



L'INTELLIGENZA EMOTIVA

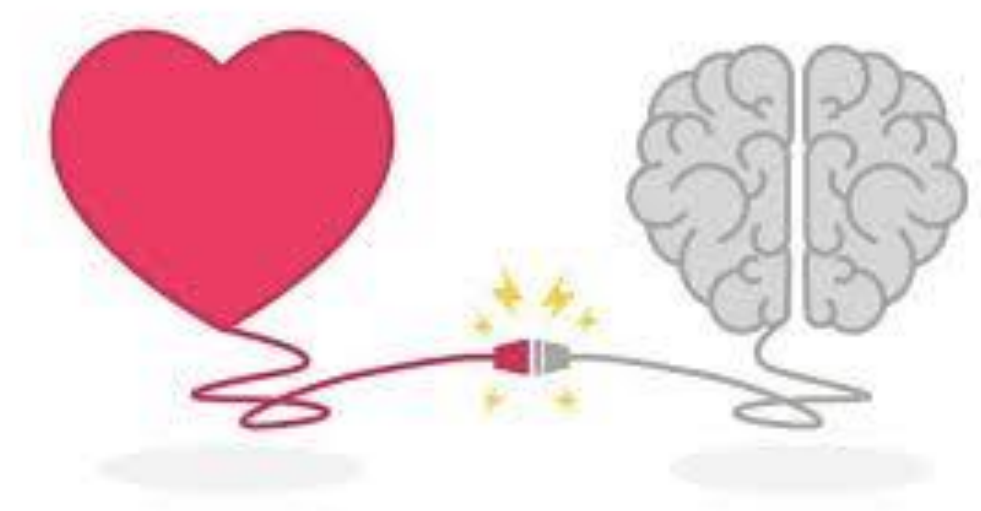
Che cos'è e come svilupparla

A cura di

www.associazione-oneparent.org

d.ssa Pamela Zanotti, Pedagogista

1. Definizione di «intelligenza»
2. Le varie forme di intelligenza
3. Che cos'è l'intelligenza emotiva
4. Come sviluppare l'intelligenza emotiva
5. Bibliografia



1. Definizione di «intelligenza»

Non è possibile definire il concetto di intelligenza in modo univoco.

L'intelligenza non è qualcosa che si possiede o meno, ma qualcosa che si manifesta ed esprime attraverso un insieme di abilità, comportamenti, pensieri ed emozioni.

È la capacità che consente all'individuo di comprendere la realtà e di interagire con essa.

È la capacità di acquisire conoscenze da utilizzare in situazioni nuove, adeguando o modificando le strategie individuali alle caratteristiche dei problemi, degli obiettivi perseguiti, dei risultati ottenuti.

Nel concetto di "intelligenza" è possibile includere:

- 1- **la capacità di risolvere problemi;**
- 2- **la capacità verbale;**
- 3- **l'intelligenza pratica.**

2. Le varie forme di intelligenza

Nel 1983 lo psicologo statunitense H. Gardner introdusse la «teoria delle intelligenze multiple». Non esisterebbe un'unica forma di intelligenza ma, diverse forme, ognuna indipendente ma che si combina con le altre per raggiungere un obiettivo:

- **i. linguistica**
- **i. logico-matematica**
- **i. musicale**
- **i. spaziale**
- **i. corporeo-cinestetica**
- **i. interpersonale**
- **i. intrapersonale**
- **i. naturalistica**



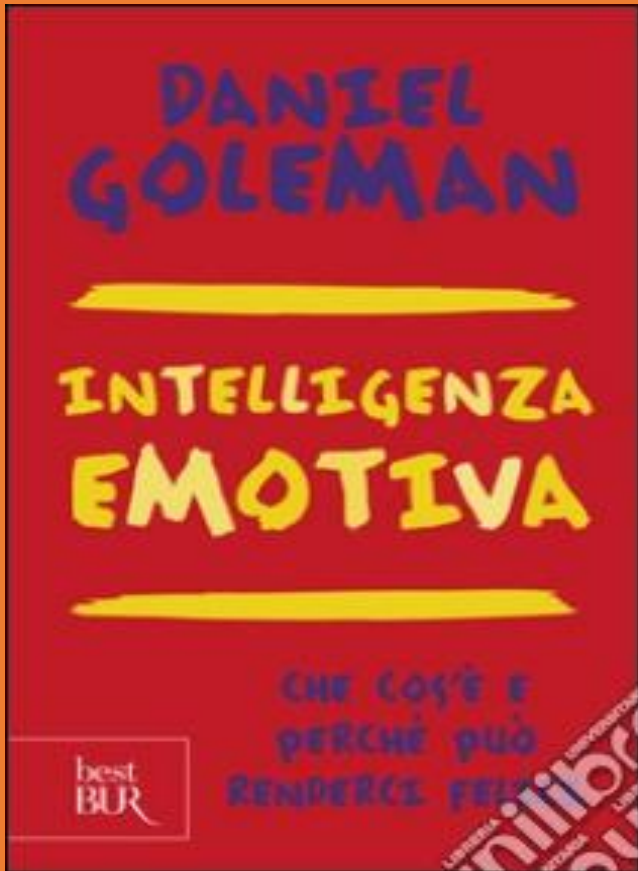
3. Che cos'è l'intelligenza emotiva

Il concetto di «intelligenza emotiva» fu introdotto per la prima volta nel 1990 dagli psicologi americani P. Salovey e J. D. Mayer nel loro articolo «Emotional Intelligence» per descrivere

“la capacità di controllare i sentimenti ed emozioni proprie ed altrui, distinguere tra di esse e di utilizzare queste informazioni per guidare i propri pensieri e le proprie azioni”.

