

*Intelligenza emotiva*

# Immaginare emotivamente

È possibile usare l'immaginazione per trasformare un'emozione da negativa in positiva

# Definizione

**Intelligenza emotiva** (concetto coniato dai ricercatori **P. Salovey** e **J.D. Mayer**) è un linguaggio delle emozioni, o come dice **Daniel Goleman**, (Psicologo cognitivista, autore del best seller “ e divulgatore di questo concetto), e' la “capacità di riconoscere i nostri sentimenti e quelli degli altri, di motivare noi stessi, e di gestire positivamente le nostre emozioni, tanto interiormente, quanto nelle relazioni sociali”.

# definizione

Perche' le persone piu' intelligenti nel senso tradizionale del termine non sono quelle con cui lavoriamo piu' volentieri o con cui facciamo amicizia?

Perche' il rendimento scolastico di bambini con una intelligenza brillante crolla in maniera drammatica quando si presentano delle difficolta' familiari?

Perche' un matrimonio puo' andare a rotoli sebbene il quoziente intellettuale di entrambi i coniugi sia altissimo?... Non ci vuole intelligenza per stabilire una serena vita familiare?"

# Intelligenza emotiva

Mentre il **QI**, soprattutto attraverso i test, sonda le capacità logico-matematiche, le funzioni verbali, la percezione spaziale di una persona, l'Intelligenza emotiva (**QE**) si riferisce invece al lato emotivo, al lato sociale, sicuramente non meno importanti.

Questo è il tipo di intelligenza che riguarda la gestione l'uso consapevole delle proprie emozioni, l'autocontrollo, la tenacia, la comprensione degli altri, l'empatia, le relazioni sociali ecc.

Salovey e Mayer definiscono l'Intelligenza emotiva come **"la capacita'** di monitorare le proprie e le altrui emozioni, di differenziarle e di usare tale informazione per guidare il proprio pensiero e le proprie azioni".

Avere la capacità di saper gestire al meglio se stessi e gli altri spesso e' alla base del successo di molte persone, sia a livello personale che professionale in quanto emozioni e sentimenti, se gestiti al meglio divengono una fondamentale risorsa.

# LE COMPONENTI DELL'INTELLIGENZA EMOTIVA

- **ESSERE AUTOCONSAPEVOLI**
  - Osservare se stessi e riconoscere i propri sentimenti.
  - Costruire un vocabolario per i sentimenti
  - Conoscere il rapporto tra i pensieri, sentimenti, reazioni
- **DECIDERE PERSONALMENTE**
  - esaminare le proprie azioni e conoscerne le conseguenze
  - Sapere se una decisione è dettata dal pensiero o dal sentimento.
  - Applicare queste idee alle vicende importanti della vita
- **CONTROLLARE I SENTIMENTI**
  - “Colloquiare con se stessi”
  - Capire che cosa c'è dietro un sentimento (ad es. il senso di offesa è sotteso alla collera)
  - Trovare modi di controllare paure, ansia collera, tristezza
- **ESSERE EMPATICI**
  - Comprendere i sentimenti e le preoccupazioni degli altri e assumere il loro punto di vista.
  - Apprezzare i diversi modi con cui le persone guardano alla realtà.
- **COMUNICARE**
  - parlare dei sentimenti con efficacia
  - Sapere ascoltare e saper fare domande.
  - Distinguere fra ciò che qualcuno fa o dice e le proprie reazioni a riguardo
  - Esporre il proprio punto di vista.
- **ESSERE APERTI**
  - Apprezzare l'apertura e costruire la fiducia in un rapporto
  - Sapere quando si può parlare dei propri sentimenti senza rischio



# LE COMPONENTI DELL'INTELLIGENZA EMOTIVA

- **ESSERE PERSPICACI**
  - Identificare modelli tipici nella propria vita emotiva e nelle proprie reazioni
  - Riconoscere modelli simili negli altri
- **AUTOACCERTARSI**
  - Sentirsi orgoglioso di sé e considerarsi in una luce positiva
  - Riconoscere i propri punti forti e le proprie debolezze
  - Essere capaci di sorridere di se stessi
- **ESSERE PERSONALMENTE**
  - Assumersi le responsabilità
- **RESPONSABILI**
  - Riconoscere le conseguenze delle proprie azioni
  - Accettare i propri sentimenti e umori
  - Mantenere gli impegni assunti
- **ESSERE SICURI DI SE'**
  - Affermare i propri interessi o punti di vista senza rabbia o passività
- **SAPER ENTRARE NELLA DINAMICA DI GRUPPO**
  - Saper collaborare
  - Saper come e quando comandare e come e quando eseguire
- **SAPER RISOLVERE I CONFLITTI**
  - Saper affrontare lealmente gli altri
  - Saper negoziare in modo soddisfacente per le controparti

## **L'EMPATIA**

L'empatia implica saper ascoltare contenuti emotivi a volte nascosti dietro le parole, saper osservare il linguaggio corporeo: l'espressione del viso, il pallore, il tono di voce ecc. E' il capire ed apprezzare che in quel momento il vissuto dell'altro.

## L'EMPATIA

L'empatia non è compassione né pietà, due atteggiamenti che separano, che non facilitano l'apertura verso un "feeling" di fiducia più profondo. Lo scopo dell'approccio empatico è quello di creare una situazione in cui l'altro si sente a suo agio, disponibile a condividere quello che è il suo vissuto qui ed ora.

