

Intelligenza Emotiva

La concezione di intelligenza basata su test psicometrici del tipo QI (quoziente intellettivo) è oggi superata dal concetto di Intelligenza Emotiva (IE), che si esprime come meta-abilità, ossia come abilità nel servirsi di capacità superiori attraverso la gestione dell'esperienza emotiva. Queste abilità sono cruciali per il nostro benessere, ci facilitano nel processo di adattamento e nelle relazioni con gli altri, ci permettono di ottenere successo nel lavoro e a mantenere una stabile base psichica. In parole povere: ciò che determina il successo nella vita e nel lavoro non è il QI (quoziente intellettivo) ma il grado di IE (intelligenza emotiva) inteso come insieme di competenze e capacità trasversali. Già Jean Piaget, negli anni '40 evidenziava che "Il comportamento intelligente non viene misurato dal grado di intelligenza ma dalla capacità di adattamento al contesto". Ancora prima Darwin affermava che "sopravvive la specie che sa adattarsi al cambiamento". Corpo, mente ed emozioni sono i tre ingredienti del benessere. Ne consegue che la salute mentale è il prodotto di almeno tre ordini di fattori: psichici, fisiologici e sociali. Le emozioni coinvolgono tutti e tre i fattori, quindi svolgono un ruolo determinante nella salute mentale.

Il concetto di Intelligenza emotiva è stato elaborato nel 1990 da **Goleman**, approfondendo il rapporto tra mente razionale e mente irrazionale. Il benessere psicologico è collegato direttamente ai circuiti neuronali emozionali, che comportano un continuo coinvolgimento delle strutture affettive, per questo l'intelligenza emotiva viene considerata come meta-abilità, ossia l'abilità di utilizzare altre capacità umane attraverso la gestione dell'esperienza emotiva.

Queste abilità sono cruciali nella vita, aiutano a sviluppare il processo di adattamento, rendono un individuo forte e sicuro di sé, facilitandolo ad ottenere successo nel lavoro e nelle sfere affettive e sociali. Le abilità che compongono l'Intelligenza Emotiva si raggruppano in tre grandi insiemi e sono dei veri e propri indicatori di quanto una persona abbia sviluppato le aree cognitive relative ai vissuti emotivi.

Abilità Soft o Personali

- Leadership: capacità di migliorare e comunicare con gli altri
- Abilità di Problem Solving nelle relazioni
- Saper stare con gli altri

Consapevolezza del Sociale

- Riconoscimento dei legami con un Sistema (altro da me)
- Orientamento alla Proattività
- Capacità di armonizzare le emozioni verso una meta
- Capacità adattiva e auto controllo emotivo

Consapevolezza Emotiva

- Percezione e riconoscimento dei segnali fisiologici
- Riconoscere le proprie emozioni nei diversi contesti
- Coerenza tra emozioni e comportamento

L'insieme delle capacità elencate nelle 3 aree che compongono l'Intelligenza Emotiva rappresentano chi siamo ma soprattutto sono strettamente connesse con il nostro benessere e la nostra salute. Chi invece possiede indicatori di Intelligenza Emotiva bassi o inesistenti, è soggetto ad imbattersi in situazioni durevoli di malessere emozionale che possono caratterizzare difficoltà transitorie o portare a disagi sociali permanenti. Conoscere le proprie emozioni, conoscere noi

stessi, saper dialogare e vivere in armonia con gli altri porta ad un benessere non solo sociale ma anche psicologico. Buone capacità di controllo delle manifestazioni emotive rappresentano il fulcro dell'adattamento sociale, sono quindi fondamentali per il successo in tutte le attività mediate da relazioni interpersonali. Una buona *capacità di automotivarsi* alimenta la tendenza a reagire attivamente agli insuccessi, stimolando un atteggiamento ottimistico, uno spirito di collaborazione e spinta all'iniziativa. Queste azioni si traducono poi in capacità di perseverare negli sforzi e capacità di modificare i propri piani nel caso in cui i risultati tardassero ad arrivare (spirito adattivo).