

Francesca Mastrocola



Data 8 Luglio 2024

Titolo L'intelligenza somatosensoriale:
un'indagine sull'ascolto attraverso
l'enterocezione

Relatore Pierluigi Sacco

Correlatore Riccardo Palumbo

Abstract

L'enterocezione, la consapevolezza dei segnali provenienti dal corpo, costituisce il fondamento della conoscenza di sé.

Essere consapevoli di sé è un requisito essenziale per costruire relazioni sane.

La comunicazione e la capacità di ascoltare permettono di entrare in relazione con gli altri.

Un buon ascolto dimostra interesse per le parole, le esperienze e i punti di vista altrui, con numerosi benefici per le parti coinvolte, tuttavia, è un'attività molto faticosa perché richiede l'utilizzo di una risorsa scarsa: l'attenzione.

È stata individuata una relazione positiva tra enterocezione e attenzione di tipo selettivo.

L'obiettivo di questo lavoro è indagare l'ascolto nel contesto degli studi sull'enterocezione al fine di capire come migliorare le capacità attentive degli individui. L'ipotesi alla base di questo lavoro è che a una alta accuratezza enterocettiva corrisponda una buona capacità di ascolto, mediata da una maggior attenzione. La parte 1 introduce i concetti di enterocezione e ascolto, le rispettive teorie, i metodi e gli strumenti utilizzati per effettuare le indagini empiriche, evidenzia i risultati ottenuti.

Delinea i punti di contatto tra ascolto ed enterocezione. Una rassegna sull'ascolto ripercorre le tappe principali della ricerca, sintetizza i benefici e i limiti e sottolinea la necessità di individuare una modalità per migliorare le capacità di ascolto degli individui. La parte 2 introduce la relazione enterocezione attenzione, e presenta un progetto di esperimento per indagare la relazione enterocezione ascolto. La parte 3 consta di un'appendice in cui si indicano i metodi usati per effettuare la rassegna e i principali strumenti utilizzati per misurare l'ascolto.

Francesca Mastrocola



Date 8 July 2024

Title	Somatosensory intelligence: an analysis of listening through interoception
Supervisor	Pierluigi Sacco
CoSupervisor	Riccardo Palumbo

Abstract

Interoception, the awareness of bodily signals, constitutes the foundation of self-knowledge, is crucial for emotional experiences, overall wellbeing and plays a key role in building healthy relationships. Communication and the ability to listen enable us to relate to others. Good listening convey interest in others' words, experiences, and point of views, and generates a cornucopia of positive outcomes for both the listener and the speaker ; however, it is a very demanding activity because it requires the use of a scarce resource: attention. A positive relation between interoception and selective attention has been previously proven. The aim of this work is to investigate listening in the context of interoception studies to understand how to improve individuals' attentional abilities. The hypothesis underlying this work is that high interoceptive accuracy is positively related to good listening ability, and that this relationship is mediated by high attention ability. Part 1 introduces the concepts of interoception and listening, their respective theories, methods, and tools used to conduct empirical investigations, highlighting the results obtained. It outlines the main links between listening and interoception. A review of listening highlights benefits, antecedents and limitations, and emphasizes the need to identify a way to improve individuals' listening skills. Part 2 introduces the relationship between interoception and attention, and a possible study to investigate the relationship between interoception and listening. Part 3 is an appendix that summarize how the review has been conducted and enlists the main scale used to investigate listening.