

Tania Cariani

SPUNTI TRA NEUROSCIENZE E INTELLIGENZA EMOTIVA



powered by

FUSION  **IE**
Allenamenti di intelligenza emotiva

Intelligenza emotiva	3
Fiducia	5
Apprendimento ed Emozioni	7
Decisioni ed Emozioni	9
La rabbia: uso e abuso	11
Le nostre emozioni e il respiro	13
Meditazione e Mindfulness: effetti sul nostro cervello	15
Empatia: siamo tutti empatici per natura	17
Ottimismo e resilienza	19
L'importanza della Gratificazione	21
L'autrice	23

*In questa pubblicazione troverete 10 capitoli che trattano il grande tema **dell'intelligenza emotiva** declinandolo nelle competenze specifiche che si possono allenare e collegandolo con le attuali conoscenze arrivate dagli studi neuroscientifici e biologici.*

***Il linguaggio è divulgativo, l'esposizione breve** perché vuole essere una pubblicazione con degli spunti per fare delle riflessioni ed osservare i nostri comportamenti nelle situazioni descritte. Vengono proposti anche degli esercizi che si possono fare per iniziare ad allenare alcune delle competenze.*

Buona lettura!

Intelligenza emotiva



Da molto tempo è possibile studiare **il rapporto fra mente ed emozioni dal punto di vista dei meccanismi biologici e delle reazioni chimiche** che si sviluppano all'interno del corpo: questo approccio, recente e multidisciplinare, unisce studi di materie diverse fra cui chimica, medicina, psicologia e altre discipline che tradizionalmente si occupano della mente umana. Le tecniche a disposizione sono sempre più avanzate e sofisticate e permettono di “visualizzare”, attraverso appositi macchinari, cosa effettivamente accade fra neurone e neurone.

Il pensiero/ragionamento e le emozioni / sentimenti sono impulsi che a volte spingono in direzioni opposte: seguire la logica o andare “là dove ci porta il cuore”? In realtà è un po' più complicato di così: **non si può essere sempre e solo razionali, ma neppure farsi trascinare dalle emozioni, ignorando ciò che detta il buon senso.** L'ideale è trovare un equilibrio, per gestire l'emotività senza subirla. L'intelligenza emotiva, di cui si inizia a parlare negli Stati Uniti a fine anni Novanta dai professori Peter Salovey e John D. Mayer, è arrivata anche in Italia grazie al suo più grande divulgatore, lo psicologo statunitense David Goleman. Esistono diverse definizioni anche abbastanza simili: una è quella di SixSeconds, il maggior network al mondo di studi e sviluppo dell'intelligenza “L'intelligenza emotiva è la capacità di unire il pensiero con le emozioni al fine di prendere decisioni ottimali, fondamentale per avere relazioni di successo con gli altri e con te stesso.”

In altre parole, **l'intelligenza emotiva permette di far dialogare il pensiero, cioè ciò che ci contraddistingue come esseri evoluti, con tutta la sfera delle emozioni che fanno parte di noi.**

Quando siamo bambini utilizziamo prevalentemente la parte emozionale, che è quella più istintuale; crescendo, cresce anche la parte di neocorteccia del nostro cervello che è la sede, semplificando, della nostra parte più cognitiva, lo studio, l'apprendimento, puntano allo sviluppo del pensiero, della razionalità. **Il problema della nostra civiltà è che consideriamo le emozioni in maniera quasi estrema: o esaltandole come l'unica cosa che ci tiene “vivi” o reprimendole, in quanto segno di debolezza o perché considerate elemento di disturbo o**

distrazione per l'attività lavorativa. Ma questo atteggiamento crea grossi problemi, soprattutto nell'ambito delle relazioni e per il nostro benessere perché noi siamo fatti di tutte e due le parti; allenare l'intelligenza emotiva significa andare incontro a qualcosa che fa parte della nostra natura. Non si tratta più di o/o, ma di e/e: non possiamo permetterci di privilegiare una sola parte.

Il primo passo è imparare a dare il nome alle emozioni: "Come mi sento?". Se io dico "sono nervoso", "sono arrabbiato" o "sono furente", si tratta di tre stati emotivi completamente diversi, ai quali corrispondono altrettante risposte biochimiche e soprattutto tre comportamenti differenti. Sereno o allegro, così come frustrato, nervoso, preoccupato sono stati d'animo diversi con altrettanti comportamenti.

