

Il ruolo decisivo dell'intelligenza emotiva

Nella Cazzador

Le due menti

“A tutti gli effetti abbiamo due menti, una che pensa, l'altra che sente. Queste due modalità della conoscenza, così fondamentalmente diverse, interagiscono per costruire la nostra vita mentale. La mente razionale è la modalità di comprensione della quale siamo solitamente coscienti: dominante nella consapevolezza e nella riflessione, capace di ponderare e di riflettere. Ma accanto ad essa c'è un altro sistema di conoscenza – impulsivo e potente, anche se a volte illogica, c'è la mente emozionale” (Goleman 1996: 27).

La grande influenza delle emozioni sulla mente razionale è spiegabile con l'evoluzione del cervello umano. Da una struttura molto primitiva, in comune con tutte le specie dotate di un sistema nervoso, il tronco cerebrale, derivarono i centri emozionali; da questi centri poterono evolvere le aree del cervello pensante, la “neocorteccia”, che sovrintende a tutte le capacità segnatamente umane. Le aree emozionali sono strettamente collegate a tutte le zone della neocorteccia attraverso miriadi di connessioni, quindi i centri emozionali hanno il potere di influenzare tutte le altre aree del cervello, compresi i centri del pensiero.

Si può dunque disconoscere il ruolo delle emozioni nella vita del singolo, o trascurare la potenza dei sentimenti, quando essi esercitano un potere così penetrante, e sono così correlati con la mente? No, senz'altro. Le emozioni agiscono come partner nei confronti della cognizione, sono interferenti nei processi di apprendimento, sono rilevanti nella gestione della rete sociale, e si rapportano a tutte le manifestazioni più intime della psicologia umana, con importanti risvolti nei comportamenti.

L'intelligenza o le intelligenze?

In ricerche ormai famose, Gardner (1987) e Sternberg, (1997) hanno indagato la natura dell'intelligenza. Le loro teorie sono intese ad affermare la compresenza di più intelligenze, rompendo con le definizioni del passato, in cui essa era vista come qualcosa di monolitico, che si manifesta solo, o elettivamente, attraverso le abilità linguistiche e matematiche (privilegiate dalla scuola), e misurabile con strumenti psicometrici definiti. C'era poi da rilevare che l'intelligenza tanto apprezzata dal mondo scolastico non predice il successo nella vita, o, quantomeno, non è legata ad esso, né è connessa alla dote di saper gestire con successo le relazioni personali. Gardner ha introdotto il concetto assai più flessibile di “*intelligenze multiple*”, riferendosi a una pluralità di *formae mentis*, espressione di una concezione più aperta e plastica delle nostre facoltà, che rendono ragione della sfaccettata complessità dell'essere umano, in cui possono prevalere o dominare caratteri diversi legati anche, per esempio, alla percezione del spazio, o del movimento. Egli ha messo in rilievo anche le intelligenze “personali”; interpersonali e intrapersonali, legate alla percezione

del sé: l'una centrata sull'autoanalisi e la autovalutazione; l'altra sulla socializzazione e la conoscenza dell'altro.

Sternberg invece ha presentato una concezione triarchica dell'intelligenza, indicando tre suoi modi di essere: analitica, creativa, pratica.

Goleman, nel famoso best seller popolare intitolato "Intelligenza emotiva" del 1995 rileva come il tipo di indagine gardneriana (ancorché allargato più recentemente fino a coinvolgere venti tipi di intelligenze) abbia il difetto di essere costruito solo sulla dimensione cognitiva e di trascurare il ruolo del sentimento. Insomma, Gardner si fermerebbe più che su di esso, "sulla cognizione relativa a esso". Così facendo " il modello cognitivo fornisce, a questo proposito, una visione impoverita della mente, una concezione che non può spiegare lo *Sturm und Drang* dei sentimenti che dà sapore all'intelletto" (Goleman 1996: 62). Non è un caso che, sempre a detta di Goleman, la teoria delle intelligenze multiple, si sia poi evoluta concentrandosi di più sulla metacognizione, ovvero sulla consapevolezza dei propri processi mentali. Tuttavia Gardner, quando ha focalizzato le intelligenze personali si è reso conto di come le capacità emozionali e di relazione siano fondamentali nella vita; del resto, ancor prima, Thorndike (che diffuse il concetto di Qi negli anni venti e Trenta) aveva proposto (nel 1937) che l'intelligenza "sociale" facesse parte del Qi di un individuo.

