



Daniel Chabot

Come coltivare  
REAZIONI  
EMOTIVE  
INTELLIGENTI

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO



Daniel Chabot

COME COLTIVARE  
REAZIONI EMOTIVE  
INTELLIGENTI



---

# INDICE

Introduzione	8
<b>PRIMA PARTE - COMPRENDERE LE EMOZIONI</b>	
<b>Capitolo 1. Cos'è un'emozione?</b>	12
L'eterno dibattito sulle emozioni	15
Emozioni primarie, secondarie e combinate	19
<b>Capitolo 2. L'apprendimento delle emozioni</b>	23
Dal normale al patologico	27
Il rovescio della medaglia	30
<b>Capitolo 3. Emozione e ragione</b>	37
La reazione emotiva, un processo in tre tappe	38
Prima tappa: una reazione estremamente rapida	38
Seconda tappa: un'analisi più approfondita dell'informazione	40
Terza tappa: un'analisi razionale della situazione	41
Il ruolo di questi sistemi nei rapporti sociali	43
Quando le emozioni sono più veloci del pensiero	44
<b>Capitolo 4. Dal pensiero alle emozioni</b>	47
I pensieri come fattori che predispongono alle emozioni	48
I pensieri come fattori che perpetuano le emozioni	49
I pensieri, le convinzioni e i concetti irrazionali che predispongono e trattengono gli stati affettivi	50
<b>SECONDA PARTE - L'INTELLIGENZA EMOTIVA E LE SUE APPLICAZIONI</b>	
<b>Capitolo 5. Che cos'è l'intelligenza emotiva?</b>	58
Definizione di intelligenza emotiva	58
Il quoziente emotivo	60
Valutate il vostro quoziente emotivo	60
<b>Capitolo 6. Intelligenza emotiva e autostima</b>	63
<b>Capitolo 7. Intelligenza emotiva e motivazione</b>	67
La realizzazione di un progetto: un'eterna oscillazione tra piacere e dispiacere	68
Differire le gratificazioni per raggiungere gli obiettivi	69
QI contro QE nel raggiungimento degli obiettivi	72
Cambiare il "fuoco di paglia" in "fuoco sacro"	73
<b>Capitolo 8. Intelligenza emotiva e capacità decisionale</b>	79
Capacità decisionale e assenza di emozione	80
Ragionamento puro e capacità decisionale	82
I marcatori somatici	84
Il negativo conduce al negativo	86

<b>Capitolo 9. Intelligenza emotiva e comunicazione</b>	90
Espressioni facciali e corporee	92
Decifrare correttamente il linguaggio delle emozioni	97
Il segreto della comunicazione	99
L'effetto camaleonte: utilizzarlo invece che subirlo	102
<b>Capitolo 10. Intelligenza emotiva e personalità</b>	105
La personalità e i tratti della personalità	105
La personalità passiva	106
La personalità aggressiva	107
La personalità manipolatrice	108
La personalità affermativa	111
I tratti della personalità e le reazioni emotive	111
I meccanismi dei tratti della personalità	112
Modificare i tratti della personalità	114
<b>TERZA PARTE - LA PRATICA DELL'INTELLIGENZA EMOTIVA: UN PROCESSO IN CINQUE TAPPE</b>	
<b>Capitolo 11. Prima tappa: identificare gli stimoli condizionati</b>	118
Impedire all'emozione di insorgere anziché tentare di gestirla, controllarla o dominarla	119
Identificazione degli stimoli condizionati	120
<b>Capitolo 12. Seconda tappa: identificare i pensieri irrazionali</b>	123
Identificazione dei pensieri	126
<b>Capitolo 13. Terza tappa: disinnescare gli stimoli condizionati</b>	128
La desensibilizzazione sistematica attraverso l'immaginazione	128
<b>Capitolo 14. Quarta tappa: modificazione dei pensieri irrazionali</b>	133
<b>Capitolo 15. Quinta tappa: predisporre all'incontrollabile e all'imprevedibile</b>	138
Prevedibilità contro imprevedibilità degli eventi	138
Controllabilità contro incontrollabilità degli eventi	139
Luogo di controllo interno contro luogo di controllo esterno	140
Valutate il vostro luogo di controllo	141
Anticipare il prevedibile	144
Predisporre all'imprevedibile	146
<b>Capitolo 16. Igiene emotiva</b>	149
I due assi principali dell'equilibrio emotivo: piacere/dispiacere e attivazione/inibizione	150
La combinazione piacere-attivazione	152
La combinazione piacere-inibizione	154
La combinazione dispiacere-attivazione	156
La combinazione dispiacere-inibizione	158
La via di mezzo	159
Bibliografia	162
Indice analitico	165

