

Le emozioni non fanno mai per finta – Risultati di una ricerca empirica



La seguente ricerca è stata costruita e realizzata da Real Way of Life per valutare l'impatto emotivo di un evento di esclusione sociale (un bambino non viene coinvolto da altri due in un gioco a palla), valutando le reazioni emotive e mentali sia a livello qualitativo (osservazione, intervista) sia a livello quantitativo (con alcuni biomarker tra cui: cortisolo salivare, battito cardiaco, coerenza cardiaca, ecc.). Inoltre sono state valutate diverse reazioni da parte degli adulti (essere indifferenti, consolare, contatto fisico, sgridare, ecc.) per esaminare quelle più efficaci e i livelli di impatto di ognuna.

Segue una presentazione sintetica della ricerca in attesa dell'uscita a novembre del report completo di tutte le ricerche svolte nel primo semestre 2014 da Real Way of Life. Se desideri essere aggiornato sull'uscita del documento completo, del convegno di presentazione e delle prossime ricerche lascia mail e nominativo nell'apposito modulo in

fondo a questa pagina.

Campione

Abbiamo preso in considerazione 732 bambini che sono stati divisi in gruppi di tre, per un totale di 244 gruppi. Il campione era diviso equamente tra maschi e femmine e tra bambini italiani e inglesi (183 maschi italiani, 183 maschi inglesi, 183 femmine italiane e 183 femmine inglesi). I gruppi erano sia misti che solo di maschi e solo di femmine. L'età era compresa tra gli 8 e i 14 anni.

Metodo di Analisi

Abbiamo rilevato indicatori di stress qualitativi (intervista ai bambini e osservazione di professionisti specializzati in osservazione del comportamento infantile e di dinamiche emotive e relazionali) e quantitativi (battito cardiaco, coerenza cardiaca, cortisolo salivare, tipo di onde cerebrali, ecc.). Abbiamo scelto analisi non invasive che potessero essere indossate dai bambini senza essere percepite (caschetto EEG ultra-leggero e wireless, rilevatore di battito cardiaco e coerenza cardiaca ultra-leggero, ecc.). Sia le analisi qualitative che quantitative sono state eseguite da professionisti appositamente formati tramite training mirati.

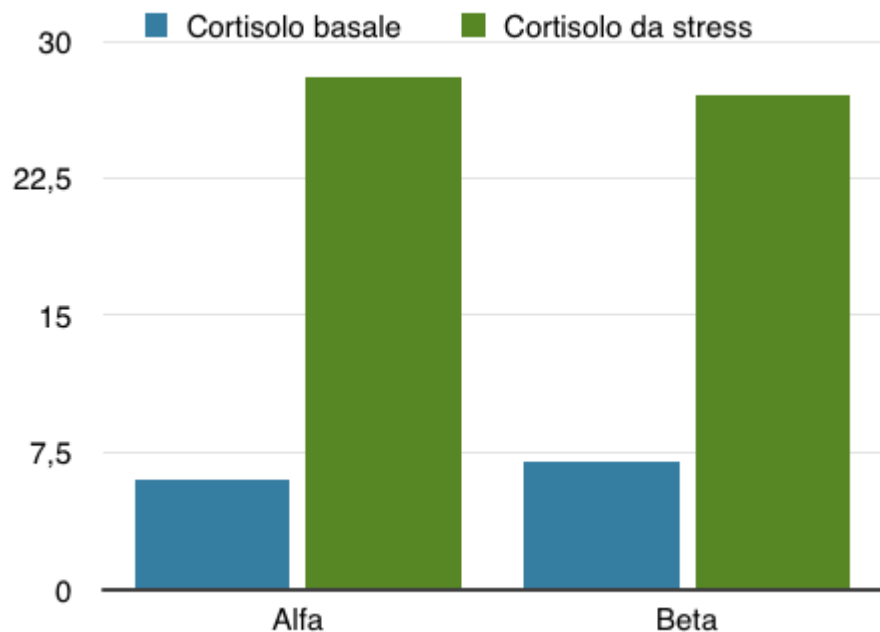
Descrizione dell'esperimento – Fase 1

A tutti i gruppi di bambini veniva chiesto di giocare a palla. Metà campione – Alfa: due bambini venivano istruiti in segreto e gli veniva chiesto di escludere progressivamente il terzo dal gioco (veniva coinvolto sempre meno nel gioco fino a non ricevere più la palla).

