



SELINUS UNIVERSITY
OF SCIENCES AND LITERATURE

EMOZIONI ED INTELIGENZA EMOTIVA

By Ana Zbarcea

Supervised by
Prof. Salvatore Fava Ph.D.

A DISSERTATION

Presented to the Department of Psychology
program at Selinus University
Faculty of Psychology
For the degree of
Bachelor of Science

2021

DICHIARAZIONE DI ORIGINALITÀ

“Con la presente dichiaro di essere l'unica autrice di questa tesi e che il suo contenuto è solo il risultato delle letture e delle ricerche che ho fatto”.

Indice

Bibliografia 5

Introduzione 7

Capitolo 1

Le emozioni

1.1 Cosa sono le emozioni? 10

1.2 Le principali teorie neurofisiologiche
sulle emozioni 12

1.3 Emozioni e sentimenti nel pensiero di
Antonio Damasio 22

1.4 Come vengono misurate le emozioni? 26

1.5 Dal laboratorio alla vita di tutti i giorni 27

1.6 Esprimere le emozioni 28

1.7 Perché le nostre emozioni non migliorano? 33

Capitolo 2 Intelligenza emotiva

<i>Concettualizzazione</i>	36
2.1 L'intelligenza nella sfera emotiva	39
2.2 Le intelligenze multiple secondo Howard Gardner	41
2.3 L'intelligenza emotiva secondo Daniel Goleman	42
2.4 Elementi di intelligenza emotiva	43
2.5 Il livello di intelligenza emotiva	45
<i>Conclusioni</i>	47

BIBLIOGRAFIA

Cooper Robert K.; Sawaf Ayman, *Il fattore emozione*, Sperling & Kupfer, Milano, 1997.

Damasio Rosa Antonio, *L'errore di Cartesio. Emozione, ragione e cervello umano*, Adelphi, Milano, 1995.

Damasio Rosa Antonio *The feeling of What Happens: Body and Emotion in the Making of Consciousness*, Harcourt, 1999.

Damasio Rosa Antonio *Emozione e coscienza*, Adelphi, Milano, 2000.

Damasio Rosa Antonio *Alla ricerca di Spinoza. Emozioni, sentimenti e cervello*, Adelphi, Milano, 2003.

Damasio Rosa Antonio *Il sé viene alla mente. La costruzione del cervello cosciente*, Adelphi, Milano, 2012.

Darley John M., Sam Glucksberg, R.A. Kinchla,(ed. it. a cura di Luigi Anolli), *Fondamenti di psicologia*, Il Mulino, Bologna, 1998.

Gardner Howard, *Formae mentis. Saggio sulla pluralità dell'intelligenza*, Feltrinelli, Milano, 1987.

Glaserfeld Von Ernst, *Il Costruttivismo e le sue Radici*, Odradek Edizioni, Milano, 1999.

Goleman Daniel, *Intelligenza emotiva*, Rizzoli, Milano, 1996.

Goleman Daniel, *Lavorare con intelligenza emotiva*, Rizzoli, Milano, 1998.

James, William. „*Emotions*“ *Principiile psihologiei*, vol. 2., *Henry Holt and Company*, 1918.

Kelly George Alexander, *La psicologia dei costrutti personali*, Feltrinelli, Milano, 2004.

Kelly George Alexander, *The Psychology of Personal Constructs*, Raffaello Cortina Editore, 1955.

Kanitza Gaetano, *Grammatica del vedere. Saggi su percezione e Gestalt*, Il Mulino, Bologna, 1997.

Plutchik Robert, *Psicologia e biologia delle emozioni*, trad. E. Izard, Bollati Boringhieri, Milano, 1995.

SITO GRAFIA

<https://www.isfar-firenze.it/formazione/scoperta-e-ruolo-neuroni-specchio/>

<https://it.qaz.wiki/wiki>

<http://www.gutenberg.org/ebooks/>

<https://psycnet.apa.org>

RIVISTE

Lewis, M.; Michalson, L. *Children's emotions and moods; Developmental theory and Measurement*, New York; Plenum Press, 1983.

Schachter, Stanley, și Jerome Singer. *Determinanti Cognitive, sociale, și fiziologice ale stării emoționale.* " *Revista de Psihologie* vol. 69 nr. 5, 1962.

INTRODUZIONE

Non dovremmo mai perdere due virtù: il coraggio di affrontare le proprie debolezze e la forza di vivere le proprie emozioni.

MICHELANGELO BUONARROTI

L'obiettivo di questo lavoro è quello di avvalorare l'importanza delle emozioni poiché la dimensione affettiva e emotiva dell'uomo rappresenta una sua realtà costitutiva, elemento imprescindibile del suo costituirsi come soggetto a partire da quella che è la propria realtà biologica. Le emozioni sono infatti alla base del comportamento individuale e sociale. Un breve accenno alle emozioni costituirà la base di partenza per esplorare e comprendere meglio, in seguito, il concetto di Intelligenza Emotiva. Considerare le emozioni significa, tuttavia, porsi una serie di domande sulla natura di fenomeni eterogenei, culturalmente e storicamente trasversali, da sempre presenti nell'esistenza umana. Proprio a causa dell'ubiquità del fenomeno, spiegare che cosa sia un'emozione non è compito semplice, poiché nella letteratura psicologica le definizioni sono numerose e tutte corrispondenti ad approcci teorici diversi. Tuttavia esiste un sostanziale accordo fra gli studiosi almeno nel definire ogni emozione (dal latino ex-movere: "movimento da" o "motivazione

al movimento”) come un processo che coinvolge tutto l’organismo.

L’emozione viene anche descritta come uno stato affettivo intenso, basato su un insieme complesso di interazioni tra fattori soggettivi e oggettivi, filtrati da sistemi neuronali e ormonali, che si manifesta attraverso dei cambiamenti fisiologici, nell’espressione facciale e nel comportamento, spesso con un significato adattivo. Indagare la sfera emotiva dell’uomo significa anche muoversi all’interno di quel contesto di riferimento che vede in relazione, natura e cultura poiché pur essendo biologicamente iscritti, i meccanismi emotivi e affettivi risentono di una “manipolazione” culturale nel loro manifestarsi e nel loro porsi come elementi guida nella vita dei soggetti¹. Quindi quali sono i meccanismi attraverso i quali le emozioni influenzano il nostro comportamento sociale? E come vengono trasmesse le emozioni dall’una all’altra? Queste domande hanno generato molte ricerche in psicologia. Negli ultimi decenni, lo studio delle emozioni si è espanso in altri campi, come le neuroscienze, l’economia e le scienze politiche, e il rapido accumulo di conoscenza ha portato all’emergere di un nuovo campo interdisciplinare chiamato scienze affettive. Molti studi in questo campo inducono e misurano le emozioni in laboratorio, ma recentemente sono stati sviluppati metodi con i quali le emozioni

¹ J. M. Darley, S. Glucksberg, R. A. Kinchla, (ed. it. a cura di L. Anolli), *Fondamenti di psicologia*, Il Mulino, Bologna, 1998, pp. 303-307.

possono essere facilmente misurate nella vita di tutti i giorni. Inoltre, le loro emozioni e la trasmissione sociale hanno iniziato a essere studiate attraverso il comportamento delle persone nei social network online

Questo lavoro si propone di ricostruire le principali teorie neurofisiologiche della teoria dell'emozione di William James, approfondendo l'apporto teoretico delle sue riflessioni. Una volta esposta la teoria jamesiana, viene analizzata la teoria di Cannon, che, in contrapposizione a quella periferica, mette in luce gli sviluppi e le conseguenze a cui questa ha portato, inoltre vengono avvalorate le future teorie come la teoria cognitivo - attivazionale di Schachter-Singer, le teorie dell'appraisal (Frijda) e le teorie psico evuzionistiche (Tomkins e Plutchick). In seguito verrà esposto l'approccio allo studio dell'emozione e dei sentimenti nel pensiero di Antonio Damasio. All'interno di questa ricerca, vi è anche una parte dedicata all'intelligenza emotiva avvalorando l'immenso contributo di Goleman nel tentativo di fornire un quadro quanto più esaustivo possibile di questo variegato panorama sulla ricerca della natura delle emozioni e che attribuisce ad esse un'importante funzione di orientamento del comportamento umano.

CAPITOLO I

LE EMOZIONI

1.1 Cosa sono le emozioni?

Le emozioni sono dei processi (reazioni) di breve durata a fronte di uno stimolo (interno/esterno) che inducono cambiamenti su 3 livelli:

1. **Fisiologico** → modificazioni fisiche e fisiologiche riguardanti la respirazione, la pressione arteriosa, il battito cardiaco, la circolazione, le secrezioni, la digestione, ecc
2. **Comportamentale** → espressioni facciali, postura, tono della voce e reazioni (es. attacco o fuga)
3. **Cognitivo** → si attribuisce un significato personale allo stimolo e alle sensazioni fisiologiche, così da decidere un comportamento immediato e/o futuro

Le emozioni dunque sorgono quando crediamo che una situazione interferisca con i nostri obiettivi. Può essere un evento esterno, come un colloquio di lavoro, o interno, come l'insorgenza di dolori addominali. Qualunque sia la situazione che affrontiamo, la valuteremo rapidamente in relazione alla moltitudine di obiettivi che abbiamo in un dato momento, alcuni dei quali sono specifici

della situazione (ad esempio, ottenere il lavoro), e altri sono generali (ad esempio, sopravvivenza e salute).

