
ECCO LA RICETTA ANTI STRESS

L'intelligenza emotiva regola i comportamenti, è responsabile del livello di autostima e può migliorare la qualità della vita degli individui

Le ricerche svolte per la verifica delle differenze di genere relative all'intelligenza emotiva, hanno rilevato che mentre le donne sono più consapevoli a livello emotivo, si dimostrano più empatiche e sono più abili dal punto di vista sociale, gli uomini hanno maggiore fiducia in loro stessi, sono più ottimisti, capaci di adattarsi e gestiscono meglio lo stress. Da una valutazione globale per i due generi, i punti deboli e i punti di forza tendono a uniformarsi intorno a un valore medio e pertanto non si sono evidenziate significative differenze relative alla qualità complessiva dell'IE. Quest'ultima è responsabile dell'autostima, della consapevolezza dei comportamenti, dei pensieri e delle emozioni personali; presiede alla sensibilità, all'adattabilità sociale, all'empatia e alla possibilità di autogestione.

Essere dotati di IE significa regolare le emozioni ed esprimerle in maniera idonea.

Alla luce delle conoscenze attuali sul funzionamento del cervello umano, *essere intelligenti* significa quindi saper attingere al complesso delle risorse personali, sia sul piano intellettuale che emotivo. Esistono due tipi di intelligenza: *razionale* ed *emotiva*. La qualità della vita e il grado di soddisfazione della persona sono determinati dall'espressione di entrambe le forme di intelligenza.

Le emozioni sono fondamentali in quanto sono una guida necessaria per decidere e agire, esse permettono l'approccio razionale agli eventi dal quale non è possibile prescindere. Le recenti scoperte neurofisiologiche hanno dimostrato quali aree del nostro cervello sono maggiormente coinvolte nella gestione delle emozioni e, grazie al contributo di P. Salovey e J. Mayer (1990), è stata elaborata la concezione dell'IE diffusa successivamente da D. Goleman (1995), che ha approfondito il rapporto tra mente razionale e mente emozionale.

È stabilito che non esiste un unico centro per le emozioni, ma un ruolo importante è svolto dall'*amigdala* (un gruppo di strutture interconnesse, a forma di mandorla - questo è il significato della parola greca da cui deriva il termine amigdala - posto sopra il tronco cerebrale, vicino alla parte inferiore del sistema limbico) che funziona come archivio della memoria emozionale e come deposito del significato che l'individuo attribuisce agli eventi. Le emozioni sono un insieme di risposte neurochimiche volte a proteggere l'organismo, esse producono una reazione specifica di allontanamento o di avvicinamento verso uno stimolo che può essere interno o esterno (un pensiero, un evento, una persona).

Non siamo responsabili di quanto proviamo di fronte agli eventi esterni o ai comportamenti altrui, ma lo siamo per il modo in cui decidiamo di esprimere i nostri sentimenti.

Secondo Goleman, le interazioni emozionali del bambino con le figure primarie di attaccamento influenzano la maturazione di parti del cervello che presiedono alla consapevolezza e alla gestione delle emozioni. Quindi, la qualità dell'IE non è definita al momento della nascita, ma è in divenire costante. Si basa oltretutto su due tipi di competenza, una *personale* connessa al modo in cui la

persona gestisce se stessa e le proprie emozioni e una *relazionale* associata al modo in cui vengono regolate le relazioni interpersonali.

All'interno della *competenza personale* sono state riconosciute tre specifiche abilità:

- **consapevolezza di sé:** è la conoscenza dei propri stati interiori (preferenze, risorse e intuizioni), essa favorisce la *consapevolezza emotiva* (il riconoscimento delle emozioni e dei loro effetti), l'*autovalutazione* (la conoscenza dei propri punti di forza e dei propri limiti), l'*auto-efficacia* e l'*autostima*;
- **padronanza di sé:** è la capacità di governare i propri stati interiori e i propri impulsi valorizzando le proprie risorse. Coincide con la capacità di autocontrollo e una gestione efficace delle emozioni e degli istinti;
- **motivazione:** corrisponde alle emozioni che guidano o facilitano il raggiungimento di mete e scopi personali. Permette, attraverso la spinta alla realizzazione, il raggiungimento di obiettivi essenziali nonostante ostacoli e insuccessi.

Nell'ambito della *competenza relazionale* trovano espressione altre due specifiche abilità:

- **empatia:** è la capacità di comprendere i sentimenti, le esigenze e gli interessi altrui senza dimenticare i propri. Una sorta di vicinanza con i sentimenti altrui, che permette nel rispetto delle diversità individuali e della propria soggettività, l'utilizzo delle differenze come opportunità di crescita e cambiamento personale;
- **abilità sociali:** permettono di indurre e favorire risposte desiderabili negli altri. Trovano espressione nella comunicazione efficace, nella gestione dei conflitti, nella costruzione dei legami, nella capacità di leadership e nella possibilità di lavorare con gli altri promuovendo obiettivi comuni.

Le capacità individuali - nelle cinque aree (tre della *competenza personale* e due della *competenza relazionale*) configuranti l'IE - producono degli effetti sulla qualità della vita quotidiana e sul livello di benessere personale.

Detto questo, è importante accennare che secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, una buona salute mentale comprende:

- avere una buona immagine di sé e una buona autostima;
- essere capaci di stabilire e mantenere relazioni non superficiali con un ampio spettro di persone;
- rispettare gli altri, non importa quanto differenti, ed essere empatici nei loro confronti;
- essere capaci di gestire gli stress più comuni senza gravi e prolungate disfunzioni;
- riuscire a trovare soluzioni realistiche e creative ai problemi;
- impegnarsi in attività costruttive;
- usare le risorse personali per migliorare se stessi ed essere utili agli altri;
- resistere a pressioni commerciali e sociali verso comportamenti ad alto rischio;
- analizzare criticamente le informazioni e arrivare a giudizi fondati.

In considerazione del piano emozionale di cui si sta scrivendo, portare le abitudini alla consapevolezza dell'individuo è il primo passo per cambiare. Spesso, capire il motivo per cui

un'emozione è intensa fornisce alla mente dell'individuo importanti percezioni. Quando si riescono a sciogliere le preoccupazioni, senza cercare affannosamente ostiche soluzioni e ci si limita a essere presenti a qualsiasi avvenimento, allora si può accedere a una conoscenza più profonda e intuitiva. Questo fatto, in se stesso, può modificare le reazioni e le prospettive *disadattive* dell'individuo. Se le abitudini legate a emozioni spiacevoli vengono riconosciute nel momento in cui si attivano, esse si possono discutere a tre livelli:

cognitivo - i pensieri dell'individuo e il modo di interpretare la situazione -;

emozionale - i sentimenti che i pensieri suscitano -;

comportamentale - le azioni cui conducono i pensieri e i sentimenti -.

Il pensiero non ha potere, è l'individuo che lo produce a conferirglielo. È da questo assunto che si può partire per imparare a gestire le proprie emozioni.