Quando lo sport è d'esempio

Data: Invalid Date | Autore: Redazione Calabria



CATANZARO, 13 MAR -Anche quest'anno il Festival di Sanremo ha dato spazio a personaggi dello sport che hanno dato esempio di valori positivi. Tra questi Mihajlovic che arriva come ospite del suo amico e collega Ibrahimovic il quale certo non si è sempre distinto per grande capacità di autocontrollo e di gestione degli impulsi. Ricordiamo tutti la testata data nel 2005 dallo stesso Ibrahimovic durante una partita a Mihajlovic. Sono loro stessi a raccontare che è iniziato tutto proprio con quella testata mentre Sinisa era all'Inter e Ibra giocava nella Juve. Poi l'amicizia nata nella stagione giocata insieme all'Inter.

Raccontano le rivalità, le invidie reciproche e la battaglia dell'allenatore del Bologna contro la leucemia che fortunatamente ha sconfitto e dalla quale lo stesso afferma di essersi ripreso cominciando a pensare positivo. È lo stesso Ibra che lo presenta esaltandone le qualità, dice infatti: *'voglio presentare un amico, un grande gladiatore, una persona che sa cos'è il coraggio, uno che è stato molto forte in campo*' e aggiungerei soprattutto fuori campo. In queste parole ma soprattutto nel tono utilizzato si nota come in Ibra ci sia una grande empatia a dispetto del personaggio freddo e distaccato che ha brillantemente interpretato. La domanda dunque è: è possibile migliorare le proprie capacità di autocontrollo e di gestione delle emozioni?

A tal proposito le neuroscienze ci vengono in soccorso. Le nuove scoperte sostengono che se cercheremo di aumentare l'autoconsapevolezza, di controllare i nostri sentimenti negativi, di aumentare la nostra capacità di essere empatici, di cooperare e di stabilire legami sociali, sicuramente possiamo sperare in un futuro più sereno. La differenza nel comportamento sta in quelle

capacità indicate come ***intelligenza emotiva***, definizione che include l'autocontrollo, la perseveranza, la capacità di automotivarsi e la cosa che più ci interessa è che queste capacità possono essere insegnate mettendo così le persone nelle condizioni di far fruttare qualunque talento intellettuale la genetica abbia dato loro. Come sostiene Goleman, l'eredità genetica ci ha donato una serie di talenti emozionali che determinano il nostro temperamento.

Ma i circuiti cerebrali sono straordinariamente plastici. Gli insegnamenti emozionali che apprendiamo da bambini e da adolescenti plasmano i nostri circuiti emozionali rendendoci più o meno abili nella gestione delle emozioni. In altre parole, l'infanzia e l'adolescenza offrono opportunità importantissime per stabilire le inclinazioni emozionali che governeranno la vita. La nostra biologia non ci impone quindi un destino. Il punto quindi è: come portare l'intelligenza nelle nostre emozioni? Ecco quindi l'importanza di un'educazione emozionale.

Prestare attenzione alla competenza sociale ed emozionale diventa fondamentale in tempi di crisi per combattere l'alienazione sociale e la disperazione individuale che, se non controllati, potrebbero portare a fenomeni di aggressività e di violenza. Le carenze a livello di intelligenza emotiva aumentano una serie di rischi che vanno dalla depressione a una vita violenta, nonché a disturbi del comportamento alimentare e all'abuso di droghe Le cronache di tutti i giorni ritraggono, in forma amplificata, episodi di incapacità emotiva, disperazione e di noncuranza. Educazione emozionale quindi come misura preventiva e non come antidoto

Elena Aiello

Psicologa – Psicoterapeuta

*Seguici anche su*Elena Aiello | Facebook

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/lintelligenza-emotiva-quando-lo-sport-e-desempio/126397