Le emozioni hanno due caratteristiche distintive: *valenza e intensità*.

La valenza delle emozioni può essere positiva o negativa, dividendo le emozioni in piacevoli (es. Gioia, entusiasmo, ammirazione, orgoglio) e spiacevoli (es. Paura, tristezza, invidia, vergogna). Di base qui si riflette, infatti, il modo in cui abbiamo valutato la situazione che affrontiamo: se la interpretassimo come favorevole ai nostri obiettivi, avremo emozioni positive, e se la considerassimo sfavorevole rispetto ai nostri obiettivi, appariranno emozioni negative. La valutazione di una situazione viene sempre effettuata su più dimensioni, come prevedibilità e controllo, e la combinazione di caratteristiche che risultano da queste valutazioni determina quale emozione apparirà. Ad esempio, la rabbia si manifesta in situazioni che riteniamo prevedibili e sotto il nostro controllo, e la paura si manifesta in situazioni che vengono valutate come imprevedibili e incontrollabili.

L'altra caratteristica delle emozioni, *l'intensità*, segnala la misura in cui crediamo che una situazione sia favorevole o contraria ai nostri obiettivi. Poiché sono legate a situazioni specifiche e sono di breve durata, di solito scompaiono con il passare della situazione attivante, le emozioni differiscono da altri stati affettivi

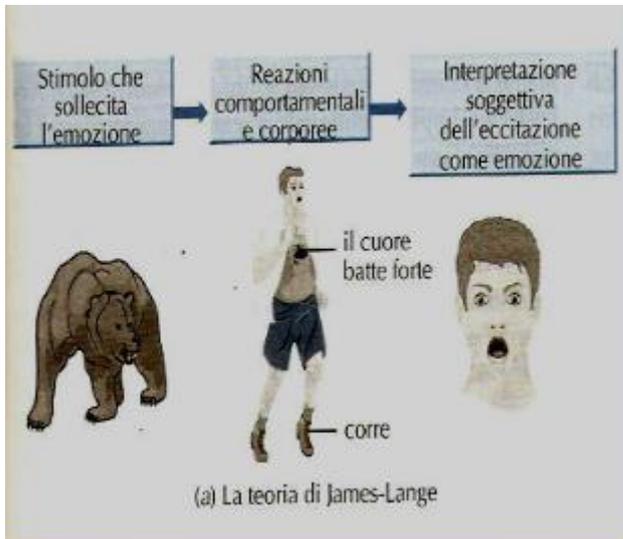
come gli stati d'animo, che sono più diffusi e durano più a lungo. Le emozioni differiscono anche dai sentimenti, che sono legati ad altri individui e sono più lunghi. Un altro concetto correlato è lo stress, ma è più generale e si riferisce a qualsiasi emozione negativa.

1.2 Le principali teorie neurofisiologiche sulle emozioni

Esistono alcune grandi teorie:

1. Teoria periferica (James - Lange)
2. Teoria centrale (Cannon – Bard)
3. Teoria cognitivo - attivazionale (Schachter e Singer)
4. Teorie dell'appraisal (Frijda)
5. Teorie psico evuzionistiche (Tomkins e Plutchick)
6. Le teoria costruttivista

1. La teoria di James-Lange



La teoria di James-Lange è stata sviluppata alla fine del 1800 da William James e Carl Lange, che hanno pubblicato scritti separati simili sulla natura delle emozioni. Secondo James e Lange, le emozioni consistono nelle risposte fisiche del corpo a qualcosa nell'ambiente. Quando assisti a qualcosa di emotivo, porta a cambiamenti nel corpo. Ad esempio, la frequenza cardiaca o la pressione sanguigna possono aumentare, potresti iniziare a sudare o potresti iniziare a respirare più velocemente. James ha spiegato la famosa teoria nel suo libro *Principles of Psychology*: Egli scrive che "siamo dispiaciuti perché piangiamo, arrabbiati perché siamo oppressi, paura perché tremiamo, e non che piangiamo, colpiamo o tremiamo, perché ci dispiace, arrabbiato o pauroso, a

seconda dei casi”². In altre parole, le nostre reazioni emotive consistono nelle nostre risposte fisiche a eventi potenzialmente emotivi nell'ambiente. James suggerisce che queste reazioni fisiche sono essenziali per le nostre emozioni e che senza di esse, le nostre esperienze sarebbero "pallide, incolori e prive di calore emotivo".

2. La teoria di Cannon - Bard

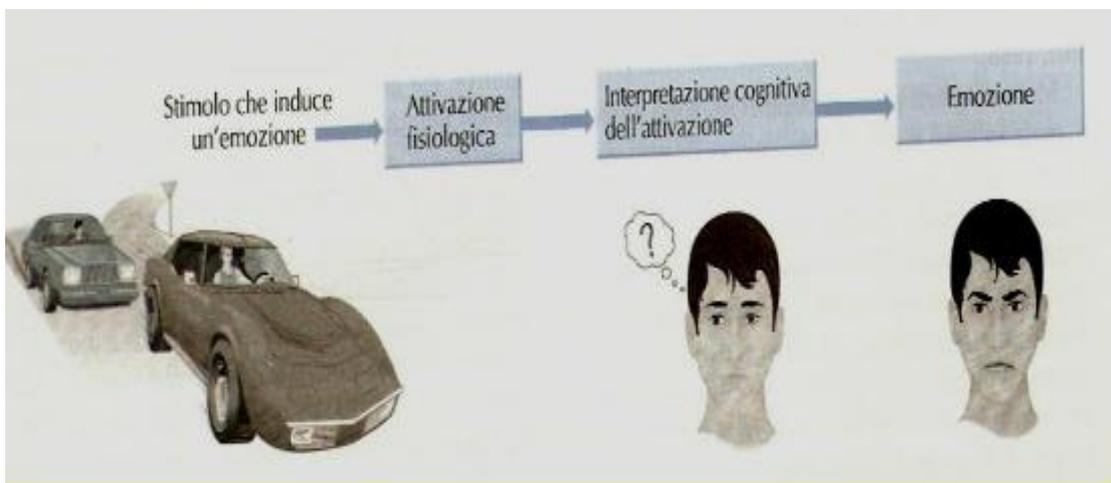


Uno dei critici più noti della teoria di James Lange è stata la teoria presentata da Walter Cannon e Philip Bard negli anni 1920. Secondo questa teoria, molte emozioni producono risposte fisiologiche simili: per esempio, pensa a quanta paura ed emozione possano portare a un battito cardiaco più veloce. Secondo Cannon, i centri di attivazione, di controllo e di

² James, William. „Emotions.“ *Principiile psihologiei* , vol. 2., Henry Holt and Company, 1918, 442-485.
<http://www.gutenberg.org/ebooks/57628>

regolazione dei processi emotivi non si trovano in sedi periferiche, ma sono localizzati centralmente nella regione talamica. La teoria periferica di James e la teoria centrale di Cannon, pur essendo fra loro contrapposte, si sono dimostrate entrambe vere anche se parziali.

