

## Intelligenza Emotiva e Successo

A differenza del quoziente intellettivo (QI), l'intelligenza emotiva (IE) si può sviluppare con il tempo e l'allenamento. Secondo alcuni ricercatori statunitensi la differenza tra chi ce la fa e chi no, a parità di possibilità, sta nel maggior sviluppo di quella che viene chiamata "Intelligenza emotiva" nelle persone di successo; e questa non ha nulla a che fare con il Quoziente Intellettivo.

Il capo del team di ricercatori, ha parlato dell'intelligenza emotiva come della *"Capacità di comprendere, gestire ed esprimere in modo efficace i propri sentimenti e interpretare quelli delle altre persone"*. Sarebbe questo il vero segreto del successo anche secondo un'altra ricerca che ha dimostrato che l'85% del successo economico di una persona è legato a caratteristiche che non hanno a che fare con la sua preparazione accademica, quanto piuttosto con capacità relazionali.

Avere una buona attitudine relazionale permette in primo luogo di ridurre l'ansia (frutto di insicurezza e paura); migliorare l'autostima (conoscersi permette di amarsi di più); di gestire le emozioni negative ed in ultima analisi di rialzarsi nei momenti difficili.

Per sviluppare l'intelligenza emotiva esistono dei veri e propri esercizi e dei training che preparano a combattere contro agli ostacoli che ogni giorno minano ansia o sfiducia. Fondamentale in questo senso, è porsi le giuste domande nei momenti difficili. L'importante è porsi le domande giuste. Chiedersi: Cosa posso imparare da questa esperienza? Oppure: In che modo questa può essere un'opportunità? Sono modi per sviluppare un atteggiamento 'elastico' nei confronti degli avvenimenti che ci succedono".