

L'intelligenza emotiva



Intervista di Angelo Spataro* a Antonella D'Amico**

*Pediatria di famiglia, Palermo; Responsabile del Gruppo "Salute mentale" dell'ACP

**Psicologa, Ricercatrice del Dipartimento di Scienze Psicologiche, Pedagogiche dell'Esercizio Fisico e della Formazione dell'Università degli Studi di Palermo

Che cosa è l'intelligenza emotiva?

Nel definire questo costrutto, ho da tempo "sposato" la posizione degli studiosi americani Peter Salovey e John Jack Mayer, che hanno definito l'intelligenza emotiva come una gamma di abilità cognitive specializzate nell'elaborazione delle informazioni emotive, definite "calde" (per esempio, le espressioni emotive facciali delle emozioni o i segnali non verbali come postura e tono di voce), in contrapposizione a tutte le altre informazioni definite "fredde" (per esempio numeri, termini linguistici, memoria di luoghi e posizioni, ragionamento astratto ecc.).

L'intelligenza emotiva corrisponde in particolare alla capacità di usare le informazioni "calde" in modo intelligente, e quindi alla capacità non solo di percepirle, ma anche di usarle, comprenderle e regolarle funzionalmente per l'adattamento in ogni situazione e contesto di vita.

L'intelligenza emotiva aiuta a vivere meglio?

Senza altro, come dimostrato in moltissimi studi di cui parlo dettagliatamente in uno dei due volumi ("Intelligenza Emotiva e MetaEmotiva" - *n.d.r.* Edizioni Il Mulino) che ho recentemente pubblicato.

Le emozioni sono onnipresenti e influenzano ogni aspetto della nostra vita. Saperle riconoscere, utilizzare, comprendere e gestire risulta essenziale non solo al mantenimento del benessere ma alla stessa sopravvivenza. Con il costrutto di intelligenza metaemotiva ho poi voluto sottolineare che non è sufficiente essere emotivamente intelligenti, ma è anche fondamentale essere consapevoli del pro-

prio "profilo" di intelligenza emotiva, dei suoi punti di forza e di debolezza. In altre parole, per mettere veramente a frutto le nostre capacità e saper scegliere le situazioni, i comportamenti e le relazioni che siamo in grado di gestire al meglio, dobbiamo possedere una buona conoscenza delle nostre abilità emotive e una buona capacità nel valutarle. Poi ci vuole molta attenzione e auto-riflessione, ma anche impegno: una giusta sintesi tra apertura al nostro intuito e uno sforzo di regolazione costante.

Emotivamente intelligenti si nasce o si diventa?

Come per ogni altra forma di intelligenza, è innegabile che vi siano dei fattori di tipo innato che ci predispongono a sviluppare maggiori o minori abilità in uno o più aspetti dell'intelligenza emotiva. Tuttavia, ciò non significa che chi non ha determinate abilità non possa svilupparle. Sono certamente cruciali le prime esperienze infantili, lo stile educativo genitoriale e in generale il tipo di accudimento ricevuto, ma è anche possibile e importantissimo potenziare e migliorare le proprie abilità emotive nel corso di tutta la vita e via via assumerne maggiore consapevolezza.

Sia nel volume già citato che nell'altro di taglio più divulgativo ("Intelligenza emotiva. Pillole metaemotive per vivere meglio" - *n.d.r.* Edizioni San Paolo), esamino brevemente il metodo MetaEmozioni sviluppato per promuovere l'intelligenza emotiva. MetaEmozioni è un metodo versatile che prevede diverse attività pensate per un'applicazione con bambini e ragaz-

zi nel contesto scolastico o in altri contesti educativi o socioassistenziali. È stato già applicato per la prevenzione del disagio in ragazzi con Disturbo Specifico dell'Apprendimento, così come per potenziare le abilità emotive in adolescenti inseriti in un programma di "messa alla prova" e seguiti dall'Ufficio del Servizio Sociale per i Minori di Palermo. Più recentemente è stato applicato in diverse scuole italiane grazie a un progetto di collaborazione tra l'Autorità Garante per l'Infanzia e l'Adolescenza, l'Università di Palermo e l'associazione MetaIntelligenze ONLUS.

MetaEmozioni può anche essere utilizzato per la crescita personale, e a questo proposito ne illustro alcune "pillole" nel mio libro. In generale, ognuno di noi dovrebbe dedicarsi alla salute delle proprie emozioni proprio come fa per la salute del proprio corpo. Ciò perché, come spesso affermo parafrasando Massimo Troisi "l'importante è la salute... psicologica!"

Dovremmo soprattutto ribaltare l'idea che chi si occupa della propria salute psicologica sia una persona con problemi mentali e comprendere invece che l'attenzione alla propria salute psicologica è tipica delle persone sane e, per l'appunto, emotivamente consapevoli. La prevenzione e la promozione del benessere psicologico sono una priorità assoluta, a tutte le età e in tutte le culture e società. MetaEmozioni, e in generale tutto il lavoro sull'Intelligenza Emotiva che mi pregio di svolgere sulla scia di colleghi ben più illustri di me, nasce esattamente con questo scopo.

✉ spataro.angelo2014@libero.it