## Cos'è un'emozione?

*Mio prode, non dimentichiamo che le piccole emozioni sono i grandi capitani delle nostre vite e che a esse obbediamo senza saperlo.*

— Van Gogh (1880)

Etimologicamente, la parola "emozione" deriva dal verbo "commuovere", ossia "mettere in movimento". In questa parola è inserito anche il termine "mozione", che ha la stessa radice della parola "motore". Si può giustamente affermare che le emozioni ci mettono in movimento, ci fanno agire, in breve, che sono il motore dei nostri comportamenti. I movimenti generati dalle emozioni, però, non si collocano solo nell'ambito esterno; molti si producono all'interno di noi stessi.

Si afferma anche che l'emozione sia uno stato affettivo che comporta delle sensazioni piacevoli o spiacevoli, con un inizio ben preciso, legato a una situazione esplicita e di una durata relativamente breve.<sup>1</sup> Generalmente, si distinguono cinque componenti particolari di un'emozione, cioè:

1. *Modificazioni fisiologiche* quali l'accelerazione del ritmo cardiaco, l'ele-

vazione della pressione arteriosa, la traspirazione, la secchezza della bocca, le tensioni muscolari, ecc. Queste modificazioni fisiologiche possono assumere due orientamenti, ovvero l'attivazione o l'inibizione. Un insieme di strutture nervose ed endocrine entra allora in gioco. Gli assi del sistema nervoso simpatico e parasimpatico assicurano rispettivamente l'attivazione o l'inibizione dell'organismo. Allo stesso tempo, diverse zone del tronco cerebrale emettono dei messaggi ascendenti che attivano il cervello e rimandano dei messaggi discendenti che attivano gli organi del corpo. Infine, le ghiandole surrenali secernono l'adrenalina.

2. *Sensazioni piacevoli o spiacevoli* quali la gioia, il piacere, il dispiacere, il dolore, la tranquillità, l'apatia, ecc. Tutte le emozioni hanno un "sapo-

re" piacevole o sgradevole. Queste sensazioni dipendono da alcune zone cerebrali che sono state identificate come centri di piacere e di spiacer.<sup>2</sup> Sono effettivamente queste sensazioni piacevoli o sgradevoli che orientano i comportamenti verso l'approccio o l'allontanamento.

3. *Espressioni facciali e corporee* quali le sopracciglia aggrottate, gli occhi strizzati, la mascella rigida, le spalle alzate, i muscoli tesi, ecc. Tutte le emozioni sono accompagnate da un insieme di espressioni del viso e del corpo. Secondo uno dei più grandi specialisti del campo, Paul Ekman,<sup>3</sup> queste espressioni sono universali, cioè qualunque siano la cultura, il colore della pelle o l'origine etnica di colui che prova l'emozione, possiamo riconoscere un'espressione di paura, di collera, di tristezza, di gioia, di disgusto o di sorpresa. L'espressione delle emozioni funziona come sistema di comunicazione dei nostri stati d'animo.
4. *Comportamenti adattativi* come l'approccio o l'allontanamento, la fuga o la lotta, la tenerezza o l'aggressione, ecc. Le emozioni provocano in qualche modo comportamenti differenti, che serviranno ad

assicurare la sopravvivenza. Infatti è indispensabile fuggire davanti a un aggressore o attaccare per difendersi qualora sia necessario. Le emozioni sono dunque direttamente associate a comportamenti specifici.

