

Iliana Melis

Emotivi si nasce
consapevoli si diventa

EDIZIONI
DEL FARO 

IlIANA Melis, *Emotivi si nasce consapevoli si diventa*
Copyright© 2012 Edizioni del Faro
Gruppo Editoriale Tangram Srl
Via Verdi, 9/A – 38122 Trento
www.edizionidelfaro.it – info@edizionidelfaro.it

Prima edizione: maggio 2012
Printed in Italy

ISBN 978-88-6537-086-5

Progetto grafico e impaginazione:
Francesca Pes

*Grazie a tutti coloro i quali
hanno creduto in me.
Me per prima.*

PREMESSA

Sono emotiva, vivo intensamente e mi diverto; chi mi frequenta dice che sono contagiosa e trasmetto benessere. Così ho pensato di scrivere quello che ho imparato sulle emozioni e la comunicazione, e che ho messo in pratica in questi quindici anni; l'ho scritto in modo semplice per lasciare spazio a ritmi e tempi di chi legge. Non ci sono ricette miracolose, solo occasioni di riflessione perché le risposte che cerchiamo stanno dentro di noi e le emozioni sono troppo importanti per non riconoscerle e goderne i frutti. Le emozioni sono la scintilla che dà la spinta, la vita reale e la quotidianità sono il banco di prova della loro applicazione.

Ogni nuovo contatto personale, approccio ad una disciplina, stimolo che supera il nostro livello di attenzione ci coinvolge emotivamente e insegna, obbligandoci a trovare un pensiero e un comportamento che diventa un'abilità personale ed un'ulteriore forma di sapere: relazionare, confrontare e differenziare le nostre informazioni, scoprirne delle altre, allenare al lavoro di squadra la ragione e le emozioni. Questa modalità, una volta acquisita, si trasmette agli altri attraverso la comunicazione e conduce alla consapevolezza.

Il Dalai Lama, rispondendo alla domanda su cosa l'avesse sorpreso di più nel mondo, affermò: «Gli uomini... Perché perdono la salute per fare soldi e poi perdono i soldi per recuperare la salute. Perché pensano tanto ansiosamente al futuro che dimenticano di vivere il presente, in tal modo non riescono a vivere né il presente né il futuro. Perché vivono come se non dovessero morire mai e muoiono come se non avessero mai vissuto.»

INTELLIGENZA E APPRENDIMENTO

L'intelligenza è modificabile a tutte le età ed è sensibile alle situazioni più o meno stimolanti e ai condizionamenti dell'ambiente che interagisce con l'individuo; quest'ultimo è un elemento determinante per la trasmissione di intelligenza e cultura alle future generazioni. Infatti gli studi sui bambini particolarmente dotati hanno dimostrato una buona base genetica e un ambiente stimolante. Il cervello di un adulto è costituito da cento miliardi di neuroni ognuno dei quali ha da mille a diecimila connessioni, e l'apprendimento consiste nel collegamento di neuroni in sistemi o catene o circuiti. Le attività che richiedono poco impegno e che stabiliscono meno connessioni, salvo quelle sporadiche e ricreative, alla lunga tendono a rendere il cervello poco funzionale.

Il termine IQ è stato coniato nel 1912 dallo psicologo tedesco William Stern, una bella definizione di intelligenza risale al 1939, David Wechsler: «L'intelligenza è la capacità generale dell'individuo di mettersi in contatto con l'ambiente e di affrontare risolutivamente le differenti esigenze che da esso provengono». Howard Gardner ha indicato nove diverse intelligenze, che sono considerate più attuali e nelle quali ognuno di noi, senza confrontarsi con le eccellenze, può ritrovarsi:

LINGUISTICA: conoscenza e padronanza della lingua, di regole grammaticali e sintattiche, abilità comunicative, capacità di spiegare e insegnare.

SPAZIALE: orientamento, percezione dello spazio e forme, memoria visiva e immaginazione, capacità di riportare e modificare le distanze.

LOGICO - MATEMATICA: capacità di astrazione, abilità di calcolo, capacità di connettere, catalogare e dedurre, ricerca.

MUSICALE: percezione, riconoscimento di ritmi e tempi, capacità di produrre o riprodurre musica.

CORPOREO - CINESTESICA: espressione fisica e capacità mimetiche, coordinamento, velocità.

INTRA PERSONALE: attenzione, concentrazione, coscienza delle motivazioni personali, conoscenza e stima di sé.

INTERPERSONALE (E SOCIALE): capacità di ascolto e comprensione, creazione di relazioni sociali, cooperazione, scambio multi culturale, pro-socialità.

NATURALISTICA: conoscenza del territorio, rispetto per l'ambiente, conoscenza e riconoscimento di animali, piante e cose naturali.

