

# FOR MOTHER EARTH®

## “glossario”

### Glossario: ↪ Daniel Goleman

#### 1. COS'È L'INTELLIGENZA EMOTIVA

Nel 1995 Daniel Goleman rese popolare il concetto di Intelligenza Emotiva definendola:

*“la capacità di motivare se stessi, di persistere nel perseguire un obiettivo nonostante le frustrazioni, di controllare gli impulsi e rimandare la gratificazione, di modulare i propri stati d'animo evitando che la sofferenza ci impedisca di pensare, di essere empatici e di sperare”<sup>1</sup>,*

“un'insieme chiave” di altre caratteristiche proprie dell'essere umano oltre il Quoziente di Intelligenza.<sup>2</sup>

Nella sua successiva pubblicazione, *LAVORARE CON INTELLIGENZA EMOTIVA*, egli scrive:

*“... una competenza emotiva<sup>3</sup> è una capacità appresa, basata sull'intelligenza emotiva, che risulta in una prestazione ... eccellente...”*

*L'intelligenza emotiva determina la nostra potenzialità di apprendere le capacità pratiche basate sui suoi cinque elementi: consapevolezza e padronanza di sé, motivazione, empatia e abilità nelle relazioni interpersonali.*

*... La nostra competenza emotiva dimostra quanto di quella potenzialità, siamo riusciti a tradurre in reali capacità pronte ad essere messe in atto ...”<sup>4</sup>*

Dunque l'Intelligenza Emotiva è un insieme di specifiche capacità<sup>5</sup> – *consapevolezza e padronanza di sé, motivazione, empatia e abilità nelle relazioni interpersonali* – fondamentali per ogni Essere Umano, che possono essere educate e sviluppate da chiunque, indipendentemente dall'età, sesso, nazionalità, ceto sociale, cultura, credo religioso, diventando così competenze emotive e sociali.

**E' attraverso l'educazione e lo sviluppo di queste abilità che possiamo apprendere ad essere emotivamente intelligenti**, imparando ad usare le emozioni come un patrimonio di ricchezza straordinaria, a vantaggio nostro e della collettività, imparando ad agire per scelta e

---

<sup>1</sup> D. Goleman, *INTELLIGENZA EMOTIVA* che cosa è perché può renderci felici, RCS Libri & Grandi Opere, Milano 1996

<sup>2</sup> D. Goleman, *INTELLIGENZA EMOTIVA*, op.cit.

<sup>3</sup> Nella nota leggiamo che la “competenza emotiva” comprende al tempo stesso competenze sociali ed emotive, in D. Goleman, *LAVORARE CON INTELLIGENZA EMOTIVA*, RCS Libri, Milano 1998

<sup>4</sup> D. Goleman, *LAVORARE CON INTELLIGENZA EMOTIVA*, op. cit. Il grassetto è mio.

<sup>5</sup> Goleman individua cinque elementi nell'Intelligenza emotiva già in *INTELLIGENZA EMOTIVA*, op. cit..

non più a re-agire, passando dalla dipendenza dagli altri e dagli eventi che accadono, alla libertà di azione per scelta.

*“... Anzitutto, la ricerca indica che quando i genitori riconoscono le emozioni negative dei loro bambini – la rabbia e la tristezza – e li aiutano ad affrontarle, a lungo andare i bambini riescono a regolare meglio le proprie emozioni sotto il profilo fisiologico e a sostenere un comportamento positivo.*

*D’altro canto, quando i genitori ignorano o puniscono i bambini se mostrano tali emozioni, oppure quando si arrabbiano con loro ...a lungo andare i figli, sapendo che tali emozioni non possono essere condivise, si chiudono in sé. I bambini diventano così preda di uno stress nel contempo psicologico e fisiologico, poiché l’emozione permane e pone un ostacolo al crescere di una fiducia di base tra il bambino e gli adulti... Raggiunta l’età di un anno alcuni bambini, quando sono arrabbiati e sconsolati, anziché andare dalla madre evitano il contatto con lei. Sono in preda ad un conflitto tra avvicinare o evitare, che riguarda il contatto fisico ed emotivo. Sappiamo che i bambini afflitti da problemi del genere non imparano a gestire in modo sano le proprie emozioni.*

