- **Tristezza**: caduta di energia, depressione, rallenta il metabolismo.

Queste reazioni biologiche vengono ulteriormente influenzate e modificate dall'**esperienza personale** e dalla **cultura**. L'uomo a tutti gli effetti possiede due modalità di conoscenza che interagiscono per costruire la sua vita mentale: la **mente razionale** e la **mente emozionale**. La mente razionale è la modalità di comprensione della quale siamo solitamente coscienti; la mente emozionale è impulsiva e potente, ma a volte illogica. Il loro rapporto varia lungo un gradiente continuo, ma nella maggior parte dei casi operano in *armonia* ed *equilibrio*. Queste due menti sono

strutture semi-indipendenti e coordinate. Per meglio comprendere le loro funzioni occorre comprendere come il cervello si sia evoluto.

La parte più primitiva del cervello è il **tronco cerebrale** = regola le funzioni vegetative fondamentali (respiro, metabolismo), controlla le reazioni e i movimenti stereotipati
Circonda l'estremità cefalica del midollo spinale

↓
Da esso derivano i **centri emozionali**

↓
Da essi si sono evolute aree del cervello pensante = la **neocorteccia**
Essa è sede del *pensiero* e portatrice di enormi vantaggi nell'ambito della sopravvivenza umana

↓
Ha la capacità di ideare programmi a lungo termine ed elaborare strategie mentali
↓
Quando ci spostiamo nella scala filogenetica la massa della neocorteccia aumenta

Le radici più profonde della nostra vita emotiva affondano nel **lobo olfattivo**

↓
Antichi centri emozionali

↓
Esso delimita e circonda il tronco cerebrale perciò venne detto **sistema limbico** (dal latino *limbus* "anello")

↙
Apprendimento

↘
Memoria

Le aree emozionali sono strettamente collegate a tutte le zone della neocorteccia!

[NODI CONCETTUALI](#)

Le esplosioni emozionali sono una sorta "sequestro" neurale.
Le persone che ne restano vittime non sanno cosa sia capitato loro.
Questi sequestri hanno origine nell'**amigdala**, un centro del sistema limbico del cervello.
Mentre l'amigdala funziona come una sorta di grilletto emozionale, altre aree del cervello si adoperano per produrre una risposta correttiva.
Le emozioni hanno un ruolo importante ai fini della razionalità.

NOTE ESPLICATIVE

Nel momento in cui avvengono le esplosioni emozionali un centro del sistema limbico, l'**amigdala**, "sequestra" il resto del cervello imponendo il suo bisogno. Caratteristiche dell'amigdala (termine che deriva da un parola greca che significa "mandorla"):

- È un gruppo di strutture interconnesse posto sopra il tronco cerebrale;
- Ci sono due amigdale, una su ciascun lato del cervello;
- L'amigdala funziona come un archivio della memoria emozionale, poiché tutte le passioni dipendono da essa;
- Essa è una sentinella psicologica, un grilletto neurale che scatta nel momento in cui l'uomo si trova davanti qualcosa che odia o che lo ferisce;
- Joseph LeDoux ha scoperto l'esistenza di vie neurali emozionali che aggirano la neocorteccia e che vanno direttamente all'amigdala;



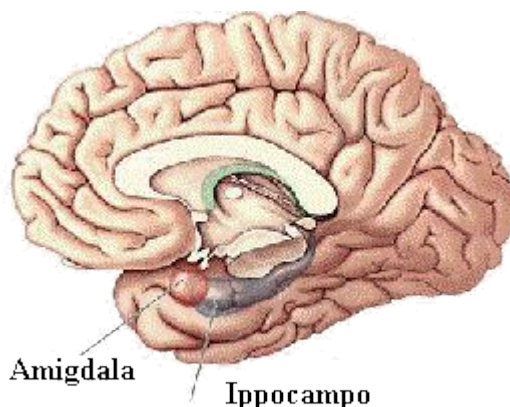
Ciò significa che l'amigdala ci spinge all'azione inviando input di emergenza a tutte le parti principali del cervello, mentre la neocorteccia (più lenta) in possesso di informazioni più complete, elabora un piano di reazione più raffinato.

Altrettanto importante è l'**ippocampo** il quale svolge la funzione di garantire un ricordo dettagliato del contesto. Ma mentre esso mantiene un ricordo "ordinario", l'amigdala ne ricorda la valenza emozionale.

- L'amigdala lavora mediante *metodo associativo*: ciò significa che essa dichiara lo stato di emergenza nel momento in cui un input chiave viene associato con elementi di una passata circostanza pericolosa;
- Ciò che viene registrato nell'amigdala è solo un segnale approssimativo e molto rapido.

Altre aree del cervello si adoperano per produrre una risposta correttiva. I **lobi prefrontali**, un importante circuito diretto alla neocorteccia, lavorano per smorzare gli impulsi dell'amigdala. In particolare questa funzione è svolta dal lobo prefrontale sinistro. La risposta neocorticale è più lenta rispetto al "sequestro emozionale" perché esige il passaggio dell'input attraverso un maggior numero di circuiti, ma essa è più giudiziosa e ponderata.

