

# Appunti leggendo "Intelligenza Emotiva" di Daniel Goleman

## Parte prima

Luigi Poderico

[intelligenzaemotiva.blogspot.com](http://intelligenzaemotiva.blogspot.com)

# Quando intelligente è uguale a ottuso

Caratteristiche di una personalità completa: «capacità di motivare se stessi e di persistere nel perseguire un obiettivo nonostante le frustrazioni; [...] controllare gli impulsi e rimandare la gratificazione; [...] modulare i propri stati d'animo evitando che la sofferenza ci impedisca di pensare; [...] la capacità di essere empatici e di sperare.»

«[...] nella realtà quotidiana nessuna intelligenza è più importante di quella interpersonale. Se non ne avete, prenderete la decisione sbagliata riguardo alla persona da sposare, il lavoro da fare, e così via.»

# Cognizione

La comprensione di se stessi e degli altri relativamente alle motivazione e alle abitudini di lavoro, servendosi di tali intuizioni per condurre la propria vita e per andare d'accordo con gli altri.

La nostra umanità è molto più evidente nei sentimenti che nella logica.

# Il piccolo principe

*Non si vede bene che col cuore. L'essenziale è invisibile agli occhi.*

Antoine de Saint-Exupéry, Il piccolo principe.

# Uomo/Cognitivo

«È caratterizzato da una ampia gamma di interessi e di capacità intellettuali. È ambizioso e produttivo, fidato e ostinato, e non è turbato da preoccupazioni autoriferite. Tende anche ad essere critico e condiscendente, esigente e inibito, a disagio nella sfera della sessualità e delle esperienze sensuali, distaccato e poco espressivo, freddo e indifferente dal punto di vista emozionale.»

# Uomo/Emotivo

«...socialmente equilibrati, espansivi e allegri, non soggetti a paure o al rimuginare di natura ansiosa. Hanno la spiccata capacità di dedicarsi ad altre persone o ad una causa, di assumersi responsabilità, e di avere concezioni e prospettive etiche; nelle loro relazioni con gli altri sono comprensivi, premurosi e protettivi. La loro vita emotiva è ricca ma appropriata; queste persone si sentono a loro agio con se stesse, con gli altri e nell'universo sociale in cui vivono.»

# Donna/Cognitiva

«... ha la prevedibile sicurezza intellettuale, è fluente nell'esprimere i propri pensieri, ha un'ampia gamma di interessi intellettuali ed estetici ai quali attribuisce molto valore. Queste donne tendono anche ad essere introspettive, soggette all'ansia, ai ripensamenti e ai sensi di colpa, ed esitano a esprimere apertamente la propria collera (sebbene lo facciano indirettamente).»

# Donna/Emotiva

«... tendono ad essere sicure di sé, ad esprimere i propri sentimenti in modo diretto e a nutrirne di positivi riguardo a se stesse; per loro la vita ha un senso. [...] esse sono estroverese e gregarie, ed esprimono i propri sentimenti in modo equilibrato (senza abbandonarsi, ad esempio, ad esplosioni delle quali debbano poi pentirsi); si adattano bene allo stress. Questo equilibrio sociale consente loro di stringere facilmente nuove conoscenze; si sentono abbastanza a proprio agio con se stesse da essere allegre, spontanee e aperte alle esperienze dei sensi. [...] raramente si sentono in ansia o colpevoli, e raramente sprofondano nel rimuginare»



# Metacognizione e Metaemozione

Metacognizione

consapevolezza dei processi di pensiero

Metaemozione

consapevolezza delle proprie emozioni

# Autoconsapevolezza

la continua attenzione ai propri stati interiori. [...] la mente osserva e studia l'esperienza, ivi comprese le emozioni

un'attenzione riflessiva e introspettiva verso la propria esperienza

# Etica nicomachea

"Colui quindi che si adira per ciò che deve e con chi deve, e inoltre come, quando e per quanto tempo si deve, può essere lodato."

