

E-BOOK

Intelligenza Emotiva

Tu chiamale se vuoi emozioni



@marialuisamirabella

Argomenti

Presentazione	02
Capitolo I: Tu chiamale se vuoi emozioni	03
Capitolo II: Cos'è un'emozione	05
Capitolo III: I principi dell'Intelligenza Emotiva	07
Capitolo IV: I 5 componenti dell'Intelligenza Emotiva	09
Capitolo V: L'IE personale	10
Capitolo VI: L'IE Sociale	11
Capitolo VII: Autovalutazione	13
Capitolo VIII: Classificazione delle emozioni	17
Capitolo IX: I messaggi delle emozioni	22
Conclusioni	26

PRESENTAZIONE

Ciao, sono la tua coach, Maria Luisa Mirabella

Sono una Mindset Coach, business Coach, docente e conduttrice di Costellazioni familiari e Kinesiologa emozionale Transgenerazionale. Trasmetto i miei insegnamenti da circa trent'anni, ho lavorato con centinaia di clienti e studenti aiutandoli a riconoscere e mettere in atto le loro risorse e i loro talenti per ottenere successo nella loro vita in ogni settore.

Attraverso la mia esperienza ho imparato che la base di un percorso di crescita personale inizia con il cambiamento dei propri pensieri. Io stessa, in un momento buio della mia vita, ho dovuto modificare i miei pensieri negativi per creare la vita che volevo e che oggi ho. Ed è per questo che sono felice di portare a voi la mia conoscenza e la mia esperienza, mostrandovi i grandi benefici del formulare pensieri creativi e positivi.

Sono felicemente sposata con Sergio, ho due figli e tre meravigliosi nipotini.

Nel mio tempo libero mi piace leggere, guardare film e serie TV e adoro fare camminate in montagna dove vivo tutta l'estate.



Mi auguro che questo e-book ti possa essere utile e che possiamo fare un pezzo di strada per crescere insieme!

*Maria Luisa
Mirabella*

CAPITOLO I

Tu chiamale se vuoi... emozioni

*“Seguir con gli occhi un airone
sopra il fiume e poi Ritrovarsi a
volare E sdraiarsi felice sopra
l'erba ad ascoltare Un sottile
dispiacere E di notte passare con
lo sguardo la collina per scoprire
Dove il sole va a dormire
Domandarsi perché quando cade
la tristezza In fondo al cuore Come
la neve non fa rumore..”*

Così cantava Lucio Battisti...
I sentimenti più profondi, le
passioni e i desideri più intensi
sono guide importantissime per
l'uomo, il quale deve ad essi gran
parte della sua esistenza.
Nei momenti più critici della vita,
come affermano i sociobiologi, c'è
una prevalenza del cuore sulla
mente.

Nonostante i vincoli sociali, spesso
le passioni sopraffanno la ragione.
Ma, cosa sono le emozioni?
Tutte le emozioni sono impulsi ad
agire.

A tutti gli effetti abbiamo due
menti: una che pensa, l'altra che
sente.

L'uomo possiede due modalità di
conoscenza che interagiscono per
costruire la sua vita mentale: la
mente razionale e la **mente
emozionale**. La mente razionale è
la modalità di comprensione della
quale siamo solitamente coscienti;
la mente emozionale, invece, è
impulsiva, potente e illogica e ci
porta a vere e proprie esplosioni.
Le “esplosioni emozionali” sono
come una sorta ‘sequestro’
neurale. Le persone che ne
restano vittime non sanno cosa
stia capitando loro. Nel momento
in cui avvengono un centro del
sistema limbico, l'amigdala,
“sequestra” il resto del cervello
imponendo il suo bisogno.



COME IMPARARE A GESTIRE LE EMOZIONI?

Se vogliamo imparare a gestire le nostre emozioni e quelle altrui come possiamo fare?

Dobbiamo acquisire una **“Competenza emotiva”** che possiamo definire come l’insieme di abilità pratiche necessarie per essere efficaci nelle transazioni sociali che suscitano emozioni.