Riconoscere lo stato emotivo nostro e di chi ci è di fronte permette di prevedere le azioni che verranno compiute nell'immediato.

Diamo loro il giusto nome e chiediamoci dove li sentiamo, in quale parte del nostro corpo, perché è lì che si esprimono. È il primo passo dell'"alfabetizzazione" emotiva.

L'intelligenza emotiva è prima di tutto un'INTELLIGENZA, non può essere una moda.

Fiducia



La Fiducia è un sentimento, che è un sentire più complesso della pura emozione che si esprime nel corpo. Parlare di Fiducia vuol dire parlare della base di ogni tipo di relazione, non solo umana, ma anche del mondo animale. A cosa serve la fiducia nel mondo animale? Ad esempio ad accoppiarsi. Tutto parte dallo studio dell'astice in amore, questi crostacei sono molto aggressivi e anche cannibali, e per accoppiarsi le femmine devono liberarsi dello spesso guscio protettivo e rendersi totalmente vulnerabili.

La femmina di astice lo può fare grazie ad una molecola che produce in quel momento e che le permette di abbassare le difese e "fidarsi", questa stessa molecola viene spruzzata nella grotta del maschio e così può avvenire l'accoppiamento, è un precursore di un ormone presente anche nell'essere umano: l'ossitocina. Inizialmente si sapeva che l'ossitocina veniva prodotta dalle donne nel momento del parto (agisce attenuando il dolore) durante l'allattamento e in seguito per la cura della prole.

In realtà si è poi visto che **l'ossitocina viene prodotta anche nell'uomo** nello stesso periodo, e questo permette alla famiglia di rimanere unita nel momento in cui la prole ha bisogno di accudimento, altrimenti non sopravvive. **In qualsiasi ambito noi ci troviamo, stiamo bene solo se abbiamo fiducia e quindi possiamo connetterci con gli altri e far sì che le cose accadano.** Stare bene con gli altri, come tutte le cose in natura, non è fine a se stesso, ma è fatto perché si possa prosperare e produrre ricchezza.

Le ricerche per giungere a queste conclusioni sono durate anni e ancora proseguono ad opera del Professor Zak, docente di Neuroeconomia, la nuova scienza che incrocia neuroscienze ed economia, e quello che è stato dimostrato da livelli macro (Stati) a livelli micro (aziende) è che **quando noi percepiamo un clima di fiducia ci impegniamo di più, siamo più propensi a scambiare e a donare, questo si correla con la produttività che a sua volta porta soddisfazione, creando un ciclo virtuoso che porta al benessere.**

Quello che è stato scoperto grazie agli studi del Professor Zak, è che **l'ossitocina ha anche effetti diretti sul comportamento prosociale e che, con il suo aumento, le persone sono più generose, più pronte a condividere e ad assumere un comportamento morale.**

Poiché in natura è sempre una questione di equilibrio, noi dobbiamo essere pronti anche a difenderci dai pericoli e se avessimo sempre altri livelli di ossitocina non ne saremmo in grado.

Per questo esiste l'ormone opposto che aiuta ad essere attenti ed aggressivi quando siamo veramente in pericolo, ed è il testosterone. Esiste inoltre un altro fattore che "brucia" l'ossitocina ed è costituito da alti livelli di stress, che purtroppo nella società odierna spesso sono creati da situazioni non di vero pericolo, ma di accumulo di emozioni come la frustrazione, la rabbia, la delusione e il risentimento.

Questi stati d'animo possono limitare la fiducia negli altro e quindi influire negativamente nelle relazioni personali e professionali.

Come ha dimostrato il Professor Zak con i suoi studi **noi possiamo volontariamente elevare i nostri livelli di ossitocina, e indurne la produzione in chi ci sta vicino:** per fare questo dobbiamo per primi agire con atti di fiducia e generosità, prendendoci il rischio che qualcuno possa non fare altrettanto, ma prendendoci anche il merito quando questo accade e produce ricchezza e benessere per tutti.

È un paradosso per l'Astice rischiare la vita per non estinguersi; noi possiamo permetterci di rischiare molto meno, ma forse la posta in gioco non è molto differente.

(P.L. Zak, *La molecola della fiducia*)

Apprendimento ed Emozioni



Quando si parla di apprendimento si pensa sempre all'ambiente scolastico, ma in realtà noi apprendiamo per tutta la vita.

Ogni volta che acquisiamo nuove conoscenze, ma anche ogni volta che cambiamo i nostri comportamenti dobbiamo apprendere cose nuove.

