

Intelligenza emotiva e intelligenza affettiva Relazione Prof. Franco Ceresa

GENOVA – 17 GENNAIO 2016



CONVEGNO e WORKSHOPS

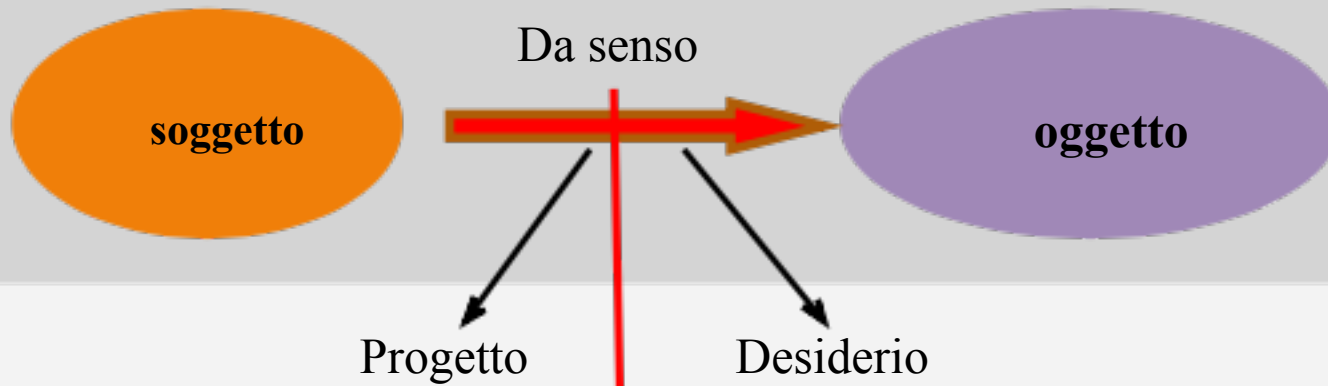
"LA RICERCA DELLA FELICITA' E' UN DIRITTO DELLE PERSONE"

(ONU 19 LUGLIO 2011)

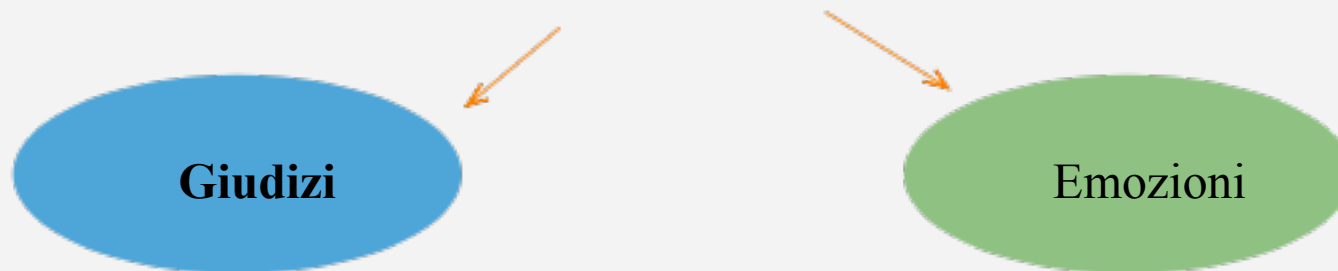


INTENZIONALITA'

Rapporto primario con la realtà



RAPPRESENTAZIONE DELLA REALTA'



