PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 22 - numero 4669 di Mercoledì 01 aprile 2020

Le emozioni sono utili

In questi giorni, caratterizzati dal Covid19, ci sentiamo spesso invitati a non avere paura, a controllare le nostre emozioni: ma le emozioni sono utili. Per la serie #percrescere, parliamone!

Le emozione come supporto alle decisioni

Le reazioni emotive sono utili nell'elaborazione delle informazioni legate agli stimoli che provengono dall'ambiente (Zajonc, 1980) e fanno parte integrante del processo decisionale. L'emozione, infatti, è uno strumento per la decisione, è il potente mezzo di previsione di un cervello che anticipa e progetta le proprie intenzioni.

Come sottolineano Gigerenzer e Todd (1999), le emozioni ci aiutano a far fronte ai vari livelli di complessità che ci troviamo ad affrontare accelerando la spinta verso la soluzione del problema. Così la paura ci suggerisce che c'è un pericolo dal quale dobbiamo difenderci o la presenza di un nemico che può farci del male.

Pubblicità
<#? QUI-PUBBLICITA-SCORM1-[EL0328] ?#>

Le emozioni nell'evoluzione umana

Sotto questo punto di vista gli aspetti cognitivi ed emotivi partecipano allo stesso processo di adattamento all'ambiente sviluppato nel corso di milioni di anni. Hanno costituito una sorta di abbinamento vincente che ha permesso all'uo−mo di sopravvivere (Hastie, 2001). Le emozioni non sono forze indomate o vestigia del nostro passato animale, ma hanno sempre la funzione di proteg−gerci.

Alcuni studiosi di paleoneurologia, infatti, affermano che, legata alla sopravvivenza, si sia sviluppata una selezione a vantaggio della specie che ha sviluppato nel cervello una capacità di individuare prima di altre i segni della presenza di un pericolo e a reagire attraverso due fondamentali meccanismi: quello della fuga o dell'attacco. Da questo si può capire come la paura (fuga) e la rabbia (attacco) siano prima di tutto funzionamenti neurobiologici automatici. Sta poi alla persona imparare a controllarli.

La paura

La reazione fondamentale di fronte al presentarsi di un possibile pericolo è la paura. Si tratta di una reazione normale del cervello che nel corso dell'evoluzione ha imparato ad attivarsi automaticamente quando c'è un rischio per l'incolumità. La paura quindi non è da intendersi come segno di debolezza, ma rispecchia un meccanismo mentale cognitivo che abbiamo ereditato dai nostri antenati.

Possiamo quindi dire che la paura è una reazione adattativa molto importante, senza la quale non ci attiveremmo di fronte a un'emergenza. Quello che conta è che la persona immersa in questa emozione trovi delle risposte efficaci, altrimenti prevarrà l'aspetto ansioso e la possibilità di accedere a soluzioni efficaci diminuirà progressivamente, perché l'ansia diminuisce le capacità cognitive.

Le emozioni sono utili

Le emozioni sono utili, l'importante è imparare a non tenerle e a non sentirsi giudicati per provarle. Chi nega il corretto spazio alle emozioni è destinato a soccombere: #percrescere impariamo ad ascoltarle.

Antonio Zuliani

Fonte: Studio Zuliani

 Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.

---

www.puntosicuro.it