Salovey e Mayers agli inizi degli anni '90, furono i primi a usare il termine di "intelligenza emotiva" definendola come " *una forma di intelligenza sociale che coinvolge la capacità di controllare le sensazioni ed emozioni proprie e quelle degli altri, per discernere tra esse e usare queste informazioni per guidare i propri pensieri e azioni*".¹ Dunque, il modello dell'intelligenza emotiva porta finalmente l'intelligenza nella sfera delle emozioni²; e l'intelligenza viene ridefinita e re-interpretata come il complesso di fattori necessari per avere successo nella vita. Goleman accoglie i Cinque Domini Principali di Salovey dell'intelligenza emotiva, che includevano le intelligenze personali di Gardner, modellizzati in questo modo:

- *Conoscenza delle proprie emozioni* , ovvero l'autoconsapevolezza come "chiave dell'intelligenza emotiva" (Goleman: 64)
- *Controllo delle emozioni*, ovvero la capacità di controllare i sentimenti, in modo essi siano appropriati;
- *Motivazione di se stessi*, ovvero la capacità di dominare le proprie emozioni per raggiungere un obiettivo;
- *Riconoscimento delle emozioni altrui*, ovvero saper porsi empaticamente "nei panni degli altri";
- *Gestione delle relazioni*, ovvero la competenza sociale e le capacità specifiche che vi sono implicate.

¹ P. Salovey e John D. Mayer, "Emotional Intelligence", pubblicato in "Imagination, Cognition and Personality, 9, 1990, pp 185 - 211.

² Un approccio meramente cognitivo all'intelligenza, come quello di Gardner, "lascia inesplorato, forse non intenzionalmente, il mare di emozioni che rende la vita interiore e le relazioni umane così complesse, così irresistibili e spesso tanto sconcertanti. E lascia ancora inesplorati due concetti: in primo luogo la possibilità che l'intelligenza sia *presente* nelle emozioni; e in secondo luogo, quella che vi *venga portata*." (Goleman, op, cit, p. 61)

La mente razionale e la mente emozionale

P. Ekman e Seymour Epstein hanno definito le qualità essenziali che distinguono le emozioni dal resto della vita mentale. Eccone alcune:

mente razionale	mente emozionale
<ul style="list-style-type: none"> - Presenta capacità di riflessione deliberata e analitica; - non decide le nostre emozioni; - può controllare il corso della reazione; - ha bisogno di tempo per registrare le impressioni e per reagire 	<ul style="list-style-type: none"> - Ha una modalità percettiva rapida: la valutazione ad agire è automatica, - Vede le cose semplificato e immediato; - vede le cose nella totalità simultanea; - reagisce senza perdere tempo nell'analisi. <p>Ciò presenta:</p> <ul style="list-style-type: none"> → svantaggi: impressioni e giudizi possono essere erronei o malaccorti → vantaggi: la rapidità ha un alto valore adattivo. <p>Di solito, nelle emozioni, il primo impulso è dettato dal cuore e non dal cervello; solo le emozioni più complesse hanno bisogno di più tempo per svilupparsi: in questo caso, sono le emozioni che derivano dai pensieri.</p>
<p>La sua logica è razionale; funziona in modo logico-analitico;</p> <p>Istituisce connessioni logiche tra causa /effetto;</p>	<ul style="list-style-type: none"> - La logica della mente emozionale è associativa, per questo predilige le similitudini; le metafore; le immagini - Le identità sono come un ologramma: una singola parte evoca l'intero; - è indiscriminata: collega le cose semplicemente in base agli aspetti superficiali simili
<p>Le cose sono definite nella loro identità oggettiva</p>	<p>Ciò che conta è la percezione delle cose; le cose sono ciò che appaiono</p>
<p>Le convinzioni sono sperimentali; una nuova prova può smentire una precedente convinzione;</p> <p>ragiona in base a prove oggettive</p>	<p>È infantile:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ha un pensiero categorico (coglie aspetti totalizzanti, non propone bilanciamenti o equilibri); - ha un pensiero personalizzato (tutto è ricondotto al proprio IO) - ha un pensiero autoconvalidante (si aggrappa a ricordi o fatti che confermano le sue convinzioni);
<p>reagisce a una situazione riordinando la memoria e creando opzioni gerarchiche per l'azione</p>	<p>Ha una memoria selettiva; è legata a un fatto specifico/ al sentimento provato in quel moment</p>

