

Il *fitness* cognitivo-emotivo

Ferdinando Pellegrino

Psichiatra, Psicoterapeuta

Centro Studi Psicosoma Salerno-Napoli

Docente Corso Perfezionamento Psichiatria Occupazionale

Università Cattolica Sacro Cuore - Roma

WEB: www.ferdinandopellegrino.com

E-mail: info@ferdinandopellegrino.com

1

La competenza professionale

1. è innata
2. deriva dal contesto sociale
3. è in relazione con la formazione ricevuta all'università
4. va sempre implementata

2

Si può gestire lo stress?

1. sì, solo se cambia l'organizzazione
2. sì, cambiando atteggiamento nei confronti del lavoro
3. no, tanto non cambia niente, domani si ricomincia come prima
4. no, anche se cambia l'organizzazione lo stress è sempre presente

3

Lo stress è maggiore quando

1. vi sono troppe richieste dall'esterno
2. le richieste interne (ambizioni) ed esterne sono eccessive
3. le richieste esterne sono superiori a quelle interne
4. non è possibile avere il controllo della situazione

4

Alta domanda – Alto controllo

Gli essere umani sono stati progettati per affrontare con successo difficoltà e stress: vi può essere uno sbilanciamento quando in presenza di eccessive richieste non vi è alcuna possibilità di controllo.

Il periodo che stiamo attraversando è particolarmente fonte di stress perché il nemico è invisibile e non abbiamo nessuna reale possibilità di controllo.

5

Alta domanda – Alto controllo

Si attivano in questi casi meccanismi inconsci di controllo (... può accadere solo agli altri ...) in grado di scotomizzare il problema e di rendere possibile la gestione della vita quotidiana.

Ma occorre considerare l'impegno mentale insito in questo meccanismo difensivo che tende a determinare una tensione crescente, non sempre facile da gestire.

6

Alta domanda – Alto controllo

Ogni crisi può però avere il suo risvolto positivo, ed essere l'occasione per riorganizzare il proprio modo di vedere le cose...

7

Lo sforzo principale per iniziare a comprendere come migliorare se stessi sarà quello di cambiare le abitudini di vita; quando il comportamento diventa routine, non è facile cambiarlo. Ci si abitua a lavorare e comportarsi in un certo modo, si diventa rigidi e restii ad ogni cambiamento: cambiare abitudine non è mai facile, comprendere come il cervello stabilisce e conserva le routine ci aiuterà a capire come convincere noi stessi ad abbandonare le vecchie abitudini.

La paura di cambiare che noi stessi alimentiamo con la nostra immaginazione è peggiore della realtà, tende a paralizzarci. Occorre imparare ad oltrepassare i muri, ad aprire un varco per uscire dagli schemi della vita quotidiana, imparando a

- sfidare i preconcetti
- riconfigurare la situazione
- giocare con regole diverse: le nostre.

8

Per iniziare un lavoro su se stessi occorre

1. aver «digerito» il proprio passato
2. essere proiettato ai futuro
3. vivere bene il presente
4. rivolgersi ad un terapeuta

9

Essere – Imparare - Progettare

S. Johnson

- posizionamento attuale
- posizionamento desiderato

10

L'intelligenza

1. può essere misurata con il quoziente intellettivo
2. è molto complessa ed articolata su svariate dimensioni
3. è espressione delle funzioni cognitive della mente
4. è data dalla dimensione cognitiva ed emotiva della mente

11

Il valore dell'intelligenza

Alfred Binet ... era dell'avviso che non si può quantificare questa dote con un unico quoziente:

<<la scala – diceva – non consente, onestamente, una misurazione dell'intelligenza ... >>

Perché a parità di QI c'è chi «rende» di più e che si «blocca»?