Damasio infine ha dimostrato come le emozioni hanno un ruolo importante ai fini della razionalità, poiché il nostro modo di comportarci nella vita è determinato da entrambe. Se non ci fossero reazioni emotive che influenzano la nostra razionalità tutto assumerebbe i toni di una grigia neutralità e la stessa sopravvivenza, come abbiamo visto, sarebbe messa a rischio.



NODI CONCETTUALI

L'intelligenza accademica non riesce a spiegare quale sarà il destino e il successo di un individuo nella vita.

L'intelligenza emotiva è una meta-abilità.

Come sostenuto da Gardner, l'intelligenza è *multipla e poliedrica*.

Gardner ha effettuato un'indagine che enfatizzava gli elementi cognitivi delle intelligenze.

Nella vita quotidiana l'intelligenza più importante è quella interpersonale.

Salovey ha dato una sua definizione di intelligenza emotiva.

Il Qi e l'intelligenza emotiva sono competenze separate che nella persona si fondono.

NOTE ESPLICATIVE

L'intelligenza emotiva è un concetto nuovo. Le scuole e la cultura sono ancora fissate sulle capacità accademiche (Qi) che però non spiegano niente del futuro destino dell'individuo ed ignorano l'intelligenza emotiva. Essa è invece una *meta-abilità* che permette di utilizzare bene le nostre capacità, comprese quelle intellettuali. Gardner (*Formae mentis*, 1983) ha criticato la mentalità da Qi: egli infatti ha affermato che l'intelligenza non esiste in un unico tipo monolitico, ma essa è molteplice e poliedrica. Sette è il valore scelto arbitrariamente per descrivere la varietà delle intelligenze, ma in realtà la lista si è allungata fino ad arrivare a venti. Gardner ha concentrato la sua attenzione sulla cognizione, cioè sulla comprensione. Ma egli insieme ai suoi collaboratori non ha studiato a fondo il ruolo del sentimento nelle intelligenze, concentrandosi di più sulla cognizione relativa al sentimento. Ciò è facile da comprendere se si ricorda che la psicologia, a metà del secolo, era dominata dal comportamentismo di Skinner. Questa scuola di pensiero riteneva che solo il comportamento manifesto potesse essere studiato in maniera scientifica, rifiutando ogni approccio introspezionistico e mentalistico. La sfera della vita interiore, comprese le emozioni, erano una sfera alla quale non si poteva accedere in maniera scientifica. Solo con la "rivoluzione cognitiva" della fine degli anni Sessanta, la psicologia si è interessata allo studio del processo complesso di elaborazione della mente. La mente stessa viene paragonata al modello operativo del computer, mediante metodo comparativo. Ma le emozioni restano ancora in secondo piano.

Uno psicologo di Yale, Peter Salovey, ha dato una sua definizione di intelligenza emotiva, sulla base delle intelligenze personali di Gardner:

1. Conoscenza delle proprie emozioni = autoconsapevolezza;
2. Controllo delle emozioni;
3. Motivazione di se stessi = capacità di dominare le emozioni;
4. Riconoscimento delle emozioni altrui = empatia;
5. Gestione delle relazioni.

Il Qi e l'intelligenza emotiva sono competenze separate. Jack Block, psicologo di Berkeley, ha confrontato due tipi teorici puri che rappresentano due estremi. Il tipo dotato di un elevato Qi, inetto nel regno personale e il tipo dotato di grande intelligenza emotiva, equilibrato e allegro. In realtà vi dovrebbe essere equilibrio fra questi due tratti puri, che nella persona si fondono.

NODI CONCETTUALI

Metacognizione, metaemozione, autoconsapevolezza.

Mayer ha stilato una classificazione delle persone in categorie, a seconda di come esse percepiscono e gestiscono le proprie emozioni.

Gli psichiatri definiscono con *alessitimia* quell'incapacità di esprimere a parole le emozioni.

L'autoconsapevolezza è un'abilità essenziale.

Di solito un'emozione sorge, fisiologicamente, prima che l'individuo ne sia conscio.

NOTE ESPLICATIVE

In psicologia si utilizza il termine *metacognizione* per indicare la consapevolezza dei processi di pensiero ed il termine *metaemozione* per indicare la consapevolezza delle proprie emozioni. Goleman preferisce parlare di *autoconsapevolezza*, la continua attenzione ai propri stati interiori. Ma essere consapevoli di sé significa essere consapevoli anche dei propri pensieri sul proprio stato d'animo. John Mayer, psicologo della New Hampshire University, sostiene che le persone siano classificabili in categorie a seconda di come esse percepiscono e gestiscono le proprie emozioni:

- Gli **autoconsapevoli** = consapevoli dei propri stati d'animo nel momento in cui essi si presentano;
- I **sopraffatti** = essi sono sommersi dalle proprie emozioni e sono incapaci di sfuggire loro;
- I **rassegnati** = essi accettano i propri sentimenti senza cercare di modificarli.

Un caso particolare è quello che gli psichiatri definiscono *alessitimia*, dal greco *a* "mancanza", *lexis* "parola", *thymos* "emozione". In questa situazione le persone non riescono ad esprimere a parole i loro sentimenti; essi mancano di quell'abilità fondamentale per l'intelligenza emotiva: l'autoconsapevolezza. Essa è la facoltà che la psicoterapia cerca di rafforzare poiché, come aveva affermato Freud, la maggior parte della nostra vita emotiva è inconscia.

