

## Lezione 3<sup>a</sup> Intelligenza emotiva

L'intelligenza emotiva è il saper riconoscere le proprie e altrui emozioni, e quindi entrare in una relazione empatica con gli altri.

Secondo alcuni è un riflesso innato, mentre per altri non proviamo direttamente ciò che gli altri provano.

Sembra che i cervelli comunichino direttamente a nostra insaputa: le onde cerebrali di persone diverse tendono a

sincronizzarsi durante le interazioni. Si tratta di un caso di

comunicazione extrasensoriale che dovrebbe valere anche per le emozioni.

## Lezione 3<sup>a</sup> Intelligenza emotiva 2

L'intelligenza emotiva è molto importante giacché non siamo computer alessitimici. **Le emozioni ci spingono a preferire certe idee a scapito di altre:** alcune idee ci affasciano altre ci irritano, altre ci lasciano indifferenti. Questo ci porta a difendere ad oltranza certe idee e a respingerne altre. **Perché?** **Le emozioni dominano la ragione o la ragione le emozioni?** È una radicale divergenza sulla portata delle emozioni.

L'intelligenza emotiva ci permette di tener conto delle nostre inclinazioni, o almeno di contenerle.

## Lezione 3<sup>a</sup> Intelligenza emotiva 3

Questa consapevolezza è ben presente allo psicologo americano David Goleman, che così definisce l'intelligenza emotiva: *“L'intelligenza emotiva coinvolge l'abilità di percepire, valutare ed esprimere un'emozione; l'abilità di accedere ai sentimenti e/o crearli quando facilitano i pensieri; l'abilità di capire l'emozione e la conoscenza emotiva; l'abilità di regolare le emozioni per promuovere la crescita emotiva e intellettuale”*.

## Lezione 3<sup>a</sup> Intelligenza emotiva 4

Goleman distingue quattro aree dell'intelligenza emotiva:

- **Auto-consapevolezza.** Le persone più autoconsapevoli hanno un'immagine di sé più realistica. Valutano meglio la loro reazione in determinate situazioni, e quali sono le aree emotive che hanno bisogno di migliorare.

- **Gestione delle relazioni interpersonali.** Le persone capaci di gestire i conflitti o con buone capacità di team building sono anche abili nella gestione dei loro rapporti interpersonali. Spesso, è più facile per queste persone trovare un partner e avere relazioni lunghe ed equilibrate.

## Lezione 3<sup>a</sup> Intelligenza emotiva 4

- **Empatia.** Questa componente dell'intelligenza emotiva riguarda il livello in cui una persona riesce a percepire i sentimenti, le emozioni, le aspettative e i legami delle altre persone. L'empatia va di pari passo con la capacità di reagire adeguatamente alle diverse situazioni e agli altri.
- **Gestione di sé:** capacità di riconoscere e influenzare le proprie emozioni, sentimenti e azioni, ad esempio, riuscire a calmarsi rapidamente quando si è arrabbiati.

## Lezione 3<sup>a</sup> Intelligenza emotiva 5

Si può allenare l'intelligenza emotiva ascoltando gli altri e osservando il linguaggio del loro corpo.

L'ascolto e l'osservazione aprono all'empatia, ossia il capire le emozioni che gli altri provano. Occorre cercare di comprendere le circostanze in cui le persone sono, perché si comportano in un certo modo, perché dicono quello che dicono, ecc.

Occorre pure essere capaci di riflettere su se stessi. Pensare alle emozioni e a come influenzano le proprie decisioni e il proprio comportamento.

## Lezione 3<sup>a</sup> Intelligenza emotiva 6

Una persona dotata di intelligenza emotiva intuisce la condizione interiore dell'altro, sa come parlargli, è pronta a cooperare e ad ascoltare. È in grado di assumere il punto di vista di altri, ed è predisposta a risolvere i conflitti. L'intelligenza emotiva si associa alla capacità di resistere agli stimoli immediati [autocontrollo] e al mantenimento di un livello di motivazione costante. L'equilibrio emotivo migliora la fiducia in sé stessi, facilita la gestione dell'ansia e la resistenza allo stress.