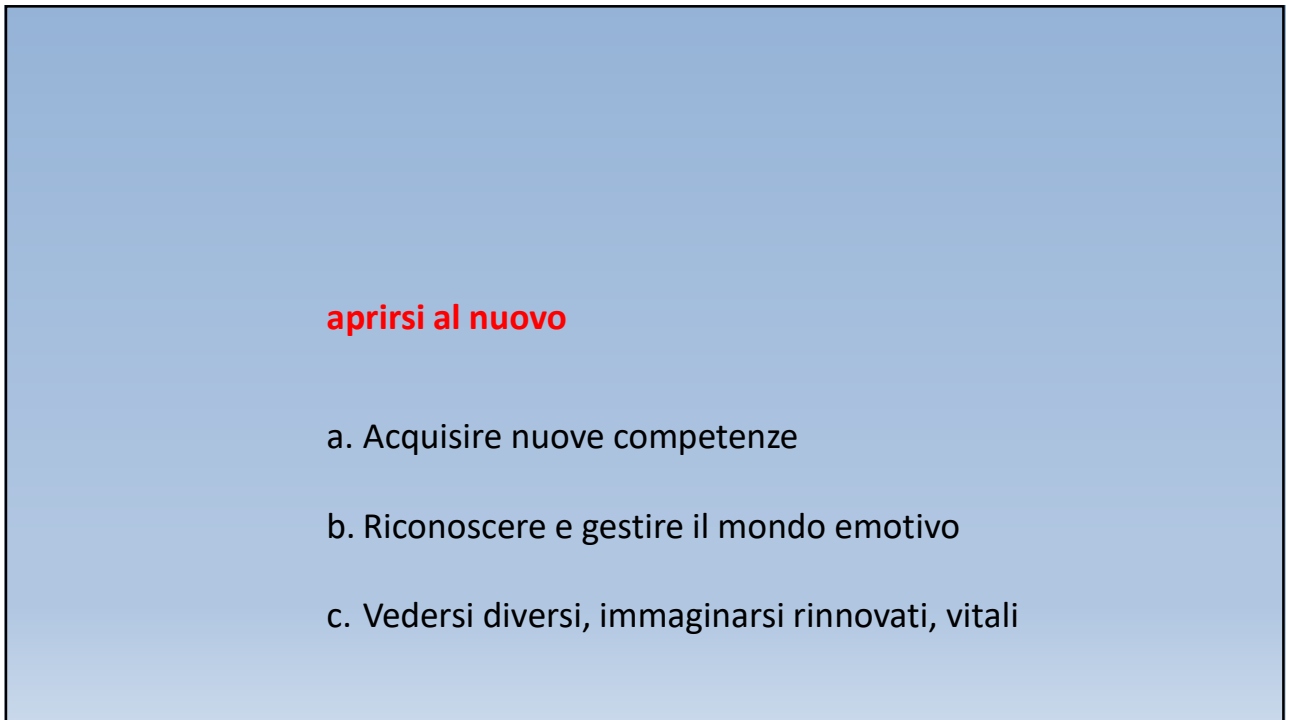
nevrosi o sviluppo?

la prospettiva della psicologia positiva

12



13



14

Per esprimere il meglio di sé:

- **mantenere con soddisfazione lo status quo: quanto sono contento di me stesso?**
- **sviluppare una realistica fiducia verso nuove strade e situazioni: come voglio essere?**

15



Corriere della Sera 24.9.17



connettoma: *totalità delle connessioni tra i neuroni del sistema nervoso (cablaggio)*

... il nostro connettoma, invece, cambia nel corso della vita, ed è un processo di cui siamo in parte i controllori. Il connettoma porta in sé un messaggio ottimistico, ricco di possibilità e di potenzialità ...

ripesatura, riconnessione, ricablaggio, rigenerazione

16

Il quoziente di vitalità

1. indica la capacità di una persona di essere innovativa

2. si misura applicando al QI alcuni parametri del profilo di personalità di un soggetto

3. viene utilizzato per misurare il grado di adattamento di una persona al suo ambiente