La nostra epoca storica ci richiede di imparare velocemente cose nuove per stare al passo con una realtà che cambia velocemente.

Oggi dobbiamo affrontare situazioni inimmaginabili e dobbiamo acquisire capacità in tempi brevi, ma questo non è il modo naturale di apprendere per l'uomo che per farlo ha bisogno di tempo.

Intuitivamente abbiamo sempre saputo che **le emozioni hanno un ruolo molto importante nell'apprendimento**, e questo principio è oggi suffragato dalle scoperte delle neuroscienze, che dimostrano l'esistenza di una connessione neurale tra sistemi emotivi e sistemi cognitivi.

L'ippocampo è il responsabile dei ricordi a lungo termine e ha forti connessioni con l'amigdala, dove archiviamo le nostre esperienze emotive, e altre zone della regione limbica coinvolte nella gestione delle emozioni, questa organizzazione neuroanatomica spiega qualcosa che sperimentiamo tutti i giorni: i ricordi hanno una dimensione emotiva.

Apprendere qualcosa o da qualcosa, è **apprendere attraverso il filtro delle proprie emozioni e della propria storia personale**: mi avvicinerò o allontanerò da qualcosa di nuovo che devo imparare a seconda che questo richiami una memoria di esperienze simili piacevoli o spiacevoli.

Anche l'ambiente condiziona la mia voglia di imparare, è noto che ambienti avversi o minacciosi possono innalzare i livelli di cortisolo all'interno del corpo, e questo influisce negativamente sul funzionamento della corteccia frontale, il che a sua volta si ripercuote sull'attenzione e sulla memoria di lavoro.

Quindi non c'è da stupirsi se in ambienti lavorativi che generano stress, insicurezza, ansia le persone siano poco propense a mettersi in gioco ed imparare nuove cose.

Cosa occorre per trovare le energie per imparare?

Prima di tutto la **motivazione intrinseca**, la benzina che viene da noi stessi e che ci fa fare le cose perché vogliamo, perché ne troviamo un beneficio ed un piacere a prescindere da quello che accade fuori da noi.

E poi ritrovare quell'emozione che da piccoli ci ha permesso di scoprire tutto quello che avevamo intorno: **la curiosità**.

Quando si è curiosi ci si impegna nell'esplorazione di un'idea, si riconosce che c'è qualcosa di potenzialmente utile anche se non lo si comprende del tutto, e allora viene voglia di approfondire.

L'apprendimento è fondamentalmente come una persona organizza i propri processi mentali nel tempo, come sta costruendo le risorse a cui fare appello per essere in grado di dare un senso a ciò che sta accadendo, fare previsioni e risolvere problemi.

Decisioni ed Emozioni



Una delle attività maggiori che noi facciamo costantemente è prendere decisioni. Ripensate a cosa avete fatto ieri, rivivete la giornata riconoscendo tutti i momenti in cui avete deciso qualcosa, dal “Come mi vesto?”, “Quale attività affronto per prima in ufficio?”, “Cosa mangio?”, “Parlo o non parlo con quel collega?”, “Cosa rispondo a quell’email?”, e infinite altre.

E forse avete ragionato anche su qualche aspetto importante di cambiamento: magari volete cambiare casa, automobile, o lavoro, o quale scuola è meglio per vostro figlio.

Bene, ripensandoci vi sarete accorti che molte di queste decisioni vengono prese velocemente, e forse pensate anche che siano state prese con “ragione”. Ebbene non è così, o meglio **non è solo la ragione a farci decidere**, anzi con solo la nostra parte razionale non saremmo proprio in grado di scegliere né le cose più banali né le cose più importanti della nostra vita.

È ormai dalla metà degli anni '90 che si sa dell'**importanza fondamentale delle emozioni nel nostro processo decisionale**.

Grazie agli studi di Antonio Damasio, neuroscienziato di rilievo mondiale, sappiamo che **la valutazione di tipo emotivo ha lo stesso peso, se non superiore, di quella cognitiva, e spesso avviene a livello inconscio**.

Damasio ha studiato casi di persone che avevano subito danni in una zona del cervello, con conseguente alterazione nel provare emozioni, e, nonostante queste persone avessero intatte le capacità “razionali” (un paziente addirittura con un Q.I. superiore alla norma), non erano più in grado di operare delle scelte nella loro vita in modo opportuno, vantaggioso e consono ad una vita sociale.