Aristotele, Etica nicomachea

# Commedia vs tragedia

«La vita è una commedia per coloro che pensano e una tragedia per coloro che sentono.»

Horace Walpole

# Conosci te stesso

«la consapevolezza dei propri sentimenti nel momento stesso in cui essi si presentano».

«Questa consapevolezza è la competenza emozionale fondamentale sulla quale si basano tutte le altre, ad esempio l'autocontrollo.»

«riconoscere uno stato d'animo profondamente negativo significa volersene liberare.»

# Classificazione di Mayer

**Autoconsapevoli** - sono coloro che hanno una piena consapevolezza dei propri sentimenti.

**Sopraffatti** - Sono coloro che, all'opposto, sono totalmente in balia dei propri sentimenti.

**Rassegnati** - categoria intermedia di persone che, pur riconoscendo i propri sentimenti, se ne lasciano trasportare. Ad esempio nel caso si tratti prevalentemente di sentimenti positivi, o nel caso di forti depressione.

# Alessitimia

«persone che non hanno parole per descrivere i propri sentimenti»

# Somatizzazione e malattia psicosomatica

*Somatizzazione* - indica la confusione di una sofferenza psicologica con un problema fisico.

*Malattia psicosomatica* - quando i problemi emozionali causano autentici disturbi fisici.



# Marker somatici

«Sebbene i sentimenti forti possano disturbare il ragionamento creandovi il caos, la *manca* di consapevolezza sui sentimenti può anch'essa rivelarsi disastrosa, soprattutto quando si devono soppesare decisioni dalle quali dipende in larga misura il nostro destino [...]. Queste decisioni non possono essere prese servendosi della sola razionalità, nuda e cruda; esse richiedono anche il contributo che ci viene dai sentimenti viscerali e quella saggezza emozionale che scaturisce dalle esperienze del passato. La logica formale da sola non potrà mai servire come base per decidere chi sposare o in quale persona riporre fiducia, e nemmeno quale lavoro scegliere; questi sono tutti campi nei quali la ragione, se non è coadiuvata dal sentimento, è cieca.»

# Sondare l'inconscio

«Coloro che per natura sono in sintonia con la voce del proprio cuore - con il linguaggio delle emozioni - sanno di essere più adatti ad articolarne i messaggi, [...]»

«Qualunque emozione può essere - e spesso è - inconscia.»

«Le emozioni che covano sotto la cenere al di sotto della soglia della consapevolezza possono avere un impatto potente sul nostro modo di percepire e reagire, anche se non ce ne rendiamo conto.»

# Sophrasyme

Parola greca.

*«Cura e intelligenza nel condurre la propria vita; misura, equilibrio, saggezza.»*

Traduzione del grecista Page DuBois.

# Amleto all'amico Orazio

«Tu sei sempre stato uno che tutto sopportando nulla subisce: e con pari animo accogli i favori e gli schiaffi della Fortuna [...] Mostrami un uomo che non sia schiavo delle passioni e me lo porterò chiuso nell'intimo del cuore, nel cuore del mio cuore, come ora te.»

# Schiavi delle passioni

«Quando le emozioni sono troppo tenui, compaiono l'indifferenza e il distacco; ma quando sfuggono al controllo, diventando troppo estreme e persistenti, allora sono patologiche [...]»

«[...] il saper controllare le proprie emozioni penose è la chiave del benessere psicologico; i sentimenti estremi - emozioni che diventano troppo intense o durano troppo a lungo - minano la nostra stabilità.»

«L'arte di tranquillizzare e confortare se stessi è una capacità fondamentale della vita»

# Incapacità cognitiva

«condizioni [in cui] l'individuo non è più in grado di pensare lucidamente.»

# Anatomia della collera

«Di tutti gli stati d'animo che la gente desidera evitare, la collera sembra essere il più ostinato»

« La sequenza di pensieri risentiti che alimentano la collera è anche, potenzialmente, un efficace meccanismo per disinnescarla, in primo luogo facendo vacillare le convinzioni che la fomentano.»

