



Università Popolare del Sociale

INTELLIGENZA EMOTIVA

Cosa si intende per emozione?

(tratto da "Intelligenza Emotiva" di Daniel Goleman)

In senso letterale l'Oxford English Dictionary definisce emozione «ogni agitazione o turbamento della mente, sentimento, passione: ogni stato mentale violento o eccitato».

Io riferisco il termine emozione a un sentimento e ai pensieri, alle condizioni psicologiche e biologiche che lo contraddistinguono, nonché a una serie di propensioni ad agire. Vi sono centinaia di emozioni con tutte le loro mescolanze, variazioni, mutazioni e sfumature. In effetti le parole di cui disponiamo sono insufficienti a significare ogni sottile variazione emotiva.

I ricercatori continuano a discutere su quali precisamente possano essere considerate le emozioni primarie - il blu, il rosso e il giallo del sentimento dai quali derivano tutte le mescolanze - o perfino sull'esistenza di tali emozioni primarie. Alcuni teorici propongono famiglie emozionali fondamentali, anche se non tutti concordano nell'identificarle.

Ecco i candidati principali e alcuni membri delle loro famiglie:

- Collera : furia, sdegno, risentimento, ira, esasperazione, indignazione, irritazione, acrimonia, animosità, fastidio, irritabilità, ostilità e, forse al grado estremo, odio e violenza patologici.
- Tristezza : pena, dolore, mancanza d'allegria, cupezza, malinconia, autocommiserazione, solitudine, abbattimento, disperazione e, in casi patologici, grave depressione.
- Paura : ansia, timore, nervosismo, preoccupazione, apprensione, cautela, esitazione, tensione, spavento, terrore; come stato psicopatologico, fobia e panico.
- Gioia : felicità, godimento, sollievo, contentezza, beatitudine, diletto, divertimento, fierezza, piacere sensuale, esaltazione, estasi, gratificazione, soddisfazione, euforia, capriccio e, al limite estremo, entusiasmo maniacale.

Amore: accettazione, benevolenza, fiducia, gentilezza, affinità, devozione, adorazione, infatuazione, agape.

- Sorpresa : shock, stupore, meraviglia, trasecolamento.

- Disgusto : disprezzo, sdegno, aborrimiento, avversione, ripugnanza, schifo.
- Vergogna : senso di colpa, imbarazzo, rammarico, rimorso, umiliazione, rimpianto, mortificazione, contrizione.

A dire la verità questo elenco non risolve ogni problema di classificazione delle emozioni. Per esempio, come considerare emozioni miste quali la gelosia, una variante della collera che si mescola anche alla tristezza e alla paura? E dove collocare le virtù, quali la speranza e la fede, il coraggio e il perdono, la certezza e l'equanimità? O alcuni dei vizi più classici, sentimenti quali il dubbio, il compiacimento, la pigrizia e il torpore o la noia? Non ci sono risposte chiare: il dibattito scientifico sulla classificazione delle emozioni prosegue.

L'argomento a favore dell'esistenza di un gruppo di emozioni fondamentali dipende, entro certi limiti, dalla scoperta di Paul Ekman, della University California di San Francisco, che le espressioni facciali specifiche per quattro di esse (paura, collera, tristezza, gioia) sono riconosciute in ogni cultura del mondo, compresi popoli analfabeti che presumibilmente non sono influenzati dal cinema o dalla televisione. Ciò suggerisce l'universalità di queste emozioni. Ekman ha mostrato fotografie che ritraevano con precisione tecnica volti esprimenti le quattro emozioni fondamentali a persone di culture lontanissime dalla nostra come i Fore della Nuova Guinea - una tribù isolata che vive in lontani altipiani ed è rimasta all'età della pietra - e ha constatato che dovunque la gente riconosceva le stesse emozioni fondamentali. Questa universalità delle espressioni facciali dell'emozione fu probabilmente notata per primo da Darwin, che la giudicò una prova del fatto che le forze evolutive avevano impresso questi segnali nel nostro sistema nervoso centrale.

Nella ricerca di principi fondamentali, seguo Ekman e altri nel pensare alle emozioni in termini di famiglie o dimensioni, e considerando le famiglie principali - collera, tristezza, paura, gioia, amore, vergogna e così via - come esempi tipici delle sfumature infinite della vita emotiva. Ciascuna di queste famiglie ha un nucleo emozionale con le connesse derivazioni che scaturiscono da esso secondo innumerevoli mutamenti. Le derivazioni più esterne sono gli umori o stati d'animo, che, tecnicamente parlando, sono più attenuati e assai più durevoli delle emozioni (mentre, per esempio, è relativamente raro rimanere per tutto un giorno in preda a una collera furibonda, non lo è altrettanto essere di un umore scorbutico e irritabile, dal quale possono facilmente scatenarsi brevi accessi d'ira). Al di là degli umori vi sono i temperamenti, ossia la propensione a evocare una certa emozione o umore che rende le persone malinconiche, timide o allegre.

E ancora al di là di tali disposizioni emozionali vi sono i veri e propri disturbi delle emozioni, come

la depressione clinica o l'ansia persistente, nei quali ci si sente intrappolati per sempre in uno stato di alterazione costante.

Come ci guidano le emozioni?

