

# TICINO MANAGEMENT

- [Attualità](#)
- [Edizione elettronica](#)
- [Ticino Management](#)
- [Ticino Management Donna](#)
- [Arte&Storia](#)
- [Account](#)
- [Blogs](#)
- [Chi siamo](#)
- [Home](#)

[Home](#) » [Ticino Management Donna](#)

[Cerca Articoli](#)



Sommario Ticino Management dicembre 2010



Sommario Ticino Management Donna

03.12.2010 in Ticino Management Donna - keywords: societa

## L'intelligenza nelle emozioni

**Non esiste solo l'intelligenza logica. Da una quindicina d'anni, la scoperta e la valorizzazione dell'intelligenza emotiva ha aperto nuovi orizzonti**



Negli ormai mitici anni Ottanta assurse agli onori delle cronache e divenne a poco a poco elemento determinante per la valutazione delle potenzialità di successo professionale e individuale soprattutto nel mondo anglosassone:

stiamo parlando del quoziente di intelligenza, meglio conosciuto come QI. Per diverso tempo VIP e personalità del mondo scientifico, ma anche della politica, dell'economia, della cultura e persino dello spettacolo – famoso è il caso di Madonna – hanno basato il loro successo anche sbandierando il loro QI.

A poco a poco però ci si è resi conto che la misura del QI, riferita alle tradizionali capacità logico-matematiche, verbali e spaziali, effettuata tramite gli usuali test di intelligenza, mostra i suoi limiti quando viene utilizzata come indice per prevedere il successo che un dato individuo otterrà nella vita professionale e, più in generale, in quella sociale. Spesso, infatti, a elevati quozienti intellettivi, corrispondono risultati modesti o addirittura mediocri nel campo del lavoro e della riuscita sociale.

Tale constatazione ha portato poco per volta al riconoscimento che l'intelligenza

 

[Ultimi Articoli](#)

21.12.2010, in Edizione elettronica  
Ticino Management e-zine dicembre 2010

05.12.2010, in Attualità  
Private banking: Lugano, il futuro della Piazza

05.12.2010, in Ticino Management  
È il vincitore dell'anno... ma

05.12.2010, in Ticino Management  
Ticino Management na russkom yazyke, Broj 3

05.12.2010, in Attualità  
Passata è la tempesta? Il quarto "scudo"

[Date](#)

- |                               |                              |                             |
|-------------------------------|------------------------------|-----------------------------|
| <a href="#">dicembre '10</a>  | <a href="#">novembre '10</a> | <a href="#">ottobre '10</a> |
| <a href="#">settembre '10</a> | <a href="#">agosto '10</a>   | <a href="#">luglio '10</a>  |
| <a href="#">giugno '10</a>    | <a href="#">maggio '10</a>   | <a href="#">aprile '10</a>  |
| <a href="#">marzo '10</a>     | <a href="#">febbraio '10</a> | <a href="#">gennaio '10</a> |
| <a href="#">dicembre '09</a>  | <a href="#">novembre '09</a> | <a href="#">ottobre '09</a> |



Sommario Arte&Storia  
ottobre 2010

basata sull'esercizio della pura razionalità costituisce soltanto un aspetto delle più generali capacità che permettono all'uomo di misurarsi con le diverse situazioni incontrate nella vita di tutti i giorni e di risolvere adeguatamente i problemi che esse implicano.



Questo orientamento sembrerebbe essere confermato anche su un piano prettamente neurofisiologico: diversi studi dimostrerebbero che la maggior parte delle nostre scelte e decisioni non sono il risultato di una attenta disamina razionale dei pro e dei contro relativi alle diverse alternative possibili. In molti casi, infatti, le facoltà razionali verrebbero affiancate dall'apparato emotivo, il quale costituirebbe una sorta di "percorso abbreviato", capace di farci

raggiungere una conclusione adeguata in tempi utili. La componente emotiva coinvolta nelle decisioni sarebbe anzi determinante nei casi in cui queste riguardano la nostra persona o coloro che ci sono vicini.