4. indica la possibilità di mitigare lo stress lavorativo

17

Problema: basso Quoziente Vitalità

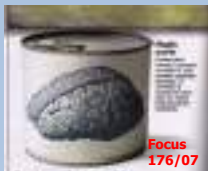
GRADO INNOVAZIONE

- 2 anni
- 4 anni
- 6 anni

IL PRESENTE

rimuovere i blocchi mentali

Spencer Johnson



verso l'autoconsapevolezza

18

Le abilità cognitive

1. indicano il livello di intelligenza di una persona
2. sono innate
3. vengono implementate dall'apprendimento, dallo studio, dalla «curiosità di conoscere»
4. costituiscono il risultato dell'apprendimento conseguito con gli studi Universitari

19

le abilità cognitive

schemi ricorrenti e routine di risposta

Il cervello umano fa tutto il possibile per semplificarsi la vita adottando modelli standard di percezione e azione.

Una volta messo a fuoco il modello l'individuo riesce a muoversi al suo interno senza problemi.

Con il tempo si acquisisce esperienza, che, fondata sulle conoscenze, consente la formazione di un serbatoio di schemi ricorrenti che la mente utilizza per gestire il quotidiano

→ uno stimolo sollecita l'action script o routine di risposta

20

le abilità cognitive

- concetti ereditati
- concetti acquisiti:

→ i **concetti sintetici**

... il cervello deve categorizzare gli oggetti, le situazioni, formarsi un concetto, "astrarre" ...

21

Per ciò che concerne le abilità cognitive, esse possono essere rafforzate e migliorate attraverso la valorizzazione dell'esperienza di vita personale e favorendo un allenamento costante delle capacità di apprendimento, elaborazione, pianificazione e adattamento: un esercizio continuo di interazione creativa con l'ambiente che determina una vera modificazione strutturale del cervello.

Quanto maggiore è il *fitness cognitivo* di un individuo, tanto più egli sarà in grado di affrontare le sfide della vita, di prendere decisioni, di gestire le situazioni complesse, di codificare nuove idee e punti di vista alternativi e di modulare il comportamento con assertività ed efficacia.

Un programma di *fitness cognitivo*, per essere efficace, deve prevedere interventi mirati al rafforzamento della motivazione personale, all'innovazione e alla crescita intellettuale.

22

Il *fitness cognitivo* rappresenta, quindi, un forte stimolo all'innovazione: con l'allenamento mentale si previene l'inerzia e si favorisce la creatività.

23

Le abilità emotive

1. si formano nei primi anni di vita
2. rappresentano il «cuore» dell'intelligenza
3. sono il riflesso delle relazioni sociali e quindi si apprendono imparando a stare con gli altri
4. sono parte integrante della mente

24

le abilità emotive

la coscienza è nata dalle emozioni.
Senza le emozioni i ragionamenti sarebbero distorti....

Emozioni ed evoluzione

- paura → segnale di pericolo imminente (panico)
- tristezza → è imminente una perdita (depressione)
- rabbia → qualcuno sta invadendo il nostro territorio

25

le abilità emotive

Il sistema emotivo ha la funzione di sensore: la mente non può prestare attenzione a mille stimoli, ha necessità di filtrare gli stimoli in rapporto alla loro importanza, al loro impatto sulla economia individuale.

Abbiamo la possibilità di codificare, immagazzinare, organizzare e recuperare informazioni in virtù del **significato emotivo** che hanno per noi, nonché di analizzare razionalmente tale significato per dare un senso alla vita.

L'integrazione delle funzioni emotive e cognitive consente all'individuo di ottenere raggiungere elevati livelli di maturità.

26

Il *fitness emotivo* deve muoversi su un livello individuale e uno relazionale.

A livello individuale l'apprendimento delle abilità emotive è favorito dalla conoscenza del proprio Sé che può essere rafforzato da un processo di costante *autoanalisi* o da percorsi di psicoterapia individuale.

Per migliorare il livello relazionale risultano invece efficaci i percorsi formativi centrati sulle dinamiche di gruppo; lavorare in gruppo, esprimere emozioni e condividerle con gli altri consente all'individuo di riappropriarsi della propria dimensione emotiva e di riconoscere e gestire al meglio le più importanti emozioni nella relazione con gli altri.

