

L'INTELLIGENZA EMOTIVA

L'**intelligenza emotiva** è un aspetto dell'intelligenza legato alla capacità di riconoscere, utilizzare, comprendere e gestire in modo consapevole le proprie ed altrui emozioni. A differenza dell'Intelligenza mentale, l'Intelligenza Emotiva viene appresa dal bambino durante lo sviluppo, grazie a modelli relazionali emotivamente competenti.



Classificazione delle emozioni

Le emozioni si possono classificare in emozioni primarie e complesse. Le emozioni primarie sono: felicità, tristezza, sorpresa, paura, rabbia e disgusto (secondo alcuni autori a queste 6 se ne aggiungono altre due: l'attesa e l'accettazione). Dalle diverse combinazioni di emozioni primarie nascono quelle complesse: per esempio rabbia + disgusto = disprezzo. Le emozioni, inoltre, si possono classificare secondo la loro intensità: l'emozione primaria "rabbia", per esempio, è preceduta da uno stato di irritazione che, se non ben gestito cognitivamente, può arrivare a generare un'emozione ancora più intensa della rabbia, la furia.

Conoscere se stessi

La consapevolezza delle proprie emozioni è un elemento chiave al fine di maturare un'appagante vita sociale fondata sull'interscambio e sulla capacità empatica*. L'utilizzo di questa forma di intelligenza si fonda sulla capacità di intuire i sentimenti, le aspirazioni e le emozioni delle persone che ci circondano e di avere una piena cognizione del proprio stato d'animo. Questo consente di comprendere l'altro, quindi le sue emozioni, aspirazioni, desideri, valori, e ci permette di orientare opportunamente le risposte comunicative e i comportamenti.

Le componenti dell'intelligenza emotiva

L'intelligenza emotiva viene definita come la capacità di monitorare i propri sentimenti e quelli altrui al fine di raggiungere obiettivi.

Salovey e Mayer esprimono le cinque caratteristiche fondamentali dell'intelligenza emotiva, che ogni uomo codifica interiormente:

1. Consapevolezza di sé, la capacità di produrre risultati riconoscendo le proprie emozioni;
2. Dominio di sé, la capacità di utilizzare i propri sentimenti per un fine;
3. Motivazione, la capacità di scoprire il vero e profondo motivo che spinge all'azione;
4. Empatia, la capacità di comprendere appieno e rispettare lo stato d'animo altrui, sia che si tratti di gioia, che di dolore.
5. Abilità sociale, la capacità di stare insieme agli altri cercando di capire i movimenti che accadono tra le persone

Riassumendo un buon livello di Intelligenza Emotiva ci permette di:

- *identificare le emozioni*: essere in grado di riconoscere correttamente le proprie e le altrui emozioni, così come queste si manifestano sia a livello espressivo e fisico, che a livello di sensazioni o di pensieri

- *utilizzare le emozioni in maniera funzionale, adattativa:* permettere alle emozioni di guidare e assistere il pensiero; le emozioni possono venire in aiuto in compiti di ragionamento, giudizio e memoria, permettere all'individuo di assumere punti di vista diversi, spronarlo a trovare soluzioni ai problemi, motivarne i comportamenti, le azioni;
- *comprendere le emozioni:* essere in grado di capire le cause che hanno generato un'emozione, i loro effetti sulle persone, sulle interazioni, eccetera; riguarda la capacità di classificare le emozioni e riconoscere le situazioni nelle quali sono elicitate; permette di interpretare i significati delle emozioni e di comprendere sentimenti complessi;
- *regolare, gestire le emozioni:* riuscire a raggiungere gli obiettivi che ci si è posti, anche in situazioni difficili o di forte stress, non permettendo alle emozioni di ostacolare le nostre azioni. La regolazione delle emozioni presuppone la consapevolezza dei sentimenti sia piacevoli che spiacevoli, e la capacità di monitorare e gestire le proprie e le altrui emozioni al fine di limitare gli effetti di quelle negative ed enfatizzare quelle positive.

Non tutti i bambini, a fronte di una intelligenza brillante, sono emotivamente competenti. Ritengo che l'educazione affettiva sia alla base, oserei dire, della felicità. Imparare ad amarsi nonostante i propri limiti e i propri difetti, riconoscere ed accettare le nostre emozioni, poterle esprimere in libertà e riuscire a comunicarle ci permette di scoprire il nostro valore, la nostra motivazione, i nostri talenti, ci permette di relazionarci positivamente con gli altri. Imparare ad amare gli altri, ascoltarli, rispettarli, aiutarli ci permette di gioire del mondo. Oggi attraverso percorsi psicologici individualizzati e di gruppo è possibile allenare tale competenza con il fine di prevenire o trattare il disagio emotivo, relazionale, familiare e scolastico.

*L'Empatia è la capacità di mettersi nei panni dell'altro, intuire le sue emozioni e i suoi sentimenti, anticipare le sue azioni, capire le sue motivazioni, interpretare quindi le sue azioni. Empatia è anche prendersi cura dell'altro, dimostrare interesse e affetto.