Le nostre emozioni ci guidano nell'affrontare situazioni e compiti troppo difficili e importanti perché possano essere affidati al solo intelletto: si pensi ai momenti di grande pericolo, alle perdite dolorose, alla capacità di perseverare nei propri obiettivi nonostante le frustrazioni, allo stabilirsi del legame di coppia e alla costruzione del nucleo familiare. Ogni emozione ci predispone all'azione in modo caratteristico; ciascuna di esse ci orienta in una direzione già rivelatasi proficua per superare le sfide ricorrenti della vita umana - situazioni eterne che si ripeterono infinite volte nella nostra storia evolutiva.

La mente emozionale

Solo in anni recenti è emerso un modello scientifico della **mente emozionale** che spiega come le nostre azioni siano in gran parte determinate dalle emozioni - come si possa essere ragionevoli in un certo momento e irrazionali subito dopo - e in che senso le emozioni hanno le loro ragioni e la loro logica.

La mente emozionale è assai più rapida di quella razionale, perché passa all'azione senza neppure fermarsi un attimo a riflettere sul da farsi. La sua rapidità le preclude la riflessione deliberata e analitica che caratterizza la mente pensante.

Le azioni che scaturiscono dalla mente emozionale sono accompagnate da una sensazione di sicurezza particolarmente forte, derivante da un modo di vedere le cose semplificato e immediato, che può apparire assolutamente sconcertante alla mente razionale.

A cose fatte o anche in mezzo all'azione ci sorprendiamo a pensare: “Perché ho fatto questo?” Un segno che la mente razionale si sta svegliando, ma senza la prontezza di quella emozionale. La mente emozionale è il nostro radar per scoprire il pericolo; se noi (o i nostri antenati nel corso dell'evoluzione) aspettassimo l'intervento della mente razionale per formulare alcuni di questi giudizi, potremmo non solo sbagliarci, ma addirittura morire. Lo svantaggio è che queste impressioni e questi giudizi intuitivi, verificandosi in una frazione di secondo, possono essere erronei o malaccorti.

Quando un qualche aspetto di un fatto appare simile a un ricordo del passato dotato di forte carica emotiva, la mente emozionale reagisce provocando i sentimenti che si accompagnavano all'evento ricordato.

Il passato e le emozioni

La mente emozionale reagisce al presente come se fosse il passato. Il guaio è che, specialmente quando la valutazione è rapida e automatica, può accadere che non ci si renda conto che le cose sono cambiate rispetto alla situazione passata. Qualcuno che ha imparato dalle percosse dolorosamente subite durante l'infanzia a reagire a uno sguardo adirato con grande paura e disgusto, manterrà in certa misura quella reazione pure da adulto, anche quando uno sguardo cattivo non comporterà la stessa minaccia.

Se i sentimenti sono forti, allora la reazione che viene provocata è ovvia. Ma se i sentimenti sono vaghi o sottili, può accadere che non ci si renda conto della reazione emotiva in corso, anche se essa colora sottilmente il nostro modo di reagire in quel momento. Pensieri e reazioni al momento presente assumeranno il tono dei pensieri e delle reazioni del passato, anche se può sembrare che la reazione sia dovuta soltanto alla circostanza momentanea.

Il programma di Intelligenza Emotiva

I componenti fondamentali di programmi di Intelligenza Emotiva efficaci comprendono l'acquisizione di queste abilità:

ABILITÀ EMOZIONALI

Identificare e denominare i sentimenti.

Esprimere i sentimenti.

Valutare l'intensità dei sentimenti.

Controllare i sentimenti.

Rimandare la gratificazione.

Controllare gli impulsi.

Ridurre lo stress.

Conoscere la differenza fra sentimenti e azioni.

ABILITÀ COGNITIVE

Colloquiare con se stessi: condurre un "dialogo interno" come modo per affrontare un argomento oppure per mettere in discussione o per rafforzare il proprio comportamento.

Leggere e interpretare i segnali sociali: per esempio, riconoscere le influenze sociali sul comportamento e collocare se stessi nella prospettiva più ampia della comunità.

Adoperare metodi graduali di risoluzione dei problemi e di assunzione delle decisioni: per esempio, controllare gli impulsi, fissare gli obiettivi, identificare azioni alternative, prevedere in anticipo le

conseguenze.

Comprendere la prospettiva altrui.

Comprendere le norme comportamentali (qual è e quale non è un comportamento accettabile).

Avere un atteggiamento positivo verso la vita.

Essere autoconsapevoli: per esempio, sviluppare aspettative realistiche su se stessi.

ABILITÀ COMPORTAMENTALI

Non verbali: comunicare attraverso gli occhi, l'espressività del viso, il tono di voce, i gesti e così via.

Verbali: porre richieste chiare, reagire alle critiche con efficacia, resistere alle influenze negative, ascoltare gli altri, aiutarli, partecipare alle attività positive dei gruppi di coetanei.

CORSO ON-LINE di INTELLIGENZA EMOTIVA: Se ti interessa apprendere e sviluppare le tecniche dell'Intelligenza Emotiva, iscriviti al corso "on-line" di **INTELLIGENZA EMOTIVA** dell'Università Popolare del Sociale (cerca nel link CORSI).