Il lavoro di gruppo riduce il senso di isolamento e migliora la qualità delle relazioni.

27

L'intelligenza

1. si basa solo sui fattori cognitivi ed emotivi della mente
2. va ben oltre i fattori cognitivi ed emotivi della mente
3. comprende anche l'intelligenza intuitiva
4. può includere anche il pensiero laterale

28

L'intelligenza intuitiva consente di

1. «beccare» l'informazione importante e di ignorare tutto il resto
2. «beccare» tutte le informazioni possibili per risolvere un problema
3. individuare una soluzione alternativa ai problemi
4. valutare le opportunità che una determinata problematica offre

29

l'intelligenza intuitiva

- Essenziale
- Potente
- Pratica

L'intuizione è uno strumento essenziale, potente e pratico ... scoprimmo che più esperienza si ha in un certo campo, più ci si affida all'intuizione ...

Attenzione alla eccessiva sicurezza

La regola del pollice → estrarre da un ambiente complesso pochissime informazioni per agire rapidamente e con precisione: **«beccare l'informazione importante ed ignorare tutto il resto»**

Attenzione alla zona di indifferenza

30

L'intuito è la capacità di estrarre da un ambiente complesso pochissime informazioni necessarie per agire rapidamente e con precisione. Esso valorizza le «sensazioni viscerali» per poter «beccare l'informazione importante ed ignorare tutto il resto».

L'intelligenza intuitiva è una grande risorsa ed è fondamentale soprattutto nelle emergenze, quando non c'è tempo per pensare, occorre agire; in queste situazioni l'«intuito» svolge un ruolo predominante e favorisce un'azione rapida, importante per raggiungere l'obiettivo fissato.

31

L'impulsività

1. riflette l'incapacità della persona di gestire le emozioni
2. è da considerare patologica in qualsiasi circostanza
3. indica un inadeguato livello di maturità del soggetto
4. può essere vantaggiosa per la risoluzione di alcuni problemi

32

inconscio, automatismo o inconsapevolezza?

Il cervello prende una scorciatoia attraverso l'amigdala, che è posta sotto
Il talamo e controlla tutto ciò che l'attraversa... quando proviamo a spiegare le nostre azioni ci avvaliamo di spiegazioni post hoc ... senza avere accesso all'elaborazione inconscia...
la coscienza ha bisogno di tempo che non sempre abbiamo... l'automatismo ci rende molto più efficienti, e anche più esperti

*L'impulsività
pericolo per sé e per gli altri*

La maggior parte dei nostri processi avvengono in modo inconscio e automatico... con così tanti sistemi complessi che lavorano al di sotto della soglia di coscienza in modo diversificato e distribuito, come mai ci sentiamo così integrati?

33

Il pensiero creativo

Come mai certe persone mostrano di possedere una mente sempre fervida di idee nuove, mentre altre, che pur non sono meno intelligenti delle prime, si rivelano del tutto negare a tale attività creativa?

34

Pensiero e intelligenza sono – secondo Edward de Bono – del tutto distinti: l'intelligenza è come la potenza del motore di un'auto, il pensiero è l'abilità del guidatore. Molte persone, pur dotate di grande intelligenza, sono pensatori mediocri, non hanno l'abilità adeguata per una guida veloce ed efficace.

Pur avendo gli strumenti – il QI – per pensare al meglio, queste persone risultano sterili, monotone, appiattite; sviluppano le abilità solo in determinati ambiti della vita ma restano attaccate a modelli di pensiero stereotipati (*paradigmi statici*) e inviolabili. Di fronte all'innovazione indietreggiano, non amano pensare a percorsi alternativi, sono convinte che i problemi vanno affrontati sempre allo stesso modo, che non esistono strategie alternative.

35

Imprevisti e response ability

Gli esseri umani di solito tentano di scoprire lo schema ricorrente: [...] pregiudizi ed intuizioni ingannano spesso ...