Metà campione – Beta: tutti e tre i bambini venivano istruiti pubblicamente di escludere progressivamente dal gioco uno di loro, veniva detto loro esplicitamente che era una finta per fare un esperimento.

Risultati Fase 1

L'esclusione sociale, sia reale (Alfa) che per finta (Beta), provocava praticamente gli stessi livelli di stress. Infatti le rilevazioni sia



qualitative

che quantitative hanno avuto risultati pressoché identici.

Le rilevazioni fatte dagli osservatori sono state confrontate da un gruppo di professionisti estraneo all'esperimento senza sapere se riguardassero gruppi Alfa e Beta. Solo in 12 casi su 244 gruppi gli osservatori sono riusciti a distinguere chiaramente se si trattava di Alfa o Beta.

Dal punto di vista quantitativo i valori di cortisolo (noto anche come Ormone dello stress) hanno avuto variazioni con differenze statisticamente non significative nei gruppi Alfa e Beta.

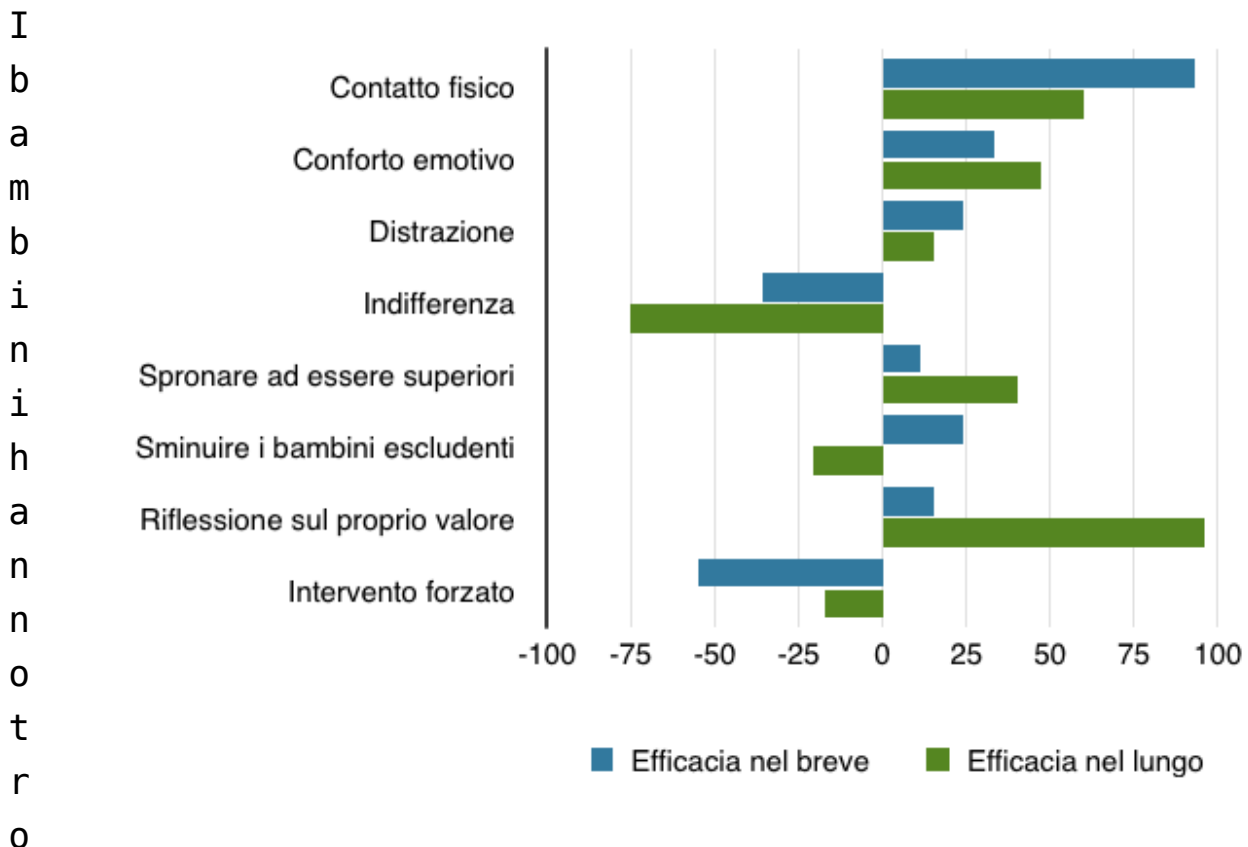
Il tipo di onde cerebrali e di battito cardiaco creava profili simili per il 90% dei casi. L'unica differenza si poteva notare nel tempo di inizio: nei Beta i segnali di stress si mostravano mediamente un paio di minuti dopo agli Alfa.