ESISTENZIALE: ricerca di motivazione esistenziale, riflessione su concetti superiori, universali.

L'apprendimento consiste nel collegamento di neuroni che si scambiano informazioni. Ogni struttura di neuroni è preposta, come una catena di montaggio, a svolgere un compito ben definito: attivare la paura o una risposta fisiologica che permette la fuga, attivare lo stimolo della fame, o allertare le orecchie della neo mamma per il pianto del piccolo nella notte. Le strutture dedicate ad un compito non sarebbero capaci di gestirne uno diverso; questi circuiti si attivano immediatamente appena si presenta lo stimolo che richiama l'esperienza vissuta, quella che ha istruito la catena inizialmente.

L'apprendimento che costituisce una catena di neuroni viene "mentalizzato", nel senso che è immediato e definitivo, non si dimentica ma può essere modificato.

L'acquisizione di informazioni avviene già nel grembo materno attraverso il sistema nervoso, grazie agli stimoli che la madre fornisce. Dopo la nascita si impara di tutto e da tutti: affetti, rumori, gusti e dispiaceri, giochi; ogni stimolo fornisce informazioni al cervello che impara e conserva. Se non si è motivati da un supporto affettivo si tende ad imparare di meno, la punizione porta addirittura a non imparare, favorendo un'altra attività che dà piacere o comunque gratifica. Con la scuola si apprende diversamente: leggere, scrivere e far di conto, il disegno, la musica, il comportamento e la comunicazione sociale. E si costituiscono altre catene di neuroni.

I livelli formativi superiori, con il supporto di adeguati strumenti, contribuiranno a formare la cultura dell'individuo comunemente intesa. Poi si impara dalle persone con le quali si vive, da informazioni dell'ambiente circostante oppure dall'intuito e quindi per un'improvvisa presa di coscienza (*insight*) che diventa irreversibile, sotto l'aspetto della conoscenza. La memoria contribuisce facendo riemergere esperienze e generando nuove informazioni, che portano a nuove strutture mentali o schemi e aggiornano la nostra idea del mondo in cui viviamo.

L'apprendimento emotivo

Lo sviluppo delle capacità del cervello dipende dalle esperienze personali e dal modo in cui queste influenzano il sistema nervoso che abbiamo ereditato. È dimostrato che si impara meglio quando

le emozioni partecipano, anzi queste si connettono alla ragione e contribuiscono attivamente stimolando la curiosità e predisponendo all'apprendimento, in maniera positiva o negativa. La rinuncia alle occasioni di esperienza è un limite, perché le nostre emozioni sono una componente determinante per le scelte e decisioni che riguardano la nostra esistenza. Il cervello razionale (emisfero sinistro) utilizza criteri logici e consolidati, senza correre rischi; il cervello emotivo (emisfero destro) si avvale di intuito, valutazioni personali, sperimentazione, creatività.

Non è detto che l'abilità personale, tipica del cervello emotivo, coincida con le competenze razionali e siccome un'idea conferma la sua validità con il risultato, questo si ottiene utilizzando entrambe le parti del cervello. La parte emotiva interviene anche per segnalare urgenze o opportunità e aggiunge esperienza e stimolo (fame di sapere); sarebbe riduttivo limitare l'essere umano ad un insieme biologico e neurologico, senza tener conto delle emozioni e della loro importanza.

Facciamo un esempio:

il bambino che si brucia con un fiammifero la prima volta acquisisce (in una frazione di secondo e senza pensarci) un'immagine mentale della fiamma con tutte le sue caratteristiche: i contorni, le sfumature del colore, il movimento, il calore; infine sente il dolore. Aver appreso la paura serve alla sua salvaguardia. Dopo la prima volta, alla vista di altre fiamme (sigarette, fornelli, brace nel camino), gli si ripresenterà l'*immagine mentale* associata al ricordo del dolore e identificata come fonte di pericolo, senza pensarci e senza il bisogno di ripetere l'esperienza.

Un individuo con approccio curioso cercherà un metodo per evitare il dolore e sperimentare il possibile uso del calore o della luce; se il nostro progenitore delle caverne avesse avuto paura del

fuoco avrebbe evitato l'esperienza e noi avremmo perso i benefici connessi: cibi cotti, luce, caldo.

Tante esperienze nel corso della vita, a cominciare dall'infanzia, costituiscono la base dell'intelligenza emozionale: l'allenamento a provare emozioni, mentalizzarle e riutilizzare il sapere acquisito stabilisce la base della giusta comunicazione tra i due emisferi del cervello.