3 La teoria cognitivo - attivazionale di Schachter-Singer

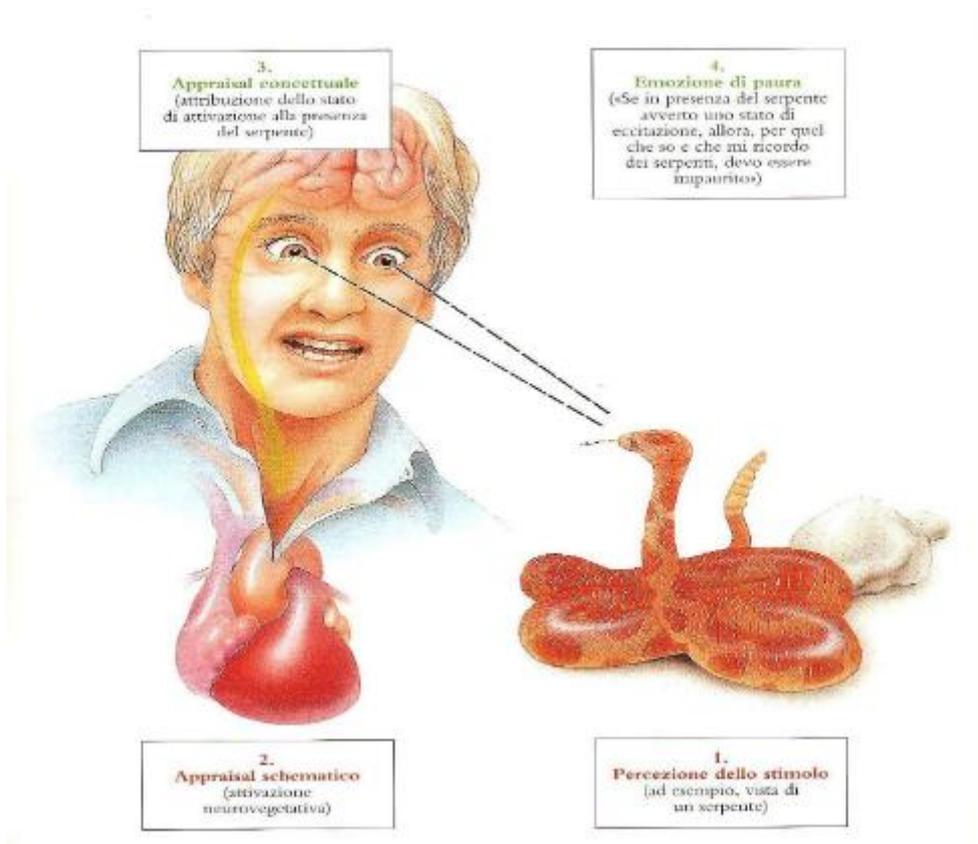


Nella teoria cognitivo - attivazionale di Schachter-Singer, le emozioni sono il risultato di processi sia fisiologici che cognitivi. In un famoso studio del 1962³, Schachter e Singer hanno indagato se le persone avrebbero risposto in modo diverso a una scarica di adrenalina a seconda del contesto in cui si trovano. Tali Autori concepiscono l'emozione come la risultante dell'interazione fra due componenti: uno di natura fisiologica con l'attivazione diffusa (cioè emozionalmente non specifica) dell'organismo

³ Schachter, Stanley, și Jerome Singer. *Determinanti Cognitive, sociale, și fiziologice ale stării emoționale.* "Revista de Psihologie" vol. 69 nr. 5 (1962), pp. 379-399.
<https://psycnet.apa.org/record/1963-06064-001>

(arousal); l'altro di natura cognitiva, con la percezione e significazione dell'attivazione. Schachter e Singer con la teoria cognitivo - attivazionale (o teoria dei due fattori) hanno contribuito in modo efficace a introdurre una dimensione genuinamente psicologica nello studio sperimentale delle emozioni. Entrambe le teorie di Schachter-Singer e James-Lange suggeriscono che le risposte del corpo sono parte integrante della nostra esperienza emotiva. Tuttavia, a differenza della teoria di James-Lange e di Cannon - Bard, la teoria di Schachter-Singer afferma che emozioni diverse possono condividere modelli simili di risposte fisiologiche. Secondo Schachter e Singer, guardiamo al nostro ambiente per cercare di capire cosa causa queste diverse risposte fisiologiche ed emozioni a seconda del contesto.

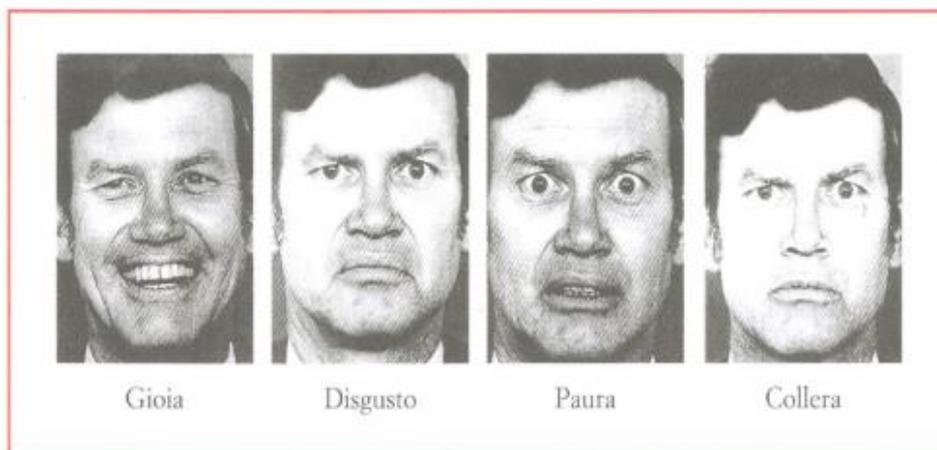
4 Le teorie dell'appraisal



In generale, le emozioni dipendono dal modo con gli individui valutano e interpretano gli stimoli del loro ambiente. Questa concezione si contrappone a quella della psicologia ingenua, secondo cui le emozioni sono passioni irrazionali, di breve durata, simili ad attività istintuali, che sorgono in modo involontario e automatico, senza che siano richieste dall'individuo. Le teorie dell'appraisal sottolineano invece il legame fra gli aspetti emotivi e gli aspetti cognitivi, poiché l'elaborazione cognitiva è sottesa all'esperienza emotiva. Le emozioni sorgono in risposta alla struttura di significato di una data situazione (Frijda,1988); di

conseguenza, due individui possono provare emozioni diverse a fronte del medesimo stimolo. Esse non sono attivate dall'evento in sé e per sé, ma dai significati e dai valori che un individuo attribuisce a questo evento.

5. Le teorie psico – evoluzionistiche di Tomkins e Plutchick [1962]



Esempio di espressioni facciali di alcune emozioni cosiddette «primarie».

Rifacendosi direttamente alla teoria evoluzionistica di Darwin, Tomkins e Plutchick ritengono che le emozioni siano strettamente associate alla realizzazione di scopi universali, connessi con la sopravvivenza della specie e dell'individuo. Questa posizione, accolta e sviluppata dai suoi allievi Ekman [1972; 1989; 1992] e Izard [1978; 1990; 1994], comporta l'accettazione della tesi innatista delle espressioni facciali sulle emozioni primarie (gioia, rabbia, paura, disgusto, sorpresa, tristezza) ed emozioni secondarie, intese come una sorta di miscela di diverse emozioni

primarie (teoria tavolozza) connessi con la sopravvivenza della specie e dell'individuo.



La ruota delle emozioni creata da Plutchik⁴ evidenzia gli opposti e l'intensità delle emozioni, via via decrescente verso l'esterno, più i vari stati intermedi (decrescendo di intensità le emozioni si mescolano sempre più facilmente). Si ottiene così quello che è stato definito "il fiore di Plutchik". Il secondo cerchio contiene le emozioni primarie (in senso orario dall'alto: gioia, fiducia, paura, sorpresa, tristezza, disgusto, rabbia, aspettativa). Nel cerchio

⁴ Plutchik, Robert, *Psicologia e biologia delle emozioni*, Bollati Boringhieri, 1995.

centrale abbiamo le manifestazioni di maggiore intensità di ognuna delle emozioni primarie (rispettivamente: estasi, ammirazione, terrore, stupore, angoscia, odio, collera, vigilanza). Nel cerchio più esterno, invece, ci sono le corrispondenti manifestazioni di minore intensità (rispettivamente: serenità, accettazione, apprensione, distrazione, pensosità, noia, irritazione, interesse). Le emozioni poi si combinano tra loro. Così tra gioia e fiducia avremo l'amore, tra fiducia e paura la sottomissione, tra paura e sorpresa la soggezione, tra sorpresa e tristezza la disapprovazione, tra tristezza e disgusto il rimorso, tra disgusto e rabbia il disprezzo, tra rabbia e aspettativa l'aggressività, e tra aspettativa e gioia l'ottimismo. Queste ultime sono tutte emozioni secondarie o complesse, date dalla combinazione delle emozioni semplici (innate) tra loro, ma anche da altri fattori, come la combinazione con l'intelligenza, la memoria, l'esperienza ecc. Se guardiamo come sono distribuite le emozioni nel modello tridimensionale a forma di diamante, di cui il fiore è solo uno sviluppo geometrico, vediamo, come detto più sopra, che la dimensione verticale rappresenta l'intensità delle emozioni, la circonferenza definisce il grado di somiglianza tra le emozioni e il fatto che le emozioni sono distribuite a coppie opposte nel cerchio ne costituisce la polarità. Questo modello tridimensionale suggerisce anche visivamente l'idea che alcune emozioni siano primarie e altre derivate o miste. Secondo Plutchik l'emozione è una complessa catena di eventi che comincia con la percezione di

uno stimolo, finisce con un'interazione tra l'organismo e lo stimolo che ha dato l'avvio alla catena di eventi. Le maggiori componenti della catena sono una valutazione cognitiva dello stimolo, un'esperienza soggettiva o "sentimento", un'eccitazione fisiologica, un impulso all'azione e un comportamento. Tutta la sequenza tende poi, attraverso un meccanismo di feed-back, a riportare l'individuo ad uno stato di quiete (o omeostasi). Quindi ad ogni emozione viene associato uno stimolo esterno (ma può anche essere interno, la percezione di qualcosa nel proprio corpo, un pensiero ecc.) ed una risposta dell'individuo.