... impossibile sfuggire a forze imprevedibili e impreviste, e che inoltre quelle forze causali e le nostre reazioni ad esse determinano gran parte del nostro percorso di vita

non è tanto importante ciò che accade bensì ...

36

L'interdipendenza tra le persone

1. nasce dalle esigenze emotive di una persona
2. riflette la natura cognitiva dell'individuo
3. è l'espressione delle dinamiche cognitive ed emotive della persona
4. riflette la natura sociale dell'uomo (cervello sociale)

37

le abilità relazionali

- l'interdipendenza è una realtà costante della nostra esistenza
- la comprensione degli stati emotivi altrui dipenderebbe da un meccanismo specchio in grado di codificare l'esperienza sensoriale direttamente in termini emozionali
- le nostre percezioni degli atti e delle reazioni emotive altrui appaiono accomunate da un meccanismo specchio...

38

La memoria

1. svolge funzioni aggiuntive alla mente
2. funge da supporto all'intelligenza
3. si sincronizza con la parte cognitiva del cervello
4. si sincronizza con la parte emotiva del cervello

39

Le funzioni di supporto: la memoria

- come allenare la memoria
- memoria: emozioni/razionalità

delocalizzare la memoria?

40

E in tutto ciò che ruolo ha la memoria?

La memoria è, allo stesso tempo, rievocazione e registrazione: un ricordo vivido e dettagliato viene evocato da una visione, da un odore o da un sapore, da un «sintomo» grazie al quale viene fornita alla mente l'informazione base (pregressa ed appresa all'istante) che consente di processare i dati disponibili e dare la possibilità a tutte le funzioni della mente di diventare operative.

Durante il sonno il cervello lavora freneticamente, riducendo il numero di connessioni tra i neuroni. E' un'attività di potatura essenziale per l'apprendimento e la memoria, infatti, quando il sonno è disturbato per motivi di stress (l'insonnia in questo senso è un sintomo spia importante), questi processi si alterano compromettendo la loro funzionalità.

41

Nel mondo odierno c'è un problema in più: il processo di delocalizzazione della memoria. Poiché le conoscenze scientifiche sono aumentate a dismisura, e non è facile tenere tutto nella «propria testa», ci si affida a memorie esterne (ad esempio, non memorizziamo più i numeri del telefono perché disponibili sulla memoria del cellulare).

E' utile questa delocalizzazione? Certamente sì.

42

Il *fitness cognitivo-emotivo* risponde quindi all'esigenza di favorire la crescita armonica dei processi cognitivi ed emotivi alla base della personalità matura; molte difficoltà individuali o relazionali nascono da divergenze nella modulazione di questi due processi e dall'incapacità di accrescere i meccanismi integrativi delle funzioni mentali.

Non si ha mai la garanzia di aver acquisito le abilità emotive e cognitive in modo completo e duraturo poiché nessun allenamento può essere episodico: come nello sport, la persona che sceglie di allenarsi lo fa con costanza, determinazione e forza avendo ben chiari gli obiettivi.

Programmi specifici di *cognitive and emotional learning* possono avere una grande efficacia nella prevenzione dello stress lavorativo al fine di favorire la *competenza professionale e la Response Ability*.

43

L'essenziale nella vita può essere scoperto solo da chi, nel mondo frenetico, riesce a trovare la propria dimensione di consapevolezza

Può essere utile distrarsi?

Default-mode network



44



I problemi possono essere vissuti come un peso,
difficili da «sopportare»



possono anche essere affrontati con un
atteggiamento positivo, di «resistenza»,
anche se ciò comporta affanno e talvolta
frustrazione e scoraggiamento.

Infine, i problemi posso essere affrontati con
«leggerezza», come il topolino che fa «ballare l'elefante»



L'esperienza del libero flusso
Mihaly Csikszentmihalyi

45

flow

Il compito costituisce una sfida
Si è concentrati
Gli obiettivi che si hanno sono chiari
Si ha un feedback immediato
Si prova un coinvolgimento profondo e istintivo
Il senso di identità si dissolve
Il tempo si ferma

46



www.ferdinandopellegrino.com