# Le ragioni della collera

«La collera non è mai senza ragione, ma raramente ne ha una buona.»

Benjamin Franklin



# Catarsi

Da Wikipedia, l'enciclopedia libera.

Catarsi (dal greco katharsis κάθαρσις, "purificazione") è un termine utilizzato per indicare la cerimonia di purificazione che si ritrova in diverse concezioni religiose ed in rituali magici che prescrivevano di solito il sacrificio di un capro espiatorio.

La purificazione da una contaminazione (miasma) poteva riguardare sia un avvenimento spirituale che materiale. Si definiva infatti anche catarsi nel V secolo a.C., nella medicina d'Ippocrate, anche l'evacuazione di escrementi o di elementi ritenuti dannosi per la salute. Questa purificazione poteva essere ottenuta o con metodi naturali o con farmaci come emetici o purganti. Si usava il termine catarsi anche a proposito della mestruazione.

# Come lenire la rabbia

«fermarsi sui pensieri che la alimentano mettendoli in discussione»

«raffreddarsi fisiologicamente, aspettando che l'ondata di adrenalina si estingua, in un ambiente nel quale ci siano scarse probabilità di imbattersi in altri fattori che possano stimolare l'ira.»

# Preoccupazione ed ansia

«Quando la paura mette il cervello emozionale in uno stato di agitazione, parte dell'ansia che ne risulta serve a fissare l'attenzione sulla minaccia contingente, costringendo la mente a escogitare un modo per controllarla, ignorando temporaneamente qualunque altra cosa.»

«Agitazione cagionata da bramosia o da affannosa incertezza.»

«Quando questo ciclo di preoccupazione persiste e si intensifica, esso sfuma in veri e propri "sequestri" emozionali, ossia nei disturbi ansiosi: fobie, ossessioni e compulsioni, attacchi di panico.»

«Quasi sempre le preoccupazioni sono espresse parlando all'orecchio della mente, e non agli occhi - in parole, non in immagini - [...]»

# Preoccupazione ed ansia

«**cognitiva** - ossia sotto forma di pensieri preoccupanti - e **somatica** - con i classici sintomi, quali la sudorazione, l'aumento della frequenza cardiaca, la tensione muscolare.»

«Come un amuleto che scongiuri il presagio di un male, la tendenza psicologica è quella di attribuire alla preoccupazione il merito di allontanare il pericolo oggetto dell'ossessione.»

# Malinconia

«mette un freno al nostro interesse per le distrazioni e i piaceri, fissa l'attenzione su ciò che abbiamo perduto, e - almeno per il momento - ci sottrae l'energia per intraprendere nuove imprese.»

«una sorta di ritiro riflessivo dalle occupazioni frenetiche della vita.»

«Si tratta di un tipo di sconforto che l'individuo riesce a gestire da sé, purché abbia le risorse interiori per farlo.»

# Malinconia

«il continuo preoccuparsi su ciò che ci deprime, non fa che rendere la depressione ancora più intensa e prolungata.»

«mettere in discussione i pensieri oggetto della ruminazione - a mettere in dubbio la loro validità e a escogitare alternative più positive.»

«la terapia cognitiva mirata a modificare questi penosi schemi di pensiero si è dimostrata utile come il trattamento farmacologico nella cura della depressione clinica leggera, e anche migliore di quello nell'evitare le recidive.»

# Repressori

«[...]individui che abitualmente e automaticamente sembrano cancellare dalla propria consapevolezza ogni turbamento emotivo.»

«Costoro sono talmente bravi a tamponare i propri sentimenti negativi da non essere nemmeno consapevoli della negatività. Invece di chiamarli "repressori", come fanno comunemente i ricercatori, un'espressione più adatta potrebbe essere imperturbabili.»