Ma è stato lo psicologo statunitense David Goleman che, attingendo agli studi di Howard Gardner, nell'ambito delle ricerche sul funzionamento del cervello, nel suo libro più famoso, "Intelligenza emotionale" (1995) ha rivendicato l'esistenza di due intelligenze. Oltre all'intelligenza razionale, che si esprime nelle capacità logico-matematiche, verbali e spaziali, misurabili tramite i vari test del Quoziente di Intelligenza, l'uomo possiede anche un'intelligenza emotiva. Il quoziente intellettuale e l'intelligenza emotiva sono competenze distinte. Quest'ultima si manifesta sia nella sfera personale che in quella interpersonale ed è fondamentale nelle decisioni riguardanti noi stessi e chi ci è vicino.

Essa, nella sfera personale, soprassiede alla consapevolezza di sé, al controllo delle proprie emozioni e della capacità di dominarle, all'abilità di assumersi le proprie responsabilità di fronte a una determinata situazione e di porre le emozioni al servizio di un obiettivo. La consapevolezza di sé è un'abilità essenziale grazie alla quale

settembre '09	luglio '09	giugno '09
maggio '09	aprile '09	marzo '09
febbraio '09	gennaio '09	dicembre '08
novembre '08	ottobre '08	settembre '08
luglio '08	giugno '08	maggio '08
aprile '08	marzo '08	febbraio '08
dicembre '07	novembre '07	ottobre '07
settembre '07	agosto '07	luglio '07
giugno '07	maggio '07	aprile '07
marzo '07	febbraio '07	dicembre '06
novembre '06	ottobre '06	settembre '06
agosto '06	luglio '06	giugno '06
maggio '06	aprile '06	marzo '06
febbraio '06	dicembre '05	novembre '05
ottobre '05		

### Keywords

personaggi societa **economia** aziende  
finanza banche **inchiesta** 18 anni  
espansione Federal Reserve **il futuro**  
investitore viaggi itirenari cover story **cultura**  
**arte** feste credit suisse asta consulenza  
mercato antiquari gallerie normativa **moda**  
shore formazione scuola ingegneria vitivinicola  
export cantonale export ticinese apparecchiature  
elettriche settore farmaceutico **storia** carabbia  
petrini lugano **ticino** 1968 merlot cantone vini  
negozianti produttori promozione **auto**  
**salone** ginevra mostre basilea holbein matisse  
barcelo legler martigny claudel rodin rancate  
scapigliatura vevey rembrandt jet multiproprieta  
creatori preziosi gioielli cartier orologi  
cronometro vendere associazioni salari in ticino

comprendiamo cosa scatena le emozioni, anche quelle negative, e che porta ad esercitare su di esse una forma di autocontrollo. Questo non significa reprimere o bloccare le emozioni, bensì imparare ad esprimerle in forme accettabili. Se riferito alla sfera interpersonale, tutto ciò si traduce in una particolare predisposizione a riconoscere, oltre alle proprie, anche le emozioni altrui, quindi comprendere meglio gli altri, avere buone doti di empatia, e di conseguenza gestire le relazioni e comunicare più efficacemente.



Una vera e propria rivoluzione copernicana, che venne salutata con entusiasmo dai mass media. “Basandosi su rivoluzionarie ricerche sul cervello e sul comportamento, Daniel Goleman rivela i fattori che fanno sì che alcune persone, dotate di alto Quoziente Intellettivo, falliscano sul lavoro e altre, il cui QI è modesto, riescano sorprendentemente bene. Questi fattori caratterizzano ciò che egli definisce Intelligenza Emotiva. Sebbene l’infanzia sia un momento critico per il suo sviluppo, l’Intelligenza Emotiva può essere coltivata e rafforzata anche da adulti con benefici immediati sulla salute, sulle relazioni e sul lavoro. Questo strabiliante lavoro offre una nuova visione dell’eccellenza e un nuovo curriculum che può cambiare il futuro per noi e per i nostri figli” ( The New York Times).

