

## CHE COS'E' L'INTELLIGENZA EMOTIVA?

Per Intelligenza Emotiva si intende quell'aspetto dell'Intelligenza legato alle capacità di provare emozioni, riconoscerle e viverle in modo consapevole. L'utilizzo di questa forma di intelligenza si fonda sulla capacità di intuire i sentimenti, le aspirazioni delle persone che ci circondano e avere una piena cognizione del proprio stato d'animo. Questo consente di orientare opportunamente i comportamenti a favore di obiettivi individuali o comuni.

Goleman, cita 5 ambiti principali dell'Intelligenza emotiva:

1. **AUTOCONSAPEVOLEZZA:** capacità di riconoscere un sentimento nel momento in cui si presenta, così da poterlo utilizzare per comprendere potenzialità e risorse, preferenze o avversità nel processo decisionale. Si tratta di capire se stessi e le proprie reazioni per saperle gestire nei momenti di ansia e difficoltà.
2. **AUTOCONTROLLO:** capacità di gestire le proprie emozioni così da incentivare piuttosto che ostacolare le nostre azioni. Gestire le proprie emozioni, significa uscire dal "SEQUESTRO NEURALE", ossia da quell'improvvisa sospensione della nostra capacità di pensare razionalmente, dovuta al nostro *sistema limbico* che in situazioni di pericolo reagisce immediatamente, favorendo un comportamento inadeguato alla situazione.
3. **AUTOMOTIVAZIONE E MOTIVAZIONE:** capacità di indirizzare le proprie energie interiori e le proprie emozioni, verso il raggiungimento di uno scopo.
4. **EMPATIA:** capacità di vestire i panni dell'altro, entrando in sintonia con esso, fino a percepirne le emozioni e a sintonizzarsi con esse.
5. **ABILITÀ SOCIALI:** capacità di gestire le relazioni, dominando la propria emotività e riuscendo a leggere adeguatamente le situazioni sociali.

Strettamente legata alla *consapevolezza*, nel contesto psicoterapeutico, essa permette di inserire emozioni e vissuti all'interno di un "contesto mentale-astratto", favorendo lo sviluppo del DOMINIO DI SE e quindi l'utilizzo dei propri sentimenti al fine primario della conoscenza di sé.

Articoli di approfondimento:

<http://www.scienze socialiweb.it/ss%20web/pdf/Intelligenza%20emotiva.pdf>

[http://www.benessere.com/psicologia/intelligenza\\_emotiva/intelligenza.htm](http://www.benessere.com/psicologia/intelligenza_emotiva/intelligenza.htm)

<http://digilander.libero.it/IntelligenzaEmotiva/sommario.htm>

<http://www.ildiogene.it/EncyPages/Ency=intelligenzaemotiva.html>