NODI CONCETTUALI

Saper controllare le proprie emozioni e passioni ha sempre rappresentato, a partire dall'antichità classica, la chiave del benessere psicologico.

Nel caso di emozioni forti possiamo cercare strategie che ci permettano di lenire l'intensità dell'emozione stessa.

NOTE ESPLICATIVE

La struttura delle nostre connessioni cerebrali non ci permette di controllare né in quale momento né quale emozione ci coglierà, ma possiamo controllare la *durata* dell'emozione. Nel caso di emozioni forti come la collera, afferma Dolf Zillman, uno psicologo della Alabama University, una strategia efficace è quella dello stare soli mentre l'emozione va estinguendosi. Oppure vengono proposte anche tecniche di rilassamento basate sull'autoconsapevolezza. Per quanto riguarda sentimenti invece come la malinconia occorre liberare la mente dell'individuo dalla tristezza e adottare strategie efficaci come la socializzazione e la messa in discussione dei pensieri che causano la malinconia.

NODI CONCETTUALI

La memoria di lavoro ha sede nella corteccia prefrontale.

I turbamenti emotivi interferiscono con la vita mentale dell'individuo.

Resistere agli impulsi è forse la capacità psicologica più importante che un individuo possa avere.

Dal punto di vista dell'intelligenza emotiva l'essere ottimisti e l'aver la capacità di sperare offrono possibilità in più e permettono di raggiungere obiettivi più ambiziosi.

Alla base dell'ottimismo della speranza vi è il self-efficacy.

Riuscire ad entrare nel flusso è la massima espressione dell'intelligenza emotiva.

NOTE ESPLICATIVE

Gli scienziati cognitivi chiamano memoria di lavoro quella capacità di tenere a mente tutte le informazioni rilevanti per portare a termine ciò a cui ci stiamo dedicando. Quando un individuo ha turbamenti emotivi forti, essi influenzano la vita mentale, abbassando la soglia di concentrazione o facendo diminuire l'attenzione. Turbamenti come l'ansia è stato dimostrato insidiano l'intelletto.

L'*ipomania*, cioè uno stato di buon umore e la *speranza* sono una marcia in più perché consentono di aumentare la flessibilità di pensiero e consentono di raggiungere obiettivi sempre più ambiziosi. Come dimostra uno studio di Martin Seligman, psicologo della Pennsylvania University, l'ottimismo è quell'atteggiamento che impedisce all'individuo di affondare nell'apatia o nella depressione di fronte a situazioni difficili. Sia la speranza che l'ottimismo sono molto importanti anche nel successo scolastico. Alla base di essi vi è ciò che gli psicologi chiamano *self-efficacy*, ossia la convinzione di esercitare un controllo sugli eventi della propria vita. Ci può essere comunque una base innata di propensione all'ottimismo o al pessimismo.

Il *flusso* rappresenta il massimo livello di controllo sulle proprie emozioni, che vengono poste al servizio della prestazione e dell'apprendimento. Esso è una sensazione di gioia spontanea in cui l'individuo si disinteressa delle sue preoccupazioni. Ci sono vari modi per entrare nel flusso:

- Stato di profonda concentrazione;
- Impegno in un'attività nella quale si è abili e che richiede un leggero sforzo.

Il flusso è uno stato privo di interferenze emotive in cui anche la prestazione più difficile sembra naturale.

NODI CONCETTUALI

L'empatia è la capacità di mettersi nei panni degli altri e leggere i loro sentimenti.

L'empatia si basa sulla capacità di cogliere ed interpretare la comunicazione non verbale.

La sintonizzazione del bambino è essenziale.

Secondo una ricerca di Brothers la via nervosa che connette l'amigdala alla corteccia ha un ruolo chiave nell'interpretazione delle emozioni.

L'empatia entra in gioco anche quando si esprimono giudizi morali.

La mancanza di empatia provoca nei casi più gravi una condotta psicologicamente disturbata

NOTE ESPLICATIVE

L'empatia è la capacità di mettersi nei panni degli altri e leggere i loro sentimenti. Essa si basa sulla capacità di cogliere ed interpretare la comunicazione non verbale, poiché raramente le emozioni dell'individuo vengono verbalizzate. Le correlazioni che si possono riscontrare tra l'intelligenza accademica e l'empatia sono assolutamente casuali. Gli psicologi dello sviluppo hanno scoperto che i bambini molto piccoli provano sentimenti di sofferenza simpatica prima di essere consapevoli della propria esistenza come entità separate dalle altre. La sintonizzazione del bambino è essenziale non solo nel suo rapporto con la madre, ma anche per tutto il resto della sua esistenza poiché questa capacità sta alla base della formazione di relazioni intime future. Secondo uno studio di Brothers, psichiatra della California Institute of Technology, la via nervosa che connette l'amigdala alla corteccia ha un ruolo chiave nell'interpretazione delle emozioni e nella risposta ad esse.