DINAMICA DELLE EMOZIONI

EMOZIONI

**ORIENTAMENTI
PREDISPOSIZIONI
ALL'AZIONE**

**COMPORTAMENTI IN
ATTO**

DERIVANO DA CATENE DI EVENTI

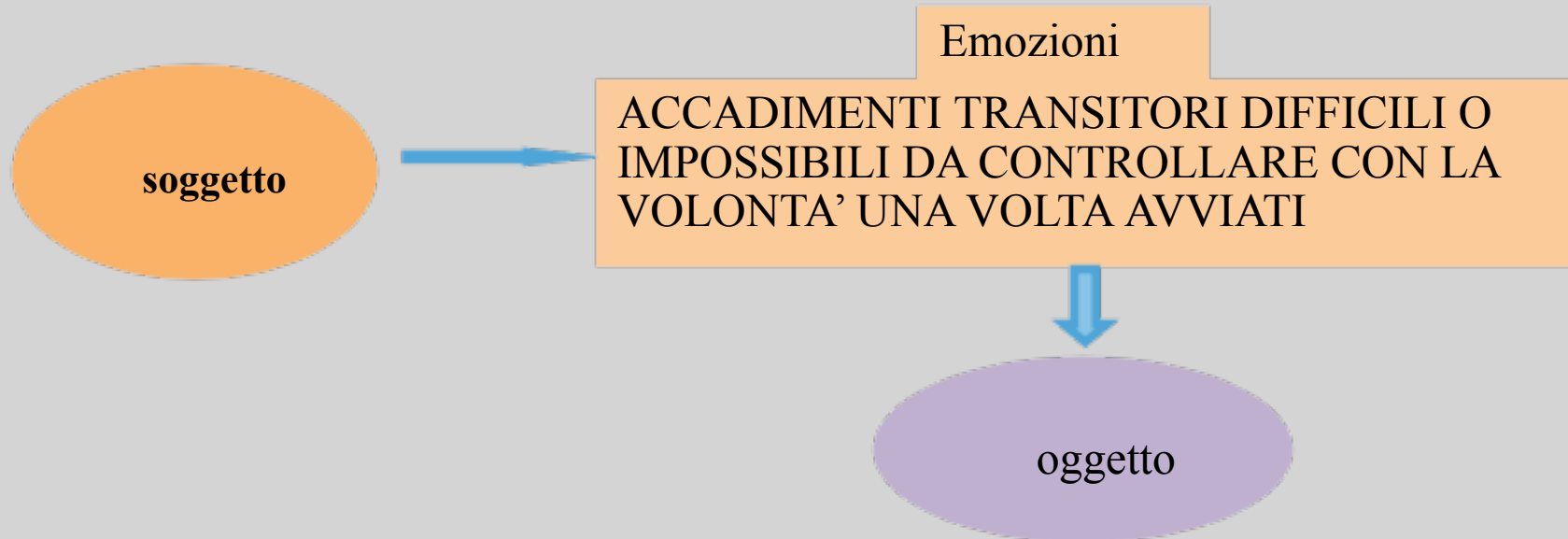


PUNTI SALIENTI DELLA VITA –INTENSITA’

SI PRODUCONO

- ELABORAZIONE DI SEGNALI INTERNI
- ELABORAZIONE SEGNALI INTERPERSONALI
- EVOCAZIONE COSCIENTE

FENOMENOLOGIA DELLE EMOZIONI



Origine

1. **Psicologiche** :(interne /esperienziali) con implicazioni Neurovegetative (polso – pressione-sudorazione)
2. **Umore** :(fattori fisici) glicemia –stanchezza – ritmi corporei diurni notturni o stagionali ecc..
3. **Fattori esterni** : alcool – nicotina -droghe –ecc
4. **Tecniche cenestesico percettive euforizzanti**
(es .velocità-danza -volume suono ecc)
5. **Interazioni interpersonali o con l'ambiente**

FENOMENOLOGIA DELLE EMOZIONI

Comprensione del
tono/stato emozionale

soggetto

Prova
emozioni

Manifesta
emozioni

Tono
emozionale
(psichico)

Segno
Emozionale
(corporeo)

- Allegria
- Tristezza
- Aggressività
- Agitazione
- Confusione
-

?

“Essere presi
dalle emozioni”:

1. Rapporti
2. Variazioni umore
3. Controllo
4. Comportamento

PICCHI EMOZIONALI

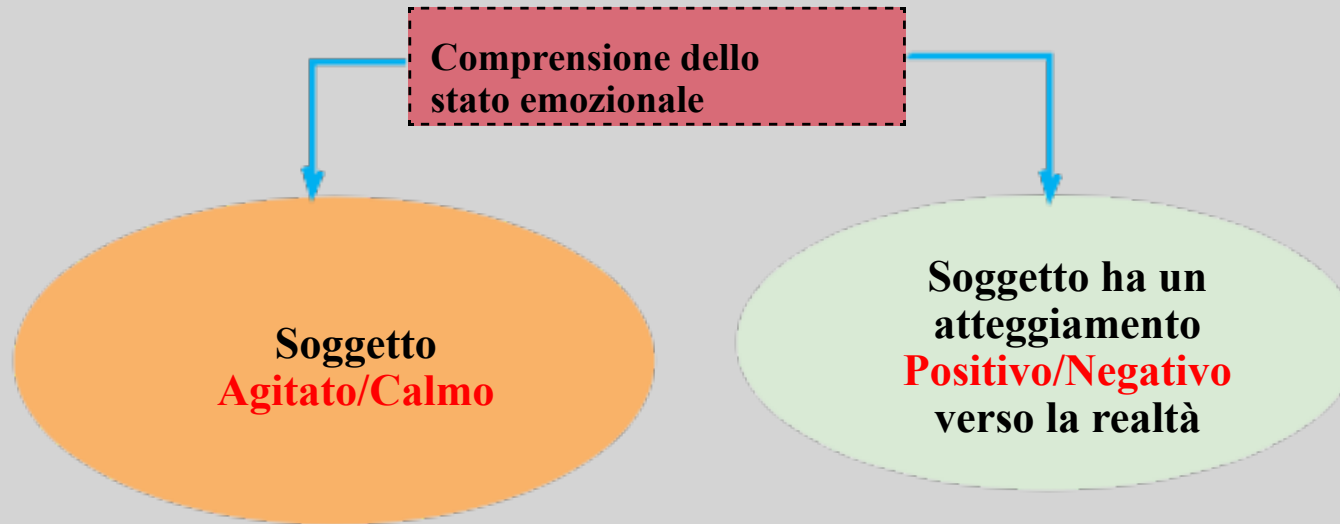
**IL CORPO
AVVERTE LE
EMOZIONI**

Mutamenti viscerali :

1. Battito cardiaco
2. Tensione tra le tempie
3. Sudorazione mani/corpo
4. Tremore delle mani
5. Agitazione corporea
6. Pianto ecc...

POI SI
INTERIORIZZANO

La struttura di base delle emozioni



agitazione

calma

Soddisfazione
(piacere)

Eccitato

Calmo/Sedato

Insoddisfazione
(dispiacere)

**Irrequieto
(Panico/Aggressivo)**

**Immobile/Congelato
(Ostile/Depresso)**

IL PIACERE ALLA BASE DELLE EMOZIONI

Atteggiamenti

buono

Soddisfazione
(piacere)

indifferenza

Insoddisfazione
(dispiacere)

cattivo

Avvicinamento / Accettazione / Rassicurazione /
Incorporazione



**PARTECIPAZIONE EMOTIVA TOTALE
(AMORE)**



OGGETTO

Rifiuto / Carezza / Angoscia / Espulsione
(ODIO)
RIFIUTO AGGRESSIVO



E
U
F
O
R
I
A

D
E
P
R
E
S
S
I
O
N
E

POSITIVE AND NEGATIVE AFFECT

Atteggiamenti



COMUNICAZIONE EMOZIONALE

Emozioni Primarie

Non consapevoli di base:
GIOIA,
TRISTEZZA,
PAURA,
RABBIA,
DISGUSTO.

Emozioni Secondarie

1) Emozioni la cui espressione è modellata culturalmente
2) Emozioni primarie condizionate a stimoli appresi
3) Emozioni complesse, auto-consapevoli o sociali: vergogna, colpa, imbarazzo, disprezzo, timidezza, orgoglio

COMUNICAZIONE EMOZIONALE

Consapevole

Verbale (parola emozionata)
Non Verbale (contatto intenzionale-
carezza-abbraccio – bacio ...)

Inconsapevole

Variazioni timbro vocale, ritmo del
respiro, mimica facciale, odori del corpo, diametro
palpebre o pupilla ecc..

