



Mind Training: L'allenamento dell'intelligenza sociale

Dott. Mark Baldwin

Università di McGill e MindHabits Inc.

L'essere umano è un animale sociale. Fin dal momento in cui un neonato apre gli occhi, presta attenzione alle facce che lo circondano e, soprattutto, ai sorrisi. Il bisogno di contatto sociale persiste nell'arco della vita di ogni individuo e viene influenzato dall'intelligenza sociale che questi possiede o, in altre parole, dai suoi pensieri riguardo sé stesso e gli altri. L'intelligenza sociale abbraccia un ampio ventaglio di aspetti cognitivi: l'autostima, il concetto che ognuno ha di sé stesso, le abilità sociali, le aspettative generate dall'interazione sociale, le associazioni emozionali legate all'interdipendenza, il giudizio dei nostri simili e un lungo eccetera di modelli forgiati sulla nostra esperienza personale.

MODELLI DI PENSIERO

L'influenza del pensiero sociale va oltre le sensazioni positive o negative. Vari decenni di studi hanno dimostrato che le persone che si sentono sostenute e in armonia con gli altri sono più sane rispetto a quelle che invece si sentono isolate o rifiutate. Infatti, varie ricerche hanno rivelato che la mancanza di appoggio sociale può rappresentare un rischio per la salute maggiore del vizio di fumare. Per esempio, quelli che si sentono sostenuti dalle persone che li circondano sono più disposti a gestire le inevitabili situazioni di stress che sorgono nella vita moderna.

... le persone che si sentono sostenute e in armonia con gli altri sono più sane rispetto a quelle che invece si sentono isolate.

Alcuni studi nel campo della neuroscienza hanno constatato che quando un individuo vive situazioni di stress, l'asse IPA (ipotalamico – pituitario – adrenalino) rilascia un ormone chiamato cortisolo. Nonostante tale ormone sia inoffensivo in quantità ridotte, le situazioni di stress prolungato possono alterarne i livelli in maniera permanente, provocando

malattie gravi o addirittura deteriorando le cellule cerebrali. Un recente studio del nostro laboratorio (Pruessner, Baldwin 2005) ha dimostrato che le persone caratterizzate da una bassa autostima presentano un ippocampo più ridotto di quelle con un'autostima migliore; considerando che questa è la regione cerebrale incaricata di controllare la risposta dinanzi a situazioni stressanti, ne consegue che una bassa autostima può essere l'origine di un "circolo vizioso" nel quale intervengono lo stress e le caratteristiche neurologiche dell'individuo.

Da oltre 20 anni studiamo il funzionamento dell'intelligenza sociale e la possibilità di allenare la mente al fine di sviluppare dei sani modelli di pensiero. Il segreto di questa ipotesi risiede nella possibilità di sostituire le vecchie abitudini di pensiero forgiate su esperienze precedenti, con dei nuovi e più salutari modelli di pensiero. Tutti sappiamo ciò che si prova ad essere rifiutati o criticati, ma conosciamo anche l'accettazione e l'appoggio dei nostri amici. La domanda dunque, è la seguente: quali pensieri scatena ognuna di queste situazioni immediate? La risposta è complicata, soprattutto se consideriamo che stiamo parlando di risposte automatiche che sfuggono al controllo cosciente dell'individuo.

Una persona può sentirsi sicura o insicura senza realmente saperne il perché. Fortunatamente, gli studiosi di Psicologia hanno sviluppato una serie di tecniche per valutare i modelli di pensiero di ciascun individuo. Una di queste, che consiste nell'individuare uno stimolo di prova ("dot-probe"), misura la velocità con la quale una persona può identificare tale stimolo quando questo appare dopo una faccia sorridente, ed il suo ritardo nell'identificarlo quando appare dietro un volto dall'espressione imbronciata.

Se l'individuo mostra una risposta più rapida quando lo stimolo appare in seguito ad una faccia aggressiva, rivela una tendenza a concentrarsi in situazioni di minaccia sociale. Per questo motivo, non sorprende constatare che coloro i quali (in termini di frazioni di secondo) focalizzano la propria attenzione su una minaccia, sono più inclini a avvertire lo stress nei propri rapporti interpersonali, mentre quelli che non danno importanza alla minaccia, manifestano livelli di stress inferiori.

PRINCIPI DELL'INTELLIGENZA SOCIALE

La domanda che ci poniamo è la seguente: può un individuo allenare la propria mente per sviluppare una risposta automatica che metta da parte le esperienze sociali negative? Il software interattivo, spesso sotto forma di videogioco, è risultato molto efficace nell'allenamento di piloti o persino nella formazione di chirurghi. Il gioco Brain Age, di Nintendo, si basa su studi che dimostrano che le persone che esercitano la mente risolvendo diversi tipi di problemi, manifestano chiari segni di miglioramento del proprio rendimento e accrescono la propria memoria a lungo termine. L'obiettivo della nostra ricerca è stato quello di creare dei giochi che permettessero di esercitare l'uso di modelli di pensiero positivi per ottenere un maggiore benessere. Il segreto di questi giochi risiede in una serie di principi che possono essere applicati per ridurre la preoccupazione rispetto al giudizio sociale. Secondo un recente studio, il sentirsi criticato o rifiutato è uno dei più potenti fattori di stress della vita moderna, ragion per cui cerchiamo di modificare i modelli mentali di ogni individuo affinché si senta più sicuro e accettato e meno influenzato dalle varie minacce sociali del mondo che lo circonda. Il nostro lavoro si basa su tre principi fondamentali: l'inibizione, l'attivazione, l'associazione.

