



MARZIA GORINI

-
**BUSINESS
COACH**

TED^xUdineSalon

x = independently organized TED event

EMOZIONI. COME RIPRENDERE IL TIMONE DI SE STESSI

“

*Nessun vento è favorevole al marinaio
che non sa dove approdare.*

Seneca

Era il 1995 quando Daniel Goleman scrisse il suo primo libro "Intelligenza Emotiva". Che cos'è e perché può renderci felici.

Avevo 40 anni e da lì a poco avrei iniziato il mio cammino di crescita personale. Non sapevo nulla di intelligenza emotiva, di Goleman o altro. E non sapevo neppure che, a distanza di qualche anno, mi sarei certificata Coach Six Seconds Intelligenza Emotiva. Sapevo solo come mi sentivo, da schifo, nonostante il successo professionale.

Non c'era internet, i coach erano solo allenatori sportivi, l'unica formazione era scolastica, o "eri intelligente" o "eri intelligente ma non ti impegnavi abbastanza" e io ero una di quelle persone che era "intelligente ma non si impegnava abbastanza", a scuola!

Nello sport invece trovavo la mia massima soddisfazione, esprimevo tutta me stessa, vincevo titoli e medaglie, mi sentivo fortissima. È stato lo sport a darmi carica, entusiasmo, energia per superare delusioni e bocciature e a farmi prendere l'agognato diploma di maturità che avevo deciso di conseguire. Università neanche a parlarne, non vedevo l'ora di andare a lavorare, basta studiare!

In realtà, quello che non sapevo è che non avrei mai smesso di studiare, cercare, scoprire, analizzare, chiedermi perché, al fine di sentirmi finalmente libera da schemi, ruoli, pregiudizi ed emozioni ostacolanti. La grande differenza, dai tempi della scuola, è che ora studio con passione, gioia e curiosità epistemica.

In tanti anni di studio e pratica, quello che ho visto, sperimentato e compreso mi ha permesso di frantumare barriere interne che bloccavano la mia personalità autentica e che hanno un'unica matrice, quella emozionale.

Se vado indietro con la memoria e la consapevolezza di oggi, ogni mia decisione è stata indirizzata da pulsioni emozionali che sbriciolavano ogni ragione, ogni pensiero logico in un mondo dove, fino a pochi anni fa, **le emozioni erano considerate un demone da tenere a bada con la ragione, la razionalità e le prove dell'oggettività scientifica.**

Te lo racconto, non per farti bella ai tuoi occhi, ma per dimostrarti che sei più di quello che ti fanno credere. Solo tu hai il potere di andare

oltre alle trappole e ai paradossi che incontri.

Quando nasci non ti danno il libretto di istruzioni per vivere, ma ora, grazie agli studi e alle scoperte, per esempio, delle neuroscienze e dell'epigenetica, puoi riprendere il timone di te stessa*, delle tue scelte e della tua vita relazionale e personale. Puoi aumentare la consapevolezza e la capacità di usare strategie comportamentali più vantaggiose ed evolute senza perdere di spontaneità, anzi acquisire più autenticità.

Come afferma il filosofo Umberto Galimberti l'identità di ciascuno di noi è il prodotto del riconoscimento degli altri, sono gli altri a darci identità, sin da piccoli, in famiglia, a scuola, al lavoro. **L'identità è un dono sociale e i greci queste cose le avevano capite.**

Siamo esseri sociali, relazionali, abbiamo bisogno di creare legami significativi e reti sociali forti che ci sostengano fin dall'infanzia, che ci aiutino a imparare a modulare le reazioni emotive più arcaiche e primitive e a sviluppare quelle più evolute e sane.

Per questi motivi bisogna creare contesti in cui gli individui possano essere riconosciuti nell'espressione delle proprie virtù, intese come potenzialità e talenti. Infatti, fin da piccolissimi esprimiamo potenzialità e virtù, che andrebbero individuate e allenate con cura da tutto il sistema sociale (famiglia, scuola, amici, lavoro).

“

Le emozioni provate nei primi anni di vita, ad altre sensazioni che hanno suscitato gioia o dolore, lasciano tracce indelebili che condizioneranno le nostre azioni e reazioni nell'intero corso dell'esistenza.