*... uno dei fattori che mettono più a rischio i bambini piccoli è la depressione materna. Le madri con alte percentuali di sensazioni tristi, letargiche e depresse, hanno bambini che in seguito mostreranno percentuali alte di aggressività, di ansia e di depressione..... L’elemento cruciale è, in questo caso, che i rapporti durante l’infanzia, segnano il corso del successivo sviluppo sociale-emotivo. La quantità di emozioni positive, ad esempio la gioia, nei rapporti durante l’infanzia, è fondamentale per impostare i percorsi cerebrali più corretti. Sappiamo che ogni fase dello sviluppo influisce sullo sviluppo emotivo, e dobbiamo quindi cominciare dall’inizio”<sup>6</sup>*

Quanto scrive Mark Greenberg riguarda non solo i Genitori, ma va esteso a tutti gli adulti che svolgono un ruolo educativo continuativo nella vita del bambino: Operatori dei Nidi e Insegnanti innanzitutto.

Riassumendo:

- è innata la competenza di provare emozioni e proviamo emozioni prima ancora della nascita, in utero materno;
- è frutto dell’educazione e dell’allenamento l’Intelligenza Emotiva, in quanto si tratta di un insieme di capacità che vanno educate e sviluppate a partire dalla nascita perché diventino competenze.

---

<sup>6</sup> Mark Greenberg in Dalai Lama e Daniel Goleman, *EMOZIONI DISTRUTTIVE*, Mondadori Editore, Milano 2003. Titolare della cattedra Bennet di ricerca sulla prevenzione presso il Dipartimento di sviluppo umano e di studi sulla famiglia della Pennsylvania State University, dove dirige inoltre il Centro di ricerca sulla prevenzione per la promozione dello sviluppo umano. Ha conseguito un Master e un dottorato in Psicologia pediatrica e dello sviluppo presso la University of Virginia. E’ uno dei Presidenti di CASEL (Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning) e Autore di numerose pubblicazioni sullo sviluppo del bambini.

## 2. GOLEMAN: GLI AMBITI DELL'INTELLIGENZA EMOTIVA

Dal 1995 al 2002 la posizione di Goleman si modifica.

Inizialmente sia in INTELLIGENZA EMOTIVA, che in LAVORARE CON INTELLIGENZA EMOTIVA, entrambe del 1995, Goleman individua, riprendendo la teoria di Peter Salovey<sup>7</sup>, uno psicologo di Yale, **cinque ambiti principali**.

INTELLIGENZA EMOTIVA	LAVORARE CON INTELLIGENZA EMOTIVA
Conoscenza delle proprie emozioni Controllo delle emozioni Motivazione di se stessi Riconoscimento delle emozioni altrui Gestione delle relazioni	Consapevolezza di sé Padronanza di sé Motivazione Empatia Abilità sociali

**La conoscenza delle proprie emozioni – Consapevolezza di sé:** l'autoconsapevolezza o consapevolezza di sé, intesa come la capacità di riconoscere un sentimento *nel momento in cui esso si presenta*. Comporta la conoscenza dei propri stati interiori: preferenze, risorse e intuizioni.

**Il controllo delle emozioni – Padronanza di sé:** la capacità di controllare i sentimenti in modo che essi siano appropriati, o padronanza di sé, che si fonda sull'autoconsapevolezza. Comporta la capacità di controllare i propri stati interiori, i propri impulsi, le proprie risorse.