La competenza emotiva comprende:

- **L’ESPRESSIONE EMOTIVA:** utilizzare i gesti per esprimere messaggi emotivi non verbali, dimostrare coinvolgimento empatico, manifestare emozioni sociali, essere consapevoli che è possibile controllare la manifestazione di emozioni socialmente disapprovate.
- **LA COMPRESIONE EMOTIVA:** comprendere i propri stati emotivi e quelli altrui, utilizzare un vasto vocabolario emotivo.
- **LA REGOLAZIONE EMOTIVA:** saper fronteggiare le emozioni negative e quelle positive o le situazioni che le suscitano.



Insegnare l'alfabeto delle emozioni è un processo simile a quello in cui si impara a leggere, poiché comporta la promozione della capacità di leggere e comprendere le proprie ed altrui emozioni e l'utilizzo di tali abilità per comprendere meglio se stessi e gli altri.

(Kindlon e Thompson- Intelligenza emotiva per un bambino che diventerà uomo)

CAPITOLO II

Che cos'è un'emozione?

La parola "emozione" deriva dal latino "ex movere" che significa "portare fuori" o "smuovere". Indica quindi un moto dell'animo in risposta a stimoli esterno o interni a noi. Si tratta di una manifestazione fisica legata alla percezione di un evento che si verifica nell'ambiente esterno o nel nostro spazio mentale (interno).

Ad esempio, l'esperienza soggettiva dell'emozione "Ho paura" è composta da diversi elementi: pensieri negativi, cambiamenti fisiologici (accelerazione del battito cardiaco, tremore), sensazioni (stomaco chiuso), impulsi (voglia di scappare).



Gioia, paura, rabbia, tristezza, sorpresa, gratitudine, meraviglia... sono emozioni che proviamo tutti nel nostro quotidiano.

In genere tendiamo a suddividere le emozioni in "buone o cattive", desiderabili o da evitare. Ma si tratta di una classificazione scorretta. Le emozioni, infatti, sono tutte utili perché hanno l'effetto di chiarirci i nostri pensieri, di rafforzare il nostro sistema immunitario, di proteggerci dai pericoli, di farci prendere decisioni.

A volte le parole non bastano.
E allora servono i colori.
E le forme.
E le note.
E le emozioni.

(Alessandro Baricco)



CAPITOLO II CONTINUA

Eppure gli effetti delle nostre emozioni su noi stessi o sugli altri possono essere giudicate negative a causa delle reazioni che provocano e possono anche portarci ad affrontare situazioni difficili, stati di stress, conflitti e sofferenze.

Le emozioni agiscono principalmente a tre livelli: quello dei pensieri, quello dei comportamenti, quello delle relazioni sociali.

Possiamo imparare a gestire le nostre emozioni applicando le tecniche dell'**Intelligenza Emotiva**. L'IE ci aiuta a modificare il nostro rapporto con i nostri stati d'animo per costruire un percorso di vita più armonioso, più ricco, più significativo.

Innanzitutto, l'emozione! Soltanto dopo la
comprensione!
(Paul Gauguin)



CAPITOLO III

I principi dell'IE



Daniel Goleman scrisse il libro *"Intelligenza Emotiva, cos'è e perché può renderci felici"* nel 1997. A seguito di questo libro il tema dell'Intelligenza Emotiva ha iniziato ad essere utilizzato e studiato sia in ambito psicologico che in ambito organizzativo/aziendale.



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. Se, infatti, l'intelligenza legata al QI (Quoziente Intellettivo) tende a stabilizzarsi intorno ai 16 anni (per incominciare lentamente a declinare negli anni della maturità), l'Intelligenza Emotiva può essere migliorata nel corso di tutta la vita.



Una notevole intelligenza e una buona cultura di per sé non garantiscono il saper controllare le emozioni o il successo nella vita, infatti, emozioni intense e una bassa tolleranza alla frustrazione, se non gestite adeguatamente, possono sopraffarci.

