

FOR MOTHER EARTH® “glossario”

Glossario: **Emozioni e Intelligenza Emotiva¹: la differenza**

Alla voce del GLOSSARIO “EMOZIONI” abbiamo visto che, in ambito psicologico, esse vengono considerate come

- reazioni ad uno stimolo ambientale,
- di breve durata,
- che provocano cambiamenti a livello fisiologico, comportamentale e psicologico.

Ma quando l'essere umano comincia a provare emozioni?

“Il nascituro si nutre di affetto e di emozioni, per questo ha bisogno di vivere in un ambiente accogliente e armonioso, lontano da ogni tipo di turbamento. Le emozioni positive vissute dalla madre consentono la messa in circolo, da parte del sistema limbico, delle endorfine: gli ormoni della felicità capaci di favorire in generale la crescita del nascituro e in particolare lo sviluppo del sistema immunitario. Dall'interazione con l'ambiente il bambino riceve il nutrimento, le impronte e le informazioni, e, attraverso i processi di autoformazione che operano sotto la guida dell'Io, egli plasma, modella, organizza le proprie capacità difensive e di adattamento e struttura la propria vita psicofisica futura.

Non è indifferente se il nutrimento che il bambino riceve dall'ambiente sia salubre, puro, ricco e di alto valore nutritivo, oppure inquinato, degradato e povero. I risultati saranno comunque sostanzialmente diversi, i bambini saranno diversi, l'umanità sarà diversa.

Infatti, una madre altamente ansiosa che deve fronteggiare molti stress durante la gravidanza può avere un figlio aggressivo, irritabile e ansioso; mentre una madre rilassata che aspetta il suo bambino con amore e felicità crea un legame positivo tra il bambino e la famiglia, e questo concorre alla formazione di una personalità stabile, sicura e capace di affrontare la vita. Questi o altri tratti del bambino sono spesso ritenuti di natura genetica, anche a causa della scarsa considerazione verso i vari tipi di ormoni presenti e con i quali è stato nutrito durante la gestazione (...) ... la madre sottoposta ad una vita stressante produce una serie di ormoni dello stress come le catecolamine e il cortisolo che raggiungono il bambino attraverso la placenta e in questo modo possono procurargli vari problemi funzionali, come la tachicardia, l'agitazione psicomotoria, e perfino problemi strutturali che possono incidere sulla sua crescita e sviluppo. Lo stesso discorso vale per gli stati depressivi materni che, nelle manifestazioni più gravi, possono portare a gravi forme di apatia e condizionare il soggetto per tutta la vita.

Il nutrimento materno non avviene solo con gli alimenti di natura organica, ma anche con i comportamenti, le abitudini di vita, con le emozioni, i sentimenti e gli affetti, con i pensieri, le idee e le immagini, con gli ideali e i valori che la madre vive. Il nascituro fa proprio quanto messo a sua disposizione e utilizza ciò di cui ha bisogno con grande abilità e competenza per la costruzione del suo corpo e della sua mente (...)

Se sono così importanti le emozioni materne per la crescita e lo sviluppo del nascituro, è molto probabile che egli abbia oltre a una sensibilità emozionale, la capacità di vivere una sua dimensione emozionale. Questo anche perché il nascituro è dotato di un cervello e di un sistema nervoso autonomo e di un sistema endocrino diverso da quello della propria madre che gli può consentire di registrare e di elaborare differenti sentimenti, emozioni e stati d'animo. Quindi il vissuto emozionale del nascituro potrà essere quello della madre, ma allo stesso tempo ne potrà differire; inoltre egli a sua volta, sarà in grado di influire su di lei con la sua energia, con la sua attività e con i suoi ormoni.”²

Questa lunga citazione per sottolineare che la capacità di vivere la dimensione emozionale è **una capacità innata dell'essere umano**, già attiva prima della nascita. Come esseri umani, cioè, non abbiamo bisogno che nessuno ci insegni a provare emozioni: siamo capaci, di farlo ancor prima di nascere. **Ma è solo attraverso un processo educativo, dalla nascita in poi, che possiamo imparare a riconoscere, in noi stessi e negli altri, le emozioni, a dargli il nome appropriato, ad esprimerle, a gestirle nelle relazioni**, mettendo in atto, chi più chi meno, ora più ora meno, la nostra Intelligenza Emotiva.

Nel 1995 Daniel Goleman rese popolare il concetto di Intelligenza Emotiva definendola:

“la capacità di motivare se stessi, di persistere nel perseguire un obiettivo nonostante le frustrazioni, di controllare gli impulsi e rimandare la gratificazione, di modulare i propri stati d'animo evitando che la sofferenza ci impedisca di pensare, di essere empatici e di sperare”³

Dunque l'Intelligenza Emotiva è un'insieme di specifiche capacità⁴ – consapevolezza e padronanza di sé, motivazione, empatia e abilità nelle relazioni interpersonali – fondamentali per ogni Essere Umano, che possono essere apprese e sviluppate da chiunque, indipendentemente dall'età, sesso, nazionalità, ceto sociale, cultura, credo religioso.