AFFETTI

AFFETTI

SONO LEGAMI INTERPERSONALI DUREVOLI DA
NON CONFONDERE CON LE EMOZIONI CHE
SONO EVENTI PSICOFISIOLOGICI TRANSITORI E
INVOLONTARILE EMOZIONI

Es. ATTACCAMENTO AMOROSO

LEGAME

E può essere o
non essere

INTENSAMENTE
AFFETTIVO

INTENSAMENTE
EMOTIVO

Rapporti caratterizzati da
calore nei sentimenti che
possono essere di amore di
amicizia, ma anche di odio
(intendendolo come un legame
o una passione)

Possono convivere
Gioia Tristezza Paura

L'INTELLIGENZA EMOTIVA (Goleman, Mayer)

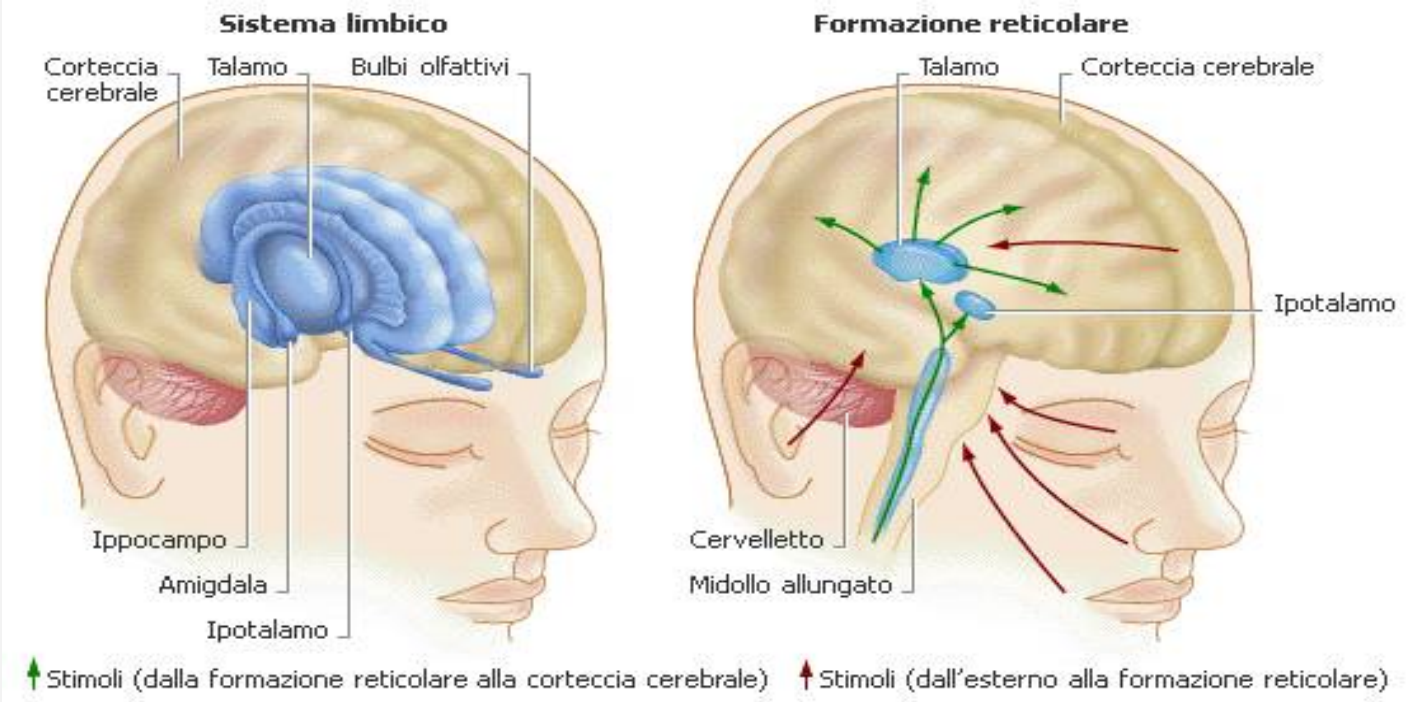
- **L'architettura emozionale del cervello spiega le dinamiche emozionali**
- **Comprenderne il funzionamento chiarisce come le inclinazioni emozionali**
- **La struttura cerebrale e' in continuo apprendimento e plasma le emozioni**

**ESSERE INTELLIGENTE VUOL DIRE SAPER RICONOSCERE
LE PROPRIE EMOZIONI ED ESSERE IN CONTATTO CON IL
PROPRIO MONDO INTERIORE**