Quando un'alba o un tramonto non ci danno più emozioni, significa che l'anima è malata.

(Roberto Gervaso)

CAPITOLO III CONTINUA

Avere poco controllo sulle emozioni e una estrema suscettibilità alle critiche, ad esempio può compromettere i rapporti coi familiari, i colleghi, gli amici, rendendo impossibile il raggiungimento dei propri obiettivi. Se in un momento di forte rabbia urliamo insulti contro un nostro familiare o un nostro amico, ciò può rovinare il rapporto con tale persona.

Applicazione dell'Intelligenza Emotiva

Daniel Goleman distingue due principali sottocategorie di applicazione dell'Intelligenza Emotiva:

- 1. Intelligenza emotiva personale:** le competenze personali, riferite alla capacità di cogliere i diversi aspetti della propria vita emozionale;
- 2. Intelligenza emotiva sociale:** le competenze sociali, relative alla maniera con cui comprendiamo gli altri e ci rapportiamo ad essi.

L'Intelligenza Emotiva contribuisce a farci raggiungere il successo personale e a farci apprezzare la vita, non è un'abilità innata ma può essere appresa e sviluppata, rendendoci persone migliori.

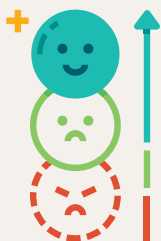
Secondo D. Goleman, l'Intelligenza Emotiva si può sviluppare attraverso un adeguato allenamento, diretto soprattutto a cogliere i sentimenti e le emozioni, nostri e altrui, indirizzandoli in senso costruttivo.



CAPITOLO IV

I 5 componenti dell'IE

1. **AUTOCONSAPEVOLEZZA** (conoscenza delle proprie emozioni): capacità di saper riconoscere e capire le proprie emozioni principali in modo da riuscire a dare loro un nome ("Cosa provo adesso?"). Dare un nome e un senso alle proprie emozioni, soprattutto quelle negative ci aiuta a comprendere le circostanze e le cause che le scatenano.
2. **CONTROLLO** (controllo delle emozioni): capacità di reagire alle emozioni con autocontrollo, per far sì che le nostre reazioni emotive siano appropriate alla situazione.
3. **MOTIVAZIONE** (motivare se stessi a raggiungere i propri obiettivi) capacità di indirizzare le nostre emozioni al raggiungimento dei nostri obiettivi. Questa abilità richiede di saper pianificare le proprie azioni, perseverare, saper posticipare le gratificazioni, tollerare la frustrazione, resistere dal compiere azioni impulsive, sapersi sollevare dalle sconfitte e infine saper apprezzare e trovare soddisfazioni nelle attività attuali.
4. **EMPATIA** (riconoscimento delle emozioni altrui): è l'abilità di capire i sentimenti e lo stato d'animo altrui. Saper riconoscere le emozioni negli altri dipende molto dal saper ascoltare e dal saper incoraggiare gli altri ad esprimere i loro pensieri e sentimenti.
5. **ABILITA' SOCIALI** (gestione delle relazioni con gli altri): capacità di relazionarsi in maniera positiva con gli altri, gestendo al meglio e in maniera costruttiva i possibili conflitti. La gestione delle relazioni dipende molto da quanto sappiamo riconoscere e gestire le nostre emozioni, e da quanto riusciamo a riconoscere le emozioni altrui.



Se non sai come chiamarla, vivila.
È l'emozione giusta, non te ne pentirai.