Rita Levi-Montalcini

*Nota: quando trovi questo * indica i due generi femminile e maschile.*

Che cosa sono le emozioni e a che cosa servono

Le emozioni sono azioni e comportamenti istintivi che si mettono in atto per salvaguardare la propria esistenza. Sono ancestrali e chiunque sia vivo, prova emozioni anche se è testardamente convinto di non sentirle o di poterne fare a meno.

Hanno sede nella parte più antica del cervello (sistema limbico di cui ippocampo e amigdala fanno parte) e si attivano in pochi millesimi di secondo come reazione autonoma indipendente dalla volontà cosciente e oggi sappiamo, grazie alle numerose ricerche scientifiche e sperimentazioni documentate, **che le emozioni determinano gran parte del nostro agire anche quando riteniamo che in alcuni campi, come quello economico, scientifico, militare o finanziario sia il razziocinio a dominare.**

Molte persone si meravigliano e mi chiedono come ho potuto fare un cambiamento così divergente nella mia vita lavorativa, da commercialista a business coach. In realtà c'è una connessione profonda tra la mia essenza di sportiva, l'esperienza lavorativa commerciale e la pulsione emozionale.

“

I numeri non servono solo ai mercanti per comprare e vendere, ma anche all'anima per arricchirsi.

Platone

Non siamo chiusi in scomparti separati, refrattari uno dall'altro, ma siamo fluidi intrecci di mente e corpo, cognizione ed emozione. Siamo abituati a comportarci secondo i ruoli attribuiti il più delle volte da altri ed è proprio per questo che a volte siamo fasulli e infelici. Portiamo i segni nel corpo, sotto pelle, nelle viscere, ci nascondiamo, anzi crediamo di nascondere; in verità ad un occhio attento tutto si svela: paura, dolore, tristezza, rabbia, disgusto, gioia.

Sono loro, emozioni represses, mai sopite, subdole, indomabili perché sconosciute che possono portarci nel baratro o farci fluire con consapevolezza vitale.

Le emozioni non si controllano: si sentono, si osservano, si comprendono e si navigano.

Come funzioniamo – lo spiega la scienza

Le emozioni sono un fattore epigenetico che agisce su quello che chiamiamo connettoma e cioè l'insieme delle reti neurali, delle relazioni all'interno del nostro cervello e del sistema nervoso, che dicono chi siamo noi.

E il connettoma è interamente plasmato dalle nostre emozioni.

Prova ad immaginare il cervello come una sorta di ribollitore biochimico che produce energia e che misuriamo con l'elettroencefalogramma. Quando dormiamo emettiamo circa tre Hz, quando siamo svegli nove Hz.

Cosa succede quando proviamo, o meno, emozioni?

Gli stimoli che riceviamo dal mondo esterno vengono percepiti dal connettoma, il quale li decodifica, in base alla nostra eredità e vissuto familiare e personale, come emozioni dette positive (allegria, gioia, curiosità) o emozioni dette negative (paura, dolore, angoscia, ansia, tristezza) e li riverbera in tutto il corpo, dalla punta dei capelli fino alla punta dei piedi.

Dall'analisi dei picchi hertziani è stato possibile capire che le emozioni positive sono, per così dire, come fuochi d'artificio: seppur brevi, di

alta intensità che ci portano a ricercare il nostro benessere. Le onde generate dalle emozioni negative, invece, sono per lo più di lunga durata, inconse e il loro compito è quello di avvisarci di continuo che qualcosa ci fa male, per non ricadere in situazioni di pericolo. Queste onde vengono in qualche modo memorizzate, agiscono sui circuiti e addirittura bruciano le terminazioni nervose neurali.

Ribadisco che le reazioni emotive sono impulsi di salvaguardia che ci fanno compiere o meno azioni automatiche di difesa e che molte volte, non riflettono le nostre attuali capacità, ma sono frutto dell'esperienza ereditata già nel grembo materno e dalle prime esperienze di vita fino ai due anni.

OMS – Organizzazione Mondiale Sanità – ha definito i mille giorni d'oro il periodo che si estende dal concepimento, alla gestazione sino all'epoca perinatale.

Un periodo aureo, perché ricco di potenzialità creative, ma al contempo un periodo di grande delicatezza che andrebbe conosciuto e tutelato come il più prezioso.

Ma allora, siamo schiavi delle nostre emozioni?

Come puoi provare gioia, conforto, intesa se non puoi deciderlo e basta?

