

Neuroscienze e Competenze emotive

Giulia Castelletti

Abstract

Siano esse piacevoli o spiacevoli, deboli o intense, durante tutta la nostra vita viviamo di emozioni. Ogni giorno proviamo diverse e tutte colorano i nostri pensieri, influenzano le nostre decisioni. Le emozioni sono una parte importante della nostra vita.

Recenti ricerche mostrano che provare e accettare certe emozioni è vitale per la nostra salute, eppure non tutti reagiamo a questa ricca vita emotiva allo stesso modo.

Il valore dell'intelligenza emotiva

La posta in gioco è alta: se volete godere di buona salute, essere felici e avere successo nella vita professionale dovete dedicare una parte del vostro tempo nello sviluppo delle competenze emotive.

Queste competenze, note con il termine di "intelligenza emotiva" rivestono un ruolo importante: corrispondono al modo in cui identifichiamo, comprendiamo, esprimiamo e ascoltiamo, regoliamo e usiamo le nostre emozioni, così come quelle degli altri.

Una buona intelligenza emotiva è una carta vincente per avere successo in vari ambiti della vita, con benefici che riguardano sia la sfera fisica sia quella mentale ma anche il successo professionale e le relazioni sociali. Le

persone con buona intelligenza emotiva sono in media più felici, adottano uno stile di vita più sano, godono di buona salute, attenuano comportamenti a rischio (quali l'abuso di alcolici) e hanno una riduzione del rischio di malattie cardiovascolari, ipertensione, diabete e tumori, ottenuta tramite la riduzione dello stress e delle cattive abitudini che indeboliscono il nostro sistema immunitario.

Oltre all'interazione con i disturbi fisici, l'intelligenza emotiva è essenziale per il benessere psicologico perché è associata a miglior autostima, felicità ed ottimismo e sono meno soggette a depressione, ansia e *burnout*.

Nell'ambito sociale invece, l'intelligenza emotiva offre un vantaggio anche nelle relazioni sociali, più un individuo è

emotivamente intelligente più numerosi saranno i suoi amici, ma anche sul lavoro: si è visto che studenti con buone capacità emotive hanno maggior probabilità di trovare un impiego. Inoltre, in professioni come quelle sociali, manageriali e di vendita, il fatto di aver sviluppato buone competenze emotive potrebbe rivelarsi tanto utile quanto un alto quoziente intellettivo, le conoscenze apprese e le abilità.

In ufficio, si è visto che le persone emotivamente intelligenti sono percepite come leader più capaci e meno soggetti alla sindrome di *burnout*. Inoltre, una meta-analisi condotta su 40 studi scientifici rivela che circa il 10% del successo professionale di una persona è attribuibile alle sue competenze emotive (mentre gli altri fattori sono legati alla personalità 10%, intelligenza 30%, e altre cause indeterminate, tra cui la semplice casualità 50%).

Le competenze emotive possono essere allenate?

Come possiamo svilupparle? L'intelligenza emotiva è codificata da intere reti neurali e grazie alla capacità neurale è possibile sviluppare queste reti di regolazione emotiva. Cosa possiamo fare?

Chiunque può migliorare la propria intelligenza emotiva, a qualsiasi età.

Per prima cosa bisogna saper identificare le emozioni proprie e altrui, favorendone la comprensione,

l'espressione e la regolazione. La posta in gioco è alta, sapendo che quasi la metà delle persone sperimenta difficoltà ad identificare ciò che sente e circa il 10%, 15% della popolazione soffre di alessitimia, l'incapacità di identificare e ed esprimere le emozioni provate; sanno giusto dire che si sentono male senza riuscire a distinguere la rabbia, la paura, la tristezza o l'imbarazzo.

Se non si è in grado di riconoscere le emozioni, diventa difficile reagire in modo adeguato alle difficoltà incontrate. Freeman e Brooks, che studiano i meccanismi della percezione sociale alla New York University, hanno pubblicato su "Nature Behaviour" nuove prove che sostengono l'ipotesi recente, in base alla quale leggiamo gli stati d'animo degli altri basandoci non su quello che vediamo, ma anche su quello che pensiamo riguardo le emozioni. Concentrandosi sulle sei emozioni più studiate in laboratorio (rabbia, tristezza, paura, disgusto, gioia e sorpresa), hanno dimostrato che le conoscenze che abbiamo delle emozioni contribuisce a plasmare i nostri giudizi quando guardiamo una persona che si emoziona. Quindi secondo questa teoria più recente delle emozioni, le nostre idee sulle emozioni influenzano i processi cognitivi attraverso i quali decifriamo le espressioni che stiamo osservando.