INTELLIGENZA EMOTIVA(DANIEL GOLEMAN)

EMOZIONI

LE EMOZIONI NASCONO E VENGONO GESTITE DAL CERVELLO IN QUELLA PARTE CHIAMATA SISTEMA LIMBICO



L'INTELLIGENZA EMOTIVA (Goleman, Mayer)

Intelligenza emotiva e:

- Capacità di leggere le proprie emozioni/sentimenti/passioni
- Capacità di tenere a freno un impulso
- Capacità di leggere i sentimenti intimi altrui
- Capacità di gestire le relazioni interpersonali
- Capacità di resistere alle pressioni e frustrazioni
- Capacità di agire un atteggiamento empatico
- Capacità di creare un ambiente armonioso
- Capacità di motivarsi : dominare le emozioni per raggiungere un obiettivo

L'INTELLIGENZA EMOTIVA (Goleman, Mayer)

AUTOCONSAPEVOLEZZA

- Attenzione continua ai propri stati interiori
- Regolazione del passaggio dal percepito (es. rabbia) all'azione (es. aggressione)
- Tradurre in linguaggio l'emozione (neo cortex)

Dal grado di autoconsapevolezza J.D. Mayer individua tre categorie di persone :

- **Autoconsapevoli** : attenti alle emozioni, autonomi, buona salute psicologica
- **Sopraffatti** : spesso sommersi dalle emozioni, volubili, emozionalmente inconsapevoli
- **Rassegnati** : hanno idee chiare sulle proprie emozioni ma non si sentono in grado di gestirle.

EDUCAZIONE EMOTIVA : E' L'ARTE DI SAPER TRANQUILLIZZARE E CONFORTARE SE STESSI AFFRONTANDO LE EMOZIONI IN EMPATIA CON SE STESSI E CON IL MONDO.

**TABELLA DEL MODELLO DELL'INTELLIGENZA EMOTIVA
DI PETER SALOVEY E JONH MAYER**

4 Regolazione consapevole delle emozioni che promuove la crescita emozionale e intellettuale			
4.a Capacità di mantenere aperta la possibilità di provare emozioni, sia quelle che sono piacevoli sia quelle che sono spiacevoli.	4.b Capacità di rimanere coinvolti (o prendere le distanze) da un'emozione, in modo consapevole, sulla base di quanto si ritenga che essa possa essere utile o apportare informazioni.	4.c Capacità di monitorare riflessivamente le emozioni riguardanti se stessi e gli altri in modo tale da riconoscere quanto esse siano chiare, tipiche, influenti o ragionevoli	4.d Capacità di gestire le emozioni in se stessi e negli altri, moderando quelle negative e mantenendo quelle positive senza reprimere o esagerare l'importanza delle informazioni che esse sono in grado di veicolare.
P	S	A	B
3 Comprensione e analisi delle emozioni: coinvolgimento della conoscenza emotiva			
3.a Capacità di dare un'etichetta verbale alle emozioni e riconoscere la relazione tra le parole e le emozioni stesse, come, ad esempio, la relazione tra le parole piacersi e amarsi (liking and loving).	3.b Capacità di interpretare i significati che le emozioni veicolano nelle situazioni relazionali, come, ad esempio, la tristezza che spesso accompagna le situazioni di perdita.	3.c Capacità di comprendere le emozioni complesse: sentimenti simultanei di amore e odio, o combinazioni di emozioni come, ad esempio, lo spavento che è una combinazione di paura e sorpresa.	3.d Capacità di riconoscere possibili transizioni tra diverse emozioni come, ad esempio, la transizione dalla rabbia alla soddisfazione, o dalla rabbia alla vergogna.
L	F	E	G
2 Facilitazione emozionale del pensiero			
2.a Capacità di lasciare che le emozioni svolgano la propria naturale funzione: rendere prioritario un pensiero dirigendo l'attenzione su informazioni importanti.	2.b Capacità di accedere alle emozioni in modo sufficientemente vivido e disponibile da poterle generare volontariamente come aiuto ai processi di giudizio -e di memoria di quegli aspetti che hanno a che fare con i sentimenti.	2.c Capacità di contrastare lo stato emotivo/umore, responsabile del normale slittamento della prospettiva individuale da ottimistica a pessimistica prendendo in considerazione una molteplicità di punti di vista.	2.d Capacità di avere un approccio differenziato ai problemi specifici sulla base dei differenti stati emotivi come, ad esempio, quando la felicità favorisce il ricorso al ragionamento induttivo ed alla creatività.
M	D	C	R
1 - Percezione, valutazione (appraisal), ed espressione delle emozioni			
1.a Capacità di identificare le proprie emozioni: nel proprio stato fisico, nel proprio vissuto e nei propri pensieri.	1.b Capacità di identificare le emozioni nelle altre persone, nei disegni, nelle opere d'arte, ecc.... attraverso il linguaggio, i suoni e le immagini.	1.c Capacità di esprimere le emozioni in modo appropriato e di esprimere i bisogni correlati a tali emozioni.	1.d Capacità di discriminare tra espressioni delle emozioni appropriate e inappropriate e tra espressioni sincere e non sincere.
I	O	U	H