Come puoi sconfiggere la paura di:

» **parlare in pubblico?**

» **sbagliare, di esporsi, dell'ignoto?**

» **non aver nessun controllo della realtà?**

» **sentire dolore, disagio o fatica?**

» **essere considerato indegno, cattivo, egoista o debole?**

» **delle emozioni ignote e della parte ignota di te?**

Come puoi superare il senso di colpa o di vergogna o la sensazione di non essere mai abbastanza o al posto giusto?

Come puoi superare la paura della minaccia costituita dai valori, dagli interessi e dai comportamenti degli altri, che senti diversi dai tuoi e avversi?

Come puoi superare la paura di essere di nuovo deluso o raggirato?

Come puoi superare la paura di essere considerato indegno, cattivo,

egoista o debole?

Non è possibile se non conosci e usi gli strumenti giusti.

Non è possibile, se non sai come accendere alcuni interruttori miracolosamente presenti dentro di noi.

Non è possibile se non diventi il direttore d'orchestra della tua musica.

Le emozioni in ambito lavorativo

È controintuitivo ritenere che nel mondo del lavoro tutte queste funzioni e dinamiche siano inesistenti. Infatti, le dinamiche che potenziano o boicottano, consciamente o meno, i rapporti tra colleghi, o che indeboliscono o fanno fallire una leadership, o che tolgono o inquinano la capacità decisionale, o che limitano l'espressione del proprio valore e quindi l'accrescimento delle risorse finanziare **partono sempre e comunque da reazioni emotive e da problemi che riguardano persone.**

I luoghi di lavoro non sono iscritti in Statuti, Organigrammi, Funzioni, Regole calati dall'alto, ma sono espressione di intrecci di relazioni umane – come il nostro connettoma – che agiscono e reagiscono in base al vissuto individuale e che funzionano quando gli intenti dei singoli si fondono in un magma valoriale comune per un unico obiettivo, quello del benessere collettivo.

Strumenti per riprendere il timone di se stessi

Le emozioni possono essere sempre trasformate e quindi interferire meno con le nostre intenzioni e il nostro benessere, a patto che ci prendiamo la responsabilità di iniziare a rimodellare il nostro paesaggio interiore attraverso la presa di coscienza delle emozioni che ci attraversano e della loro finalità specifica.

Se hai partecipato al workshop sul talento probabilmente ricorderai che una potenzialità o skill da allenare è l'**AUTOREGOLAZIONE – AUTOCONTROLLO** che consiste nella capacità di valorizzare le emozioni negative, abbinata alla sospensione dell'azione, prima di metterla in atto.

Questo significa che quando arriva l'impulso emotivo necessita un

fermo immediato, uno STOP! ad esempio prima di rispondere violentemente, o di agire impulsivamente, muovere immediatamente il corpo dalla posizione in cui ci si trova, fare almeno tre lunghi e profondi respiri e poi, solo poi decidere come agire.

Il corpo parla

Se vuoi rafforzare la tua sicurezza e ridurre il livello d'ansia in situazioni difficili e hai d'affrontare un colloquio di lavoro, un cliente arrogante, un collega difficile, un socio, un direttore di banca, o hai una trattativa importante da concludere assolutamente a tuo favore, necessita prima di tutto che diventi cosciente di quali persone innescano in te un linguaggio del corpo d'impotenza (gambe molli, respiro corto, sudorazione, rossore viso, palpitazione, sguardo basso) per correre ai ripari.

Inizia a prendere il controllo della tua postura, sempre! Inizia ad allenarti ogni giorno fin dal mattino in modo che lo assimili e diventi automatico.

Diventa dominante con il corpo (maschi e femmine), prendi il tuo spazio, allarga le braccia e ascolta qual è il limite dello spazio in cui ti senti sicur*, allarga il petto, tieni i piedi a terra ben saldi, sguardo avanti e impara a fare respiri lunghi e profondi.

Meglio se le prime volte ti eserciti davanti allo specchio, anche se proverai vergogna o altro. Non arrenderti subito, passerà.

Se, facendo l'esercizio, provi emozioni che tu reputi negative ricorda che chiunque avrai davanti le percepirà e quindi – SEI FREGAT*! – Allenati e non mollare, il risultato è sicuro.

Nelle sale d'aspetto non sederti, incurvato sullo smartphone. Resta in piedi e gira per la stanza.