Nel 1997 un'associazione di volontariato romana avviò un progetto sperimentale per la pre-scolarizzazione dei bimbi di un Campo Nomadi di Roma, che ospitava quattro diverse etnie della ex Jugoslavia.

Tre volontarie insegnavano ai bimbi di tre anni l'uso dei colori; questi rispettavano quasi subito i contorni del disegno, imparavano il concetto di dentro e fuori, chiedevano di fare «due teste» ai colori e se li scambiavano, mischiandoli tra loro e scoprendo le sfumature. E non c'era rimprovero per i buchi nei fogli quando la passione imprimeva troppa forza alla loro mano, ma incoraggiamento a riprovare così che da soli imparassero a dosare forza ed emozione. Si vedevano farfalle a quadretti e tetti arcobaleno. A due bimbi più grandi vennero date delle forbicine: uno cominciò a ritagliare le curve del disegno, un altro le finestre, con perizia «per guardare dentro la casa». Si interrompevano per la merenda poi riconoscevano il loro disegno, cercavano di rifarlo, ne chiedevano il nome in italiano e lo ripetevano. Dopo due ore, sazi di sapere, piegavano alla meglio il disegno, lo infilavano nelle mutande per non perderlo, e riempivano di baci le volontarie. I concetti, le parole, i significati venivano appresi in senso lato e applicati senza interferenza o suggerimenti; non un litigio né un'azione scorretta, nel gioco imparavano implicitamente anche le regole sociali. Non si accorgevano che col gioco stavano imparando.

Questo è un esempio di apprendimento emotivo: libertà d'espressione, fantasia, scoperte, affetto, risposte semplici.

Superfluo aggiungere che quei bimbi sono andati a scuola a loro agio e con gli altri hanno condiviso nuove scoperte: la colla, gli acquarelli, i libri; sono stati i primi e hanno indicato la strada ai fratellini. Nell'interazione con i compagni italiani hanno acquisito gli stessi hobby e giochi: figurine, videogiochi, ma non sono riusciti ad insegnar loro l'abilità fisica del camminare sulle mani, arrampicarsi sugli alberi, catturare lucertole senza paura.

Ogni esperienza emozionale sia piacevole che negativa insegna, ma l'emozione negativa col tempo diventa nociva, anche cognitivamente. Una cosa è certa: chi ha uno schema mentale fisso non impara molto di più e, per inciso, le persone troppo razionali sono quelle che subiscono più facilmente le conseguenze di imprevisti e problemi. Dalle caratteristiche personali si evince il modo di agire, lavorare, relazionarsi della persona, senza bisogno di conoscerla; questo profilo contribuisce alle credenziali dell'individuo, oltre l'aspetto fisico, durante un colloquio di lavoro o un primo contatto. L'autostima poi accresce le capacità personali dando una carica costante, che non esime da giornate negative, ma aiuta la percezione del bene e del male, a progettare affidabilmente, ad osare e calcolare le conseguenze.

Tutte le informazioni apprese emotivamente rimangono impresse, per lo meno più a lungo e piacevolmente (come l'andare in bicicletta), invece se la coscienza è disturbata da pensieri negativi (paura) l'apprendimento è limitato o nullo. Le emozioni apportano una energia costante, ed esserne consapevoli diventa uno strumento indispensabile per apprendere a tutti i livelli: si forma una sequenza di stimoli che si propagano in tutte le aree del cervello, travolgendo

gli schemi mentali, per portare la nuova informazione, idea o illuminazione (*insight*). Questi stimoli sono nutriti dall'apprendimento il quale, a sua volta, provoca altre domande e curiosità e bisogno di risposte, tanto da formare una catena positiva e appagante in modo naturale, nella quale vengono coinvolti anche gli altri.

Ad esempio un capo dotato di intelligenza emotiva è corretto nell'agire, concede fiducia e spazio alle idee altrui, accetta differenti punti di vista, non emette giudizi e in caso di problemi ne discute. È implicito che gli elementi del gruppo si adeguino a questo stile lavorativo, che si identifichino con il leader facendo convergere le loro capacità, moltiplicando le risorse e creando una sinergia tra collaborazione e profitto. Tutti percepiranno come un privilegio l'appartenenza a quel gruppo.

I popoli che migrano, le razze che si mischiano, le scienze che si fondono creando nuove discipline, le nuove forme di arte e comunicazione, tutto questo dà un'opportunità di crescita e richiede elasticità mentale. Non si può evitarlo, è inutile distogliere lo sguardo ed è peggio chiudere la mente per non esserne contagiati. Non si tratta di subire o adeguarsi passivamente, si tratta di trovare una giusta via, utilizzare le proprie capacità e arricchirsi imparando. Darsi il permesso di esplorare queste novità è molto importante per lo spazio mentale.

