

## Intelligenza emotiva: da allenare, da migliorare

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

Qual è il vostro comportamento dominante, quando avete una discussione? Questo rivela molto sulla vostra intelligenza emotiva, così preziosa per il benessere individuale e la qualità delle relazioni interpersonali, da essere considerata oggi più importante del quoziente intellettivo. E' infatti essenziale per la felicità personale e la salute, perché la vita è uno specchio: ti sorride se le sorridi. Il primo a parlarne fu Daniel Goleman, con il libro cult "Intelligenza emotiva" (Bantam 1991, Rizzoli 2011), seguito da John Gottman (Bur, 2013), che l'ha declinata per la coppia.

Un buon automonitoraggio, attivando rapidi il file mentale dell'auto-registrazione, è utile per identificare i tratti del comportamento dominante. Questo è il primo passo per modificarli, soprattutto se tendono ad essere distruttivi già verbalmente verso l'interlocutore: sia esso un familiare, un/a amico/a, un/a collega, purché ci siano la consapevolezza, la motivazione e l'onestà intellettuale per farlo. In tempi di crescente aggressività questo esercizio è utile anche in classe, come strumento di auto-osservazione, conversazione e riflessione.

Come discutete, quando siete arrabbiati? Una prima osservazione riguarda il tempo zero. Qual è il vostro umore abituale, l'umore di partenza: calmo, depresso, irritabile, stressato, arrabbiato o furioso permanente? Le modalità di discussione sono tanto più flessibili quanto più lo stato basale è calmo. Mantenere questo stato ideale è il primo passo per allenare l'intelligenza emotiva e tenere al contempo basso il cortisolo, ormone dell'allarme e dello stress. Questo ormone è il primo potente marcatore biologico di emergenza: si alza ogni qualvolta ci si arrabbi. Tuttavia, se siamo sempre aggressivi o, peggio, furiosi permanenti, il cortisolo stabilmente elevato contribuisce a un malessere progressivo, fatto di infiammazioni biologiche crescenti, che può tradursi in franca malattia. Coltivare la calma è quindi una via regia per ottimizzare sia l'intelligenza emotiva, sia lo stato di salute.

Sul fronte fisico, per tenere la calma e un cortisolo normale, sono essenziali stili di vita sani, fra cui l'attività fisica all'aria aperta il mattino, e un sonno regolare. Sul fronte comportamentale, una buona educazione di base fin da piccoli è l'abc preliminare dell'autocontrollo, così da imparare presto a gestire le emozioni negative per restare più sereni.

Con lo spirito di un'auto-osservazione onesta, è immediato riconoscere le modalità negative tipiche delle discussioni distruttive, fin dalle prime battute. In tal caso, la conversazione parte già minata, quando i partner, ma anche i cosiddetti amici, o i familiari, iniziano la discussione in modo accusatorio, con sarcasmo, partendo subito all'attacco. Pochi secondi ed entrano in gioco i "quattro cavalieri dell'Apocalisse", come ben diceva John Gottman: 1) la critica distruttiva; 2) il disprezzo; 3) l'atteggiamento difensivo; 4) l'ostruzionismo. Quattro demoni che chiamano in mischia anche gli stanchi. Il linguaggio non verbale rispecchia immediato il clima di guerra: lo dicono la tensione del volto, la bocca rigida, la mascella contratta, gli occhi dilatati, il tono di voce duro e tagliente, l'odore di adrenalina e i feromoni di guerra che arrivano rapidi alla parte più arcaica del cervello, il rinencefalo, aumentando sia i segni fisici di aggressività sia le reazioni neurovegetative automatiche tipiche della chiamata in mischia: il battito del cuore accelera, il respiro diventa più frequente e superficiale, la pressione sale, aumentano le secrezioni acide

dello stomaco (fino all'ulcera), mentre le contratture muscolari contribuiscono a dolori muscolari (mialgie), cefalee muscolo-tensive e lombalgie tipiche di società in guerra emotiva permanente. Interessante è anche l'esplosione dei "brutti ricordi": quando si è così incattiviti che anche il passato viene "riscritto" nella memoria in modo negativo, negando gli episodi felici per ricordare solo quelli negativi che confermano il giudizio di morte della relazione. Coltivare l'intelligenza emotiva aiuta invece a sviluppare un atteggiamento empatico, capace di ascolto e riflessione: essenziale per sintonizzarci bene con le persone con cui costruire relazioni positive. Super importante: l'intelligenza emotiva ben coltivata ci aiuta ad "annusare" le persone negative e distruttive e, sul fronte amoroso, a non mettere gli abiti del principe azzurro sui pali della luce o, peggio, su potenziali killer emotivi se non addirittura fisici. Con un assetto emotivo dinamico e ben allenato, si è aperti al mondo, ma anche selettivi: capaci di preservare anche in tempi difficili quella piccola isola di benessere interiore che chiamiamo felicità.