L'empatia entra in gioco anche quando si esprimono giudizi morali. Hoffman sostiene che l'empatia si sviluppa a partire dall'infanzia. La mancanza di empatia provoca nei casi più gravi una condotta psicologicamente disturbata: è questo il caso del molestatore e del sociopatico. Il molestatore vede la vittima attraverso le lenti della sua fantasia perversa, lo psicopatico è freddo, è incapace di sentire empatia, compassione o rimorsi di coscienza.

NODI CONCETTUALI

Saper controllare le emozioni altrui richiede la maturità di altre due capacità emozionali: l'autocontrollo e l'empatia.

La mancanza di queste abilità porta a difficoltà dal punto di vista relazionale.

Una delle competenze sociali fondamentali è la capacità di esprimere i propri sentimenti.

Esistono diversi tipi fondamentali di norme di espressione.

Quando due persone interagiscono i segnali emozionali inviati influenzano l'interlocutore.

Il grado di comunicazione emozionale è espresso da quanto i movimenti dei soggetti interagenti sono orchestrati.

Gardner ha identificato quattro componenti essenziali dell'intelligenza interpersonale.

NOTE ESPLICATIVE

L'aver successo in ambito relazionale (saper controllare le emozioni altrui) richiede la maturità di altre due capacità emozionali: l'autocontrollo e l'empatia. Solo così matura l'"abilità sociale". La mancanza di queste abilità porta a difficoltà dal punto di vista relazionale, infatti anche un individuo intellettualmente brillante può naufragare rivelandosi arrogante e insensibile.

Una delle competenze sociali fondamentali è la capacità di esprimere i propri sentimenti. Si parla di *norme di espressione* per indicare il consenso sociale che stabilisce quali sentimenti possono essere manifestati. Esistono diversi tipi fondamentali di norme di espressione:

1. **Minimizzare** l'esibizione dell'espressione (cultura giapponese);
2. **Esagerare**, amplificando l'espressione dell'emozione;
3. **Sostituire** un sentimento con un altro (alcune culture asiatiche).

Queste norme di espressione vengono apprese molto presto, in parte attraverso istruzioni esplicite. Gli attori, ad esempio, sono artisti dell'esibizione emozionale.

In ogni interazione lo stato d'animo dell'individuo che esprime i sentimenti in modo più efficace viene trasferito all'individuo più passivo. L'intelligenza emotiva comporta la capacità di gestire questi scambi. Il grado di comunicazione emozionale è espresso da quanto i movimenti dei soggetti interagenti sono orchestrati. L'essenza stessa di un rapporto sta in questa coordinazione degli stati d'animo. Gardner ha identificato quattro componenti essenziali dell'intelligenza interpersonale:

- Capacità di organizzare i gruppi = coordinare gli sforzi (leader);
- Capacità di negoziare soluzioni = prevenire o risolvere i conflitti (mediatore);
- Capacità di stabilire legami personali = saper entrare in connessione con gli altri (empatia);
- Capacità d'analisi della situazione sociale = capacità di riconoscere e comprendere i sentimenti e le preoccupazioni altrui.

Queste capacità interpersonali si basano su altre intelligenze emotive.

NODI CONCETTUALI

In una coppia esistono due realtà emozionali: quella di lui e quella di lei.
 L'origine di questa differenza emozionale risale al periodo dell'infanzia e dello sviluppo.
 Questa differenza nell'educazione finisce per alimentare capacità molto diverse.
 In un momento di crisi è più probabile che si verifichino dei "sequestri" emozionali.
 Gli uomini a questo proposito sono il sesso debole.
 Occorre adottare strategie che coltivino un'intelligenza emotiva di coppia, ad esempio trasformare lo scontro in un momento "positivo".

NOTE ESPLICATIVE

In una coppia esistono due realtà emozionali che affondano le loro radici nell'infanzia e nel periodo dello sviluppo. I bambini e le bambine infatti ricevono insegnamenti molto diversi sul come affrontare le emozioni. All'età di dieci anni in entrambi i sessi c'è la stessa percentuale di soggetti aggressivi, ma a tredici anni le femmine diventano più inclini a comportamenti come il pettegolezzo e le vendette. Questa differenza nell'educazione finisce per alimentare capacità molto diverse:

- Le **bambine** diventano abili nel leggere segnali emozionali verbali e non verbali e nell'esprimere i propri sentimenti;
- I **bambini** imparano a minimizzare le emozioni che esprimono un sentimento di vulnerabilità.

Questo in parte riflette il fatto che le donne sono più emotive. Gli uomini, ad esempio, sono incapaci di leggere le emozioni dalle espressioni facciali. Secondo Gottman un atteggiamento molto critico da parte del partner costituisce un segnale di avvertimento precoce del fatto che il matrimonio è in pericolo. Ma l'esibizione occasionale di disprezzo non compromette un matrimonio. Nel momento in cui ci si trova in uno stato di crisi è più probabile che si verifichino dei "sequestri" emozionali: Gottman usa il termine *inondazione* per indicare questa sensibilità al frequente turbamento emotivo. A questo proposito gli uomini rappresentano il sesso debole poiché essi vengono travolti dalle "inondazioni" emozionali in un clima caratterizzato da una negatività meno intensa rispetto a quella necessaria per "inondare" le donne. Per la salvaguardia del matrimonio occorre perciò adottare strategie che coltivino un'intelligenza emotiva di coppia, ad esempio trasformare lo scontro in un momento "positivo". Attraverso un po' di esercizio, al momento dello scontro, occorre calmarsi, detossificare il discorso interiore (tecniche di rilassamento), ascoltare e parlare senza stare sulla difensiva.