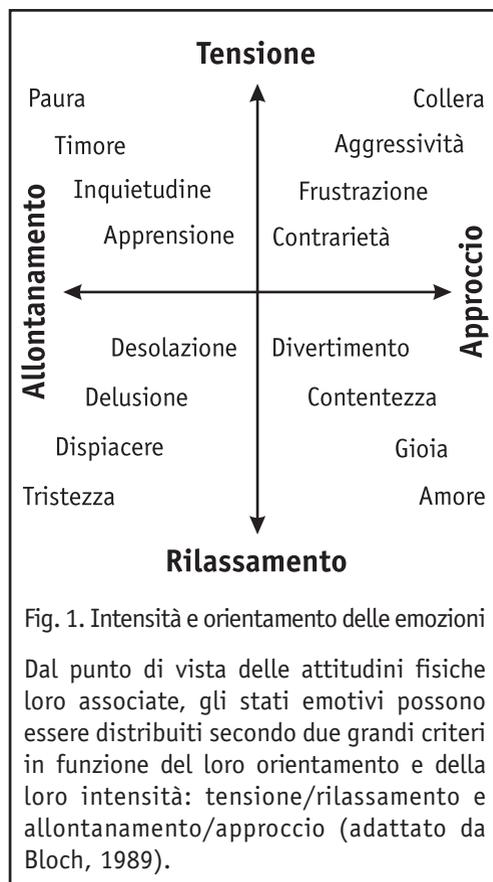
5. *Una valutazione cognitiva* che passa attraverso i nostri valori, i nostri ideali, i nostri principi e che mira a determinare se la situazione che stiamo vivendo è accettabile o inaccettabile, corretta o scorretta, giusta o ingiusta, bella o brutta, ecc. Vedremo più avanti che, negli esseri umani, una valutazione cognitiva della situazione associata all'emozione è sempre presente. Questa valutazione cognitiva è totalmente acquisita attraverso l'educazione, i valori, la cultura, ecc.

Così, mentre proviamo un'emozione, ciascuno dei fattori precedenti entra in gioco. Per esempio, se abbiamo paura, appariranno delle modificazioni fisiologiche nell'organismo quali un'accelerazione del ritmo cardiaco e respiratorio, un aumento della tensione muscolare e della pressione arteriosa, ecc. Queste modificazioni fisiologiche sono percepite come fortemente spiacevoli e contribuiscono ad avvertirci del pericolo potenziale della situazione. Grazie a queste modifica-

zioni fisiologiche, l'organismo è pronto a reagire all'evento generatore della paura. Inoltre, manifestiamo delle espressioni facciali e corporee caratteristiche della paura allo scopo di comunicare intorno a noi questa emozione ed, eventualmente, di avvertire del pericolo imminente. Infine, prendiamo in considerazione tutto questo caos che accade dentro e intorno a noi, per riassetare il nostro comportamento e le nostre reazioni. In breve, sono tutti questi fattori che fanno in modo che le emozioni varino di direzione e intensità.

La figura 1 ci mostra alcune delle principali emozioni e ce le presenta secondo due grandi criteri. Uno di essi è l'orientamento del comportamento, ovvero l'approccio e l'allontanamento; l'altro, il livello della tensione corporea, ovvero il rilassamento e la tensione. Si può notare che, mano a mano che le emozioni variano di intensità, il livello della tensione o del rilassamento aumenta, così come l'orientamento di approccio o allontanamento. Dalla più piccola paura al panico, le tensioni corporee aumenteranno; di conseguenza useremo una maggiore energia per sfuggire alla situazione. Il passaggio da una semplice contrarietà a una grande collera si accompagna a un aumento del livello delle tensioni e il comportamento

d'approccio si accentua (in questo caso, si tratta di attacco o aggressione). Nel passaggio da una desolazione minore alla tristezza profonda, si presenta un rilassamento della tensione e si intensifica un comportamento di allontanamento (ripiegamento su se stessi). Allo stesso modo, dal divertimento passeggero all'amore passionale, il livello della tensione si attenua e il comportamento di approccio (carezze, tenerezza, affetto) aumenta.



## L'eterno dibattito sulle emozioni

Quando ci si trova davanti a una situazione e si reagisce emotivamente, cosa accade esattamente? A titolo di esempio, se camminate nel bosco e vedete un serpente proprio davanti a voi, è molto probabile che abbiate paura. Che cosa caratterizzerà questa emozione? Tutti i fattori precedentemente descritti faranno la loro comparsa all'interno del vostro organismo. Vedrete sopraggiungere delle modificazioni fisiologiche, delle sensazioni sgradevoli, dei cambiamenti comportamentali, delle espressioni facciali e corporee; ci sarà una valutazione della situazione. Ora, molte domande apparentemente banali hanno fortemente contribuito ad alimentare il dibattito sulle emozioni da decenni. Queste domande potrebbero essere formulate come segue: quando gli occhi si posano sul serpente, i fattori che abbiamo elencato compaiono contemporaneamente o in momenti differenti del processo emotivo? Compaiono in un ordine particolare? Abbiamo il tempo di analizzare la situazione prima di reagire? Riprendiamo qualcuna di queste domande e vediamo come hanno risposto i ricercatori.