6 Le teoria costruttivista

Il Costruttivismo, sviluppatosi a partire dagli anni '50 con il lavoro dello psicologo statunitense *George Kelly*, mette in discussione la possibilità di una conoscenza "oggettiva", di un sapere che rappresenti fedelmente la realtà esterna. Il sapere non esiste indipendentemente dal soggetto che conosce, non può essere ricevuto in modo passivo ma risulta dalla relazione fra un soggetto attivo e la realtà⁵. La conoscenza è una soggettiva *costruzione* di significato a partire da una complessa rielaborazione interna di sensazioni, conoscenze, credenze, emozioni. La "costruzione" poggia su mappe cognitive che

⁵ Kelly G. (2004), *La psicologia dei costrutti personali*, Milano, Raffaello Cortina (titolo originale: *The Psychology of Personal Constructs*, 1955).

servono agli individui per orientarsi e costruire le proprie interpretazioni. La realtà, in quanto oggetto della nostra conoscenza, sarebbe dunque creata dal nostro continuo “fare esperienza” di essa, nel corso di processi d’interazione⁶.

In conclusione le emozioni essendo stati affettivi hanno la caratteristica di "totalità", espressione dello stato integrale dell'organismo, ed è quindi ovvio che deve esserci una stretta connessione tra la corteccia e gli strati subcorticali che si raccolgono e le impressioni subliminali, inconscie. Poi gli affetti, tutti, provengono da bisogni e tendenze. Sono sempre strutturati, relazionandosi con il macrosistema dell'Io, della personalità. Oggetti, persone, situazioni entrano in relazioni complesse con le emozioni, attivando determinate strutture di impulsi, manifestandosi sotto forma di atteggiamenti ed emozioni. I fenomeni psichici sono sempre globali, unitari, anche se a volte predomina un aspetto e altre volte un altro. Così le emozioni, così come i sentimenti, possono essere comprese solo studiando le relazioni globali tra uomo e ambiente, tra individuo e società, non in generale, ma a seconda di ogni situazione. Le emozioni dunque “sono depositarie della nostra storia, di ogni singolo elemento delle esperienze, dei rapporti e delle scoperte che

⁶ Glasersfeld E. Von, *Il Costruttivismo e le sue Radici* 1999.

abbiamo vissuto, ancor più di quanto non lo siano il corpo e la mente”⁷.

Nelle diverse circostanze della vita personale e relazionale, “assumono un ruolo decisivo nel restituirci il senso di chi siamo e nell’orientarci nel momento di scegliere, richiamando alcune direzioni, tralasciando altre, come avviene nel gioco percettivo tra figura e sfondo della formulazione gestaltica”⁸.

1.3 Emozioni e sentimenti nel pensiero di Antonio Damasio

Antonio Damasio distingue fra:

1. *Emozioni primarie* risposte spontanee, innate e precodificate dell'organismo, riconducibili a cinque famiglie emotive: gioia, tristezza, rabbia, paura, disgusto (e sorpresa) Le emozioni primarie sono adattive per la specie, tendenzialmente universali, presenti già nel bambino molto piccolo, riscontrabili anche in molti animali (es. primati non umani)

2. *Emozioni secondarie* maggiormente connesse con l'apprendimento e con l'esperienza personale (senso di colpa, vergogna, orgoglio, invidia, ecc.)

⁷ Cooper, R. K.; Sawaf, A. *Il fattore emozione*, Milano, Sperling & Kupfer, 1997, p. 18.

⁸ Kanitza, G. *Grammatica del vedere. Saggi su percezione e Gestalt*, Bologna, il Mulino, 1997.

Antonio Damasio⁹ fa sua la classica distinzione tra emozioni primarie, secondarie e di fondo, e le definisce come “programmi di azione complessi e in larga misura automatici, messi a punto dall’evoluzione; ... in buona parte un mondo di azioni che vengono eseguite nel corpo e spaziano dalle espressioni facciali e dalle diverse posture, alle modificazioni che interessano i visceri e il milieu interno”¹⁰.

Esse sono dunque risposte complesse di tipo chimico e neurale formanti delle configurazioni, assistono l’organismo al fine della conservazione della vita, sono biologicamente determinate e prodotte da un sistema limitato di regioni subcorticali, dal tronco encefalico in su¹¹, sono innescate automaticamente e senza una decisione consapevole del soggetto in reazione a un determinato oggetto o contenuto mentale. Il nostro corpo infatti “sa molto di più” di quanto sappia la nostra coscienza anche se, allo stato attuale, le emozioni e i sentimenti scaturiscono in uno scenario di coscienza. Ciò nonostante la coscienza non è fondamentale per

⁹Antonio Rosa Damasio (Lisbona, 25 febbraio 1944) è un neurologo di origine portoghese. Laureatosi in medicina all’Università di Lisbona, si trasferisce negli Stati Uniti dove, dal 1987 fino al 2005 è direttore del Dipartimento di neurologia dell’University of Iowa Hospitals and Clinics mentre dal 2005 dirige il “Brain and Creativity Institute” dell’University of South California dove insegna anche neurologia, psicologia e neuroscienze; inoltre insegna al Salk Institute for Biological Studies di La Jolla, sempre in California. Tra i suoi libri più famosi, tradotti in Italia, *L’errore di Cartesio. Emozione, ragione e cervello umano*, Adelphi, Milano, 1995 (ed. or. *Descartes’ Error: Emotion, Reason, and the Human Brain*, Putnam, 1994); *Emozione e coscienza*, Adelphi, Milano, 2000 (ed. or. *The feeling of What Happens: Body and Emotion in the Making of Consciousness*, Harcourt, 1999); *Alla ricerca di Spinoza. Emozioni, sentimenti e cervello*, Adelphi, Milano, 2003 (ed. or. *Looking for Spinoza: Joy, Sorrow, and the Feeling Brain*, Harcourt, 2003); *Il sé viene alla mente. La costruzione del cervello cosciente*, Adelphi, Milano, 2012 (ed. or. *Self Comes to Mind: Constructing the Conscious Brain*, Pantheon, 2010). 4 Cfr. a titolo esemplificativo A.R. Damasio, Op. cit., 2012.

¹⁰ A.R. Damasio, Op. cit., 2012, p. 144.

¹¹ A.R. Damasio, Op. cit., 2003, pp. 76-86.

l'emergere delle emozioni e dei sentimenti anzi, in un certo senso, è un loro frutto, così come non è necessario né obbligatorio né scontato che emozioni e sentimenti affiorino sempre alla coscienza.

La distinzione effettuata da Damasio tra emozione e sentimento rappresenta così solo un espediente per far chiarezza all'interno di quello che è un medesimo processo. I sentimenti infatti non sarebbero altro che la consapevolezza dell'aver provato un'emozione, dell'essere stati perturbati da un oggetto, interno o esterno, che ha provocato nell'organismo una determinata reazione a un tempo biologicamente determinata e in parte culturalmente appresa, e quindi altro non sarebbero se non l'idea che il corpo sia in un certo stato¹².

I sentimenti, ad ogni modo, non nascono solamente dalle emozioni ma sorgono a partire da qualsiasi reazione omeostatica del corpo traducendo tutto questo in una sorta di linguaggio della mente; non sono altro che percezione delle mappe cerebrali del corpo, di pensieri e di modalità del pensiero¹³. Questi non sono, quindi, dei semplici pensieri con un determinato contenuto ma sono processi mentali speciali “funzionalmente distinti perché la loro essenza consiste nei pensieri che rappresentano il corpo nel suo coinvolgimento in un processo reattivo”¹⁴, non sono dunque

¹² A. R. Damasio, Op. cit., 2000, p.107.

¹³ Cfr. *ivi*, pp. 107-108; *Id.*, Op. cit., 1995, pp. 205-206.

¹⁴ *Ivi*, p. 109.

una passiva registrazione ma un processo, un coinvolgimento dinamico del corpo, una percezione di transizioni.

Come le emozioni anche i sentimenti sorgono continuamente facendo parte dell'unico e medesimo processo, infatti “per costituzione innata, o in seguito all'apprendimento, noi reagiamo alla maggior parte degli oggetti (forse a tutti) provando in primo luogo delle emozioni, per quanto tenui; e in secondo luogo i sentimenti che a quelle fanno seguito, per quanto deboli possano essere”¹⁵. Ciò nonostante, sentimenti e emozioni non hanno sempre una manifestazione esteriormente percepibile e il processo che dà loro vita può anche essere non completamente messo in atto, può cioè essere simulato da un meccanismo neurale detto del “come se”. Formatosi successivamente nell'evoluzione¹⁶, fornisce un'occasione per “risparmiare energia” e evitare di riattivare tutto intero il processo emotivo¹⁷.

Processo razionale e processo emotivo nella visione di Damasio non rappresentano due alternative, due polarità irriducibili ma sono anzi fortemente connessi. Uno dei meccanismi per congiungere il processo razionale a quello emotivo, integrandoli, è costituita da quella che Damasio definisce come “l'ipotesi del marcatore somatico”. Questo meccanismo «forza l'attenzione

¹⁵ Ivi, p. 117.

¹⁶ Cfr. A. R. Damasio, The somatic marker hypothesis and the possible functions of the prefrontal cortex, in *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Science*, 351, 1346 (1996), pp.1413 - 1420.

