



Assertività e salute

Perché agire con “Coraggio & Rispetto” migliora le nostre difese immunitarie

Le ricerche hanno dimostrato che le relazioni negative danneggiano il nostro sistema immunitario.

Non a caso vengono definite tossiche, e sembra che con ogni probabilità lo siano veramente, danneggiandoci fisicamente.

In “Intelligenza sociale” Goleman afferma: “Le interazioni sociali fungono da modulatori interpersonali che influenzano in continuazione l'attività cerebrale mentre orchestrano le emozioni. Ne derivano sensazioni che si ripercuotono in tutto il corpo, inviando cascate di ormoni che regolano i sistemi biologici, dal cuore alle cellule immunitarie. L'elemento forse più soddisfacente è che la scienza attuale ha scoperto un legame fra i rapporti conflittuali e

l'azione dei geni specifici che regolano il sistema immunitario”.

Ne consegue che le relazioni plasmano non solo l'esperienza, ma anche le funzioni biologiche. Il rapporto cervello-cervello permette ai legami più forti di modellarci sia su questioni superficiali come ridere per le stesse barzellette, sia su elementi più profondi come le modalità di attivazione (o blocco) dei geni nelle cellule T, la prima linea di difesa del sistema immunitario nella lotta continua contro virus e batteri.

Ma questo rapporto è una lama a doppio taglio: le relazioni appaganti hanno un effetto benefico sulla salute, mentre quelle nocive possono agire come un veleno nel nostro corpo.¹²⁰

A mio parere, questo ulteriore argomento

dovrebbe spingere ad esaminare l'assertività e i suoi utili effetti. Questa abilità, che fa parte dell'intelligenza emotiva, potrebbe influenzare le nostre relazioni, il nostro benessere e quello delle persone a noi vicine.

Marco Silvio Jäggi