Per esempio: abbiamo paura perché il nostro cuore batte forte o il cuore batte forte perché abbiamo paura? O ancora, corriamo perché abbiamo

paura o abbiamo paura perché corriamo? Siamo tesi perché abbiamo paura o abbiamo paura perché i muscoli sono tesi? Strane domande, forse dite a voi stessi. Mentre insegno le teorie delle emozioni ai miei allievi e pongo loro queste domande, la maggior parte mi risponde che il cuore batte forte, che corriamo e che i muscoli sono tesi perché abbiamo paura. All'inizio del secolo, William James e Carl Lange<sup>4</sup> hanno affermato il contrario, cioè che abbiamo paura perché il cuore batte forte, perché corriamo e perché i muscoli sono tesi. Questi ricercatori hanno fatto il seguente ragionamento. Ogni emozione deve avere uno schema di attivazione fisiologica caratteristico. Per esempio, l'organismo non si attiva allo stesso modo quando ridiamo di gioia, quando siamo agghiacciati dalla paura, quando diventiamo rossi per la timidezza o blu per la collera. Secondo loro, sono queste differenze di attivazione che distinguono le emozioni. Essi sono quindi giunti a proporre che la percezione dei cambiamenti corporei costituisce l'esperienza oggettiva dell'emozione. Dunque, per James e Lange, "sono felice, perché rido", "sono in collera, perché rompo tutto ciò che si muove" e "ho paura, perché corro".

Forse non sarete d'accordo con

questa teoria e non sarete i soli. Infatti, durante gli anni Venti, Walter Cannon<sup>5</sup> ha messo in dubbio la teoria di James e Lange ponendo una domanda molto semplice: una persona che, ad esempio, è stata vittima di un incidente e ha subito una frattura del midollo spinale e dei nervi che producono delle modificazioni fisiologiche, può ancora percepire le emozioni? Walter Cannon e il suo collega Phillip Bard hanno quindi compiuto degli esperimenti e hanno concluso che alcune strutture del cervello (talamo e ipotalamo) hanno un doppio ruolo: inviano simultaneamente dei messaggi al corpo per attivarlo e alla corteccia cerebrale, affinché possa percepire le emozioni.<sup>6</sup> Secondo loro, l'attivazione fisiologica e la percezione emotiva sono simultanee.

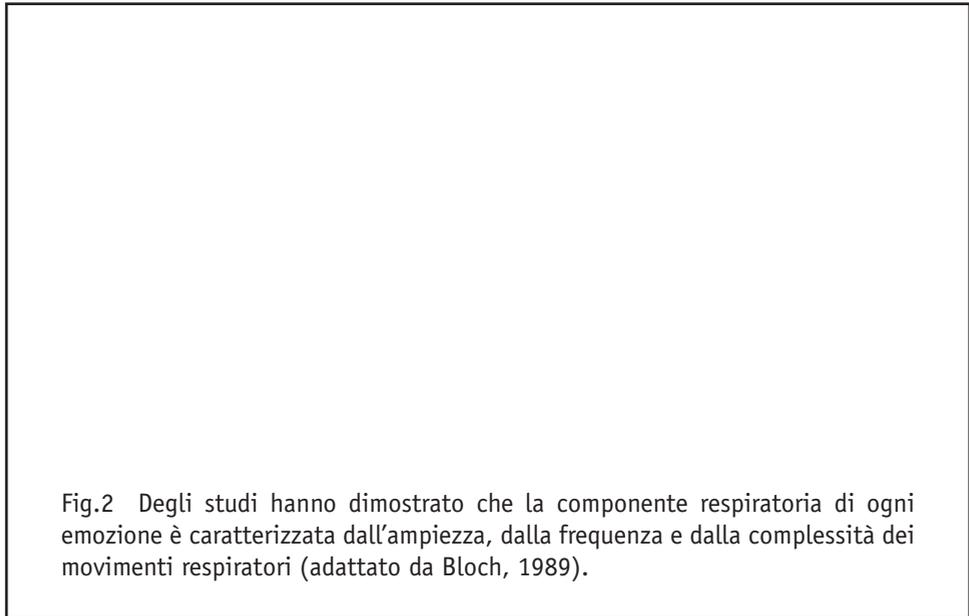
Torniamo all'esempio della camminata nel bosco e dell'incontro con il serpente. Immaginate di vedere questa forma a terra e che, credendo trattarsi di un serpente, proviate paura. Dopo una seconda verifica, vi rendete conto che non è un serpente, ma un ramo storto. Immediatamente, la reazione di paura comincia a dissiparsi. Secondo Stanley Schachter, l'emozione cambia perché avete considerato la situazione in un modo diverso. Infatti, per lui, l'emozione è il risultato di una valutazione che ha luogo nella circostanza e nell'organismo.