¹⁷ A. R. Damasio, Op. cit., 1995, pp. 222-227.

sull'esito negativo al quale può condurre una data azione, e agisce come un segnale automatico di allarme che dice: attenzione al pericolo che ti attende se scegli l'opzione che conduce a tale esito. Il segnale può farvi abbandonare immediatamente il corso negativo d'azione e così portarvi a scegliere fra alternative che lo escludono; vi protegge da perdite future, senza ulteriori fastidi, e in tal modo vi permette di scegliere entro un numero minore di alternative»¹⁸

Lo sviluppo dei marcatori somatici adattivi richiede un cervello e una cultura normali; quando l'uno o l'altro sono in difetto sin dall'inizio, è improbabile che i marcatori somatici siano adattivi»¹⁹. Questo meccanismo, dunque, è coinvolto in un processo di apprendimento continuo²⁰ che ne permette la modificabilità lungo la vita grazie ad un'adeguata formazione. Emozione e sentimenti sarebbero, quindi, strategie adattive messe in atto dal soggetto in evoluzione al fine di poter vivere bene nel proprio ambiente.

¹⁸ A. R. Damasio, Op. cit., 1995, p. 245.

¹⁹ A. R. Damasio, Op. cit., 1995, pp. 250-251.

²⁰ Cfr. Ivi, p. 253.

1.4 Come vengono misurate le emozioni?

Uno dei metodi più comunemente usati per misurare le emozioni è il questionario di autovalutazione, che contiene domande - scelte utilizzando metodi statistici - che aiutano gli intervistati a descrivere le caratteristiche delle proprie emozioni. Questo metodo si basa su ciò che gli psicologi chiamano esperienza soggettiva dell'emozione²¹. Ma le emozioni possono anche essere analizzate attraverso le risposte, che sono di tre tipi.

In primo luogo, le emozioni influenzano le nostre prestazioni cognitive in aree come l'attenzione, la memoria e il processo decisionale, creando le cosiddette distorsioni cognitive. L'ansia, ad esempio, ci fa rilevare i segnali di pericolo più velocemente, ricordare più dettagli sull'evento scatenante e sovrastimare i rischi. Un secondo tipo di risposta emotiva coinvolge cambiamenti fisiologici nel corpo, come l'aumento della pressione sanguigna durante la rabbia o la frequenza cardiaca durante la paura. Alcuni ormoni, come il cortisolo e l'adrenalina, vengono secreti e rilasciati a livelli più alti durante le emozioni. Infine, le emozioni cambiano il nostro comportamento in modi più o meno consapevoli. Quando vogliamo esprimere le nostre emozioni, lo facciamo attraverso cambiamenti nell'espressione del viso, nell'intonazione, nei movimenti e nella posizione del corpo. Ma le emozioni possono anche portare a cambiamenti comportamentali

²¹ L'esperienza soggettiva dell'emozione ovvero il tono sentimentale a cui esso si associa.

involontari, come schemi di movimento e potenziamento dei riflessi di difesa (p. Es., sbattere le palpebre), che possono essere analizzati in laboratorio.

1.5 Dal laboratorio alla vita di tutti i giorni

Fino a poco tempo, la maggior parte delle conoscenze sulle emozioni proveniva da studi di laboratorio. Le emozioni possono essere indotte in laboratorio con metodi come ad esempio l'esposizione a immagini affettive o frammenti di film. Può anche utilizzare compiti frustranti o di prova, nonché trasporre in situazioni ipotetiche descritte in brevi testi o ricordare eventi personali associati a determinate emozioni. Questi metodi di induzione delle emozioni utilizzati in laboratorio, hanno il vantaggio di consentire la registrazione di uno qualsiasi dei tre tipi di risposta emotiva attraverso compiti cognitivi somministrati, attraverso le misurazioni fisiologiche e osservazione del comportamento durante l'esposizione a stimoli emotivi.

Ma ci sono anche modi in cui le emozioni possono essere valutate nella vita di tutti i giorni. Un approccio tradizionale è il tipo diario, in cui i partecipanti rispondono a fine giornata ai questionari relativi agli eventi della giornata e al loro impatto emotivo. Questo metodo è limitato a volte dovuto alla scarsa fedeltà della memoria per i dettagli di alcuni eventi accaduti ore

fa. Un altro metodo, che non ha questo limite, è chiamato valutazione ecologica momentanea o metodo di campionamento dell'esperienza e prevede l'applicazione ripetuta di un brevissimo questionario tramite telefono cellulare.

Le applicazioni telefoniche sono programmate per emettere segnali acustici più volte al giorno, a orari casuali, per indicare quando completare il questionario. La ricerca attraverso questo metodo ha dimostrato che le emozioni sono presenti su un campione rappresentativo della popolazione, in oltre il 90% delle volte in cui è stato applicato il questionario. Un altro metodo sul campo, che è stato recentemente utilizzato per studiare la diffusione delle emozioni nei social network online, nel poter quantificare le parole con connotazioni emotive nei post degli utenti.

1.6 Esprimere le emozioni

Le emozioni oltre a svolgere una funzione che potremmo definire più “personale” riguardante l'interiorità e il sentire del singolo individuo, sono anche un importante mezzo di comunicazione. Le emozioni non restano solamente dentro di noi ma vengono condivise, tramite espressioni, gesti e parole con chi ci sta accanto. Tali forme espressive vengono generalmente considerate come strettamente connesse alle espressioni che le hanno generate

e facilmente decifrabili da chiunque. La psicologia si è occupata di studiare l'emotività anche da questo particolare punto di vista. Per quanto riguarda **l'espressione facciale** delle emozioni, come già accennato sopra, il primo problema preso in considerazione dagli studiosi delle emozioni riguardava l'innatezza e l'universalità delle espressioni emotive (ipotizzate da Darwin): alcuni psicologi, tra cui Eckman e Izard, si sono schierati decisamente a favore di una tesi innatista, secondo la quale le espressioni facciali delle emozioni primarie sono condivise e riconosciute da tutti gli esseri umani in quanto fissate su basi genetiche. Ma ricerche condotte in maniera approfondita per confermare questa ipotesi hanno fatto sorgere pesanti dubbi sulla sua fondatezza, e l'unica emozione che viene effettivamente riconosciuta in maniera stabile a prescindere da situazioni di contorno quali la cultura di appartenenza dei soggetti o gli stimoli utilizzati dagli sperimentatori è **la gioia**, mentre risultati più modesti si sono ottenuti con le espressioni di emozioni negative.

In definitiva si è giunti a concordare sul fatto che esista un certo legame universale tra le emozioni di base e le loro espressioni facciali, ma tale legame funge esclusivamente da base all'espressione delle emozioni lasciando ampio spazio a influenze ambientali, culturali e soggettive.

Ci sono due meccanismi attraverso i quali possiamo arrivare a provare emozioni simili a quelle delle persone con cui

interagiamo. Uno dei meccanismi è l'empatia, che consiste nel cercare di mettersi nei panni di qualcun altro, e così arriviamo a provare la stessa emozione.

Sull'empatia per il dolore altrui c'è uno studio di Tania Singer²² pubblicato da Nature nel 2006. I partecipanti, maschi e femmine, sotto risonanza magnetica (tecnica che permette di vedere il cervello in azione) osservavano lo sperimentatore mentre applicava una scossa elettrica alla mano di persone con cui prima avevano interagito durante un gioco economico. Risultato: le donne mostravano empatia per il dolore osservato sia quando la scossa era applicata a una persona che nel gioco era stata corretta sia quando toccava a un giocatore dal comportamento scorretto. Nei maschi la risposta empatica era presente solo se la scossa si applicava a un giocatore corretto mentre scompariva quando la scossa colpiva un giocatore scorretto. Fatto notevole: le aree cerebrali "accese" sono le stesse sia nel dolore provato su di sé sia nel dolore osservato in altri. Le teste di cuoio vengono condizionate in modo da cancellare l'empatia. Ma il mondo si salverà se sapremo coltivare i nostri neuroni specchio²³.

²² Tania Singer (nato nel 1969) è uno psicologo tedesco e neuro scienziato sociale ed è responsabile scientifico del Laboratorio di Neuroscienze sociale della Max Planck Society a Berlino , in Germania . Tra il 2007 e il 2010, era presidente inaugurale di neuroscienze sociali e neuro economia e Co - Direttore del Laboratorio di sociale e Neural Systems Research in Zurigo . La sua ricerca si concentra sui meccanismi di sviluppo, neuronali e ormonali alla base umana comportamento sociale e le emozioni sociali, come la compassione e l'empatia. Tania Singer - https://it.qaz.wiki/wiki/Tania_Singer

²³La scoperta dei neuroni specchio si deve al gruppo di ricerca dell'Università di Parma, guidato da *Giacomo Rizzolatti*, che, tra gli anni '80 e '90, durante un esperimento condotto per studiare il ruolo

Secondo il quadro concettuale proposto dalla ricercatrice tedesca Tania Singer, una delle più sistematiche in letteratura, l'empatia ha tre caratteristiche:

- (1) ha come finalità un'emozione che proviamo noi stessi;
- (2) l'emozione è la stessa che attribuiamo alla persona con cui interagiamo;
- (3) siamo consapevoli che la nostra emozione è correlata all'emozione dell'altra persona.

