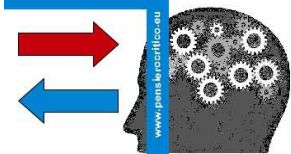


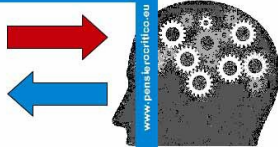
Le neuroscienze stanno dimostrando come dimensione cognitiva e emotiva siano fortemente interallacciate

Molti problemi nella vita umana possono derivare da deficit dell'intelligenza emotiva. Le persone che non imparano a regolare le proprie emozioni possono diventarne schiavi. Individui che non riconoscono le emozioni negli altri possono creare disagio emotivo negli altri, ed essere percepite come stupide o balorde ed essere ostracizzate. I sociopatici, impoveriti nella loro esperienza delle emozioni, sembrano regolare l'umore negli altri per orientarli verso i propri scopi personali. La scoperta dell'importanza dei segnali provenienti dal corpo per le funzioni cognitive più importanti, quali l'attività decisionale in condizioni di incertezza e la previsione del rischio in neuroeconomia, è stata scoperta solo di recente, a seguito di numerosi studi neuroscientifici. Queste nuove ricerche confermano l'intuizione degli inventori del termine "intelligenza emotiva", Peter Salovey e John Mayer, che inaugurarono una visione moderna delle emozioni che le vede come processi neurofisiologici che indirizzano le attività cognitive in modo adattivo. Recentemente le ricerche neuroscientifiche hanno cercato di dimostrare che la mente è qualcosa di più della semplice cognizione e che, ad occuparsi dei processi cognitivi, se ne scoprirebbe solo una parte e, forse, non la più significativa.

L'intelligenza emotiva sembra una contraddizione in termini dato che, secondo il pensiero occidentale finora prevalente, le emozioni sono interruzioni disorganizzate dell'attività mentale, così potenzialmente distruttive da richiedere di essere controllate. Questa visione delle emozioni è ormai superata dalle evidenze della ricerca neuroscientifica, e in particolare della "consapevolezza interocettiva" (cioè dei segnali provenienti dal corpo). Ad esempio le neurologhe Beate Herbert e Olga Pollatos, elencano alcuni studi neuroscientifici che attestano la correlazione tra processi razionali (quali



processi decisionali, previsione dei rischi, gestione dell'incertezza) ed emozioni, esse scrivono: "Gli studi comprendenti compiti decisionali e di manipolazione del rischio forniscono la prova che i deficit nella generazione e/o rappresentazione ed elaborazione dell'eccitazione fisiologica sono profondamente associati a comportamenti decisionali svantaggiosi e più rischiosi. Dati recenti confermano che l'accuratezza con cui vengono percepiti i segnali corporei e cardiaci è associata a benefici nel prendere decisioni. [...] Questi risultati indicano che la "consapevolezza interocettiva" è crucialmente associata all'autoregolazione del comportamento in diverse situazioni della vita quotidiana che sono accompagnate da cambiamenti somatici e/o fisiologici che danno luogo a "marcatori somatici" [cioè a meta-rappresentazioni degli stati corporei]. La rilevanza dei nostri "sentimenti di pancia" per la decisione, la creazione e il comportamento si manifestano soprattutto in situazioni di incertezza e complessità in cui siamo liberi di decidere sulle nostre azioni." La struttura dell'intelligenza emotiva indica la concettualizzazione dell'intelligenza emotiva fatta da Peter Salovey, i cui principali processi mentali sono: (1) Valutazione ed espressione delle emozioni in se stessi e negli altri, (2) Regolazione delle emozioni in se stessi e negli altri, (3) Uso delle emozioni in modo adattivo. Ogni persona reagisce agli stimoli dell'ambiente elaborando una risposta soggettiva che dipende dalle esperienze fatte e depositate nella propria memoria. Ecco perchè le persone, di fronte allo stesso stimolo ambientale, producono decisioni e azioni molto diverse. Il tipo dei problemi che le persone con elevata intelligenza emotiva identificano e il modo in cui li incorniciano (framing) sarà probabilmente più legato all'esperienza emotiva interna di quanto non saranno i problemi affrontati da altre persone con minore intelligenza emotiva.



Secondo il neurobiologo Joseph Ledoux gran parte dei disturbi mentali derivano da problemi emotivi. Ciò che appare alla ribalta mentale sono le emozioni travolgenti, mentre gli eventi non emotivi, quali i pensieri, fanno fatica a imporsi. Per far scomparire ansia e depressione, non basta affrontarle nella coscienza, ma bisogna scendere dove si sono formate, cioè nell'inconscio. Scrive Joseph Ledoux nel suo libro "Il cervello emotivo": "Ci vuole igiene emotiva per conservare la salute mentale, e i disturbi mentali riflettono per lo più un ordine emotivo infranto. Le emozioni possono avere conseguenze utili, ma anche patologiche."