L'INTELLIGENZA AFFETTIVA (TORO)

AFFETTIVITA'

L'affettività ha una genesi **biologica** ed è in relazione con **l'istinto di solidarietà all'interno di una specie** : gli impulsi gregari, le tendenze altruiste e i rituali di vincolo . Questi impulsi biologici di **cooperazione**, di **integrazione** e di **solidarietà** si trasformano nell'essere umano in sentimenti altruisti che costituiscono la genesi dell'amore .

L'affettività è quindi :

- **Cura di ogni forma di vita**
- **Empatia con ogni forma di vita**
- **Amore infinito per la vita**

In questo senso la affettività sviluppa negli uomini la percezione verso la bellezza , la creatività , la comprensione di tutte le altre forme di vita

L'INTELLIGENZA AFFETTIVA (TORO) AFFETTIVITA' E INTELLIGENZA

- La affettività è la causa prima nell'atto della conoscenza (Mario Carrettero 2005)
 - L'affettivo ed il cognitivo sono inseparabili (Jean Piaget)
 - Il sentimento perturba il ragionamento logico (Philippe e Suzanne Malrieu)
-
- Non ci sono quindi **meccanismi cognitivi senza elementi affettivi e viceversa** .
 - Tutte le forme di intelligenza (percettiva -motoria- cognitiva-simbolica ...) hanno una matrice comune: la **affettività**.
 - La affettività non è una emozione ma un sentimento e quindi riunisce aspetti cognitivi ed aspetti emotivi.

La memoria , la percezione , la motricità si riorganizzano intorno al **nucleo affettivo** , l'apprendimento dipende da motivazioni affettive e non puramente cognitive-
La evoluzione del linguaggio nel bambino è la reazione embrionale di una semantica amorosa (Toro)

Il Modello di intelligenza affettiva (Toro)

Base Biologica (DNA)