NODI CONCETTUALI

Il termine inglese *feedback* è un termine che rientra nell'ambito della teoria dei sistemi. È naturale che nel momento in cui un individuo espone delle accuse, l'interlocutore assume un atteggiamento difensivo. La critica però può essere anche costruttiva, poiché espone un messaggio utile. Harry Levinson propone dei consigli per chi espone una critica e per chi riceve la critica. Il pregiudizio è un tipo di insegnamento emozionale. Le capacità dell'intelligenza emotiva sono essenziali per combattere il pregiudizio.

NOTE ESPLICATIVE

Nella sua accezione originale, nella teoria dei sistemi, la parola inglese *feedback* indicava lo scambio di dati relativo al funzionamento di una parte del sistema, nella consapevolezza che il funzionamento di una parte influenza quello di tutte le altre e nella convinzione che la deviazione di ognuna di esse dal funzionamento ottimale debba essere corretta in modo da assicurare le prestazioni migliori. Sul posto di lavoro, come abbiamo visto nell'ambito del matrimonio, le critiche spesso assumono la forma di attacchi personali o di accuse ad hominem fatte con disgusto e sarcasmo. Entrambi questi approcci inducono l'altro ad assumere atteggiamenti difensivi.

L'arte della critica è un'abilità che permette di trasformare la critica stessa in qualcosa di costruttivo. Harry Levinson, uno psicoanalista, dà i seguenti consigli:

- *Essere specifici* = non confondere il messaggio reale;
- *Offrire una soluzione* = la critica dovrebbe indicare un modo per risolvere il problema;
- *Essere presenti* = le critiche sono più efficaci se comunicate faccia a faccia;
- *Essere sensibili* = (empatia), occorre essere in sintonia con l'altro al fine di comprendere l'entità dell'impatto di ciò che si dice e di come lo si dice sulla persona che riceve la critica.

Levinson offre consigli anche a chi riceve le critiche:

- Esse non vanno considerate un attacco personale, ma un'istruzione per migliorare;
- Non è adeguato mettersi sulla difensiva a priori;
- Occorre pensare alle critiche non come a una situazione di conflitto, ma come un'opportunità per cooperare al fine di risolvere il problema.

Il pregiudizio è un tipo di insegnamento emozionale. Le emozioni legate ad esso si formano durante l'infanzia. Se è vero che i pregiudizi di antica data non possono essere sradicati tanto facilmente, quel che invece può essere modificato è ciò che la gente fa per combatterli. Le capacità dell'intelligenza emotiva rappresentano un vantaggio poiché insegnano come parlare proficuamente contro il pregiudizio.

NODI CONCETTUALI

Il rapporto tra la medicina e la sfera emotiva del paziente è ancora poco curato dall'assistenza sanitaria moderna. Il sistema immunitario è stato definito "cervello del corpo". I sentimenti negativi e quelli positivi influenzano l'organismo rendendolo più suscettibile alle malattie o mantenendolo in buona salute. Si stanno muovendo i primi passi verso una medicina più umana.

NOTE ESPLICATIVE

L'assistenza sanitaria moderna manca ancora nell'ambito dell'intelligenza emotiva. Medici e infermieri infatti ignorano le reazioni emotive dei pazienti, prendendosi molta cura delle condizioni fisiche. Ciò avviene nonostante alcuni dati dimostrano che lo stato emotivo ha un ruolo di primo piano nella vulnerabilità dell'individuo alla malattia e nel decorso della convalescenza. La medicina ha identificato la sua missione nella cura della *patologia* (disturbo fisico), trascurando *l'esperienza della malattia* (esperienza umana). Il neuroscienziato Francisco Varela, della École Polytechnique di Parigi, ha definito il sistema immunitario "cervello del corpo" poiché esso definisce i confini dell'organismo, distinguendo ciò che gli appartiene da ciò che gli è estraneo.

Studi hanno dimostrato che sia la collera che l'ansia possono rendere l'organismo più vulnerabile a tutta una serie di malattie. Sentimenti positivi come la speranza o l'ottimismo hanno un potere risanatore. Si stanno comunque muovendo i primi passi verso una medicina più umana:

1. Aiutare gli individui a gestire meglio i sentimenti negativi (la collera, l'ansia, la depressione, il pessimismo e la solitudine) è una forma di prevenzione;
2. Molti pazienti possono trarre un beneficio misurabile quando le loro esigenze sono oggetto di cura insieme a quelle strettamente fisiche.

Non è possibile considerare adeguata un'assistenza medica che trascuri i **sentimenti** dei pazienti che stanno combattendo la loro battaglia contro una malattia cronica o grave.

NODI CONCETTUALI

Il crogiolo familiare è il luogo in cui il bambino vive la prima forma di socializzazione (socializzazione primaria).

A seconda delle abilità emotive acquisite e della dose di approvazione, il bambino avrà nella vita una prospettiva volta all'ottimismo o al pessimismo.