Il nostro processo decisionale è ben lontano dall'essere un meccanismo perfetto basato sulla logica: il nostro cervello cerca scorciatoie, che vengono chiamate euristiche, sulla memoria emotiva degli eventi che ci accadono continuamente, e che abbiamo archiviato nel nostro cervello.

È quello che chiamiamo “intuito”, e che Damasio ha chiamato “marcatori somatici”. Questo meccanismo è estremamente utile, **non potremmo fermarci ogni volta a valutare i pro e i contro di ogni singola azione che facciamo! E allora ci affidiamo al ricordo emotivo: se una scelta mi ha fatto stare bene la ripeterò, se sono stato male ne starò alla larga.**

Mediamente questo meccanismo è estremamente utile e ci fa risparmiare energia mentale ed evitandoci complesse valutazioni ogni volta.

Ci sono anche volte in cui ci troviamo ad affrontare situazioni simili, ma non identiche: in questi casi affidarci al nostro “istinto” potrebbe crearci dei problemi potremmo sottovalutare o sopravvalutare dei rischi.

Quando dobbiamo prendere decisioni che per noi hanno una certa importanza è bene prendersi del tempo per riflettere e mettersi in discussione, connetterci con lo stato emotivo che stiamo provando e capire se è utile o se mi sta ostacolando.

E vale anche l'opposto: a volte prendiamo decisioni ascoltando solo la nostra parte razionale e soffocando quella “vocina” emotiva che ci sta dicendo che c'è qualcosa che non va in quello che stiamo decidendo, una “sofferenza” che si ripercuoterà nel futuro di quella decisione presa.

L'intelligenza emotiva è quell'intelligenza che ci permette di mettere insieme le informazioni che ci vengono dalle emozioni con l'elaborazione razionale che ne facciamo per prendere decisioni sostenibili nel tempo.

La rabbia: uso e abuso



La rabbia è un'emozione primaria, quindi ci serve esattamente come la tristezza o la gioia. Il paradosso è che l'aggressività, che viene giustamente bollata come "male", viene soppressa fin da bambini invece che insegnare a come gestirla, creando l'effetto "tappo del vulcano" di accumulo e scoppio. Il punto è spostare l'attenzione su cosa succede nella nostra testa prima di quello scoppio d'ira ed imparare a gestirlo invece che soffocarlo.

Quando ci arrabbiamo il nostro corpo si carica di energia: la rabbia ci serve per affrontare un pericolo, distruggere un nemico, abbattere un ostacolo, in altre parole **assicurare la nostra sopravvivenza di fronte a una minaccia**. E per fare questo abbiamo una struttura nel nostro cervello che si chiama Amigdala.

Tutti gli stimoli del mondo esterno arrivano all'Amigdala che li confronta con la memoria emotiva che ha archiviato.

Se arriva uno stimolo contrassegnato come "pericolo di vita" parte, in un tempo infinitesimo, la reazione dettata dalla amigdala: il cuore accelera il battito, il respiro si fa affannato, sudiamo, siamo in allerta e ci prepariamo ad aggredire o a fuggire.

L'Amigdala dell'uomo non distingue la minaccia fisica da quella psicologica per cui possiamo reagire con la stessa intensità di fronte al figlio che ci provoca, alla persona che dice qualcosa che ferisce i nostri valori esattamente come se fossimo di fronte ad un nemico che ci attacca.

Scattano quelli che vengono chiamati "sequestri emotivi": siamo letteralmente sotto l'influsso del cervello limbico, mentre i segnali dalla nostra neocorteccia vengono in quel momento bloccati e non arrivano in tempo per farci ragionare sul reale pericolo. Quindi **urliamo, offendiamo, a volte arriviamo allo scontro fisico, "perdiamo la testa"**. **In genere dopo questi momenti di furia ci sentiamo fisicamente meglio perché abbiamo scaricato quell'energia biochimica** e subito dopo può capitare che ci sentiamo male psicologicamente perché abbiamo lanciato "bombe atomiche" verbali contro qualcuno che in quel momento rappresentava il nostro nemico.

Avere molti di questi momenti fa male anche alla nostra salute: il cortisolo prodotto in questi litigi può rimanere in circolo fino a 24 ore, e sappiamo che questo può impattare negativamente su vari organi. È importante sapere anche che nei periodi di stress la nostra Amigdala è ancor più allerta e quindi può scattare anche per episodi minori (“sono stanco, scatto per un nonnulla”), e anche l’ambiente la condiziona (“devo andare in ufficio con il coltello fra i denti”).