All'empatia in un rapporto si deve aggiungere la congruenza, l'operatore deve saper che al momento opportuno deve mostrarsi disponibile ai sentimenti dell'altro e li deve saper condividere in maniera tranquilla e trasparente con l'altro.

## L'EMPATIA

Lo scopo dell'approccio empatico è quello di creare una situazione in cui l'altro si sente a suo agio, disponibile a condividere quello che è il suo vissuto qui ed ora.

All'empatia in un rapporto si deve aggiungere la congruenza, l'operatore deve saper che al momento opportuno deve mostrarsi disponibile ai sentimenti dell'altro e li deve saper condividere in maniera tranquilla e trasparente con l'altro.

## L'EMPATIA

***L'empatia è la capacità di entrare nella realtà dell'altro senza perdere se stessi nell'esperienza, rimanendo presenti ma staccati***

L'empatia è un fenomeno psichico che sta alla base dei rapporti affettivi, della amicizia, della comprensione delle emozioni e dei sentimenti, verso coloro cui si ha un genuino interesse, possedere questa enorme capacità richiede una maturità emotiva.

# **Empatia**

## **Intuizione del mondo interiore**

- **L'empatia è la focalizzazione sul mondo interiore dell'interlocutore, è la capacità di intuire cosa si agiti in lui, come si senta in una situazione e cosa realmente provi al di là di quello che esprime verbalmente.**

# **Empatia**

## **Intuizione del mondo interiore**

- **L'empatia è la capacità di leggere fra le righe, di captare le spie emozionali, di cogliere anche i segnali non verbali indicatori di uno stato d'animo e di intuire quale valore rivesta un evento per l'interlocutore, senza lasciarsi guidare dai propri schemi di attribuzione di significato.**

# **Comprensione empatica e intellettuale**

## **Differenze**

- **La comprensione intellettuale si concentra sui fatti, indaga come stiano realmente le cose e ricostruisce l'esatta dinamica dell'accaduto.**
- **La comprensione empatica è più sottile e complessa di quella intellettuale e richiede una sensibilità molto fine e rara per essere attuata.**



# Componenti dell'empatia

Trasparenza, comprensione empatica e accettazione incondizionata

- **La trasparenza** è l'accordo tra i sentimenti manifestati e quelli realmente provati. Se l'interlocutore percepisce trasparenza, si apre con fiducia, altrimenti si chiude difensivamente. **Trasparenza non significa rivelare impulsivamente tutti i sentimenti, ma implica il non simulare un sentimento quando in realtà se ne prova un altro, perché l'interlocutore capterebbe la dissonanza.**

# Componenti dell'empatia

Trasparenza, comprensione empatica e accettazione incondizionata

- **La comprensione empatica** consiste nell'immedesimarsi nell'interlocutore per comprendere il suo punto di vista, senza assumerlo come proprio, ma mantenendo l'autocontrollo: un infermiere che si calasse nei panni del malato lasciandosi sopraffare dal dolore per le sue sofferenze renderebbe il malato emotivamente più abbattuto invece di offrirgli un sostegno.

# Componenti dell'empatia

Trasparenza, comprensione empatica e accettazione incondizionata

- **L'accettazione incondizionata** consiste nell'astensione da valutazioni, da approvazioni o disapprovazioni e da correzioni. La comprensione empatica implica la sospensione dei giudizi morali sui sentimenti riferiti dall'interlocutore: l'ascoltatore non ne misura la conformità alle norme, né indica il modo giusto di comportarsi, né illustra la situazione oggettivamente per indurre l'altro a rendersi conto di non averla affrontata con la dovuta maturità.

# Componenti dell'empatia

Trasparenza, comprensione empatica e accettazione incondizionata

- **L'ascolto empatico** non impone una direttiva, ma pone l'altro nella condizione di esplorarsi per trovare la sua verità.

**Nell'approccio empatico non si danno**  
consigli, ma si rimanda nell'altro emozioni  
contenute dietro alle parole, lo si aiuta a  
trovare dentro di sé le risposte adeguate.  
In un colloquio di questo tipo è importante  
mantenere un contatto visivo, essere vicino  
alla persona fisicamente e, se opportuno  
avere un contatto fisico come prendere la  
mano, toccare il braccio o la spalla.

Il corretto uso dell'empatia consiste nel “prendere la giusta distanza” significa cioè porsi in una situazione intermedia tra identificazione e differenziazione. In alcuni casi diventa difficile mantenere questa distanza come ad esempio nell'amicizia nella parentela, in questi casi l'obiettività è seriamente inficiata.

- La comprensione dell'altro richiede anche il rispetto del silenzio, quando le parole sono vuote di significato di fronte all'intensità dei vissuti.

- Il silenzio diventa unico strumento attraverso il quale il malato ed il paziente si sentono in una forte sintonia, per esprimere dolore pena angoscia, ostilità, rabbia e aggressività.
- I silenzi sono anche momenti di riflessione, di elaborazione, di interiorizzazione delle cose che vengono dette.
- Non è importante avere sempre delle risposte, ma è efficace sapersi calare nel silenzio con rispetto e presenza.