Nei primi tre o quattro anni di vita il cervello si evolve molto velocemente.

Una conoscenza fondamentale per il bambino che inizia ad andare a scuola è quella del *come* imparare.

NOTE ESPLICATIVE

La vita familiare è la prima scuola nella quale apprendiamo insegnamenti che riguardano la vita emotiva: come percepire i nostri sentimenti e quali saranno le reazioni altrui ad essi. Moltissimi studi dimostrano che il modo con cui i genitori trattano i bambini ha conseguenze profonde e durevoli per la loro vita emotiva. I tre comportamenti inadeguati più comuni nei genitori sono:

1. Ignorare completamente i sentimenti;
2. Assumere un atteggiamento troppo incline al *laissez-faire*;
3. Essere sprezzanti, mostrando di non avere rispetto alcuno per i sentimenti del bambino.

Per riuscire ad insegnare bene ai figli ciò che riguarda la vita emotiva, i genitori devono avere essi stessi una buona conoscenza della vita emotiva.

Nella loro vita i bambini che avranno ricevuto una buona dose di approvazione e un buon insegnamento emotivo assumeranno una prospettiva fiduciosa e ottimista. La differenza fra questa prospettiva e quella pessimista comincia a prendere forma nei primissimi anni di vita. Va ricordato che i primi tre o quattro anni di vita sono un periodo nel quale il cervello del bambino cresce per arrivare a circa due terzi delle dimensioni definitive e si evolve in maniera veloce rispetto allo sviluppo successivo. Una conoscenza fondamentale per il bambino che inizia ad andare a scuola è quella del *come* imparare. Questa capacità racchiude al suo interno sette componenti fondamentali: fiducia, curiosità, intenzionalità, autocontrollo, connessione, capacità di comunicare, capacità di

cooperare. L'infanzia è una fase della vita molto delicata poiché in questo periodo a seconda degli insegnamenti impartiti dai genitori un bambino assumerà nella vita certe caratteristiche: il maltrattamento ad esempio distorce la naturale inclinazione all'empatia tipica del bambino. Questa mancanza di empatia a volte si ripresenta da una generazione all'altra.

NODI CONCETTUALI

I neuroscienziati affermano che i momenti intensi di manifestazione del disturbo da stress posttraumatico (Ptd) diventano ricordi incastonati nei circuiti del cervello emozionale. Il Ptd provoca disturbi a livello fisiologico. Occorre rieducare i circuiti emozionali per arrivare a non essere più tormentati da sintomi di Ptd.

NOTE ESPLICATIVE

I neuroscienziati affermano che i momenti intensi di manifestazione del disturbo da stress posttraumatico (Ptd) diventano ricordi incastonati nei circuiti del cervello emozionale. Ogni evento traumatizzante può imprimere nell'amigdala questi ricordi innescanti. Uno studio condotto sui sopravvissuti all'Olocausto ha evidenziato che i segni lasciati dall'orrore di quell'esperienza possono durare una vita intera. Il cervello della vittima di un trauma comincia ad alterarsi proprio nel momento in cui essa ha la sensazione che la sua vita sia in pericolo e sa che non può far nulla per salvarsi. Il Ptd provoca disturbi a livello fisiologico:

- Alterazioni ai circuiti del sistema limbico → amigdala;
- Alcune delle alterazioni più importanti hanno luogo nel *locus ceruleus*, una struttura che regola la secrezione cerebrale delle catecolamine, ossia dell'adrenalina e della noradrenalina;
- Altre modificazioni hanno luogo nel circuito che collega il sistema limbico alla ghiandola pituitaria, una struttura che regola la liberazione del principale ormone secreto dall'organismo per innescare la risposta di fuga o combattimento;
- Un'altra serie di alterazioni avviene nel sistema degli oppiacei, cioè nelle strutture che secernono le endorfine per attutire la sensazione di dolore (iperreazione).

Le alterazioni neurali sembrano rendere l'individuo più suscettibile ad ulteriori traumi. Occorre rieducare i circuiti emozionali per arrivare a non essere più tormentati da sintomi di Ptd:

1. Riacquisire il senso di sicurezza = trovare il modo di calmare i circuiti neurali troppo inclini alla paura al fine di consentire loro di ri-apprendere reazioni normali;
2. Ri-raccontare e ri-costruire la storia del trauma = permettere ai circuiti neurali delle emozioni di comprendere il ricordo del trauma e di reagire ad esso in modo nuovo;
3. Il paziente deve esprimere il proprio dolore per la perdita che il trauma ha comportato. Quest'ultima fase è molto importante poiché è porta ad acquisire la capacità di lasciar fuoriuscire il trauma e superarlo.

NODI CONCETTUALI

Jerome Kagan ha ipotizzato che alcuni soggetti nascono con una neurochimica che li rende particolarmente inclini alla timidezza e alla paura.

Il temperamento emerge nel primo anno di vita.

Le nostre capacità emotive innate non sono definitive, ma possono essere migliorate con l'apprendimento.

La psicoterapia mostra come l'esperienza possa modificare le inclinazioni emotive innate e forgiare il cervello.

Esiste un periodo critico per ognuna delle abilità fondamentali dell'intelligenza emotiva.