Per imparare a gestire questi scatti di rabbia nel momento in cui arrivano ci vengono in aiuto i vecchi detti popolari come “conta fino a 10!": infatti **sei secondi sono il tempo necessario per far defluire e permettere alla neocorteccia di farci arrivare il suo messaggio** “quello che hai davanti è un essere umano con cui puoi parlare”. **Questa è una delle competenze di Intelligenza Emotiva: passare dalla reazione all'intenzionalità.**

L'altra via è allenare la nostra Amigdala a non considerare quella situazione come un pericolo, come fanno i pompieri ad entrare nel fuoco, hanno imparato a non far scattare la reazione di paura che arriverebbe dall'amigdala, e ad usare tutte le conoscenze archiviate nella neocorteccia per affrontare la situazione al meglio.

Dobbiamo rivedere il giudizio che abbiamo su una certa situazione o su una certa persona, cambiarlo con un altro per noi altrettanto credibile e che sia meno pericoloso per noi, in un certo senso “disinnescare una bomba.” Questa è la competenza di intelligenza emotiva che corrisponde a riconoscere i propri pattern di reazione.

Le nostre emozioni e il respiro



Respirare è uno degli atti che maggiormente associamo alla vita: attraverso la respirazione apportiamo ossigeno al nostro corpo ed espelliamo le sostanze tossiche che abbiamo prodotto.

Tutti i nostri organi per funzionare bene hanno bisogno di ossigeno, per produrre e mantenere costante l'energia di base di cui nostro corpo ha bisogno.

Principalmente il respiro è un atto involontario e agiamo inconsapevolmente diversi modi di respirare, possiamo dire che i due estremi sono quando viviamo tensione, stress, rabbia, o simili, tratteniamo il respiro mentre a esperienze piacevoli e rilassanti corrisponde un respiro fluido e profondo.

Ma il respiro è anche un atto volontario: noi possiamo regolarlo e osservare cosa accade. Se respiriamo lentamente sentiamo diffondere in noi un senso di calma, mentre se iniziamo a respirare rapidamente sentiamo la tensione salire.

È un processo noto da millenni, fa parte di una saggezza antica ed empirica l'utilizzo di un respiro calmo e controllato per distendere la mente, diminuire lo stress, chi fa meditazione lo conosce bene.

Perché questo accada ora si sa: in uno studio pubblicato su Science nel 2017, i ricercatori della Stanford University School of Medicine hanno identificato **un gruppo di neuroni che collegano la respirazione agli stati d'animo e sono responsabili della calma, spiegando anche perché la meditazione ha effetto nel ridurre lo stress.**

Hanno trovato un piccolo gruppo di neuroni nel tronco cerebrale che regola i rapporti fra la respirazione e le attività cerebrali superiori connesse a uno stato di calma oppure di agitazione. Hanno una funzione, per così dire, più zen: sembrano infatti regolare gli stati di calma e di eccitazione in risposta al nostro respiro. In parole semplici questo vuol dire che **non**

solo vengono mandati segnali dal cervello ai polmoni per una espirazione più veloce o lenta a seconda della quantità di ossigeno che abbiamo, ma che può avvenire anche il contrario: il respiro più profondo e calmo può mandare segnali al cervello di “tranquillizzarsi”.

Nella quotidianità noi viviamo un’infinita varietà di emozioni senza che ce ne accorgiamo, diventando spesso preda delle stesse.

Oggi, sempre più studi mostrano quanto **le emozioni siano capaci di condizionare la nostra salute.**

Se respirassimo meglio saremmo più sani, più forti e anche più sereni.

Spesso usiamo frasi del tipo: “tirare un sospiro di sollievo, respirare a pieni polmoni, prendere una boccata d’aria, sentirsi soffocare, restare col fiato sospeso” perché è qualcosa che conosciamo bene a livello fisico.

Ecco quindi che ascoltando il respiro potremmo riconoscere le emozioni che stiamo vivendo e regolandolo modificarle per stare meglio.

Se vi rendete conto che state respirando corto o trattenendo il respiro perché siete in una situazione di ansia, paura, rabbia o stress, per migliorare sensibilmente il vostro stato presente potete diventare presenti a voi stessi e prendere dei respiri lenti e profondi: sentirete il vostro corpo rilassarsi e la vostra mente riacquistare lucidità per affrontare al meglio quella situazione.

Meditazione e Mindfulness: effetti sul nostro cervello



Mindfulness: se ne fa un gran parlare negli ultimi tempi ma in realtà ha origini antiche e deriva da una pratica meditativa buddista, la meditazione vipassana.