Secondo David Servan-Schreiber, psichiatra e ricercatore francese, a lungo attivo negli USA, co-direttore del laboratorio clinico di Neuroscienze Cognitive presso l’Università di Pittsburgh, “ciò che sembra determinare la riuscita sociale di una persona non è tanto la potenza del suo intelletto, quanto la sua capacità di comunicare con gli altri, di valutare le situazioni sociali ed emozionali, di controllare le proprie emozioni, di non lasciarsi trascinare dalla collera, di inibire la propria aggressività, di emettere i giusti segnali emozionali, di restare sintonizzati con gli altri per navigare in modo armonioso con la flotta di relazioni umane di cui si è circondati. L’insieme di queste capacità è chiamato “quoziente emozionale”, in contrapposizione al quoziente intellettivo: il Q.E. al posto del Q.I. È emerso che il Q.E. determina il successo sociale

## Appuntamenti

## Ultimi Utenti Attivi

## Ultimi Commenti

## Sondaggio

Sondaggi precedenti

## Contatto

Società Editrice Ticino Management SA  
Casella postale 749  
CH-6903 Lugano

Uffici: via Vergiò 8, 6932 Breganzona

Tel.: +41 (0) 91 610 29 29

Fax: +41 (0) 91 610 29 10

Contatto online

di una persona molto più del Q.I., che non va molto oltre il prevedere la prestazione scolastica di una persona”.

La recente valorizzazione del fattore dell'intelligenza emotiva ha messo in luce anche il fatto che si tratta di un tipo d'intelligenza utilizzato particolarmente dalle donne. «L'intelligenza Emotiva certamente è collegata con qualità molto affini all'energia femminile, quali la sensibilità, la capacità empatica, l'intuito, la tenacia, e soprattutto la capacità di manifestare ed esprimere le emozioni», conferma la psicologa Silvia Minguzzi, co-fondatrice dell'Accademia dell'Intelligenza Emotiva. «In questo senso si può affermare che si tratta di un tipo di intelligenza utilizzata con maggiore naturalezza dalle donne, in quanto proprio per una conformazione fisica del cervello umano, diversa nei due generi, la donna ha molti più collegamenti tra emisfero destro (parte logica) ed emisfero sinistro (parte creativa) e tende quindi ad esprimere maggiormente le emozioni anche verbalizzandole, raccontando come si sente, molto più dell'uomo».

Secondo Goleman, l'intelligenza emotiva si può sviluppare attraverso un adeguato allenamento, diretto soprattutto a cogliere i sentimenti e le emozioni, nostri e altrui, indirizzandoli in senso costruttivo. Tra l'altro l'intelligenza legata al QI tende a stabilizzarsi intorno ai 16 anni (per incominciare lentamente a declinare negli anni della maturità), mentre l'intelligenza emotiva può essere migliorata nel corso di tutta la vita. «L'Intelligenza Emotiva è un'abilità che si può migliorare per tutta la vita», conferma Minguzzi, che è docente di Master di secondo livello al Poli Design-Consorzio del Politecnico di Milano. «Oggi più che mai è necessario riscoprire la 'ragione delle emozioni', altrimenti ci si trova a far fallire le relazioni, impotenti di fronte ai cambiamenti imposti dall'esterno, coinvolti in conflitti senza sapere il vero perché».



Ciò che caratterizza le persone che vivono in armonia e con gioia, secondo la psicologa, sarebbe invece la ricerca del proprio miglioramento. Esse sarebbero continuamente aperte all'apprendimento, curiose e appassionate dalla possibilità



di costruire un futuro migliore, indipendentemente dal fatto che stiano bene o male. «Il miglioramento è sempre possibile, a condizione che lo si voglia fortemente. Esistono varie tecniche, molto diverse tra loro, ciascuna più o meno efficace a seconda dei contesti, per

questo è necessario essere flessibili. Sono le stesse che utilizziamo nell'Accademia dell'Intelligenza Emotiva per consentire alle persone di migliorare il loro Q.E. Queste tecniche sono prese da diverse scuole, dalla Programmazione Neuro Linguistica alla Psicologia Breve Strategica, da modelli di utilizzo efficace della comunicazione verbale e non verbale, da scuole di sviluppo personale abbastanza recenti di stampo prevalentemente motivazionale, come ad esempio quella di Anthony Robbins, a scuole molto antiche di tipo tradizionale, legate appunto a tradizioni autentiche millenarie come quelle che si riferiscono agli insegnamenti contenuti nei Veda, testi sacri che raccolgono tutta la preziosa Conoscenza dell'India antica, e altre ancora».