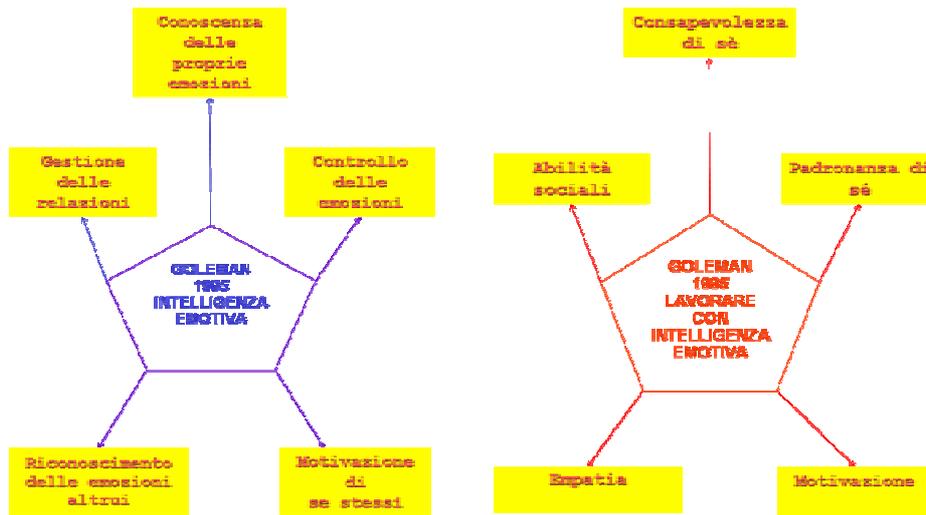
**La motivazione di se stessi – Motivazione:** la capacità di dominare le emozioni per raggiungere un obiettivo ovvero la capacità di ritardare la gratificazione e di controllare gli impulsi. Comporta tendenze emotive che guidano o facilitano il raggiungimento di obiettivi.

**Riconoscimento delle emozioni altrui – Empatia:** la capacità di cogliere i sottili segnali sociali che indicano bisogni o desideri altrui. Comporta la consapevolezza dei sentimenti, delle esigenze e degli interessi altrui.

**Gestione delle relazioni – Abilità sociali:** abilità nelle relazioni interpersonali. Comportano abilità nell'indurre risposte desiderabili negli altri.

---

<sup>7</sup> D. Goleman – *INTELLIGENZA EMOTIVA* - op.cit. Salovey, nella sua definizione dell'intelligenza emotiva, include le intelligenze personali – interpersonale e intrapersonale – di Howard Gardner, lo psicologo della Harvard School of Education che ha teorizzato le intelligenze multiple nel libro *FORMAE MENTIS*, Feltrinelli, Milano 2002. Salovey e altri psicologi, concordando con Gardner, hanno fatto propria una concezione più ampia dell'intelligenza, cercando di reinventarla e di ridescriverla nei termini di ciò che è necessario possedere per avere successo nella vita, ridimensionando così il ruolo del *QI*, che in effetti contribuisce, al massimo, solo per il 20% ai fattori che determinano il successo nella vita.



Diagrammi "GOLEMAN 1995" 1 e 2  
© 2010-2011 Carmela Lo Presti

Successivamente, nel 2002, quando pubblica insieme a Richard E. Boyatzis e Annie MacKee **ESSERE LEADER**<sup>8</sup> scrive:

*“Il nostro pensiero sulle dimensioni dell’intelligenza emotiva e le relative competenze ha subito un’evoluzione ed è andato facendosi più essenziale mentre si procedeva all’analisi di nuovi dati...”*

*mentre in precedenza il modello contemplava cinque dimensioni essenziali di intelligenza emotiva, esse sono state ora ridotte a quattro – consapevolezza di sé, gestione di sé, consapevolezza sociale e gestione delle relazioni – con 18 competenze al posto delle originali 25.”*

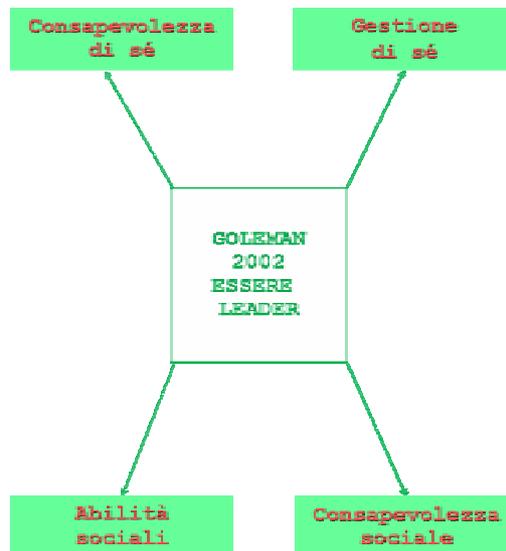


Diagramma "GOLEMAN 2002"  
© 2010-2011 Carmela Lo Presti

Ma, fin dal 1995, le dimensioni o ambiti rappresentano insiemi di capacità<sup>9</sup> che attraverso l’addestramento diventano competenze o abilità emotive, ovvero capacità apprese.