L'utilizzo clinico della mindfulness nasce negli Stati Uniti alla fine degli anni 70, grazie a un ricercatore di biologia, Jon Kabat Zinn, che ha creato un percorso che univa la millenaria esperienza delle tecniche meditative, ripulita di ogni sua componente mistica, con aspetti scientifici e psicoeducativi. Kabat Zinn definisce la **mindfulness** come **“prestare attenzione, con intenzione, al momento presente, in modo non giudicante”**.

Si tratta cioè **di dirigere volontariamente la propria attenzione a quello che accade nel proprio corpo e intorno a sé, ascoltando accuratamente la propria esperienza e osservandola per quello che è**. Le prime applicazioni sono state in area clinica, più recentemente tuttavia l'utilizzo si è esteso all'ambito educativo e organizzativo, come proposta di un vero e proprio stile di vita più salutare in quanto più consapevole.

Si sa che **lo stress prolungato innesca modalità disfunzionali di risposta, sostenute da modalità automatiche, che possono portare a malattie fisiche e disturbi emotivi. Riportando l'attenzione al corpo, alle cose nella loro essenza di base, si interrompono le risposte automatiche**: smettiamo di “reagire” e incominciamo a “rispondere” con intenzione, siamo più pronti a trovare soluzioni efficaci e quindi a stare meglio con noi stessi e gli altri.

Praticare la mindfulness potenzialmente è molto semplice: basta fermarsi davanti a un'esperienza, anche spiacevole e che genera stress, e porsi queste domande: “Che cosa sta succedendo in questo momento dentro di me, nel mio corpo, nella mia mente, nelle mie emozioni?” “Qual è l'intensità di ciò che sento?” “Quale reazione si sta attivando: giudizio, avversione, negazione, attaccamento?”

Mentre facciamo tutto questo, respiriamo, in modo consapevole.

In realtà è talmente semplice che questa stessa semplicità ne rappresenta la vera difficoltà. Noi facciamo molta fatica ad essere semplici, il nostro cervello è continuamente in allerta, giudica e cerca soluzioni, è proiettato sul futuro immaginando conseguenze, e ancorato al passato attingendo dall'esperienza.

Per questo **concentrarsi nel qui e ora è lo sforzo che bisogna far fare al nostro cervello e si può ottenere solo con l'allenamento, sapendo che il nostro cervello cambia mediante la neuro plasticità.**

Con la possibilità di studiare i cambiamenti nel cervello, in modo non invasivo, sono state fatte negli ultimi anni scoperte fondamentali che spiegano il perché dei benefici di questa pratica.

Uno studio del 2012 dimostra come nei praticanti mindfulness si avrebbe un maggior sviluppo delle abilità cognitive e nel mantenere l'attenzione svincolandoci dalle distrazioni.

Un'altra ricerca suggerisce come, **meditando per molti anni, si produce un aumento di spessore e un potenziamento dei lobi frontali** (parte più evoluta del nostro cervello), formando più pieghe corticali dette "girificazioni": **più girificazioni si formano più il cervello riesce a lavorare meglio, un'efficienza che si mostra in una migliore elaborazione delle informazioni, facilità nel prendere decisioni e migliore memoria.**

Ancora una volta la neuroscienza è andata a supporto e integrazione di quanto culture antiche hanno già dimostrato empiricamente, per aiutarci a stare meglio considerandoci un tutt'uno corpo-mente.

Empatia: siamo tutti empatici per natura



Abbiamo capacità sviluppate in migliaia di anni di evoluzione connesse alle caratteristiche del nostro cervello che è più potente dei computer, in grado di adattarsi e superare i suoi limiti intrinseci, e che è capace perfino di **leggere nella mente degli altri**, una peculiarità alla base della nostra vita sociale.

Quest'ultima abilità si chiama Empatia: l'uomo ha sviluppato più di tutti gli altri animali la capacità di partecipare ai sentimenti altrui al punto da poter decifrare e perfino anticipare i comportamenti di chi ha di fronte.

Questa abilità è sempre stata fondamentale per la nostra sopravvivenza perché ci permette di capire se chi abbiamo di fronte è un amico o un nemico.

