



FOR MOTHER EARTH® Center

"Quale tipo di essere umano voglio che prenda forma attraverso il mio intervento educativo?"

www.intelligenzaemotiva.it – www.for-mother-earth.it

NEWSLETTER n. 2/2010

"Diventa il cambiamento che chiedi al mondo"

Gandhi

RIFLESSIONI, PROVOCAZIONI E DINTORNI...



"Solo a esserne consapevoli i pensieri cominciano a scomparire. Non c'è bisogno di combatterli. La tua consapevolezza è sufficiente a distruggerli. E quando la mente è vuota, il tempio è pronto. E dentro al tempio, c'è un unico dio che vale la pena di mettere: il silenzio".

Osho



SCIENZA, CONOSCENZA, SPIRITUALITA'...

Comportamenti contagiosi

Galassiamente

27/1/2010 -

Comportamenti contagiosi

ROSALBA MICELI



Viviamo immersi in una rete quasi fisica di relazioni sociali che rappresenta una sorta di sistema ecologico in cui il comportamento del singolo può, entro certi limiti, destabilizzare o stabilizzare il gruppo di cui fa parte. L'autocontrollo è spesso considerato un problema di natura individuale. Tuttavia, in ogni interazione, noi inviamo segnali emozionali che possono influenzare le persone con le quali ci troviamo. Analizziamo il caso di Maria M, studentessa di un liceo scientifico. Maria proviene da una città di provincia, ama studiare e disegnare. Per il trasferimento dei genitori in una città più grande, si inserisce all'ultimo anno di liceo in una classe un po' caotica, dove i rapporti tra compagni, anche tra ragazzi e ragazze, sono improntati ad un rude cameratismo che a volte sfocia in aperta maleducazione.

Maria risponde "grazie - prego" ad ogni contatto, anche occasionale, con i compagni, sorride dolcemente, incanta tutti. Ma c'è dell'altro. Automaticamente si instaura nella classe un clima di gentilezza e rispetto reciproco: è tutto un fiorire di "grazie - prego".

In realtà la gentilezza carismatica di Maria è un aspetto del suo autocontrollo. La ragazza paradossalmente ha sviluppato una competenza socio-emotiva nel contesto di una famiglia violenta ed esplosiva. Per sopravvivere, ha imparato a dominare le proprie emozioni ed in modo più sottile, attraverso una comunicazione non violenta, ad orientare quelle altrui. Ma non sempre la tecnica funziona. In ambienti molto disorganizzati ed in situazioni di forte tensione ed ostilità (che si verificano spesso all'interno della sua famiglia), la forza contagiosa delle emozioni negative è tale che Maria, per non farsi travolgere, cambia strategia, adotta una sorta di "filtro" emotivo.

Il caso di Maria mostra che se è vero che gli atteggiamenti negativi ed i comportamenti scorretti vengono spesso imitati e tendono a diffondersi, è vero anche il contrario. Il fatto di trovarci in presenza di persone dai modi di fare corretti e controllati, induce a considerarli modelli da emulare, esercitando in tal modo un maggiore controllo sui nostri atteggiamenti impulsivi.

I risultati di serie di esperimenti condotti per quasi due anni su centinaia di volontari in condizioni di laboratorio, pubblicati di recente sul "Personality and Social Psychology Bulletin", hanno rilevato che l'autocontrollo può essere "contagioso" quasi quanto la cattiva educazione. In un primo studio, ad un gruppo di volontari venne richiesto di pensare ad un amico con un buon livello di self-control o alternativamente, ad un altro con tratti impulsivi. Nel secondo esperimento alcuni volontari si limitarono ad osservare altri soggetti che mostravano comportamenti più o meno corretti. In un secondo momento, i volontari furono sottoposti ad un test per misurare gli effetti dell'esposizione sul livello di self-control. "Guardare o solo pensare ad una persona con grande autocontrollo ci rende più in grado di resistere ad eventuali tentazioni. E' anche vero l'opposto: persone con scarso autocontrollo ci influenzano negativamente", spiega Michelle vanDellen, ricercatrice alla University of Georgia e prima autrice dello studio.

Il terzo esperimento consisteva nel nominare alcuni amici con alto o basso livello di autocontrollo e valutare gli effetti prodotti, a livello subliminale, dal guardare su uno schermo per 10 millisecondi il nome della persona. "L'effetto è così potente che ci spinge a comportarci in modo simile ad essa", commenta la



FOR MOTHER EARTH® Center

"Quale tipo di essere umano voglio che prenda forma attraverso il mio intervento educativo?"

www.intelligenzaemotiva.it – www.for-mother-earth.it

ricercatrice". Anche scrivere riguardo a qualcuno che riteniamo equilibrato produce effetti positivi, ed è associato a parole e pensieri quali "realizzazione", "disciplina", "forza di volontà".

"Osservare influenze sociali positive migliora il nostro autocontrollo, così come se si mostra un grande autocontrollo si aiuta gli altri a comportarsi nella stessa maniera" conclude vanDellen. L'intera ricerca è stata finanziata dal National Institute on Drug Abuse (NIDA) dal momento che l'obiettivo primario è verificare, anche al di fuori del setting di laboratorio, l'ipotesi che cattive abitudini come fumare, abusare di farmaci e di cibo, o di quant'altro, compresa la violazione di norme sociali, possano essere sia diffuse che contrastate o anche prevenute a seconda del contesto sociale.

Copyright ©2010 La Stampa

http://www.lastampa.it/cmstp/rubriche/stampa.asp?ID_blog=48&ID_articolo=171 27/01/2010

EDIZIONI FOR MOTHER EARTH®

Alla pagina

http://www.intelligenzaemotiva.it/FME_Edizioni/shopFME.asp

trovi le pubblicazioni delle Edizioni FOR MOTHER EARTH®

**TUTTO IL NETTO RICAVO DALLA VENDITA
DELLE EDIZIONI FOR MOTHER EARTH®
E' DESTINATO ALLA CREAZIONE DEL FONDO NECESSARIO
PER COSTITUIRE LA FONDAZIONE FOR MOTHER EARTH®**

REGALATI E REGALA UN LIBRO DELLE EDIZIONI FOR MOTHER EARTH®

http://www.intelligenzaemotiva.it/edizioni_fme.htm

Torna a visitarci su www.intelligenzaemotiva.it

COMUNICATO

Da qualche tempo girano e-mail a nome di Carmela, Carmela Lopresti, Intelligenza Emotiva che non provengono da noi. È un problema che investe tutta la rete e riguarda lo spamming. Queste e-mail non dipendono da noi e quindi non ci è possibile intervenire per bloccarle. Per verificare che la provenienza sia corretta accertarsi che nella e-mail vi siano rimandi ad uno dei nostri siti - <http://www.intelligenzaemotiva.it> o <http://www.for-mother-earth.it> o <http://www.for-mother-earth.org> - e non ad altro che non c'entra con la nostra attività. **Ti consiglio di collegarti periodicamente con la tua cassetta di posta elettronica ed aprire la cartella antispam per vedere se ci sono e-mail "buone" erroneamente filtrate.**

www.intelligenzaemotiva.it – www.for-mother-earth.it

E-mail: carmelalopresti@intelligenzaemotiva.it - info@for-mother-earth.it