La Intelligenza Emozionale esiste davvero?

Data 11 luglio 2021
Categoria psichiatria_psicologia

Con il termine " Intelligenza Emozionale" si fa riferimento ad una poliedrica caratteristica della specie umana…

Dal punto di vista cognitivo individuale potremmo definire la "Intelligenza Emozionale"(I.E.) come un insieme di attitudini che consente di percepire, identificare e comprendere le proprie emozioni, modulandole in modo da utilizzarle con finalità positive per sé e per gli altri; coloro che sono in grado di gestire con equilibrio le proprie emozioni sono anche in grado di intuire e comprendere quelle altrui manifestando quella particolare sensibilità che è definita " empatia".

Da un punto di vista sociale possiamo affermare che la intelligenza emotiva è quella facoltà, in parte istintiva, che ci aiuta ad intessere relazioni costruttive e gratificanti con gli altri, riducendo le incomprensioni, favorendo la amicizia e la collaborazione.

Dal punto di vista neurofisiologico la Intelligenza Emozionale è un eccellente esempio di cooperazione tra i complessi circuiti del pensiero cosciente, del ragionamento e della programmazione, ed i vari circuiti sottocorticali che suscitano in noi sentimenti ed emozioni, con le corrispettive reazioni neuro-vegetative.

L'interesse dei ricercatori per la IE è andato crescendo esponenzialmente: Google Scholar nel 2000 individuava 57.000 articoli che citavano la intelligenza emozionale; nel 2012 gli articoli con riferimenti alla IE erano 162.000 ed a giugno 2021 erano individuati 2.880.000 articoli citanti la intelligenza emozionale, peraltro senza rilevanti novità: come termine di paragone, se cerchiamo articoli con citazione di "psychosomatic illness" otteniamo, sempre a giugno 2021, solo 411000 risultati, **il che ci indica che anche I ricercatori sono inconsapevolmente influenzati dalle "mode culturali" e che la "intelligenza emozionale" od "emotiva" è per molti aspetti un fenomeno mediatico!**

Infatti,indagare con metodi scientificamente ineccepibili sulla intelligenza emozionale è quanto mai difficile: gran parte degli studi effettuati si basano su questionari di valutazione che spesso sono addirittura "autosomministrati" e la presenza e la entità della IE non è rilevata "oggettivamente" ma è spesso attestata e valutata dalla "percezione individuale".
E' evidente che indagare queste attitudini con metodi "oggettivi" ovvero quantificabili, verificabili e riproducibili in contesti diversi è attualmente impossibile, ma non possiamo ignorare che l'approccio metodologico usato negli studi sulla I.E. è gravato da tutti gli importanti bias che si manifestano con i giudizi soggettivi, specie se basati sui nostri meccanismi percettivi.

Vari articoli sulla IE hanno comunque evidenziato una relazione positiva tra il possesso di buoni livelli di intelligenza emozionale e lo stato di salute mentale, tra la intelligenza emozionale ed i risultati in abito lavorativo, tra la l'intelligenza emozionale e la adesione convinta ad un credo religioso,tra la intelligenza emozionale e l'autocontrollo delle emozioni.
Siamo tuttavia ancora molto lontani dall' aver individuato con chiarezza le basi neuro-fisiologiche delle interazioni tra emozioni,ragione,intelligenza creativa.
Dagli anni 90, in cui Salovey creò e successivamente Goleman perfezionò la teoria della intelligenza emotiva (1,2), le conoscenze sui circuiti nervosi cerebrali e sulle loro interazioni sono considerevolmente aumentate e molto più approfondite: una distinzione netta tra le funzioni cognitive superiori a sede corticale e le funzioni istintive emozionali sotto corticali non appare corretta. E' infatti dimostrato che emozioni e sentimenti attivano principalmente circuiti sottocorticali e neuro-vegetativi, ma questi ultimi sviluppano una importantissima funzione cognitiva sottocorticale come possiamo ben verificare nel nostro patrimonio di sapere "procedurale" "automatico" " inconscio"(3,4).
Nel contempo risulta sempre più evidente come non esista una intelligenza umana priva di emozionalita': anche le intelligenze apparentemente più gelide e distaccate si intrecciano con stati emotivi intensi, ad esempio la curiosità della ricerca, la gioia della scoperta, l'appagamento narcisistico di essere arrivati per primi o di essere stati i migliori.

Concludendo possiamo affermare che ragione ed emozioni si originano in strutture che distano pochi millimetri le une dalle altre ed è pertanto artificioso considerarle due entità totalmente distinte: in tutti i popoli ed in tutte le culture, persone più o meno intelligenti provano emozioni più o meno intense e con le proprie emozioni hanno rapporti complessi e diversificati: vi è chi le reprime, chi si limita a controllarle, chi ne è travolto, e chi trova nelle emozioni energia creativa ed immaginativa per raggiungere grandi traguardi.
L'obiettivo più ragionevole non è pertanto quello di coltivare, non sappiamo bene come, la nostra intelligenza emotiva ma piuttosto quello di conoscere noi stessi, il nostro modo affrontare la vita e di reagire alle difficoltà, le nostre stesse emozioni: non rincorriamo nuovi miti, ma impariamo a conoscerci ed a valorizzare le nostre risorse.

Riccardo De Gobbi



Bibliografia

1)Peter Salovey, John D. Mayer: Emotional Intelligence 1990, Baywood Publishing Co. New Haven US
2) Daniel Goleman: Emotional Intelligence: 25th Anniversary Edition Amazon 2020
3) Purves D, Brannon E, et al.: Neuroscienze Cognitive.- Zanichelli Ed.Bologna, 2014
4) Kandel ER, Schwarz JH, Jessel T. Principi di neuroscienze. Milano: Casa Editrice Ambrosiana, 201