La base biologica di tutto questo sta nei neuroni specchio (scoperti negli anni Ottanta, da Giacomo Rizzolatti dell'Università di Parma), neuroni che si "accendono" sia quando compiano un'azione che quando la vediamo compiere: inizialmente sono stati trovati neuroni specchio motori collegati si pensa con l'apprendimento umano. Più recentemente si è visto che questo vale anche per le emozioni: **i neuroni specchio consentono al nostro cervello di vivere una sorta di "simulazione dell'esperienza altrui" essenziale per comprendere davvero chi abbiamo di fronte e interagire con questa persona.**

I **neuroni specchio** sono capaci di discriminare tra noi e l'altro: quello che sperimentiamo è una **conoscenza dell'emozione dell'altro**. Tuttavia non proviamo la stessa intensità emotiva, questo è estremamente importante, altrimenti saremmo sopraffatti dalle emozioni altrui.

Quindi l'**Empatia** possiamo definirla come la **capacità di riconoscere e comprendere le emozioni dell'altro**.

Essere empatici non vuol dire essere "buoni", la compassione è un altro sentimento tipico dell'essere umano per cui serve avere empatia unita ad altre caratteristiche.

Possiamo quindi distinguere **diversi tipi di empatia**: **quella cognitiva**, quando noi comprendiamo l'emozione dell'altro e verbalmente lo esprimiamo, e **quella affettiva** quando ci spingiamo ad agire tenendo conto dello stato emotivo dell'altra persona e del suo bisogno.

L'espressione di queste forme di empatia è fondamentale per rafforzare il legame interpersonale ed avere relazioni di valore con gli altri.

Esiste poi l'**Empatia motoria, che avviene quando mimiamo le espressioni e i movimenti dell'altro in modo inconscio**, è stato proposto che questa forma di empatia derivi da un fenomeno rudimentale, presente in molti animali sociali, quindi anche l'uomo, definito «contagio emotivo».

Sappiamo anche da studi molto recenti che il nostro livello di empatia dipende in parte anche dai nostri geni, ma molto poco: infatti **l'Empatia è considerata una competenza di Intelligenza Emotiva e va allenata costantemente e con intenzionalità**, e i neuroni specchio non allenati si spengono.

Per entrare in empatia è necessario il contatto umano personale, perché dipende dal vedere l'emozione che l'altro sta esprimendo.

Purtroppo l'utilizzo sempre più massivo di intermediari elettronici di sola scrittura, tipo i social, riduce di molto la capacità di essere empatici.

Anche se sono state inventate le emoticon, queste non potranno mai sostituire le naturali espressioni emotive che sono la vera fonte di attivazione dei nostri neuroni specchio, e il conseguente impatto su di noi.

Ottimismo e resilienza



Molti condizionamenti culturali ci allontanano sempre più dal reale significato dell'ottimismo che viene percepito come la capacità di vedere sempre "tutto rosa", banalizzando il concetto. È necessario riscoprire questo concetto ed è bene riferirsi ad uno dei massimi esperti della psicologia positiva a livello mondiale: Martin Seligman. Nel 2005 Seligman affermò che: **"L'ottimista tende ad interpretare i propri problemi come transitori, controllabili e circoscritti ad un'unica situazione. I pessimisti invece, ritengono che i loro problemi siano permanenti, incontrollabili e inficino tutta la loro vita"**. Questo tipo di pensiero permette di vedere oltre il presente e consente di prendere possesso del futuro.

È particolarmente importante, e anche forse più difficile, farlo quando avviene un episodio traumatico o tragico, in questo caso si parla di mettere in campo la resilienza psicologica.

Tradizionalmente la resilienza è stata legata agli studi di ingegneria, nello specifico alla metallurgia, dove tale termine indica la capacità di un metallo di resistere alle forze impulsive che gli vengono applicate.

In psicologia la resilienza è la capacità di reagire ad eventi avversi, fino a quelli traumatici, che nella vita possono accadere.

Attenzione: anche un rifiuto a qualcosa a cui tenevamo di fatto è un evento avverso, ed è per questo che bisogna allenare alla resilienza fin da bambini così da poter affrontare con più strumenti quello che la vita ci metterà davanti. I

Il nostro cervello è portato a guardare quello che manca quindi va "indirizzato" a vedere quello che c'è. Inoltre la tensione di questa cultura alla perfezione fa apparire gli errori come fallimenti è quindi la resilienza che va allenata per persistere nei propri obiettivi e non perdere la motivazione.