Descrizione dell'esperimento – Fase 2

Finito di giocare ai bambini esclusi sono state proposte diverse forme di reazioni da parte degli adulti, con lo scopo di individuare le reazioni immediate e a lungo termine che queste generavano nei bambini. I comportamenti proposti sono

stati: indifferenza, conforto emotivo, distrazione, contatto fisico, spronare ad essere superiori, sminuire i bambini che hanno escluso, riflessione sul valore del bambini in altri contesti, intervento per obbligare i due bambini ad includerlo durante il prossimo gioco.

Risultati fase 2



vato maggior conforto dal contatto fisico nel breve periodo, trovando contenimento emotivo e un rapido recupero di una visione positiva e costruttiva. Il contatto fisico è una modalità di comunicazione ancestrale comune a tutti i mammiferi, per questo è così efficace e rapido, by-passando qualsiasi parole in tempi brevi.

Nel lungo periodo è stata più rilevante la riflessione sul proprio valore in altri ambiti, che ha fornito ai bambini la possibilità di distinguere tra il senso di frustrazione immediato e il il giudizio su di sé come persone nel complesso.

L'intervento da parte dell'adulto con gli altri due bambini e l'indifferenza sono state reazioni vissute come più dannose

che utili.

Considerazioni conclusive

Questa ricerca ci dimostra che le emozioni “non fanno per finta”. Anche facendo finta che qualcosa sia negativo mente e corpo, con i loro correlati biochimici, si attivano. Questo ci porta a rivalutare il peso di scherzi e battute, di giochi in cui si recita sempre lo stesso ruolo, di persone che imitano o simulano un comportamento non reale (ad esempio essere tristi) per avere un vantaggio, ecc. Interrompere questi meccanismi, almeno nella maggior parte dei casi, è fondamentale per non attivare reazioni di mente e corpo che possono essere dannose per la costruzione dell'identità, per le proprie competenze relazionali e per lo svilupparsi di automatismi emotivi.

Di contro questa ricerca ci dimostra che si può fare molto con il nostro semplice comportamento. Infatti, se le emozioni reagiscono in modo reale anche a stimoli che sappiamo essere finti, possiamo essere più sicuri di noi stessi comportandoci come fanno le persone sicure, avendo il loro atteggiamento non verbale. Su questo ultimo punto abbiamo svolto un'altra interessante ricerca. Qui cominciamo ad anticipare che assumendo una specifica postura (fatta di 7 componenti) per pochi minuti al giorno per un mese si ottengono importanti cambiamenti nella propria sicurezza personale, sostenuti da modificazioni significative a livello di testosterone e cortisolo. [Leggi tutto l'articolo](#) che descrive questa ricerca.