(CannovaV, Twitter)

CAPITOLO V

L'IE personale

L'IE personale comprende:

- **la consapevolezza di sé**, che ci porta a dare un nome e un senso alle nostre emozioni negative, aiutandoci a comprendere le circostanze e le cause che le scatenano. Più in generale essa permette un'autovalutazione obiettiva delle proprie capacità e dei propri limiti, così da riuscire a proporsi mete realistiche, scegliendo poi le risorse personali più adeguate per raggiungerle.
- **L'autocontrollo**: implica la capacità di dominare le proprie emozioni, il che non vuol dire negarle o soffocarle, bensì esprimerle in forme socialmente accettabili. L'incapacità di gestire le proprie emozioni, può portare infatti ad agire in maniera inopportuna, e magari a forme di esagerata aggressività nei confronti degli altri, offrendo di sé un'immagine ben poco lusinghiera. Chi è padrone di sé, riesce di solito a comportarsi in maniera appropriata alla situazione, tenendo conto delle regole del vivere sociale, riconoscendo le proprie responsabilità e i propri errori, rispettando gli impegni presi e portando a compimento i compiti assegnatigli.
- **Sapersi automotivare**: la capacità di alimentare la propria motivazione, mantenendola anche di fronte alle difficoltà o quando le cose non vanno come avevamo previsto o speravamo. La capacità di auto motivarsi è formata da una giusta dose di ottimismo e dallo spirito di iniziativa, attitudini che spingono a perseguire i propri obiettivi, reagendo attivamente agli insuccessi e alle frustrazioni.



CAPITOLO VI

L'IE sociale

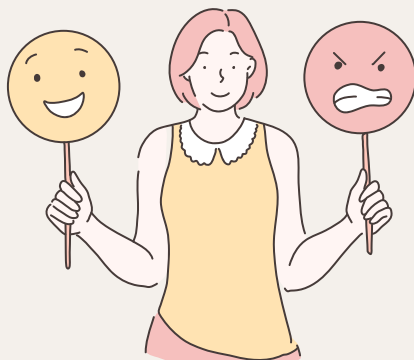
L'IE sociale:

È costituita da quell'insieme di caratteristiche che permettono di relazionarsi positivamente con gli altri e di interagire in modo costruttivo con essi.

Una delle componenti più importanti di questo aspetto dell'intelligenza Emotiva è l'**EMPATIA**, ossia dalla capacità di riconoscere le emozioni e i sentimenti negli altri, ponendoci idealmente nei loro panni e riuscendo a comprendere i rispettivi punti di vista, gli interessi e le difficoltà interiori. Essere empatici significa percepire il mondo interiore dell'altro come se fosse il nostro, mantenendo tuttavia la consapevolezza della sua alterità rispetto ai nostri punti di vista.

Anche la **COMUNICAZIONE** è un'attitudine sociale, è la capacità di parlare agli altri, facendo coincidere il contenuto esplicito dei messaggi (trasmesso dalle parole) con le proprie convinzioni ed emozioni (involontariamente rivelate attraverso il linguaggio del corpo).

Comunicare in maniera efficace è anche l'abilità di saper ascoltare e fare domande, mantenendo una reale attenzione alle risposte emotive dei nostri interlocutori.



DA RICORDARE...

- Tutte le emozioni sono passeggera e possono cambiare velocemente
- Puoi avere più di un'emozione riguardo alla stessa situazione
- Puoi avere emozioni diverse da qualcun altro riguardo alla stessa cosa
- Tutte le emozioni sono accettabili, è come reagisci a esse che conta.
- Verbalizzare le tue emozioni comunica all'altro che le tue emozioni e le sue sono legittime e che se ne può parlare.
- Condividere le emozioni facilita l'avvio di una relazione autentica.
- Tanto più sarai bravo/a a verbalizzare le emozioni che provi, tanto più riconoscerai e sarai abile nel leggere quelle altrui.

L'universo ha senso solo quando
abbiamo qualcuno con cui
condividere le nostre emozioni.

(Paulo Coelho)



CAPITOLO VII

Autovalutazione

Per sviluppare la tua Intelligenza Emotiva devi iniziare dal conoscerti.

Cosa c'è nel tuo inconscio?

Nell'inconscio ci sono tutte quelle emozioni che noi viviamo e di cui non abbiamo consapevolezza: le emozioni che proviamo a seguito di nostri comportamenti o comportamenti altrui mentre siamo distratti. Le emozioni che proviamo a seguito di uno shock e che non abbiamo saputo riconoscere ed esprimere.