La prima caratteristica ci permette di distinguere l'empatia dalla teoria della mente, come è stato chiamato il processo attraverso il quale cerchiamo di adottare la prospettiva di qualcun altro, senza necessariamente condividere le nostre emozioni.

La seconda caratteristica ci permette di distinguere l'empatia dalla compassione, il processo attraverso il quale arriviamo a provare un'emozione mentre proviamo a capire cosa sta provando qualcun altro, ma senza che l'emozione sia necessariamente la stessa. Ad

della corteccia premotoria del macaco, osservò un'attivazione neuronale inaspettata che divenne presto oggetto di svariati studi elettrofisiologici.

Con questo studio di ricerca vennero per la prima volta individuate, in modo del tutto casuale, le cellule neuronali chiamate poi "specchio" alla luce delle loro peculiari attivazioni all'atto dell'osservare e dell'eseguire un'azione. Tali neuroni infatti, erano soliti rispondere sia quando la scimmia effettuava una determinata azione, sia quando osservava la stessa azione svolta dallo sperimentatore. Questi primi studi sperimentali aprirono nuovi orizzonti nello studio del cervello umano, e i neuroni specchio iniziarono ad essere considerati fondamentali non solo per i processi imitativi (in virtù della loro peculiare attivazione all'atto dell'osservare ed eseguire un'azione), ma anche nei processi di riconoscimento e comprensione delle azioni altrui. Dopo gli esperimenti sul cervello del macaco, analoghi studi vennero replicati anche nell'uomo attraverso metodiche differenti (fMRI, EEG, TMS). Si osservò come il sistema dei neuroni specchio nell'uomo comprende varie regioni cerebrali, quali l'area di Broca, la corteccia premotoria ed il lobo parietale inferiore. Dal punto di vista della loro attivazione, si osservò poi come il sistema mirror non è solo limitato ai movimenti della mano, ma risponde anche agli atti mimati. <https://www.isfar-firenze.it/formazione/scoperta-e-ruolo-neuroni-specchio/>

esempio, un medico che fa una diagnosi seria può provare pietà, mentre il suo paziente probabilmente prova paura o tristezza. Infine, la terza caratteristica suggerisce che l'empatia è un processo cosciente, diverso dal contagio emotivo, l'altro meccanismo attraverso il quale possiamo arrivare a provare emozioni simili a quelle che ci circondano, ma senza rendercene conto.

È ampiamente accettato che l'empatia si basi sulla teoria della mente senza poter essere ridotta ad essa. Inoltre, quell'empatia dipende dalla disponibilità di tutti a condividere le emozioni di qualcun altro a un certo punto. Ma i meccanismi su cui si basa il contagio emotivo sono meno chiari. L'ipotesi iniziale, proposta negli anni '90, afferma che imitiamo automaticamente o di riflesso le espressioni facciali degli altri e che una volta adottata la stessa espressione facciale, il cervello produce l'emozione giusta. I dati mostrano che questo fenomeno si verifica, ma in modo selettivo, soprattutto nel caso di coloro per i quali abbiamo motivazione di affiliazione. Un'ipotesi più recente afferma che il riconoscimento delle emozioni si basa su un sistema di "neuroni specchio" nel nostro cervello, che riproducono lo schema di attività nel cervello di quello che osserviamo. La comunicazione tra il sistema dei neuroni specchio e le parti del nostro cervello che sono coinvolte nella generazione delle emozioni sarebbe alla base del contagio emotivo.

L'empatia e il contagio emotivo sono stati collegati a comportamenti pro sociali. Ad esempio, l'empatia è stata associata, come ci aspetteremmo, a una maggiore probabilità di aiutare gli altri. Diversi studi recenti hanno suggerito che il contagio emotivo possa essere coinvolto nella diffusione delle emozioni sui social network online. Ad esempio, quantificando le parole con connotazioni emotive in decine di migliaia di post di Facebook, si è riscontrato che i messaggi con un certo valore emotivo predicevano che i post di altri sul social network avrebbero lo stesso valore. In altre parole, messaggi con contenuto emotivo negativo potrebbero anche far sì che i nostri amici di Facebook pubblicino messaggi negativi, senza che si rendano necessariamente conto che li abbiamo influenzati. Lo stesso vale per i post con valenza positiva. L'effetto non sembra essere temporaneo, dato che la validità emotiva dei post prevedeva la validità di post indipendenti sul social network anche dopo tre giorni.

Questi studi supportano l'idea che il contagio emotivo e l'empatia avvengano non solo attraverso la comunicazione non verbale nelle interazioni sociali faccia a faccia, ma anche attraverso la comunicazione verbale nei social network.

1.7 Perché le nostre emozioni non migliorano?

Riassumiamo: molte emozioni che sorgono in situazioni personali ci rendono più socievoli. È vero, probabilmente preferiamo la compagnia degli altri perché possono aiutarci a regolare le nostre emozioni. Ma le emozioni hanno anche effetti pro sociali, ad esempio, facendoci condividere ciò che sappiamo con gli altri. Inoltre, l'empatia e il contagio emotivo ci permettono di assumere le emozioni degli altri, anche online, che possono stimolarci ad aiutarli. La domanda è perché, dato che le emozioni sono onnipresenti e hanno questi effetti pro sociali, non contribuiscono maggiormente alla coesione sociale, alla nascita di iniziative civiche per risolvere problemi sociali come il cambiamento climatico, alla prevenzione di infiniti conflitti interetnici? Dal punto di vista della psicologia emotiva, vediamo tre possibili risposte. Uno sarebbe che non tutte le emozioni ci rendono più socievoli. L'esempio migliore è la rabbia, un'emozione negativa che si intensifica rapidamente e può farci comportare in modo aggressivo con chi ci circonda.

Seguendo questo esempio, la tendenza a condividere messaggi emotivi online potrebbe spiegare meglio come ad esempio scoppiano le "guerre", cioè come la rabbia si intensifica nei gruppi online.

Un secondo meccanismo che potrebbe spiegare il limitato impatto delle emozioni sul comportamento pro sociale è legato alla

selettività a livello di gruppo del contagio emotivo e dell'empatia. Studi hanno dimostrato, ad esempio, che imitiamo automaticamente soprattutto le espressioni facciali degli amici e meno degli estranei. E che ci immedesimiamo di più con quelli del nostro gruppo, e l'empatia ci induce ad aiutare soprattutto quelli dello stesso gruppo. Queste tendenze sono così forti che possono essere indotte anche dividendo i partecipanti a uno studio in due gruppi. Praticamente qualsiasi indicazione che qualcuno non ci assomigli ci renderà meno empatici e desiderosi di aiutare. Lo svantaggio è che l'empatia e il comportamento pro sociale possono essere stimolati altrettanto facilmente evidenziando le somiglianze tra noi e gli altri.

Infine, un'altra risposta potrebbe essere data da studi che dimostrano che l'empatia diminuisce quando crediamo che le emozioni ispirate dagli altri sarebbero troppo forti e ci sopraffarebbero. Ad esempio, più persone hanno bisogno del nostro aiuto, meno empatia hanno. Questo "collasso della compassione" è stato spiegato dal fatto che tendiamo a proteggerci da emozioni negative molto intense, che crediamo proveremmo se fossimo in empatia con la sofferenza di un gruppo più ampio di persone.

Questo potrebbe spiegare l'appiattimento emotivo e la mancanza di reazione a così tante tragedie individuali e problemi sociali che troviamo costantemente nei media.

In conclusione, il mondo di domani, e con esso la ricerca futura nella psicologia delle emozioni, dovrà probabilmente trovare modi per aiutarci a superare questi limiti dei nostri meccanismi emotivi, magari coltivando emozioni più pro sociali, combattendo gli stereotipi che creano l'illusione che siamo fundamentalmente diversi dalle persone di altri gruppi e dosare meglio la nostra esposizione mediatica alla sofferenza. Credo che le scienze affettive avranno ancora molto da dire al riguardo.

CAPITOLO SECONDO

INTELLIGENZA EMOTIVA

Concettualizzazione

La specializzazione dei due emisferi cerebrali che hanno caratteristiche e funzioni diverse è stata dimostrata da Roger Sperry²⁴ e Robert Ornstein²⁵, dimostrando che l'emisfero sinistro è responsabile dell'analisi sequenziale, della logica dell'azione, dell'uso delle parole e dei numeri, in altre parole è dominato dalla "razionalità", mentre quella destra è la sede dell'immaginazione, dell'orientamento spaziale, della musica, dei colori, del ritmo, della creatività, e dell'intuizione dove essa predomina.