Incrementare il vocabolario emotivo è una strategia efficace per migliorare e affinare la propria capacità di identificare

ciò che si prova: maggiori sono le parole che disponiamo per identificare ciò che sentiamo, più diventa possibile rispondere in maniera pertinente ad esse.

Una volta identificata la nostra e l'altrui emozione, è necessario comprenderne l'origine ma anche saperle comunicare perché secondo la maggior parte degli studi scientifici più esprimiamo le emozioni più siamo felici.

Ma attenzione! Alcuni esperimenti hanno confermato l'idea che esplodere di rabbia non fa che prolungare il malessere e reprimere le emozioni negative ed i sentimenti può essere ugualmente dannoso, si è visto infatti che chi reprime la propria rabbia ha una reazione di stress ai segnali più forte. Quindi, è stata suggerita l'importanza di sapere accettare le emozioni negative, invece di prendere le distanze, riconoscere semplicemente di essere, per esempio tristi o agitati.

La questione rilevante è saper esprimere le proprie emozioni in modo efficace, senza essere giudicanti, in modo calmo e adatto alle circostanze: bisogna saperle regolare.

La regolazione emotiva si apprende già in tenera età ed è una competenza cruciale per la vita sociale, una buona regolazione delle emozioni è fondamentale anche per la salute (se l'organismo è sollecitato di continuo perché non è in grado di gestire lo

stress in modo efficace il corpo si stanca ed aumenta la vulnerabilità).

È possibile allenare e migliorare le nostre capacità di regolazione emotiva, uno dei principi fondamentali della psicologia delle emozioni è che queste ultime dipendono in prima linea dalla percezione che ne abbiamo, cambiare la percezione di una situazione ci consente di modificare le emozioni.

Il team di Michel Hansenne, dell'Università di Liegi, parla anche di automatizzazione della regolazione emotiva: Hansenne e colleghi affermano che grazie ad allenamenti specifici, è possibile imparare a regolare automaticamente e senza sforzo le emozioni in diversi ambiti del quotidiano.

Interessanti risultati sono stati raggiunti con l'utilizzo del **neurofeedback**, una tecnica che consiste nel modulare l'attività cerebrale sulla base della sua riproduzione su uno schermo, nello specifico dando un ritorno di informazioni che consentono al partecipante di ottimizzare il percorso mentale di regolazione emotiva.

L'elemento sicuramente interessante è che una volta acquisita questa capacità può essere attiva in qualsiasi momento (senza dover ripercorrere il programma).

Lo studio dei meccanismi cerebrali confermano quindi la possibilità di migliorare la propria intelligenza emotiva grazie all'osservazione dei cambiamenti

nell'attivazione cerebrale dopo l'esposizione a specifici programmi di allenamento delle competenze emotive.

L'ultima competenza emotiva consiste nella capacità di usare le emozioni per guidare ed orientare le nostre scelte di vita.

È noto che le emozioni contribuiscono alle nostre scelte molto più di quanto ci piaccia ammettere, a scapito della nostra presunta razionalità. Uno dei primi a riconoscerlo fu Daniel Kahneman, celebre psicologo sperimentale nell'ambito del *decision making* e dell'economia comportamentale.

Nikos Georgantzis, ricercatore nell'ambito delle decisioni di natura economica dell'Università di Reading che ha pubblicato diversi studi in "Frontiers in Behavioural Neuroscience" sostiene che le emozioni hanno un ruolo importante, specie se implicano aspetti morali.

Le emozioni sono indispensabili per prendere decisioni e per quanto guidino le nostre scelte quotidiane, non sempre le emozioni sono buone consigliere: talvolta attribuiamo un'importanza smisurata ed è fondamentale saperlo per reagire in modo appropriato in certe situazioni.

Migliorare in ogni momento

Il team di Micheal Hansenne, ha mostrato che non solo è possibile

migliorare la propria intelligenza emotiva ma che attraverso alcuni programmi di allenamento delle competenze emotive (hanno una durata di tre o sei settimane, per un totale di 18 ore) provocano un cambiamento nell'attivazione della corteccia prefrontale. La spiegazione è legata al fenomeno di facilitazione: la corteccia prefrontale sarebbe più allenata grazie al programma e per questo motivo consuma meno energie, migliorando ciò che i ricercatori definiscono l'efficacia neurale. Sono state identificate un insieme di aree cerebrali che svolgerebbero un ruolo cruciale nell'intelligenza emotiva. Inoltre, grazie ad una nuova metodica di analisi dei dati forniti dall'imaging funzionale, la Multivoxel Pattern Analysis (MVPA) l'attenzione è focalizzata sulla risposta globale del cervello secondo una concezione complessa: non si è più interessati "semplicemente" alla sua attività intrinseca, quanto al modo in cui queste aree si coordinano con altre regioni nel decifrare le emozioni. Secondo Heini Saarimäki e colleghi questa tecnica potrebbe aiutare a occuparsi delle disfunzioni emotive, dando preziosi preziose informazioni.