I turbamenti emotivi interferiscono con la vita mentale dell'individuo e tutte le emozioni sono impulsi ad agire, in positivo o in negativo. Saper usare la parte emozionale del cervello significa anche poter sfruttare a proprio vantaggio questa "interferenza" delle emozioni e farne qualcosa di costruttivo. «Le emozioni determinano la qualità delle nostre scelte, delle nostre azioni e della nostra vita», spiega Silvia Minguzzi. «Le paure, ad esempio, spesso "si travestono": ci possiamo sentire insicuri e preoccuparci del nostro lavoro, del matrimonio, delle relazioni, dei soldi, dei figli... Tutto questo genera ansia, stress, senso d'insoddisfazione, incertezze, bassa autostima, scarso autocontrollo e difficoltà a gestire i propri stati emozionali, tristezza e delusione. Possiamo imparare ad essere consapevoli di come questo accade, per liberarci. Migliaia di persone sono state aiutate da corsi o percorsi di crescita personale a liberarsi da paure, ansia, stress, depressione, bassa autostima, rabbia repressa, disturbi psichici e tutti quei problemi originati da dipendenze o da comportamenti malsani come problemi relazionali o difficoltà nel campo professionale, indipendentemente dall'età, dalla cultura, dal proprio vissuto o dall'educazione ricevuta».

L'Intelligenza Emotiva offre nuovi e tradizionali strumenti che consentono di gestire la parte emozionale in accordo con la parte logica, aiutando la ragione a comprendere il cuore ed il cuore a sostenere la ragione. «Il suo fine è armonizzare il rapporto tra mente-intelletto ed emozioni», prosegue la psicologa. «La trasformazione dell'emozione vissuta come "negativa" in risorsa avviene nel momento in cui ne riconosciamo la vera natura e intenzione. Ad esempio la paura, che in diverse situazioni crea disagio e immobilizza, è in realtà necessaria per la nostra sopravvivenza. Immaginiamo di trovarci in una foresta, improvvisamente di fronte ad un leone affamato... Se non avessimo paura, probabilmente, non avremmo mai più una seconda occasione! La paura ci consente di prepararci ad un pericolo. Dunque al sopraggiungere della paura il comportamento corretto sarà quello di accoglierla e ascoltarla, verificare se ci troviamo effettivamente in pericolo, chiederci cosa possiamo fare per gestire la situazione, quindi utilizzare tutta l'energia e l'adrenalina sprigionate dalla paura per passare all'azione».

Come per la paura, esistono modi corretti differenti per trasformare ciascuna delle emozioni considerate comunemente come "negative". In realtà le emozioni sono tutte utili e portatrici di messaggi importanti. Diventano scomode e a volte molto dannose quando mal gestite.

---

#### **Articoli correlati**

12.06.2009

#### **Cocchi di mamma**

03.12.2009

#### **Giovani sempre più nella rete**

03.12.2009

#### **Giovani sempre più nella rete: quali i rischi?**

10.10.2006

#### **L'impresa di creare un'impresa**

10.06.2006

#### **L'ora delle pantere grigie**

10.10.2005

#### **Politica familiare e sviluppo economico**

01.10.2009

#### **Quando il pericolo è in casa**

07.04.2010

## Rappresentanza da primato

10.04.2008

## Studiare in Canton Ticino

05.12.2006

## Una democrazia al maschile?

+ [Aggiungi commento](#) a 0 presenti | Visite: 388 | [\(p\)Link](#) | [Pingback](#) | [Condividi](#)

**Non ci sono commenti.**

Per aggiungere commenti devi essere registrato.

[Login](#) | [Nuovo Profilo](#) | [Recupera Password](#)

[Attualità](#)

[Edizione elettronica](#)

[Ticino Management](#)

[Ticino Management Donna](#)

[Arte&Storia](#)

[Account](#)

[Blogs](#)

[Chi siamo](#)

Società Editrice Ticino Management:

**TICINO MANAGEMENT** **swissmoney** **Donna** **arte** **storia** **evoluzioni**

[Home](#) - [Termini](#) - [Contatto](#) - [Pubblicità su Ticino Management](#) - [Torna su](#)

© 2011 S. E. Ticino Management. Made by [plastic](#)