<sup>8</sup> Op.cit.

<sup>9</sup> La **capacità** è la “possibilità propria di un soggetto di fare qualcosa”, in G. Devoto, G. Oli, **VOCABOLARIO ILLUSTRATO DELLA LINGUA ITALIANA**, Selezione dal Reader’s Digest, Milano 1981

*“... Le competenze di IE non sono talenti innati, ma abilità apprese...”<sup>10</sup>*

*“Il nostro livello di intelligenza emotiva non è fissato alla nascita né si sviluppa solo durante la prima infanzia. A differenza del Qi, che va incontro a pochi cambiamenti una volta passata l'adolescenza, l'intelligenza emotiva sembra in larga misura appresa e continua a svilupparsi durante tutta la vita, via via che impariamo dall'esperienza: la nostra competenza in questo campo continua a migliorare. (...) Esiste una parola un po' antiquata per descrivere questa crescita nell'intelligenza emotiva: è maturità.”<sup>11</sup>*

Ogni essere umano **ha livelli di competenze diverse nei cinque ambiti** che hanno una base neurale ma che, con l'allenamento adeguato, possono essere sviluppati.

*“Naturalmente le persone hanno capacità diverse in ciascuno di questi cinque ambiti; può darsi, ad esempio, che alcuni di noi riescano a controllare benissimo la propria ansia ma siano relativamente incapaci di consolare i turbamenti altrui. Il nostro livello di capacità ha, senza dubbio, una base neurale; come vedremo, però, il cervello è eccezionalmente plastico, sempre impegnato com'è nei processi di apprendimento. Le eventuali carenze nelle capacità emozionali possono essere corrette: ciascuno di questi ambiti rappresenta, in larga misura, un insieme di abitudini e di risposte passibili di miglioramento, purché ci si impegni a tal fine nel modo giusto.”<sup>12</sup>*

Negli esempi che seguono il riferimento è specifico all'ambito lavorativo, ma in effetti le affermazioni sono estendibili a qualunque aspetto della vita, come risulta evidente se si leggono le sue opere.

*“Ad esempio l'abilità nel fornire assistenza ai clienti è una competenza emotiva basata sull'empatia [ambito – nota dell'autrice]. Analogamente la fidejussione si fonda sulla padronanza di sé [ambito – nota dell'autrice], ossia sulla capacità di controllare bene i propri impulsi.*

*(...) Il semplice fatto di essere dotati di intelligenza emotiva non garantisce che una persona acquisirà le competenze che davvero contano sul lavoro – significa solo che si hanno le massime potenzialità per apprenderle. Un individuo, ad esempio, potrebbe essere altamente empatico, e tuttavia non aver acquisito tutte quelle capacità pratiche che si fondano sull'empatia e che permettono di offrire un servizio di assistenza ai clienti superiore, di essere un allenatore o un mentore di alta classe, né di dare coesione ad un team composto di persone molto diverse.”<sup>13</sup>*

Voce di **“glossario”** curata da Carmela Lo Presti



© 2006-2011 – FOR MOTHER EARTH®  
Tutti i diritti riservati

<sup>10</sup> Daniel Goleman, Richard E. Boyatzis, Annie McKee, *ESSERE LEADER*, RCS Libri S.p.A, Milano 2002

<sup>11</sup> Daniel Goleman, *LAVORARE CON INTELLIGENZA EMOTIVA*, op. cit.

<sup>12</sup> Daniel Goleman, *INTELLIGENZA EMOTIVA*, op. cit.

<sup>13</sup> Daniel Goleman, *LAVORARE CON INTELLIGENZA EMOTIVA*, op. cit.

*Puoi riprendere e divulgare parti di questo articolo alla sola condizione di citare il mio nome e cognome e l'indirizzo <http://.....> della pagina in cui è pubblicato. Diversamente violi la legge sui diritti d'autore e ti appropri di idee e di lavoro non tuoi, commettendo un vero e proprio furto. E' possibile che nessuno lo scopra, oppure che tu venga scoperto e denunciato. Comunque ci sarà sempre una persona a sapere che hai rubato: tu, e prima o poi con questa verità ci dovrai fare i conti*