Così, per Stanley Schachter e il suo collega Jerome Singer,<sup>7</sup> l'attivazione fisiologica è molto poco specifica. Il cuore batte più forte se abbiamo paura, se siamo in collera o se vediamo la persona di cui siamo innamorati. Tuttavia, è contemporaneamente la valutazione cognitiva della modificazione fisiologica e della situazione che ci fa identificare la paura, la collera o la gioia. Questi ricercatori hanno anche dimostrato che, se si accentua l'attivazione fisiologica con l'aiuto di droghe o esercizi fisici, l'emozione sarà considerata più intensa.

Le ricerche che hanno seguito quelle di James e Lange hanno rimesso in discussione l'esistenza di schemi specifici per ciascuna emozione. I lavori di Paul Elkman e dei suoi collaboratori<sup>8</sup> hanno dimostrato che esistevano parecchie cause specifiche delle emozioni, ma che erano più complesse di quello che avevano immaginato James e Lange all'inizio del secolo. Infatti, Elkman e i suoi collaboratori hanno osservato che le diverse componenti della respirazione (ritmo, ampiezza, movimenti respiratori, ecc.) variano da un'emozione all'altra (vedere figura 2). Pertanto, i ricercatori hanno chiesto a degli attori di riprodurre l'espressione facciale della paura, della collera, della tristezza, della gioia, del disgusto e della sorpresa. Durante questi momenti, hanno registrato diverse

misure di attivazione quali il ritmo cardiaco e la temperatura della pelle. I risultati hanno dimostrato le differenze tra un'emozione e l'altra. Per esempio, il cuore batteva più forte nel corso di emozioni negative come la paura e la collera, piuttosto che durante

emozioni di gioia, sorpresa e disgusto; la temperatura della pelle era più elevata durante la collera, che in caso di paura e di tristezza. Questi esempi ci aiutano a capire da dove vengono le espressioni "bollire di collera" e "raggelare di paura".



È dunque studiando approfonditamente le caratteristiche di ciascuna emozione che i ricercatori hanno constatato che era sufficiente che qualcuno di loro le riproducesse per percepire l'emozione stessa.<sup>9</sup> Essi hanno insegnato a delle persone a riprodurre queste componenti con la maggiore precisione possibile. Alla fine dell'esercizio, la maggior parte dei sog-

getti raccontava non solo di aver riprodotto le componenti emotive come la postura, la respirazione, l'espressione facciale, la tensione corporea, ma anche di avere effettivamente percepito l'emozione propriamente detta. Più a lungo durava l'esercizio, più la reazione emotiva era sentita come intensa. Il lato interessante di questo esercizio è che se il sogget-

to trascurava anche un solo fattore, non giungeva a provare l'emozione. Per esempio, se il soggetto adottava tutte le componenti della collera, ma respirava lentamente, non poteva "entrare" nello stato emotivo collerico.

Come si può constatare, più le conoscenze sulle emozioni evolvono, più si è in grado di elaborare una teoria precisa del processo emotivo. Quando abbiamo enumerato i cinque fattori delle emozioni, abbiamo compreso che almeno quattro si situano o si svolgono direttamente nel corpo: le modificazioni fisiologiche, le espressioni facciali e corporee, le sensazioni piacevoli o sgradevoli, i comportamenti adattativi. Come ci spiegano Kandel, Schwartz e Jessell,<sup>10</sup> "l'esperienza emotiva è essenzialmente una storia che il cervello escogita per spiegare la folla di reazioni che si manifestano nel corpo".