Quando hai a che fare con un'emozione qual è il tuo comportamento?

In genere ognuno di noi ha tre tipi di atteggiamenti quando ha a che fare con le emozioni, sono atteggiamenti che non funzionano! Vediamoli insieme:

1. Il primo atteggiamento è la **NEGAZIONE**: ti è mai capitato di negare di essere arrabbiato con qualcuno? O di avere paura di qualcosa?

Finché neghi un'emozione non potrai mai gestirla.

Da 1 a 10 quanto tendi a negare un'emozione?

2. Il secondo atteggiamento è l'**EVITAMENTO**: ovvero quando eviti una situazione per non provare un'emozione forte. Ad esempio: non vai a una festa per evitare di provare imbarazzo a stare con chi non conosci. Eviti di incontrare una data persona per non provare rabbia. Eviti di andare in piscina per paura di essere derisa per le tue forme abbondanti.

Anche in questo caso prova a darti un voto da 1 a 10 su quanto tendi a evitare di provare determinate emozioni.

Da 1 a 10 su quanto tendi a evitare di provare determinate emozioni?



CAPITOLO VII CONTINUA

3. Il terzo atteggiamento è la **SFIDA**: ovvero affrontare situazioni che non ti sono consone per provare di farcela. Ad esempio affrontare situazioni di paura (lanciarsi dal paracadute, fare rafting giù per le cascate).

La sfida non è l'atteggiamento giusto per gestire le emozioni.

Anche in questo caso prova a darti un voto da 1 a 10 su quanto tendi di affrontare situazioni scomode per sfida?

Come ti senti in questo momento? Chiudi gli occhi, porta attenzione al tuo respiro, senti cosa provi nel tuo corpo, senti qual è l'emozione predominante che provi ora.



L'aspetto delle cose varia secondo le emozioni; e così noi vediamo magia e bellezza in loro, ma, in realtà, magia e bellezza sono in noi.

(Khalil Gibran)

CAPITOLO VII CONTINUA

Valutiamo ora le tue capacità empatiche

L'empatia è una capacità complessa che riguarda la comprensione e la condivisione delle emozioni e dei sentimenti altrui. Essere empatico non significa semplicemente essere "gentile" o "sensibile"; è una profonda capacità di mettersi nei panni degli altri, percependone e interpretando le emozioni altrui.

Ecco alcune caratteristiche e aspetti dell'empatia:

1. **Risonanza emotiva:** questo è l'aspetto del "sentire con" qualcuno. Se vedi qualcuno che è triste, puoi metterti in contatto con l'emozione della tristezza ed entrare in risonanza con quella persona.
2. **Comprensione cognitiva:** oltre a sentire le emozioni, le persone empatiche cercano di capire perché una persona si sente in un certo modo. Questo implica un tentativo di vedere le cose dal punto di vista altrui, di capire il suo contesto e le ragioni delle sue emozioni.
3. **Comunicazione attiva:** L'empatia spesso si manifesta attraverso l'ascolto attivo. Ciò significa non solo sentire le parole dell'altro, ma anche percepirne i sentimenti e le preoccupazioni sottostanti, e rispondere in modo che l'altro si senta ascoltato e compreso.
4. **Senza giudizio:** l'empatia implica un'accettazione non giudicante delle emozioni e dei sentimenti altrui. Ciò non significa necessariamente essere d'accordo con l'altro, ma riconoscere e rispettare la sua esperienza emotiva.
5. **Compassione:** anche se l'empatia si concentra sulla comprensione e la condivisione delle emozioni, può anche portare alla compassione, che è il desiderio di alleviare la sofferenza dell'altro.
6. **Regolazione emotiva:** Essere empatici non significa essere sopraffatti dalle emozioni degli altri. Le persone empatiche possono anche avere una buona capacità di regolazione emotiva, che permette loro di sentire e condividere le emozioni altrui senza esserne coinvolti.