Quando sei sedut* no gambe incrociate, accavallate, piedi penzolanti, tieni la schiena dritta, le braccia rilassate, evita di dondolare, di tremare continuamente con le gambe e di trotterellare con le dita delle mani o con la penna. Insomma, stai ferm*!

Se, quando sei fuori, non hai modo di assumere fisicamente una po-

sizione, fallo mentalmente. Immagina la postura da supereroe – FUNZIONA! –

Gli interruttori miracolosi

Veniamo alla parte più bella e facile, anche se in tempo di COVID abbiamo qualche divieto, ma la creatività ci viene in soccorso.

Quali sono gli strumenti per riparare e attivare le risorse miracolosamente presenti dentro di noi?

È semplicissimo, 30 secondi di abbraccio attivano l'ossitocina, un ormone talmente potente da aiutare le donne a sopportare il dolore del travaglio e del parto. L'ossitocina è anche coinvolta in tutti i comportamenti prosociali, come altruismo, comprensione ed empatia. Se in tempo di COVID non hai nessuno da abbracciare – nemmeno animali – fallo con un albero, funziona ugualmente.

L'abbraccio o una mano sulla spalla attivano il conforto.

Se una persona è triste, angosciata, spaventata, dirle di non aver paura non serve a nulla. Bisogna scendere a livelli più profondi per entrare in contatto: un sorriso, uno sguardo rassicurante dove esprimi io ci sono, io sono qua.

Pensa che lo sguardo agisce nei primi giorni di vita, i neonati hanno la capacità dopo pochissimi giorni di riconoscere 70 diverse tipologie di sorriso nel volto della madre.

Quando incontri qualcuno per strada e indossi la mascherina guarda la persona negli occhi anche se non ti guarda e sorridi. Ti lascio la scoperta nel vedere cosa succede.

UNA CAREZZA. I nuovi studi di neurofisiologia studiano l'effetto terapeutico delle carezze sulla riparazione dei traumi memorizzati nel corpo. Perché il corpo è effettivamente tutto quanto innervato e tutto quanto risponde a queste storie.

PRENDERSI PER MANO. Quando toccate la mano di un altro dai un'informazione che è per tutto il corpo, perché la corteccia cerebrale porta un'area di rappresentazione dei sensi della mano, cioè delle

comunicazioni della mano, molto più ampia che per qualsiasi altra area. Il tatto è il senso più diffuso nel nostro corpo.

Non credi che tutto questo sia un vero miracolo a cui ci si può solo inchinare?

“

*Desidero un mondo del lavoro capace
di valorizzare le abilità personali.
Un luogo dove si possa esprimere il
meglio di sé, più meritocratico e aperto
ad accogliere le esigenze delle persone
per il bene comune.*



Marzia Gorini

è una Business Coach Umanista, Formatrice, Consulente strategica. Specializzata e certificata in "Life, Corporate e Business Coaching Umanistico e Leadership Positiva" oltre a "Coach Six Seconds di Intelligenza Emotiva". Ha collaborato con aziende, albi professionali e università.

Trent'anni di un'intensa esperienza come commercialista, esperta in direzione e organizzazione aziendale nelle PMI, le hanno fatto comprendere come i risultati economici sono strettamente correlati alle azioni e ai comportamenti delle persone che, coniugati a vent'anni di formazione, ricerche ed esperienze empiriche con i migliori formatori e coach italiani e stranieri, le permettono di fornire una guida strategica adeguata alle esigenze e ai bisogni delle donne per trasformare i problemi in obiettivi di sviluppo.

Già Presidente del CPO - Comitato Pari Opportunità - dell'ODCEC di Udine, ha collaborato con istituzioni, aziende e organizzazioni impegnate a portare più equità di genere, creando strategie e piani di cambiamento attraverso il coaching e la formazione per promuovere la cultura dell'inclusione ed ottenere il massimo dal talento delle donne.

È la fondatrice del metodo **10settimaneXsvoltare** con il quale ha già aiutato decine di donne insoddisfatte nel lavoro a fare chiarezza e a prendere le scelte giuste per distinguersi come professioniste sicure, stimate e finalmente libere.

Autrice del libro: "Sbatti la polvere dalle ali". Costruire la propria autorevolezza con la nuova "Leadership Femminile Positiva" su Amazon.

www.marziagorini.com

MARZIA GORINI
BUSINESS COACH



www.marziagorini.com