Istinti gregari

Cooperazione integrazione,
solidarietà

Nucleo
affettivo

Dimensione
cognitiva
razionale

Dimensione
Emozionale

Intelligenza

Percezione

Movimento

Memoria

Apprendimento

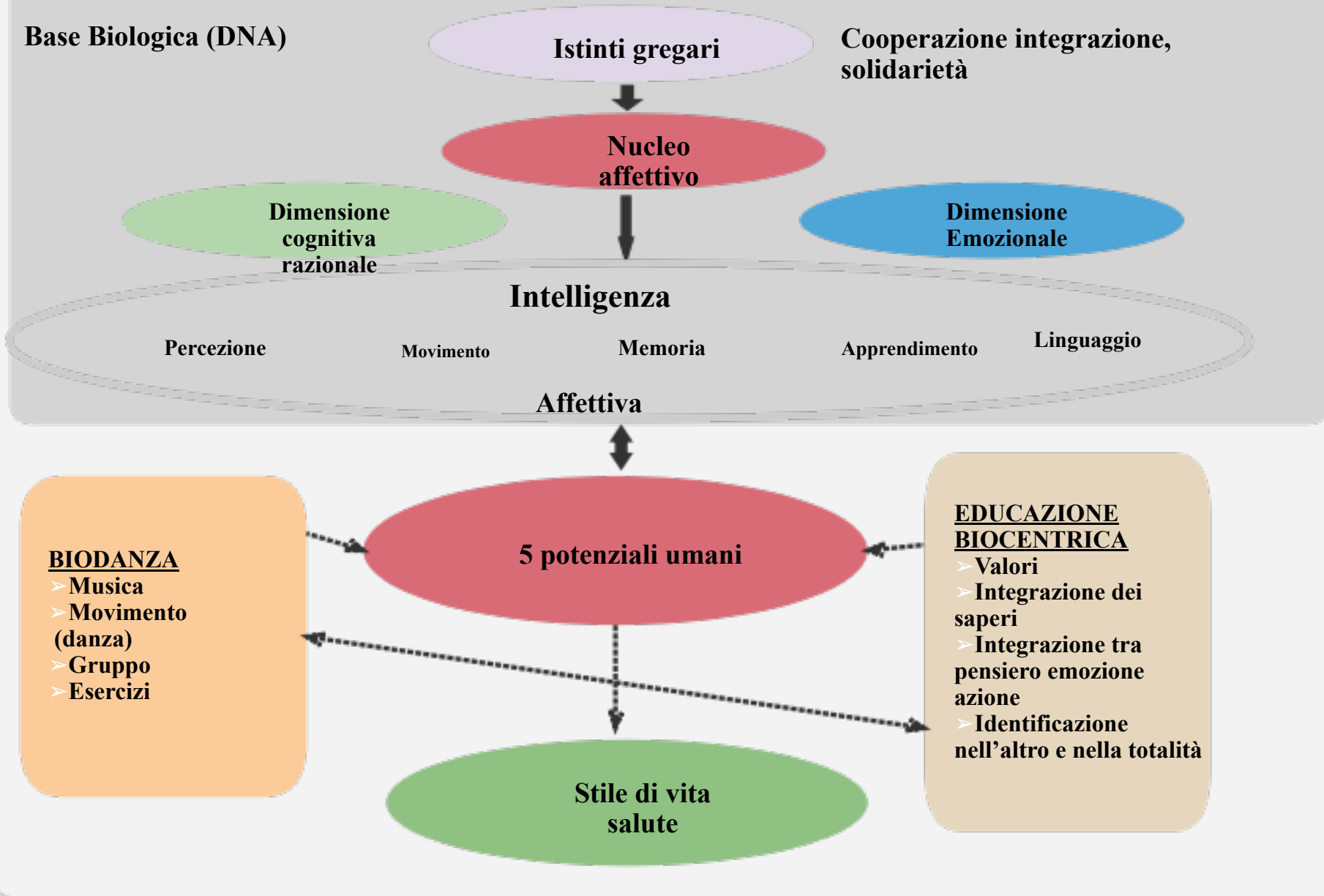
Linguaggio

Affettiva

Integra **percezione** **emozione** **azione** partendo da un sistema di valori che mette al centro la vita e lavora per lo sviluppo dei cinque potenziali umani:

- > Vitalità
- > Creatività
- > Sessualità
- > Affettività
- > Trascendenza

Il Modello di intelligenza affettiva le leve (Toro)



BIBLIOGRAFIA CONSIGLIATA

- G. Jervis – Fondamenti di psicologia dinamica – Feltrinelli 93
- R. Rayner – Conditioned emotional reaction - Journal of experimental psychology -20
- Watson – Watson antologia degli scritti – Il Mulino -1986
- AAVV-Emotion – Cognition and Behavior – Cambridge Univ. Press – 1984
- Daniel Goleman – Intelligenza Emotiva – BUR 1997
- Peter Salovey and David J. Sluyter (a cura di) “Emotional development and Emotional Intelligence: "educational implications” 1997 New York: Basic Books
- D'Urso, V., Trentin, R., Introduzione alla psicologia delle emozioni, Edizioni Laterza, Roma-Bari, 1995

- Rolando Toro - La Inteligencia Afectiva – Ed Quarto 2012
- Hans e Michael Eysenck – La mente nuda – Rizzoli – 1982
- Franco Ceresa -Intelligenza emotiva ed affettiva le due proposte di Rolando Toro e Daniel Goleman –Rivista on line Biodanza Open Source 2014