Antonio Damasio si spinge ancora più lontano.<sup>11</sup> Egli ci spiega che, se sappiamo di avere paura, di essere arrabbiati o innamorati, è perché la nostra coscienza ha riunito contemporaneamente l'insieme delle manifestazioni corporee e delle immagini mentali che le accompagnano per farne un tutto. Per Damasio, e avremo l'occasione di tornare su que-

sto concetto, l'emozione concerne simultaneamente le rappresentazioni corporee e le rappresentazioni mentali di una situazione evocatrice di emozione. Egli parla allora di "marcatori somatici". Occorre dunque comprendere che un'emozione è una reazione a qualcosa che si produce nel nostro ambiente; ma è anche una reazione che può sorgere in seguito a qualcosa che accade nella mente. Si può vivere una situazione e reagire emotivamente, ma si può anche semplicemente immaginare una situazione e reagirvi allo stesso modo. Come dire che esiste nei neuroni un insieme di associazioni tra gli avvenimenti e le sensazioni piacevoli o sgradevoli. Queste sensazioni si manifestano in qualche parte del corpo: nello stomaco, nel petto, nella gola, ecc. L'associazione tra gli avvenimenti e le sensazioni lascia delle tracce nel nostro essere. Queste tracce, che si trovano contemporaneamente nel corpo e nella mente, sono i marcatori somatici.

Prima di elaborare ulteriormente il ruolo dei marcatori somatici e per concludere questa piccola storia delle teorie esplicative delle emozioni, esaminiamo le distinzioni che esistono tra le emozioni.

## Emozioni primarie, secondarie e combinate

La maggioranza degli specialisti delle emozioni riconosce che esiste un certo numero di **emozioni primarie**, innate, cioè programmate geneticamente. Paul Elkman<sup>12</sup> ha catalogato sei emozioni primarie: la gioia, la tristezza, la paura, la collera, la sorpresa e il disgusto. Per il neuropsicologo Antonio Damasco,<sup>13</sup> è possibile "che siamo programmati per rispondere attraverso una reazione emotiva alla percezione di alcuni tratti, che caratterizzano degli stimoli del mondo esterno o del corpo, in modo isolato o combinato. Si tratta di alcune taglie (come quella dei grandi animali), di una grande apertura alare (come quella delle aquile in volo), di alcuni tipi di movimenti (come quello dei rettili), di certi suoni (come i boati), di alcuni fenomeni che entrano a far parte del corpo (come il dolore percepito durante una crisi cardiaca)".

Queste emozioni fondamentali giocano un ruolo cruciale nell'assicurazione della sopravvivenza. La tristezza del neonato che piange quando ha fame serve alla madre come avvertimento; la paura di fronte a un animale rabbioso ci fa fuggire il pericolo; la collera mentre veniamo attaccati può salvarci dalle grinfie di un aggressore; il disgusto se mettiamo un cibo avariato in bocca porta al suo rigetto e

può risparmiarci un avvelenamento; la sorpresa nel vedere un ramo d'albero cadere ci fa sobbalzare ed evitare il peggio; ecc. Tutti questi esempi dimostrano quanto, in un mondo ostile e selvaggio, può essere utile per la sopravvivenza provare le emozioni primarie. Tuttavia, se le emozioni primarie servono ad assicurare la sopravvivenza, numerose reazioni emotive sono spesso inutili e anche nocive, quando sopraggiungono senza ragione in circostanze che non mettono per nulla a repentaglio la vita nostra e quella degli altri. Queste emozioni, spesso inutili, smisurate e pericolose, sono le emozioni secondarie.

Contrariamente alle emozioni primarie che sono innate, le **emozioni secondarie** sono il risultato di un apprendimento. Esse proverrebbero da una associazione tra diversi avvenimenti e reazioni emotive primarie. Per esempio, la paura di perdere il lavoro comporta una grande quantità di rappresentazioni mentali di ciò che il fatto può provocare e ogni indizio o ogni idea di perdere l'impiego acquisisce il potere di generare un'emozione di paura e di insicurezza. Molto diverse dalla paura che possiamo provare se incontriamo un individuo strano di notte o se capitiamo davanti a un orso nel bosco, le paure di perdere il lavoro e di

rimanere senza denaro rivestono una dimensione definita "cognitiva", cioè in rapporto con la valutazione della situazione (vedere cap. 4).