NOTE ESPLICATIVE

Lo studioso di psicologia infantile della Harvard University Jerome Kagan ha ipotizzato che le persone molto soggette alla paura siano nate con una neurochimica che rende facilmente attivabile il circuito corrispondente che ha come centro l'amigdala. Esse quindi si ritraggono intimidite. Il silenzio può essere una dimostrazione di timidezza. Il temperamento che ci spinge a rispondere alla vita manifestando un registro emozionale negativo o positivo emerge nel primo anno di vita. Questo dato rende convincente la possibilità che esso sia determinato geneticamente. Ma ciò non significa che esso sia destino poiché, alla conclusione dei suoi studi, Kagan ha notato che non tutti i bambini pieni di paure si ritraevano di fronte alla vita. L'inclinazione ad un particolare tipo di temperamento è frutto di una base innata della nostra vita emotiva, nonostante ciò noi non dobbiamo per forza attenerci ad un repertorio emozionale impostoci dai nostri tratti ereditari. Come spiegano i genetisti, all'interno dei vincoli genetici esiste una gamma di possibilità. Le nostre capacità emotive innate non sono definitive, ma possono essere migliorate con l'apprendimento. Quest'ultimo infatti implica una modificazione a livello cerebrale.

Il cervello umano alla nascita non è ancora completamente formato: infatti sebbene l'infanzia sia la fase nella quale avviene lo sviluppo più intenso, il cervello continua a modificarsi per tutta la vita. La psicoterapia mostra come l'esperienza possa modificare le inclinazioni emotive innate e forgiare il cervello. Esso nel corso della sua evoluzione, in particolare con l'inizio della pubertà, dà luogo ad un processo noto come "pruning" (potatura) mediante il quale si perdono le connessioni neuronali meno usate, consolidando invece quei circuiti sinaptici più usati. Mentre le aree sensoriali si sviluppano nella prima infanzia e il sistema limbico entro la pubertà, i lobi frontali continuano a svilupparsi fino alla fine dell'adolescenza. Esiste un periodo critico per ognuna delle abilità fondamentali dell'intelligenza emotiva. Ognuno di questi periodi è un'opportunità perché il bambino possa prendere abitudini emozionali positive.

HOWARD GARDNER



VITA

Howard Gardner, psicologo americano nato nel 1943, è considerato il principale rappresentante della teoria delle intelligenze multiple. Entrò all'Università di Harvard nel 1961, conseguendo il dottorato, specializzandosi successivamente in **psicologia dell'età evolutiva** e in **neuropsicologia**. Nel 1986 ha cominciato ad insegnare alla Facoltà di Scienze a Harvard, collaborando contemporaneamente al **Progetto Zero**, un gruppo di ricerca sulla formazione della conoscenza, che riconosce grande importanza alle arti. Nel corso degli anni, Gardner, oltre ad elaborare la **teoria delle intelligenze multiple**, si è occupato dello sviluppo delle capacità artistiche nei bambini e dell'ideazione di strumenti per migliorare l'apprendimento e la creatività attraverso forme di insegnamento e di valutazione maggiormente personalizzati.

Gardner ha ricevuto molti riconoscimenti, tra i quali alcune lauree *ad honorem*, tra cui quella dell'Università di Tel Aviv. Nel 1990, per le sue ricerche, è stato insignito del prestigioso premio **Grawemayer** dell'Università di Louisville.

