



“Intelligenza Emotiva”
di
Daniel Goleman

Salovey e Mayer

Nel 1990, *Salovey e Mayer* scrivono un famoso articolo, in cui espongono la prima **definizione** ufficiale di **intelligenza emotiva**, descrivendola come “*l’abilità di controllare i sentimenti e le emozioni proprie e degli altri, di distinguerle tra di loro e di usare tali informazioni per guidare i propri pensieri e le proprie azioni*”.⁴⁾

Salovey e Mayer

Successivamente, per meglio spiegare la loro idea di intelligenza emotiva, *Salovey e Mayer* la dividono in quattro livelli di abilità fondamentali:

- 1) percepire ed esprimere le emozioni;
 - 2) usare le emozioni per facilitare il pensiero;
 - 3) capire le emozioni;
 - 4) gestire le emozioni.
-


Daniel Goleman

Nel 1996, *Goleman* adatta il modello di *Salovey e Mayer*, definendo *l'intelligenza emotiva* come:

- la capacità di motivare se stessi;
 - la capacità di persistere, nel perseguire un obiettivo nonostante le frustrazioni;
 - la capacità di controllare gli impulsi e di rimandare la gratificazione;
 - la capacità di modulare i propri stati d'animo, evitando che la sofferenza impedisca di pensare, di essere empatici e di “*sperare*”.
-

Daniel Goleman





*Abbiamo due menti, una che pensa, l'altra che sente.
Queste due modalità della conoscenza,
così fondamentalmente diverse,
interagiscono per costruire la nostra vita mentale.”*

Daniel Goleman

Daniel Goleman

Daniel Goleman (07/03/1946) è prima di tutto uno psicologo, ma è anche uno degli autori più famosi di *management* strategico: il suo concetto di **intelligenza emotiva** (*Emotional Intelligence*), enunciato nel *best seller* omonimo nel 1995, ha avuto profondi impatti, non solo nel campo della psicologia e dell'insegnamento, ma anche sulle teorie della *aziendale leadership*.

Daniel Goleman

Daniel Goleman, per primo, ha sistematizzato e tradotto in *best practice* un concetto semplice, e cioè che per essere una persona di successo **non bastano competenze tecniche eccellenti**, e neanche un altissimo **quoziente d'intelligenza (IQ)**. Occorre, invece, possedere anche una componente irrazionale ed emotiva, denominata *Emotional Intelligence*, o **EQ** per distinguerla dall'IQ razionale.

Daniel Goleman

Daniel Goleman è ancora un attivo divulgatore. La sua fama si deve a un'idea che oggi tutto sommato accettata universalmente, ovvero l'importanza delle *soft skill*, perchè l'intelligenza emotiva è proprio questo.



Il libro: “Intelligenza Emotiva”

Il libro *“Intelligenza Emotiva”* è l’opera letteraria più famosa di **Daniel Goleman**.

Il libro ha venduto oltre **5 milioni di copie** in tutto il mondo ed è stato tradotto in **40 lingue**.



“Intelligenza Emotiva”

Il libro *“Intelligenza Emotiva”* è l’opera letteraria più famosa di **Daniel Goleman**: ha venduto oltre **5 milioni di copie** in tutto il mondo ed è stato tradotto in **40 lingue**.

“Intelligenza Emotiva”

Goleman, in questo libro, ci spiega come, nel nostro cervello, vivano due menti separate: **una razionale** e **una emotiva**. Inoltre ci chiarisce come le cinque abilità che supportano la “*capacità emotiva*”, spesso, siano più importanti anche del quoziente intellettivo (QI) e costituiscano dei fattori fondamentali nel raggiungimento della felicità e del successo.

L'Emotional Intelligence

L'Emotional Intelligence è un mix di capacità di **conoscere e controllare se stessi, e di capire e coinvolgere gli altri**, che è innato, ma che, in parte, si può migliorare e ottimizzare.

“Intelligenza Emotiva”

L'intelligenza emotiva si basa sulle seguenti abilità:

- **essere consapevoli di se stessi,**
 - **essere in grado di auto-regolarsi.**
-

“Intelligenza Emotiva”

Ci sono due aspetti fondamentali da soddisfare, per essere *emotivamente intelligenti*:

- il primo requisito è essere consapevoli della propria emotività, ovvero **essere in grado di riconoscere e di classificare le proprie emozioni.**
 -
 - Il secondo requisito, necessario per essere *emotivamente intelligenti*, è la **capacità di autocontrollarsi e di regolarsi.**
-

“Intelligenza Emotiva”

Ognuna di questi requisiti che potremmo anche definire “*qualità*” si basa, fondamentalemente, sulla **connessione neurale che c’è tra:**

- **il cervello razionale e**
- **il cervello emotivo.**

Se questa connessione è assente, si può incorrere in seri problemi nel rapportarsi con gli altri e con il mondo esterno in generale.

“Intelligenza Emotiva”

Sostanzialmente, *Goleman*, nella sua opera, evidenzia come il QI, riferito alle tradizionali capacità logico-matematiche, verbali e spaziali, mostra i suoi limiti, quando viene utilizzato come indice per prevedere il successo di un individuo.

“Intelligenza Emotiva”

Goleman spiega, quindi, la nozione di *intelligenza emotiva*, già descritta da Gardner nelle due forme **intrapersonale e interpersonale**, distinguendo tra le competenze personali e le competenze sociali.

Le prime si riferiscono, in generale, alla capacità di cogliere i diversi aspetti della vita emozionale, mentre le seconde, si riferiscono al modo con cui si comprendono gli altri e ci si rapporta ad essi.

“Intelligenza Emotiva”

Le persone competenti sul piano emozionale sono quelle che sanno controllare i propri sentimenti leggere quelli degli altri e trattarli efficacemente si trovano avvantaggiate in tutti i campi della vita sia nelle relazioni intime che nel cogliere le regole implicite che portano al successo

Daniel Goleman