L'obiettivo della nostra ricerca è stato quello di creare dei giochi che permettessero di esercitare l'uso di modelli di pensiero positivi per ottenere un maggiore benessere.

Inibizione

È normale che una possibile minaccia attiri la nostra attenzione, è per questo che rimuginiamo sul ricordo di esperienze negative del passato, anche quando questa permanente preoccupazione risulta produttiva. Le persone capaci di astrarsi dai pensieri associati alla minaccia sociale e a concentrarsi nella loro attività intellettuale, sono solite soffrire d'ansia in minor misura, patire meno stress e risultare più produttive. Nel nostro

laboratorio abbiamo realizzato i nostri studi con un gioco che potenzia l'inibizione di quest'attenzione inconscia alle situazioni di minaccia sociale. I partecipanti realizzarono 114 volte un esercizio in cui appare una tavola con 16 facce; 15 mostrano espressioni aggressive ed 1 sorride. Tutto quello che dovevano fare era individuare e cliccare sulla faccia sorridente nel minor tempo possibile. Dopo aver realizzato l'esercizio per 5 minuti, i soggetti si sottomiserono a diverse prove. Le conclusioni furono le seguenti:

- Nella prova di ricerca degli stimoli minacciosi, il tempo di reazione delle persone con una bassa autostima mostrò una chiara tendenza a focalizzare la propria attenzione nelle facce con espressioni di ira. Dopo aver giocato al nostro gioco per 5 minuti, questa tendenza sparì completamente. Analisi successive mostrarono che questa tendenza era più visibile nell'emisfero destro del cervello, la regione cerebrale che elabora la minaccia sociale.

... il sentirsi criticato o rifiutato è uno dei più potenti fattori di stress della vita moderna, ragion per cui cerchiamo di modificare i modelli mentali di ogni individuo affinché si senta più sicuro e accettato.

- Un campione di studenti universitari giocò ogni mattina durante una settimana in cui si stavano preparando per un importante esame finale. Nel gruppo di controllo mostravano tutti segni di ansia, mentre i membri del gruppo che giocò nel periodo di studio erano riusciti a ridurre il proprio livello di stress prima dell'esame e si sentirono meno nervosi al momento di affrontare la prova. Ciò dimostra che il gioco aiutò tutti i partecipanti a controllare la paura implicita del giudizio e della critica, timore che di solito nasconde la paura di fallire.

- In un altro studio furono utilizzati come soggetti un gruppo di telefonisti, lavoratori abituati a combattere giornalmente con alti livelli di rifiuto e di stress sociale. Prima di cominciare la loro giornata lavorativa, alcuni telefonisti giocarono a "trova il sorriso" mentre altri, nel gruppo di controllo, giocarono a "trova il fiore" (un gioco placebo). Al termine della settimana, coloro i quali avevano esercitato la loro concentrazione su elementi positivi manifestarono meno stress e più autostima. Il loro livello di cortisol (ormoni legati allo stress) era più basso di quello del gruppo di controllo del 17%. I supervisor del dipartimento di controllo di qualità, che di tanto in tanto si occupavano di ascoltare le chiamate dei lavoratori, dichiararono che i partecipanti sembravano molto più sicuri anche quando venivano rifiutati dai loro potenziali clienti.

Non solo, questa maggiore autostima si tradusse in un importante incremento delle vendite nelle due settimane che seguirono lo studio.

- In genere, gli psicologi sportivi sottolineano l'importanza della fiducia in sé stessi per lo sportivo. In un recente studio (ancora da pubblicare), un gruppo di golfisti principianti completarono 18 buche dopo aver giocato a cercare i sorrisi o al gioco placebo del gruppo di controllo. Quelli che si sottomiserò all'allenamento delle proprie abitudini mentali dichiararono di sentirsi più sicuri al momento di tirare in buca. Attualmente è in corso di svolgimento un nuovo studio con golfisti esperti, al fine di osservare se il rinforzo dell'autostima si traduce in un miglior rendimento sportivo.

I disturbi alimentari, in particolare l'anoressia nervosa, son sempre stati associati ad una bassa autostima e ad una tendenza a preoccuparsi del giudizio altrui. Siamo in attesa dell'approvazione di alcuni fondi di ricerca per realizzare uno studio con collaboratori di altre rinomate università, sulla possibilità che l'allenamento delle abitudini mentali possa aiutare persone che soffrono di anoressia ad "allontanarsi" dai pensieri di critica sociale, migliorando così il proprio aspetto fisico e le loro abitudini alimentari.

