

Le emozioni sono contagiose

Author : Raffaella Iaselli

Date : 17 Luglio 2019



Sempre di più stiamo considerando il valore della cosiddetta “intelligenza emotiva”. Non bastano le competenze tecniche o il quoziente intellettivo per definire qualcuno o per selezionare i migliori talenti: se trascuriamo tutta la parte che sta sotto la superficie della persona, la **parte sommersa dell’iceberg** come le inclinazioni, le motivazioni, le passioni e le reazioni emotive, rischiamo di vedere solo una parte o di credere a quello che gli altri, consapevolmente o inconsapevolmente, vogliono mostrare di loro. Spesso le scelte che compiamo non sono così allineate con le nostre emozioni più profonde e questo genera un senso di frustrazione, insoddisfazione, scarso attaccamento al lavoro, volatilità affettiva, etc.

Per questo a volte la **selezione del personale** non dà i frutti sperati, poiché è molto difficile prevedere cosa quella risorsa esprimerà nel lungo periodo e se il ruolo ricoperto di oggi sarà quello desiderato domani; a volte in buona fede si accettano o ci si propone per incarichi professionali pensando che siano quelli più adatti a noi, poi, strada facendo, qualcosa al nostro interno ci dice che forse non è proprio il ruolo più consono a noi, perdiamo di creatività e proattività e tendiamo a ripetere la routine quotidiana senza più stimoli ed entusiasmo.

Cosa sarebbe opportuno fare per essere più efficaci nelle scelte che ci troviamo a compiere e più incisivi nel contribuire allo sviluppo della società o del sistema di riferimento?

Qualcosa che i bambini fanno istintivamente fin da piccoli e che poi viene sovrastrutturata e quindi “addomesticata”, con l’**approccio educativo di origine cartesiana** prima in casa e poi a scuola, dove viene insegnato ad essere ragionevoli, a non manifestare troppo le emozioni, a non seguire l’istinto, a pensare prima al peggio in modo da esservi preparati, etc.

Questa **smania del controllo** sulla spontaneità e sui sentimenti ha prodotto e produce danni, frammentando l’essere umano tra testa, cuore e pancia con una schizofrenia comportamentale che certo non produce benessere ma smarrimento e confusione.

Noi siamo un tutt’uno e le nostre scelte migliori sono quelle in cui il ragionamento logico sposa i sentimenti e le intuizioni tipiche del cervello emotivo. Grazie al termine “intelligenza emotiva” - coniato da Daniel Goleman nel 1992 - oggi sappiamo che le decisioni migliori sono quelle che

scaturiscono da un processo di sintesi che tiene conto di tutti gli aspetti: razionale, emotivo e direzionale. Oltre al COSA sto provando (emozioni/sentimenti), è importante esplicitare COME sto agendo (azioni/comportamenti) e DOVE sto andando, quale senso di scopo o direzione attribuisco ai miei obiettivi di lungo termine. Solo così possiamo restare motivati a lungo termine anche superando inevitabili ostacoli ed eventi stressori, recuperando in fretta equilibrio e soddisfazione perché animati da una spinta valoriale autentica e autonoma.

Questa impostazione ha a che vedere con quello che Stephen Covey, nel suo bestseller *“Le sette regole per avere successo”*, definì il **potere di influenza** contrapposto al coinvolgimento: ognuno di noi è efficace quando si occupa di ciò che è direttamente sotto il proprio controllo, una piccola parte rispetto al sistema ma in cui possiamo esprimere pienamente la proattività, lo spirito d’iniziativa e l’atteggiamento volto a cercare le soluzioni. Al contrario, chi ragiona in termini di **coinvolgimento**, aspettandosi sempre qualcosa dall’esterno o di essere coinvolto nei processi decisionali può andare spesso incontro a delusione e frustrazione, alimentando lamentele e scetticismo che finiscono per contagiare negativamente il sistema di riferimento. È come **la differenza che c’è tra agire e subire**.

Quando accettiamo di lavorare su quello che possiamo cambiare perché sotto la propria sfera di influenza, stiamo ragionando in termini di *possibilità* e di *futuro*, con mente aperta alla ricerca di nuove strade perché *“parlare di problemi crea problemi, parlare di soluzioni crea soluzioni”* (Steve De Shazer). Davanti alle sfide, anziché iniziare a chiedersi *“perché”* e a cercare il colpevole su cui scaricare le responsabilità, ci rimbocchiamo le maniche e ci concentriamo sul *“come”* possiamo uscire al meglio da questa situazione e su *“cosa”* il nuovo risultato può significare di diverso.

Chi aspetta sempre dagli altri o dall’esterno la risposta o la soluzione cade nel circolo del vittimismo e delle accuse al sistema - sia in azienda che nella società - e alimenta una **cultura negativa** che non contribuisce al progresso. Ragiona quindi in termini di problema, bloccando o frenando la ricerca della soluzione con un atteggiamento nostalgico e inutile rivolto al passato. Pensate a un sasso gettato nell’acqua: farà un piccolo cerchio intorno al punto di impatto che incresperà la superficie e tenderà a propagarsi a seconda della forza del lancio e della dimensione della pietra. Così può fare ognuno di noi, manifestando con le parole, le emozioni e i fatti la convinzione che chiunque può fare la differenza e dare il suo contributo allo sviluppo e al cambiamento.

Se partiamo dal presupposto che la realtà è creata dallo spettatore che le dà *“significato”* attraverso la sua percezione e rappresentazione del tutto soggettiva, le emozioni diventano ancora più determinanti per riuscire a filtrare in maniera più oggettiva possibile il contesto, analizzando la parte logica più evidente e quella emozionale a volte più nascosta, sintetizzando il tutto in un’ottica di sistema e di sviluppo armonioso.

Attingendo alla propria intelligenza emotiva, connettendoci con i non detti e con i vissuti spesso non manifesti degli altri, possiamo fungere da **catalizzatori positivi** e innescare la fiducia nel cambiamento dimostrando in prima persona con la coerenza e la costanza che un modo diverso di collaborare è possibile, contagiando positivamente l’ambiente intorno a noi.

Siamo infatti tutti collegati e interdipendenti e - come nel fenomeno della fisica quantistica noto con il termine di "*entanglement*" (dall'inglese: groviglio, intreccio) - anche se fisicamente separati e delocalizzati siamo correlati a distanza: una variazione che avviene in un microsistema impatta su un altro, a quello collegato anche se spazialmente distante, proprio per l'intreccio dinamico di più elementi, a volte intangibili ma non per questo meno importanti e significativi!

Articolo a cura di **Raffaella Iaselli**