È composta da tre rami principali:

- **Valutazione ed espressione delle emozioni;**
- **Regolazione delle emozioni;**
- **Utilizzo delle emozioni.**



Il termine «intelligenza emotiva» fu poi reso popolare nel 1995 da D. Goleman con la pubblicazione del suo libro **“Intelligenza emotiva. Che cos’è e perché può renderci felici”**.

L’intelligenza emotiva è descritta come un insieme di competenze o caratteristiche che sono fondamentali per affrontare con successo la vita: autocontrollo, entusiasmo, perseveranza e capacità di automotivarsi.

In seguito, Mayer e Salovey estesero la definizione includendo anche la capacità di percepire le emozioni, confrontare le emozioni e le sensazioni, capire le informazioni che derivano da queste emozioni ed essere in grado di maneggiarle.

Secondo Goleman, Mayer e Salovey l'intelligenza emotiva comprende cinque ambiti:

- **la consapevolezza delle proprie emozioni;**
- **il controllo delle emozioni;**
- **la capacità di ritardare la gratificazione e gestire gli impulsi;**
- **il riconoscimento delle emozioni degli altri;**
- **la capacità di gestire le relazioni sociali in rapporto alle emozioni degli altri.**

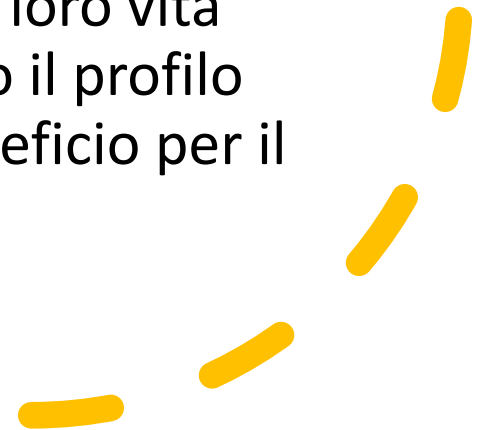


4. Come sviluppare l'intelligenza emotiva

Riconoscere le emozioni negli altri è una delle abilità sociali più importanti ed accresce le capacità empatiche e le competenze sociali. Goleman afferma che la famiglia è il primo contesto in cui apprendiamo insegnamenti riguardanti la vita emotiva.

L'educazione emozionale opera non solo attraverso le parole e le azioni dei genitori indirizzate direttamente al bambino, ma anche attraverso i modelli che essi offrono loro mostrandogli come gestiscono i propri sentimenti e la propria relazione coniugale.

Il modo con cui i genitori trattano i bambini ha profonde e durevoli conseguenze per la loro vita emotiva. Avere genitori intelligenti sotto il profilo emotivo è una fonte di grandissimo beneficio per il bambino.



COMPORAMENTI INADEGUATI DEI GENITORI NEI CONFRONTI DEL BAMBINO

- 1- **Ignorare completamente i suoi sentimenti**, trattando il suo turbamento emotivo come se fosse una cosa banale o una seccatura della quale aspettare la naturale estinzione;
- 2- **Assumere un atteggiamento troppo incline al *laissez-faire***, ritenendo che qualunque strategia egli adotti per gestire la sua tempesta interiore, anche lo scontro fisico, vada bene e quindi intervenendo raramente per cercare di mostrargli una risposta alternativa;
- 3- **Non avere alcun rispetto per i suoi sentimenti**, assumendo un atteggiamento di disapprovazione e mostrandosi duri nelle critiche e nelle punizioni.

FATTORI PER LO SVILUPPO DELL'INTELLIGENZA EMOTIVA

- **La creazione di un ambiente emotivo “sicuro”**, ossia un ambiente di contenimento in cui i bambini possano esprimere liberamente le loro emozioni;
- **gli adulti che si propongono come “modelli”** con risposte emotive appropriate e reali: i bambini adottano con facilità i modi di esprimere le loro emozioni osservando gli adulti attorno a loro ma eventuali incoerenze procureranno loro disagio e disorientamento;



- **la promozione da parte degli adulti della comprensione delle emozioni proprie ed altrui**, perché permette ai bambini di capire meglio le proprie emozioni e quelle degli altri, divenendo nel tempo più empatici e quindi socialmente più competenti;
- **Il supporto dell'adulto nella regolazione, da parte dei bambini, delle loro emozioni: i bambini sviluppano ben presto strategie di regolazione delle proprie emozioni, sia tramite autoconsolazione, sia tramite ricerca dell'adulto, con il contatto fisico, sia allontanamento;**





- **il riconoscimento e l'apprezzamento degli stili espressivi propri di ogni bambino** perché in questo modo si permettono lo sviluppo dell'autostima e dell'autonomia;

- **l'associazione di emozioni positive all'apprendimento e all'educazione:** per permettere ai bambini di imparare a gestire e tollerare le frustrazioni dovute alla presenza di nuove situazioni, gli adulti offrono ai bambini il maggior numero di opportunità per fare esperienza e superare queste frustrazioni, fornendo loro emozioni positive.

5. Bibliografia

- Bruner J., Il processo educativo. Dopo Dewey, Armando Roma 1966
- Gardner H., Intelligenze multiple, Anabasi 1994
- Gardner, H., Formae mentis: saggio sulla pluralità dell'intelligenza, Feltrinelli, Milano 2010
- Goleman D., Intelligenza emotiva. Che cos'è e perché può renderci felici, Mondadori 1995
- Gottman J., Intelligenza emotiva per un figlio. Una guida per i genitori, BUR
- Piaget J., Lo sviluppo mentale del bambino e altri studi di psicologia, Einaudi
- Shaffer H.R., Psicologia dello sviluppo, Cortina 2005;