Le emozioni primarie e secondarie che abbiamo appena considerato sono, per così dire, semplici, cioè si può essere tristi, avere paura o essere in collera. In realtà, si può dire che l'uomo provi un misto di emozioni. Per meglio comprendere questo fenomeno, si può fare un parallelo tra le emo-

zioni e i colori. Sono i colori primari (giallo, rosso e blu) che servono a formare i colori secondari. Se si mescola il blu con il giallo, si ottiene il verde. Allo stesso modo, per esempio, il timore sarebbe una mescolanza di paura e sorpresa, l'amore sarebbe una combinazione di gioia e accettazione, così come la sottomissione proverrebbe da una combinazione di paura e accettazione. La figura 3 ci mostra alcune **emozioni combinate**.<sup>14</sup>

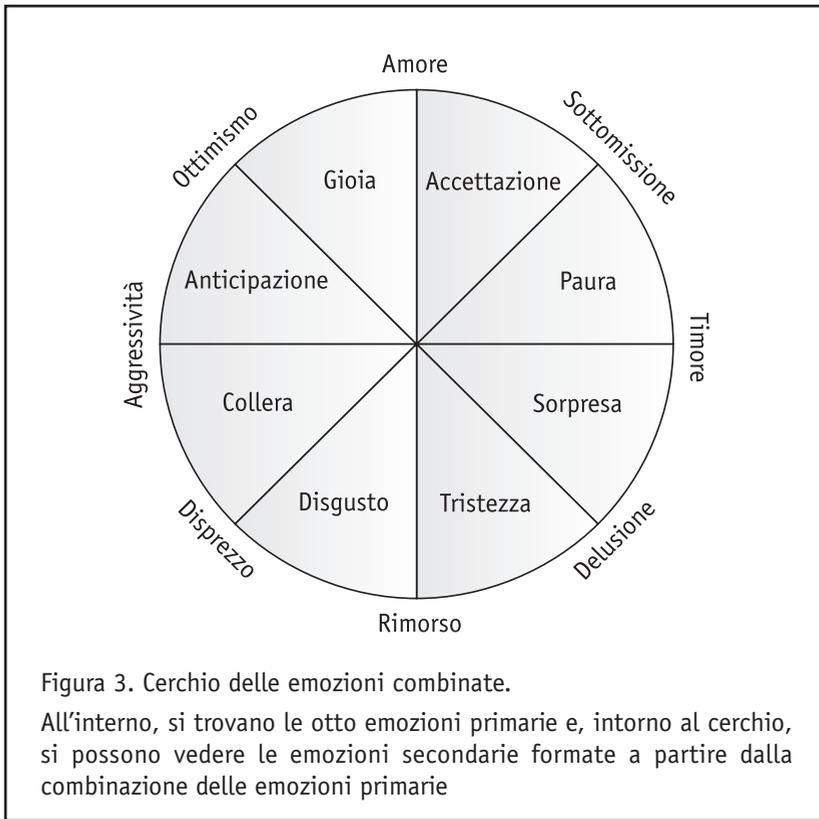


Figura 3. Cerchio delle emozioni combinate.

All'interno, si trovano le otto emozioni primarie e, intorno al cerchio, si possono vedere le emozioni secondarie formate a partire dalla combinazione delle emozioni primarie

Chi non ha mai provato vergogna in una situazione umiliante, nostalgia ascoltando una vecchia canzone d'amore o, ancora, gelosia vedendo che la persona amata prova interesse per un altro? Ecco altrettante emozioni che migliaia di persone conoscono a un certo punto della vita e che provengono da una combinazione di sentimenti. In realtà, nell'universo delle emozioni, niente è nero o bianco, ma tutto è sfumato infinitamente.

Avremo l'occasione di tornare ampiamente su questo tema, ma è già chiaro che le emozioni secondarie e quelle combinate sono nettamente meno adattate rispetto alle primarie. A titolo di esempio, il timore di perdere il lavoro non ha niente a che vedere, sul piano biologico, con la paura che si può provare davanti a un orso nel

bosco. Allo stesso modo, oggi, una pena d'amore nell'adolescenza non è assimilabile alla tristezza del bambino che piange perché ha fame o sete. In altri termini, nella società moderna, la perdita del lavoro è molto meno minacciosa per la sopravvivenza rispetto a un incontro inaspettato con un orso nel bosco. Eppure, le reazioni comportamentali consecutive alla paura di perdere il lavoro possono, in alcuni casi, essere altrettanto intense di quelle manifestate da chi arriva di fronte a una bestia feroce, nonostante la minaccia non sia completamente diversa.

Poiché le emozioni secondarie e quelle combinate vengono apprese, dobbiamo supporre di averne fatto l'apprendistato. Nel prossimo capitolo, esamineremo come si acquisiscono le emozioni secondarie.