## Lezione 3<sup>a</sup> Intelligenza emotiva 7

L'intelligenza emotiva, come indica l'etimologia della parola, muove **la mente razionale, che ha bisogno di forti motivazioni per agire**. Pensiamo all'itinerario di Marx, che non nasce comunista ma lo diventa empatizzando con le sofferenze dei contadini della Renania privati dei diritti feudali. Egli da borghese, figlio di un affermato avvocato, ignorava quel mondo. Poi come giornalista comincia a seguire da vicino le vicende di quella gente che soffre e si dispera anche perché viene duramente repressa dalle autorità locali.

## Lezione 3<sup>a</sup> Intelligenza emotiva 8

**La ragione pura esiste solo per le macchine artificiali.**

Gli uomini hanno bisogno delle emozioni, se non altro dello stupore/meraviglia, thâuma, di cui parlava Aristotele, un'emozione ancora più forte e motivante. Se non provassimo terrore o almeno stupore di fronte alla natura non avremmo mai intrapreso nessuna ricerca. Potremmo vivere da indifferenti, infischiarcene di tutto.

## Lezione 3<sup>a</sup> Intelligenza emotiva 9

Goleman si sofferma su tre emozioni, **collera, tristezza e paura.**

La collera è comunemente definita come risentimento incontrollato, minaccioso, improvviso e passeggero diretto contro qualcuno. In realtà può essere duraturo – ad es. in coloro che pianificano stragi con armi pesanti negli USA.

Anche la rabbia o collera sociale è duratura.

La collera, specie se duratura, può avere come oggetto non qualcuno ma qualcosa, ad es. gli stranieri, i politici, la società, la mafia, i ricchissimi.

## Lezione 3<sup>a</sup> Intelligenza emotiva 10

Per contrastare il montare della rabbia è fondamentale interrompere la catena dei pensieri che la alimenta fin dal suo primo presentarsi, quando lo sviluppo del sentimento è ancora all'inizio. Se questo non funziona, **può aiutare ricorrere alle distrazioni**. Alcune valide strategie di distrazione possono essere le tecniche di rilassamento, l'attività fisica, leggere qualcosa o guardare la televisione.

## Lezione 3<sup>a</sup> Intelligenza emotiva 11

Jaak Panksepp (1943-2017), il fondatore delle neuroscienze affettive, ha messo in dubbio la concezione di Goleman secondo cui le emozioni sono degli istinti provenienti da un mondo preistorico in cui la vita era più difficile e violenta, un residuo arcaico che bisogna superare, per vivere una vita di successo nel mondo civilizzato e tecnologico odierno. Per Panksepp, invece, le emozioni appaiono come una sorgente primigenia di vita a cui dobbiamo attingere.

## Lezione 3<sup>a</sup> Intelligenza emotiva 12

La società non è resa possibile dalla ragione che addomestica gli istinti emotivi pericolosi ed irrazionali. **La società è ricondotta invece precisamente all'azione delle emozioni, che ci spingono a cercare gli altri uomini e a costruire legami durevoli.**

Il ruolo della ragione non è anzitutto quello di dettare le regole che rendono possibile la società, il ruolo della ragione è quello di riconoscere e modulare queste fondamentali sorgenti di vita che sono le emozioni.

## Lezione 3<sup>a</sup> Intelligenza emotiva 13

L'intelligenza emotiva può essere collettiva. Un intero popolo può sentirsi vicino ad un altro popolo dopo averne avvertita la sofferenza. I mass-media italiani e europei recentemente hanno cercato di muovere i popoli europei occidentali ad empatizzare con gli ucraini, presentati come un solo popolo. Ovviamente nessuna empatia con i russi presentati come brutali e feroci aggressori. Non è raro che l'empatia per una parte escluda quella per l'altra.