Ogni essere umano **ha livelli di competenze diverse nei cinque ambiti** che hanno una base neurale ma che, con l'allenamento adeguato, possono essere sviluppati.

“Naturalmente le persone hanno capacità diverse in ciascuno di questi cinque ambiti; può darsi, ad esempio, che alcuni di noi riescano a controllare benissimo la propria ansia ma siano relativamente incapaci di consolare i turbamenti altrui. Il nostro livello di capacità ha, senza dubbio, una base neurale; come vedremo, però, il cervello è eccezionalmente plastico, sempre impegnato com'è nei processi di apprendimento. Le eventuali carenze nelle capacità emozionali possono essere corrette: ciascuno di questi ambiti rappresenta, in larga misura, un insieme di abitudini e di risposte passibili di miglioramento, purché ci si impegni a tal fine nel modo giusto.”⁵

Successivamente, nel 2002, quando pubblica insieme a Richard E. Boyatzis e Annie MacKee **ESSERE LEADER**⁶ scrive:

“Il nostro pensiero sulle dimensioni dell’intelligenza emotiva e le relative competenze ha subito un’evoluzione ed è andato facendosi più essenziale mentre si procedeva all’analisi di nuovi dati... mentre in precedenza il modello contemplava cinque dimensioni essenziali di intelligenza emotiva, esse sono state ora ridotte a quattro – consapevolezza di sé, gestione di sé, consapevolezza sociale e gestione delle relazioni – con 18 competenze al posto delle originali 25.”

E’ attraverso l’educazione e lo sviluppo di queste abilità che possiamo imparare ad essere emotivamente intelligenti, imparando ad usare le emozioni come un patrimonio di ricchezza straordinaria, a vantaggio nostro e della collettività, imparando ad agire per scelta e non più a reagire, passando dalla dipendenza dagli altri e dagli eventi che accadono, alla libertà di azione per scelta.

In breve:

- è innata la competenza di provare emozioni e proviamo emozioni prima ancora della nascita, in utero materno;
- è frutto dell’educazione e dell’allenamento l’Intelligenza Emotiva, in quanto si tratta di un insieme di capacità che vanno educate e sviluppate a partire dalla nascita perché diventino competenze.

Nota:

1] Mi riferisco al concetto di Intelligenza Emotiva di Goleman.

2] Gino Soldera – LE EMOZIONI NELLA VITA PRENATALE – Macro Edizioni, Diegaro di Cesena (FC) 2000.

In questa citazione tutti i grassetto e il colore sono miei.

3] I centri emozionali hanno sede nel sistema limbico, che abbiamo in comune con i mammiferi. È situato intorno al tronco cerebrale e lo delimita come un anello (limbus in latino significa appunto anello). Parte integrante del sistema sono le due amigdale, una su ciascun lato de 2 lobi del cervello, poste sopra il tronco cerebrale.

Da questi centri emozionali del vecchio cervello emozionale si svilupparono le aree del cervello pensante, la neocorteccia o neopallio. *“Il fatto che il cervello pensante si sia evoluto da quello emozionale ci dice molto sui rapporti tra pensiero e sentimento: molto prima che esistesse un cervello razionale, esisteva già quello emozionale... Come fonte dalla quale si sono sviluppate le parti più recenti del cervello, le aree emozionali sono strettamente collegate a tutte le zone della neocorteccia attraverso una miriade di circuiti di connessione. Ciò conferisce ai centri emozionali l’immenso potere di influenzare il funzionamento di tutte le altre aree del cervello – compresi i centri del pensiero”* (D. Goleman – INTELLIGENZA EMOTIVA che cosa è perché può renderci felici – RCS Libri& Grandi Opere, Milano 1996).

4] Daniel Goleman – INTELLIGENZA EMOTIVA – op. cit.

5] Daniel Goleman – INTELLIGENZA EMOTIVA – op. cit. Molte altre informazioni puoi trovarle alle voci del GLOSSARIO [INTELLIGENZA EMOTIVA](#) e [LA STRUTTURA DELL’ INTELLIGENZA EMOTIVA NEL METODO EDUCATIVO FME®](#)

6] Daniel Goleman, Richard E. Boyatzis e Annie MacKee, ESSERE LEADER, BUR, Bergamo 2004.

Questa voce è stata modificata in alcune parti rispetto alla precedente pubblicazione.

Puoi riprendere e divulgare parti di questo articolo alla sola condizione di citare il mio nome e cognome e l’indirizzo <http://.....> della pagina in cui è pubblicato. Diversamente violi la legge sui diritti d’autore e ti appropri di idee e di lavoro non tuoi, commettendo un vero e proprio furto. E’ possibile che nessuno lo scopra, oppure che tu venga scoperto e denunciato. Comunque ci sarà sempre una persona a sapere che hai rubato: tu, e prima o poi con questa verità ci dovrai fare i conti

Voce di **“glossario”** curata da Carmela Lo Presti



© 2006-2011 – FOR MOTHER EARTH®
Tutti i diritti riservati