Insieme ai colleghi Moira Mikolajczak dell'Università di Liegi e dell'Università Cattolica di Lovanio in Belgio, hanno testato individui che avevano intrapreso un programma per lo sviluppo dell'intelligenza emotiva con oltre un centinaio di partecipanti confrontandolo

con un numero equivalente di persone che non hanno eseguito il programma.

All'inizio i volontari sono stati sottoposti ad una serie di test volti a misurare l'intelligenza emotiva, il benessere generale, hanno registrato anche l'attività cerebrale e testato la capacità di rispondere allo stress attraverso la misurazione dei livelli del cortisolo nel sangue.

Successivamente i partecipanti hanno intrapreso delle giornate formative: l'obiettivo era di apprendere alcune tecniche per identificare le emozioni (proprie ed altrui), dedicandosi anche all'ascolto attivo e alla concentrazione ma anche delle tecniche di regolazione.

Alla fine di questa formazione i partecipanti sono stati rivalutati: dopo il completamento del programma si è visto un innalzamento dell'intelligenza emotiva pari a circa il 20% che si

Un aspetto altrettanto interessante è che alla fine dello studio sono state fatte delle registrazioni ai volontari con il fine di ricevere una proposta di lavoro ad alcuni responsabili della gestione del personale: i partecipanti al programma hanno avuto una probabilità tre volte maggiore di ricevere una proposta di colloquio finalizzata all'assunzione!

manteneva costante a distanza di sei mesi, mentre per le persone che non avevano intrapreso il protocollo rimaneva invariata.

Questi cambiamenti sono stati osservati anche nel cervello, nell'attività cerebrale di due regioni coinvolte nella regolazione delle emozioni, la corteccia frontale e parietale inferiore: l'attività cerebrale nelle aree coinvolte era minore, suggerendo una maggior efficienza dei neuroni. E' stato riscontrato infatti che non solo i partecipanti ottenevano risultati migliori in termini di intelligenza emotiva ma attivavano il cervello in modo diverso!

Infine è stato osservato che i tassi di cortisolo nel sangue sono diminuiti di quasi il 30%, il livello di felicità è aumentato del 10%, andando a confermare l'impatto anche sul piano della salute e del benessere.

I risultati di questi studi e degli studi sul cervello ci ricordano che è possibile migliorare la nostra intelligenza emotiva, in qualsiasi momento della nostra vita ed è stato dimostrato che un programma di allenamento di circa 20 ore è sufficiente a migliorare in modo duraturo le competenze emotive, la salute e addirittura il successo professionale.

E non dite che non vi avevamo avvertiti...

Bibliografia

1. Hanley A. W., Garland, E.L., E Tedeschi, R. G., *Relating dispositional mindfulness contemplative practice and positive reappraisal with post traumatic cognitive coping stress and growth*, «Psychological Trauma: Theory, Research, Practice and Policy», 2016.
2. Housh Y., et al., *Learning Control Over Emotion Networks Through Connectivity-Based Neurofeedback*, «Cerebral Cortex», Vol, 27, PP. 1193-1292, 2017.
3. Quoidbach J., et al, *Positive interventions: An Emotion Regulation Perspective*, in «Psychological Bulletin», Vol. 141, pp.655-639, 2015.
4. Hansenne M., et all, *Better Neuronal Efficiency After Emotional Competence Training: An fMRI Study*, «Psychologica Belgica», Vol. 54, pp. 328-349, 2014.
5. Jaber-Lopez T., Garcia-Gallego A., Perakakis P., Georgantzis N., *Physiological and Behavioural Patterns of Corruption*, in «Frontiers in Behavioural Neuroscience», 2014.
6. Jeffrey A. Brooks, Jonathan B. Freeman, *Conceptual knowledge predicts the representational structure of facial emotion perception*, «Nature Human Behaviour», 581-591, 2018.
7. Saarimäki H. et all., *Discrete Neural Signatures of Basic Emotions*, in «Cerebral Cortex», Vol. 26, pp. 2563-2573, 2016.