Insegnare l'intelligenza emotiva

Se, attraverso l'intelligenza emotiva, si controllano le nostre emozioni, si riconoscono le emozioni altrui e si impara a gestire le relazioni sociali è chiaro che un'educazione in questa direzione risulti un passaggio fondamentale. Goleman propone appunto un' "alfabetizzazione emozionale" e così la sintetizza: "IL programma della Scienza del sé si pone come modello per l'insegnamento dell'intelligenza emotiva""I contenuti della Scienza del sé corrispondono quasi punto per punto ai componenti dell'intelligenza emotiva e alle abilità fondamentali..." (Goleman, 1996: 310). Ciò che bisogna fare è educare alle competenze sociali ed emozionali. Bisogna insegnare l'autoconsapevolezza (= riconoscere i sentimenti e costruire un vocabolario per la loro verbalizzazione); indurre la capacità di cogliere i nessi tra pensieri, sentimenti e reazioni, di sapere se si sta prendendo una decisione in base a riflessioni o a sentimenti, di prevedere le conseguenze di scelte alternative. Un'attenzione particolare va data all'empatia, ossia la capacità di assumere il punto di vista dell'altro; di comprendere i suoi sentimenti, di imparare a gestire l'ascolto, il dialogo, la collaborazione, dando strumenti per affrontare i conflitti e i compromessi.

E per l'insegnamento?

La consapevolezza di un'ottica che mette in evidenza le diversità delle intelligenze, che ci sono differenti stili di apprendimento, che un'importanza di fondo è giocata dalle emozioni e l'affettività, che la motivazione è passaggio obbligato per apprendere e che si apprende insieme risulta oggi cruciale per il processo di insegnamento-apprendimento. Ci si chiede infatti: quali gli intrecci tra intelligenza emotiva e apprendimento?. Certamente, l'incidenza dello stress, o l'insorgere ad esempio della paura vanno a compromettere qualsiasi apprendimento³; viceversa, l'emergere dei sentimenti di soddisfazione, di vittoria rispetto a una sfida ecc danno nuovo tono e uno sprone decisivo all'apprendente, accrescendo la disposizione al lavoro e l'emergere di atteggiamenti positivi verso se stessi e il compito.⁴

E' Balboni a sottolineare quali sono le modalità di interazione feconda tra intelligenza emotiva e apprendimento, per quanto riguarda ad es l'insegnamento delle lingue, se l'individuo viene educato a:

- tollerare l'ambiguità (andando oltre per es all'eccessiva smania di precisione);

³ "In caso di stress negativo, di ansia, di paura di non riuscire, invece, l'organismo rilascia uno steroide che lo prepara a fronteggiare il pericolo: l'amigdala, una ghiandola "emotiva" posta al centro del cervello, rileva il pericolo e richiede lo steroide, ma nello stesso tempo l'ippocampo (altra ghiandola, chiave per la memorizzazione a lungo termine) comprende che un testo o un role play non sono pericoli reali e quindi cerca di bloccare l'effetto dello steroide - ma per far ciò smette di occuparsi di indirizzare le nuove informazioni o di recuperare quelle esistenti nella memoria a lungo termine." (Balboni, Le sfide di Babele, Utet, 2002, pag 43)

⁴ Sulla scorta di queste basi, afferma Balboni:

- le attività didattiche stressanti non si traducono in acquisizione;
- questa "lotta ghiandola" rallenta l'attività dell'area neo-frontale del cervello, che ospita la memoria di lavoro - e lo studente va in tilt....Balboni, Le sfide di Babele, Utet, 2002, pag 43

- essere indipendente dal campo (= non farsi guidare troppo da stimoli contestuali irrilevanti per la comprensione dei messaggi);
- saper prevedere dal contesto ciò che diventa rilevante in una situazione;
- imparare dai propri errori, anziché farsi abbattere dagli stessi.

Ma soprattutto, un posto davvero rilevante lo meritano le competenze sociali del dialogo e dell'ascolto, mirate a costruire una personalità empatica, cioè pronta ad entrare in sintonia, in un clima collaborativo, cooperativo e positivo con gli altri.

Bibliografia

D. Goleman, *Intelligenza emotiva*, BUR; 1996

P. E. Balboni, *Le sfide di Babele*, UTET; 2002;

Dispense di M. Scaramuzza, *L'intelligenza emotiva*, Master di II° livello Ricerca Didattica e Counselling formativo, VE Ca'foscari; 2005

<http://digilander.libero.it/lendeuropa/mariani.htm>