Attivazione

Il secondo principio d'intelligenza sociale è l'attivazione. Con una maggiore ripetizione di un determinato modello di pensiero, maggiore sarà la probabilità che la persona applichi quello stesso modello in una nuova situazione. Come altri ricercatori, studiamo l'attivazione di stimoli sociali dagli anni '80. L'utilizzo di immagini, parole, nomi o visualizzazioni guidate, permette all'individuo di attivare immagini personali di accettazione, appoggio e affetto. Tra le conclusioni più significative di questi studi evidenziamo le seguenti:

- Dopo aver pensato all'essere accettato da un amico, gli uomini si mostravano meno critici riguardo il loro rendimento o la loro capacità di realizzare un determinato compito. Assunsero un atteggiamento più comprensivo nei propri confronti (es. "era una prova molto difficile") invece che critico (es. "non sono bravo in queste cose").
- L'attivazione di parole d'appoggio (es. "amore", "fiducia") portarono le donne a mostrarsi più disposte a chiedere aiuto ad altre persone di fronte ad una situazione di stress invece di subire "in silenzio".

- Dati recenti mostrano che alcuni bambini

colpiti da autismo migliorarono la loro capacità di riconoscere facce ed espressioni di emotività – una delle maggiori carenze che presenta l'autismo – dopo aver visto una presentazione informatica nella quale si mostrava, in maniera reiterata, varie facce dall'espressione gentile.

L'utilizzo di immagini, parole, nomi o visualizzazioni guidate, permette all'individuo di attivare immagini personali di accettazione, appoggio e affetto.

- Altri dati indicano che le persone riescono a dare un maggior senso alla propria vita dopo esser riusciti a pensare per qualche istante ad esperienze sociali positive.

Associazione

Il terzo principio dell'intelligenza sociale è l'associazione. Accoppiando due esperienze ripetutamente, proprio come il cane di Pavlov, sorge tra entrambe un'associazione: in tal modo, pensare ad una di quelle esperienze porta automaticamente a pensare all'altra. Nel nostro laboratorio abbiamo affiancato sentimenti di accettazione sociale con stimoli arbitrari (es. un suono del computer) e con stimoli sociali specifici (es. il nome di una persona). I risultati sono stati i seguenti:

- Quando le donne mantennero una conversazione stressante con uno dei ricercatori uomini, manifestarono meno ansia sociale di quando, dall'altra sala, ascoltarono il suono del computer che in precedenza avevano associato a sentimenti di accettazione.
- Quando i partecipanti realizzarono un esercizio consistente nell'associare il proprio nome (e altri riferimenti personali) con volti piacevoli, la loro autostima inconscia (valutata con prove standard) subì un miglioramento.
- Quando i partecipanti realizzarono un esercizio consistente nell'associare il loro nome (e altri riferimenti personali) a volti gradevoli, dissero di sentirsi meno aggressivi (rispetto ai soggetti del gruppo di controllo) nei confronti di persone che li insultavano. Questa scoperta è stata riprodotta in un recente studio sviluppato con un gruppo di adolescenti.

Le potenzialità dei giochi per l'intrattenimento dell'intelligenza sociale sono enormi. La salute mentale abbraccia una serie di abilità sociali e abitudini mentali che è possibile esercitare.

Allo stesso modo in cui per imparare il piano è necessario ripetere determinati movimenti, o una determinata posizione corporea per imparare a colpire la palla da golf, imparare a comportarsi in modo sano e sicuro in un ambiente sociale richiede lo sviluppo di un incredibile repertorio di abilità psicologiche.

➔ Mind Habits è il nome commerciale di Mind Training per Stati Uniti e Canada.

Le potenzialità dei giochi per l'intrattenimento dell'intelligenza sociale sono enormi.

La maggior parte delle persone sviluppano tali abilità al raggiungimento dell'età matura, ma come il giocatore di golf professionista si avvale di svariate ore di allenamento nel green, anche ad ognuno di noi non farebbe male un po' di allenamento in più. I videogiochi, con la loro ineguagliabile interattività, ci offrono un'eccellente opportunità di sviluppare modelli di pensiero più sani.

Montreal, aprile 2007

Per saperne di più:

Articoli riguardanti Mind Training pubblicati su riviste e giornali internazionali (testi originali in inglese).

Wall Street Journal

Come controllare lo stress e acquistare fiducia in se stessi in piena crisi economica con Mind Training

The Washington Times

Giochi d'intelligenza: come pensare positivo

ABC News

Un videogioco che allena la mente per pensare positivo e ridurre lo stress

New Scientist Magazine

Un videogioco in cerca della felicità

National Review of Medicine

Un gioco ideato per combattere l'ansia

Science Central

Un videogioco contro lo stress

American Public Media

Un videogioco che fa bene alla salute?

eMaxHealth

Mind Training: concentrazione e rendimento sportivo