Il sistema educativo è tradizionalmente incentrato sulle attività di memorizzazione e riproduzione, caratteristiche dell'emisfero sinistro, escludendo quasi completamente la coltivazione delle facoltà dell'emisfero destro. L'intelligenza è generalmente attribuita a persone che eccellono nella logica e meno a quelle abili in occupazioni manuali che hanno diversi talenti artistici. È stato dimostrato che le persone educate all'uso preferenziale di un emisfero, quasi escludendo l'altro, non erano in grado di utilizzare

²⁴ *Roger Sperry* (West Hartford, 20 agosto 1913 – Pasadena, 17 aprile 1994) è stato un neuroscienziato statunitense. Vinse il premio Nobel per la medicina per "le sue scoperte sulla specializzazione funzionale degli emisferi cerebrali", rivoluzionando la comprensione dei meccanismi della coscienza.

²⁵ *Robert Evan Ornstein* (nato nel 1942) è un americano psicologo, ricercatore e autore.

https://it.qaz.wiki/wiki/Robert_E._Ornstein

l'altro, e quando l'emisfero dominato cooperava con quello dominante, le prestazioni raggiungevano livelli più alti.

Il ruolo delle intuizioni, emozioni e sentimenti nella vita umana sta cominciando ad essere sempre più accettato dalla psicologia occidentale, che accetta insieme al (IQ) anche il coefficiente emotivo (EQ). IQ ed EQ sono in una relazione di interdipendenza, e insieme aiutano l'individuo a diventare superiore. Il livello del coefficiente emotivo è responsabile del grado di conoscenza di sé e apprezzamento di sé, della qualità delle relazioni interpersonali, dell'adattabilità sociale. Un EQ elevato ci fa vivere intensamente ciò che ci sta accadendo e conoscere meglio noi stessi e gli altri. Se il IQ è geneticamente limitato, l'EQ è infinito come possibilità di sviluppo, così che, vivendo consapevolmente le nostre emozioni, accettandole come la nostra natura, portiamo in superficie il nostro vero mondo.

Ricerche recenti suggeriscono che le funzioni razionali ed emotive sono interdipendenti, sebbene quando le parti del cervello che governano la produzione e l'intensità delle emozioni vengono danneggiate, l'intelletto e l'intelligenza possono rimanere intatti. Difatti durante i test di intelligenza il soggetto può parlare, analizzare, concettualizzare, ma non è in grado di prendere decisioni corrette nel mondo reale, non è in grado di fare piani, non è in grado di comunicare in modo soddisfacente con gli altri, quindi sarà disconnesso dalla realtà. Il substrato organico nel cervello non è lucido, ma è chiaro che questa componente

emotiva esisteva nel cervello umano molto prima dello sviluppo della neocorteccia, e durante l'ontogenesi i centri delle emozioni si sono evoluti e ora sono in grado di esercitare una forte influenza su tutte le funzioni cerebrali.

Prima di essere elaborati nella neocorteccia, i messaggi presi dagli analizzatori vengono prima elaborati nell'area del sistema limbico, più precisamente dall'amigdala, dove si trova la memoria emotiva, è il luogo in cui si registra l'effetto delle punizioni e delle ricompense, si costruisce e funziona l'immagine di sé. Attraverso l'amigdala, l'uomo prima di ragionare, sente, qui intersecandosi la fisiologia con la psicologia, perché l'amigdala riceve segnali nervosi da tutte le aree della corteccia limbica, nonché dalla neocorteccia dei lobi temporali, parietale e occipitale, soprattutto dalle aree di associazione olfattive, uditive e visive, e attraverso molteplici afferenze influenza informalmente e fisiologicamente l'ipotalamo, che secondo la fisiologia e la biopsicologia esso è il "cervello vegetativo del corpo". Quando l'EQ è alto riusciamo a vivere intensamente ciò che ci accade e manteniamo aperti i canali di comunicazione tra l'amigdala e la neocorteccia, abbiamo accesso all'intuizione, all'empatia, all'adattabilità e alla creatività. Gli individui "intelligenti" con un QI molto alto ma un EQ basso possono fallire nella vita dopo un evento emotivo perché non si auto valutano correttamente nelle loro relazioni con gli altri e finiscono per conoscere troppo poco se stessi e i propri

sentimenti. Le emozioni devono essere vissute, non intellettualizzate attraverso false razionalizzazioni basate su argomenti logici che falliscono di fronte a una spiegazione da un punto di vista neurologico e fisiologico, perché solo così abbiamo accesso alle informazioni emotive su noi stessi e sugli altri e sviluppiamo il nostro potenziale intellettuale.

2.1 L'intelligenza nella sfera emotiva

La domanda che sorge è se esistono diversi tipi e forme di intelligenza?

Il concetto di *"intelligenza emotiva"* è apparso per la prima volta nelle opere di John D. Mayer e Peter Salovey nel 1990 e nel 1993. Nel 1995, il famoso articolo *"Qual è il tuo EQ?"* è apparso in Time Magazine, firmato da Daniel Goleman, e nel 1993, *EQ and You*. In seguito Kate Cannon e il suo team progettano il primo programma di sviluppo delle capacità emotive presso American Express Financial Advisors. Nel 1995 il programma divenne un successo. Ma il contributo importante che riporta l'attenzione sugli aspetti psicologici delle emozioni proviene da Daniel Goleman. L'intelligenza emotiva diventa famosa dopo il best seller di Daniel Goleman nel 1995, *"Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ"*, che ha venduto più di 5 milioni di copie ed è stato tradotto in 30 lingue, diventando tra i primi 10

libri più letti al mondo. Insieme a Richard Boyatzis, Goleman ha sviluppato "*Emotional Competency Inventory 360*" (ECI 360), uno strumento per la valutazione delle competenze emotive che si è affermato nel mondo degli affari.

Il termine *intelligenza emotiva*, assume quindi la “ capacità di riconoscere i nostri sentimenti e quelli degli altri, di motivare noi stessi, e di gestire positivamente le nostre emozioni, tanto interiormente, quanto nelle relazioni sociali”²⁶. Sono abilità complementari ma diverse dall’intelligenza, cioè quelle capacità cognitive rilevate da QI (Quoziente Intellettivo), ovvero l’indice generale delle abilità cognitive.

Negli anni Ottanta l’affermarsi di una visione poliedrica e scientificamente fondata delle capacità umane ha attribuito un peso più decisivo al mondo emozionale, alle motivazioni, all’empatia, alle capacità di autocontrollo e di adattamento. Le concezioni più recenti e innovative riguardano le intelligenze multiple di Howard Gardner (1983), la teoria triadica di Robert J. Sternberg (1985) e l’intelligenza emotiva (Peter Salovey e John Mayer, 1990, Goleman, 1999).

²⁶ Goleman Daniel, *Intelligenza emotiva*, Milano, Rizzoli, 1996, p. 54.

2.2 Le intelligenze multiple secondo Howard Gardner

Secondo gli studi condotti da Gardner per stabilire in che cosa consiste l'intelligenza e quali sono le sue caratteristiche, propongono una nuova concezione riguardante particolari inclinazioni dell'intelligenza descritte come "multiple" e non più come abilità.

Gardner ha stabilito sette dimensioni delle facoltà mentali²⁷.

1. *intelligenza linguistica, verbale* (capacità di usare le parole, parlare in modo comprensibile e convincente);
2. *intelligenza logico – matematica* (capacità di analizzare relazioni astratte e di saper interpretare i numeri e sapere impiegarli in diverse situazioni es. Albert Einstein);
3. *intelligenza spaziale* (capacità di analizzare relazioni nello spazio e visualizzare forme: ad esempio Picasso);
4. *intelligenza corporeo – cinestetica* (danzare, praticare sport, muoversi e maneggiare con abilità gli oggetti: es. Marta Graham);
5. *intelligenza musicale* (prestare attenzione alle proprietà dei suoni, suonare e comporre dei brani musicali: es. Wolfgang Amadeus Mozart);
6. *intelligenza interpersonale* (conoscere se stessi, essere a contatto con i propri sentimenti ed emozioni: es. Sigmund Freud);

²⁷ Gardner, H. *Formae mentis. Saggio sulla pluralità dell'intelligenza*, Milano, Feltrinelli, 1987.

7. *intelligenza interpersonale o sociale* (essere sensibili agli stati d'animo, motivazioni e intenzioni degli altri: Carl Rogers oppure per fini umanitari: es. Mahatma Gandhi).

2.3 L'intelligenza emotiva secondo Daniel Goleman

Nella concezione di Goleman *l'intelligenza emotiva* tende ad aumentare in proporzione alla consapevolezza degli stati d'animo, al contenimento delle emozioni di sofferenza al maggiore affinamento dell'ascolto e della sensibilità empatica. Secondo lui le *competenze emotive* fondamentali sia *personali* (il modo in cui controlliamo noi stessi), sia *sociali* (che determinano il modo in cui ci prendiamo cura delle relazioni con gli altri) comprendono cinque elementi quali:

1. *consapevolezza di sé*: conoscere in ogni momento i propri sentimenti e le proprie preferenze e usarle per guidare i processi decisionali;
2. *autocontrollo*: gestire le proprie emozioni, essere coscienti e capaci di perseguire i propri obiettivi, saper affrontare la sofferenza emotiva;
3. *motivazione*: usare le proprie preferenze per spronare e guidare se stessi al raggiungimento degli obiettivi; perseverare nonostante in successi e frustrazioni;

4. *empatia*: percepire i sentimenti degli altri, adottare la loro prospettiva e coltivare la fiducia e sintonia emotiva con le persone;

5. *abilità sociali*: gestire bene le emozioni nelle relazioni e saper leggere le situazioni sociali; interagire, cooperare e lavorare in equipe²⁸.