Che fare? L'unica cosa intelligente è allargare il proprio orizzonte: anche questo sapere viene riposto nel cervello per essere ripescato all'occorrenza.

Peccato che si abbia paura del nuovo, avere aspettative limita l'approccio e la libertà e l'essere umano non nasce già predisposto all'accettazione o al rifiuto, lo impara strada facendo. Le emozioni non sono programmabili, ma si può predisporre un ambiente favorevole creando situazioni che stimolano la percezione dei cinque sensi:

musica, sapori, arte visiva, odori, contatto fisico. Credo che questa forma di apprendimento integrale sia una bella sfida emozionale che impone regole per un gioco non nuovo, ma diverso; per i nostri quieti schemi mentali può essere una rivoluzione intrigante: ognuno di noi apprende ogni giorno (se vuole) allo stesso modo ognuno di noi, a seconda delle proprie capacità, predisposizioni, esperienze e risorse, insegna.

Il mondo è come un libro. Chi resta a casa ne legge una pagina soltanto. (Sant'Agostino)

LE EMOZIONI

L'emozione è la prima risposta, chimica e neurale del cervello ad un evento che ci riguarda; si scatena in modo indipendente e prima della parte razionale. Non si può sapere in anticipo se e quali emozioni proveremo: si manifestano istintivamente e durano anche meno di un secondo. Quelle che invece durano più tempo sono sensazioni, stati d'animo oppure sentimenti (amore) o problemi (depressione) o caratteristiche personali. Ancora si cerca una misurazione e descrizione univoca per le emozioni, ma sono così soggettive e poco prevedibili che ogni tentativo è approssimativo.

Antonio Damàzio le definisce molto chiaramente:

- l'emozione è un insieme complesso di risposte chimiche e neurali che costituiscono configurazioni caratteristiche; tutte le emozioni hanno un ruolo regolatore da svolgere;
- le risposte sono prodotte biologicamente dal cervello come reazione ad uno stimolo, secondo processi legati alla lunga evoluzione dell'uomo;
- il cervello è predisposto a rispondere a precisi stimoli emozionali con specifiche azioni; apprendimento, ambiente e cultura ne alterano l'espressione primaria e attribuiscono nuovi significati;
- il risultato, anche indirettamente, è che tutte le emozioni e le loro diverse risposte influenzano il cervello e le modalità di funzionamento del corpo e del pensiero;
- ogni emozione ha comunque un suo importante ruolo in relazione alla conservazione dell'organismo che le manifesta.

I neurotrasmettitori (le sostanze chimiche prodotte dal cervello) funzionano come stupefacenti: la Dopamina ha lo stesso effetto della cocaina, è attiva nelle sensazioni di piacere e ricompensa; l'Adrenalina insieme al Cortisolo eccitano e fanno accelerare i battiti cardiaci; la Serotonina (oltre che nei disturbi ossessivi) è presente in quantità nel nostro cervello e, se siamo innamorati, ci ripropone continuamente la persona amata; l'Ossitocina 1 è un ormone rilasciato in abbondanza durante il piacere sessuale da entrambi i partner. Le emozioni fanno parte dell'organismo: ci fanno percepire gioia o dolore, certi stimoli esterni mettono in atto uno schema mentale di comportamento che predispone l'organismo ad affrontare (coraggio) o evitare (paura) i problemi che si presentano, accettare persone sconosciute, fidarsi di nuovi pensieri. Tutti questi impulsi e le reazioni emotive e fisiologiche ad essi collegate, sono visibili; certo è più facile riconoscerli negli altri che in se stessi ed è ancora più complesso riuscire a parlarne. Fare un percorso personale per acquisire la consapevolezza emozionale è una vittoria facile: non servono basi culturali o ideologiche, solo tempo e una benevola disponibilità a mettersi in gioco e condividere.

Lo stimolo emotivo giunge attraverso uno dei cinque sensi al cervello (più esattamente al Talamo), quindi all'Amigdala che produce una risposta emotiva (sostanza chimica) veloce ma imprecisa (infatti basta una sagoma scura non identificata per attivare la paura). Lo stesso stimolo arriva, più lentamente, dal Talamo anche alla Corteccia che ridimensiona l'evento e traduce lo stimolo in stato d'animo o impulso all'azione. La risposta e la comunicazione devono essere veloci. Tutti gli stimoli recepiti attivano zone del cervello predisposte a produrre risposte biologiche o imprimere conoscenze tramite l'avvenimento esperito o implicare azioni e reazioni. Le emozioni si sviluppano insieme alla conoscenza e si influenzano a vicenda nell'apprendimento, nel comportamento, nell'interazione sociale.