ANTONIO DAMASIO



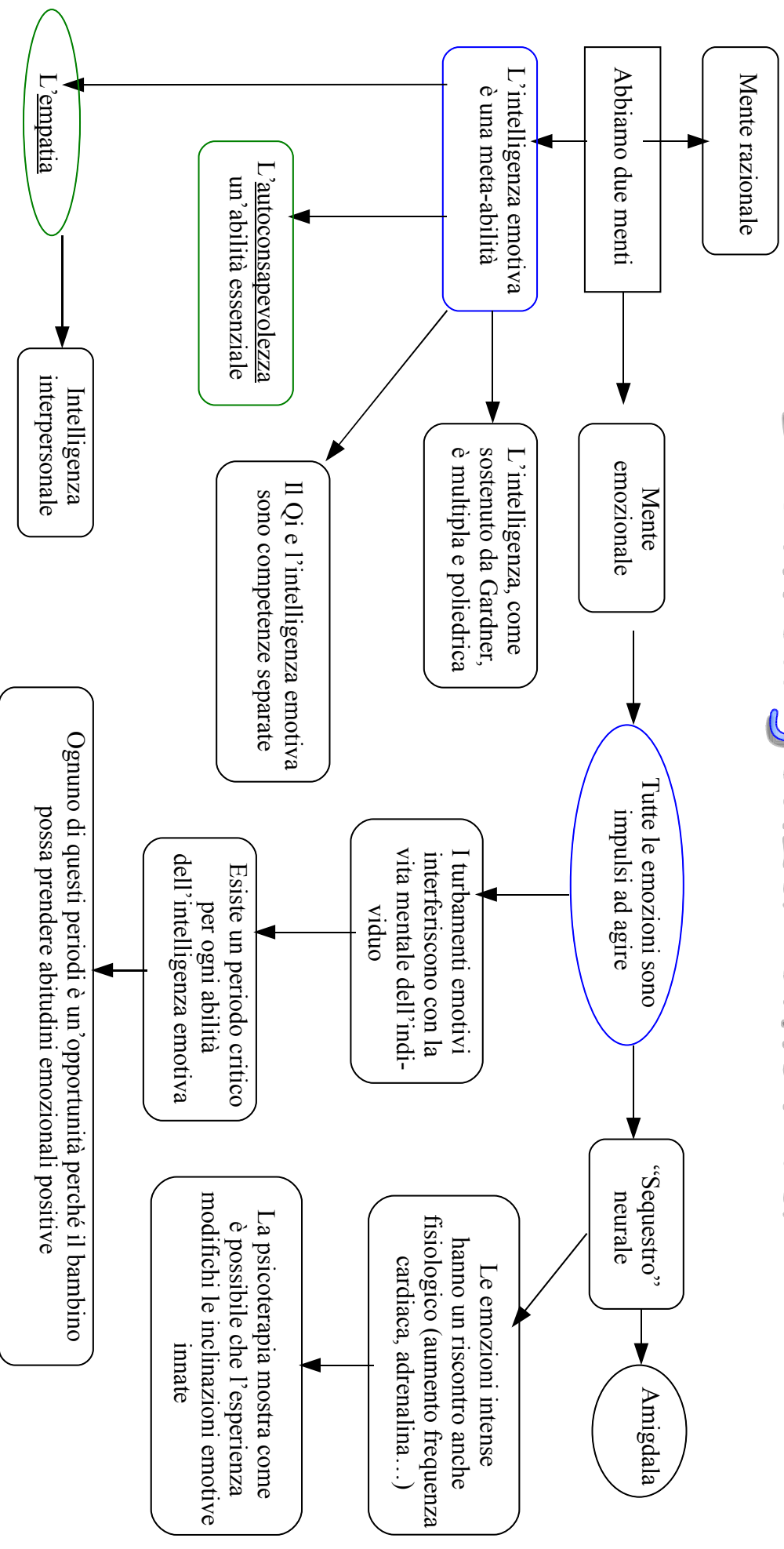
VITA

Nato a Lisbona e laureato in medicina, opera negli USA. Rappresenta una delle figure di maggior spicco a livello mondiale nel campo delle neuroscienze. E' autore di importanti pubblicazioni sulla memoria, sulla fisiologia delle emozioni e sulla malattia di Alzheimer. Recentemente, insieme al suo gruppo di clinici e ricercatori, ha affrontato con successo anche le cause della dipendenza da droghe e il trattamento dei giocatori d'azzardo "compulsivi". I laboratori di ricerca che Damasio e sua moglie Hanna hanno realizzato presso l'Università dello Iowa, sono considerati ormai un punto di riferimento per lo studio dei fenomeni nervosi che sono alla base dei processi cognitivi. Antonio Damasio è membro di prestigiose associazioni, come l'*European Academy of Science and Arts* e l'*American Neurological Association*; fa parte inoltre dei comitati scientifici di importanti periodici dedicati alle neuroscienze e di alcune fondazioni di ricerca.

Glossario

- **Alessitimia** = Dal greco *a* “mancanza”, *lexis* “parola”, *thymos* “emozione”. Mancanza della capacità di esprimere a parole i propri sentimenti.
- **Amigdala** = In anatomia, nucleo della base cranica, posto nella profondità del lobo temporale; appartenente al sistema limbico, è connessa alle sensazioni olfattive.
- **Autocontrollo** = Dominio, padronanza delle proprie azioni e reazioni.
- **Catecolamine** = Sostanze che hanno affinità per i recettori adrenergici, stimolando i quali determinano effetti fisiologici e farmacologici.
- **Empatia** = In psicologia, capacità di immedesimazione nelle emozioni e nei pensieri di un'altra persona. Nella psicoterapia di C. Rogers l'empatia è alla base dell'interazione tra analista e paziente.
- **Ippocampo** = In anatomia, struttura, posta nella superficie mediale dell'emisfero cerebrale, derivata da strati di corteccia cerebrale arrotolati l'uno sull'altro in modo da rassomigliare, in sezione, al profilo di un cavalluccio marino.
- **Sistema limbico** = Insieme di nuclei, di vie associative e di zone cerebrali, che presiede alle espressioni di tipo emotivo-affettivo, controllando quindi i molteplici aspetti del comportamento. Fanno parte del sistema limbico la fascia di tessuto corticale disposto attorno all'ilo (regione rientrante della superficie di un organo in cui in genere penetrano vasi sanguigni) degli emisferi e un gruppo di strutture profonde ad esso associate (amigdala, ippocampo).
- **Somatizzazione** = Processo psicopatologico che trasforma i disturbi psichici in disturbi organici con manifestazioni dolorose o disfunzionali indotte dalla psiche.

L'Intelligenza emotiva



Bibliografia

Vocabolario della lingua italiana: “Il Nuovo Zingarelli” (Zanichelli) di Nicola Zingarelli. Undicesima edizione;

Enciclopedia generale: “Omnia”, De Agostini;

Dizionario medico: “Salute”;

Fonti del computer.