Le competenze emotive hanno una base neurologica ed è stata stabilita da recenti ricerche sul cervello, che non sono dei talenti innati ma abilità frutto di apprendimenti come ad esempio *l'empatia* una qualità neurale presente nei *neuroni specchio*. “La competenza emotiva, come è stata delineata, si presenta quindi come strettamente legata alla competenza sociale, acquisita dai bambini in età evolutiva attraverso i processi di socializzazione emotiva”²⁹.

2.4 Elementi di intelligenza emotiva

Conoscere le emozioni personali implica identificarle ed esprimerle in modo coerente in un dato contesto. In ogni relazione esprimiamo informazioni, sentimenti, fatti, ricordi. A volte, tuttavia, è difficile per noi esprimere chiaramente ciò che vogliamo dire o sentire - non siamo coerenti, e altre volte è

²⁸ Goleman, D. *Lavorare con intelligenza emotiva*, Milano, Rizzoli,, 1998, p. 42 e sg.

²⁹ Lewis, M.; Michalson, L. *Children's emotions and moods; Developmental theory and Measurement*, New York; Plenum Press, 1983.

difficile per noi capire ciò che ci viene detto - l'intenzione dietro le parole. Queste situazioni generano conflitti. Per evitarli, è importante poter codificare e decodificare i messaggi trasmessi, a livello verbale o non verbale, in modo da poter trasmettere e comprendere correttamente il significato dei messaggi.

La gestione delle emozioni si riferisce alla nostra capacità di scegliere come ci esprimeremo in una data situazione. Per gestire le nostre emozioni è importante tenere in considerazione: cosa esprimiamo, come ci esprimiamo, quando ci esprimiamo, dove ci esprimiamo, a chi ci esprimiamo. L'obiettivo è il criterio con cui gestiamo le nostre emozioni. È importante tenere conto di ciò che vogliamo fare o ottenere, in termini concreti ossia:

durata nel tempo - quando vogliamo raggiungere l'obiettivo,

partecipanti - di chi abbiamo bisogno,

strategia - quali passi da seguire,

risorse - ciò di cui abbiamo bisogno.

L'empatia gioca un ruolo fondamentale nella gestione delle emozioni e usando la capacità che essa ci offre, ci dà la possibilità di intuire e riconoscere le emozioni degli altri. La empatia non significa vivere le emozioni degli altri, ma comprenderle in base alle nostre esperienze. *L'arte dell'intelligenza emotiva è riassunta in questa componente.* Abbiamo così l'opportunità di creare le nostre relazioni utilizzando gli elementi fin qui citati: fissiamo i nostri obiettivi, canalizziamo le nostre energie ed emozioni in base all'obiettivo, usando l'empatia come strumento, esprimiamo e

identifichiamo le nostre emozioni in modo coerente. Saremo consapevoli della nostra responsabilità e di quella degli altri nelle relazioni interpersonali. Questo ci aiuterà a ridurre i conflitti e a comunicare in modo efficace.

2.5 Il livello di intelligenza emotiva

L'elenco seguente contiene alcune caratteristiche generali delle persone con un livello alto o basso di intelligenza emotiva. Certamente sono validi solo in generale, ma sono utili per essere utilizzati come sistema di riferimento. L'elenco seguente contiene segni generali di un livello alto e basso di autostima, così come altre variabili che non erano necessariamente correlate all'intelligenza emotiva come definita da Mayer e Salovey³⁰. Una persona con un alto livello di EQ esprime i suoi sentimenti in modo chiaro e diretto usando frasi che iniziano con: "Io sento ...", non ha paura di esprimere i suoi sentimenti, non è dominata da sentimenti negativi come: paura, preoccupazioni, vergogna, imbarazzo, delusione, disperazione, mancanza di potere, dipendenza, vittimizzazione, scoraggiamento, è in grado di distinguere gli elementi non verbali della comunicazione, lascia che i sentimenti lo conducano a scelte "sane" e alla felicità. Una persona del genere controbilancia i sentimenti con la ragione, la

³⁰ Il termine di intelligenza emotiva compare per la prima volta nel 1990 in un libro di Salovey e Mayer, i quali illustrano la struttura dell'intelligenza emotiva e la sua azione sul comportamento e sulla mente.

logica e la realtà, agisce per desiderio, non per senso di dovere, colpa, forza o obbligo, è indipendente, sicura di sé e ha una morale forte, è intrinsecamente motivata, non è motivata da potere, benessere, posizione, fama o approvazione, è per lo più ottimista, ma anche realistica, e può essere pessimista quando necessario, ma non interiorizza i fallimenti, tiene conto dei sentimenti di coloro che lo circondano, parla con *non-chalance* dei sentimenti, non si blocca in caso di paura o preoccupazione, ed è in grado di identificare più sentimenti in competizione.

Una persona con un basso livello di EQ non si assume la responsabilità dei propri sentimenti, ma incolpa coloro che la circondano, ha difficoltà a formulare frasi che iniziano con "Io sento ...", non può dire perché si sente in qualche modo, pronta ad incolpare, attaccare, comandare, criticare, interrompere, dare consigli a destra e a sinistra, esprime giudizi su coloro che la circondano. Ad esempio, quando esprime i suoi sentimenti, spesso inizia frasi con "Credo che tu ...", incolpa gli altri, nasconde informazioni o addirittura mente sui suoi sentimenti, esagera o minimizza i suoi sentimenti. Le manca anche l'integrità e il senso di coscienza, odia, non perdona, ci si sente a disagio a "starle intorno", agisce sulla manipolazione dei sentimenti piuttosto che parlarne, è indiretta ed evasiva, è insensibile ai sentimenti degli altri, non è empatica, non prova compassione, è rigida, inflessibile, ha bisogno di regole chiare per sentirsi al sicuro, è una persona "fredda", non pensa ai sentimenti agli altri

prima di agire, agisce senza pensare ai sentimenti futuri, evita la responsabilità con frasi come: “Cosa dovevo fare? Non avevo scelta!”.

Può essere troppo pessimista, portando alla distruzione del buon umore di coloro che la circondano, può essere eccessivamente ottimista, al punto da diventare irrealistica, rinuncia di fronte al più piccolo segno di problemi, è ostinata sulle proprie idee, essendo troppo insicura non è aperta a nuove opinioni, si concentra sui fatti piuttosto che sui sentimenti. In conclusione una persona con un basso livello di EQ indica un esempio di fallimento di come reprimere le emozioni, e di vivere emotivamente in modo non autentico.

CONCLUSIONI

Gli argomenti trattati sono in continua evoluzione per poter trarre delle vere conclusioni. Meritano sicuramente una rinnovata attenzione gli studi sull'intelligenza emotiva, che godono di un interesse crescente. Ragione ed emozione, per molti secoli è stato un binomio inconciliabile e antitetico, ma a partire dai primi decenni del ventesimo secolo, e in modo particolare sul finire di esso, divengono invece indissolubilmente legate tra loro.

Le emozioni, fino a quel momento trascurate o completamente ignorate da qualsiasi studio di natura scientifica, diventano con Salovey e Mayer componenti essenziali e imprescindibili dell'essere umano. In particolar modo, grazie agli studi di Goleman sull'importanza delle emozioni e alla loro divulgazione in ambito psicologico e organizzativo, esse acquisiscono una rilevanza crescente non solo nel contribuire allo sviluppo personale ma anche nel determinare l'efficacia della leadership. La consapevolezza delle proprie emozioni, coinvolgono l'individuo nella sua globalità e influiscono in ultima istanza sulle condizioni generali di benessere e di successo di un individuo e di una comunità intera. L'intelligenza emotiva viene usata in ogni ambito della vita: le esperienze emotive sono presenze costanti nella quotidianità di ognuno di noi e danno una specifica direzione, forma e connotazione a ogni nostro rapporto. Troppo

spesso però vengono sottovalutate e ritenute secondarie alla nostra felicità o realizzazione.

Alle competenze tecniche o al quoziente intellettivo si affianca il bisogno reale di competenze emotive e psicologiche, la necessità di decifrare i propri sentimenti e quelli degli altri, ma anche la capacità di saper gestire le emozioni in modo efficace, che dunque ormai è imprescindibile per raggiungere il successo lavorativo, oltre a quello personale. L'intelligenza emotiva sembra essere dunque l'ingrediente principale che, quando è ben sviluppata ed impiegata, ha un'influenza ad ampio raggio in termini di benefici per l'apprendimento, le relazioni e il benessere a tutti i livelli e per tutte le fasce di età.