Bisogna stare attenti anche qui alle semplificazioni: **l'urto dell'evento è giusto che colpisca con tutte le conseguenze emotive** che possono essere rabbia, tristezza, disperazione, frustrazione, smarrimento, **ma non può durare per sempre. Possiamo apprendere ed allenare la resilienza ed esercitare l'ottimismo ricominciando a guardare a quali possibilità ci sono con quello che**

ho. Diventare resilienti vuol dire, quindi, “cambiare occhiali” con i quali si osserva la vita e i suoi eventi naturali, cercando di trovare le alternative ai problemi e la forza di andare avanti, un esempio su tutti sono le storie dei grandi atleti paraolimpici.

La resilienza è dunque una competenza che si può apprendere, con il tempo e con la perseveranza.

Infine non dimentichiamo uno sguardo alla nostra biologia: è stato misurato che **le persone ottimiste e resilienti hanno un miglior funzionamento del sistema immunitario**, in particolare hanno un maggior numero di linfociti di tipo T; hanno una reazione meno dannosa allo stress con produzione ridotta di cortisolo.

L'importanza della Gratificazione



L'uomo è guidato dall'esigenza primaria di preservare la propria vita, ricercare ciò che lo fa stare bene e fuggire ciò che lo fa soffrire. **Il nostro cervello, ogni qual volta sperimentiamo momenti di piacere, libera alcune sostanze che funzionano da rinforzo neurochimico a quello stesso stimolo, rimarcandolo.**

La regina di queste sostanze è la dopamina, un neurotrasmettitore coinvolto in tantissime funzioni del sistema nervoso centrale e periferico.

Quello per cui è forse più nota è il circuito della ricompensa. Quando parliamo di circuito di ricompensa, parliamo di come funziona l'apprendimento umano.

Apprendere dall'esperienza, per noi così come per gli animali, **vuol dire rincorrere e ripetere quello che in noi produce sensazioni di gratificazione e benessere.**

L'evoluzione ci ha dotati di questo meccanismo per spingerci a ripetere esperienze per noi gratificanti, nella direzione del «meglio» per noi.

Quindi, in parole povere, **quando compio delle azioni che sono utili per me, produco dopamina che mi fa "stare bene" e quindi mi verrà voglia di rifare quelle azioni.**

Questo è alla base anche di molte dipendenze: purtroppo si parla tanto di questo aspetto e meno di come usare questo meccanismo naturale per rinforzare la motivazione, l'apprendimento e la gratificazione delle persone.

Pensiamo agli ambienti di tutti i giorni, dalla scuola al lavoro alla famiglia, fino a qualsiasi abitudine che devo modificare per la mia salute: se mi impegno, faccio delle attività, mi do obiettivi e li raggiungo provo piacere anche dal riconoscimento di questi miei sforzi, quindi produco dopamina che mi farà stare bene e mi farà venire voglia di continuare con quei comportamenti.

Purtroppo siamo in una fase storica che ci vede sempre sotto la pressione dello stress, e il **fattore comune è il bisogno di gratificazione immediata, che vince su ogni possibile piacere differito.**

L'apprendimento umano ha bisogno di tempo, quindi si corre il rischio di non imparare più, di non sfidarci più ma di rimanere nel noto che ci dà quella dose di "dopamina" necessaria e sicura.

Può essere utile sapere che noi produciamo dopamina in tanti modi, non solo come ricompensa, per esempio con l'attività fisica anche con una breve camminata, ascoltando musica, con la meditazione e lo yoga perché aumentano la circolazione di glucosio, elemento indispensabile per la produzione di dopamina.

Anche l'amicizia vera e una buona risata sono potenti antistress e producono sensazioni di piacere e benessere.

L'autrice

Tania Cariani

Con una laurea in Biologia ho iniziato un periodo di ricerca all'Istituto per lo Studio e la Cura dei Tumori di Milano, entrando poi nell'industria farmaceutica dove ho lavorato per 15 anni. Ho dato una svolta alla mia vita nel 2007 con il primo percorso di certificazione in Executive coach che mi ha aperto la strada allo sviluppo delle persone e alla formazione. Ho acquisito metodi e competenze con diversi corsi di specializzazione. Ho sentito fin da subito l'esigenza di esplorare il mondo emotivo sono entrata in SixSeconds, il più grande network al mondo per lo studio di Intelligenza Emotiva e sono certificata come trainer e assessor. La mia passione si trasmette nel lavorare con le persone, portando quella conoscenza scientifica di biologia che aiuta a comprenderci meglio, ad accettarci come individui complessi eppure semplici, sfruttando tutte le nostre potenzialità e i nostri talenti.