Ora dai un voto da 1 a 10 alle tue capacità empatiche: quanto sei in grado di entrare in collegamento con le emozioni degli altri?

CAPITOLO VII CONTINUA

Valutiamo ora la tua capacità di automotivarti

L'automotivazione, una caratteristica dell'IE, si riferisce alla capacità di motivare se stessi, di impostare e perseguire obiettivi, e di superare gli ostacoli, il tutto senza una motivazione esterna immediata o senza l'incentivo di ricompense esterne. È una spinta interiore a fare qualcosa per il puro desiderio di farlo o perché ha un significato intrinseco per la persona.

L'automotivazione è strettamente legata ad altre componenti dell'intelligenza emotiva, come l'autoconsapevolezza (riconoscere le proprie emozioni e come influenzano il comportamento) e la regolazione delle emozioni (la capacità di gestire e controllare le proprie emozioni).

Caratteristiche dell'automotivazione:

1. **Iniziativa:** se sei motivato tendi a prendere l'iniziativa. Non aspetti che le cose accadano; le rendi possibili.
2. **Orientamento agli obiettivi:** quando sei automotivato ti poni obiettivi personali e professionali e lavori costantemente per raggiungerli.
3. **Ottimismo:** mantieni un atteggiamento positivo, anche di fronte agli ostacoli.
4. **Resilienza:** di fronte a fallimenti o sconfitte, tendi a rialzarti e a riprovare, piuttosto che lasciarti abbattere.
5. **Persistenza:** anche quando le cose si mettono male, continui a perseguire i tuoi obiettivi facendo tutti i cambiamenti necessari.

Da 1 a 10 sei soddisfatto di come sei capace di motivarti?

Da 1 a 10 come te la cavi nel motivare gli altri?



CAPITOLO VIII

Classificazione delle emozioni

Negli anni del 1970 lo psicologo americano **Paul Ekman** ha classificato le emozioni in base ai loro effetti sui muscoli del viso.

Secondo Ekman tali emozioni sono presenti in tutte le culture e sono identificabili attraverso espressioni facciali caratteristiche che costituiscono il linguaggio emotivo.

Ciò che scatena le emozioni, invece, non è universale e varia a seconda delle culture, dei contesti, degli individui.

Le 6 emozioni di base individuate da Ekman sono: la paura, la rabbia, la gioia, il disgusto, la tristezza, la sorpresa.

Possiamo confrontare questo elenco con quello stilato più di tre secoli fa da **Cartesio** nel suo celebre trattato *“Le passioni dell’anima”* (1649) egli cita 6 emozioni fondamentali: l’ammirazione (che corrisponde alla sorpresa), l’amore, l’odio, il desiderio, la felicità e la tristezza.



CAPITOLO VIII CONTINUA

La paura

La paura è un'emozione che appare precocemente nella nostra vita sin da neonati. È un'emozione che può essere facilmente trasmessa e contagiata attraverso atteggiamenti del corpo ed espressioni del viso.

L'espressione facciale della paura, come ha evidenziato Ekman è data dalla bocca aperta con gli angoli verso il basso, occhi aperti e fissi, sopracciglia avvicinate con la parte interna all'ingiù, fronte aggrottata.

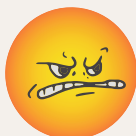
La funzione della paura in tutte le specie è quella di avvertire i membri del gruppo della presenza di un pericolo e nello stesso tempo di chiedere aiuto. È uno stato che serve alla sopravvivenza. Fuggire, attaccare, resistere, bloccarsi sono i modi in cui si affronta il pericolo e si evidenzia la paura.

La rabbia

La rabbia rappresenta una delle più precoci fra le emozioni, insieme alla gioia e al dolore. Sono state identificate manifestazioni di rabbia nell'espressione del viso e nelle vocalizzazioni già in neonato di quattro mesi. Le cause della rabbia possono essere fatte risalire alla presenza di un ostacolo, al mancato soddisfacimento di un desiderio e al ricevimento di un danno. La rabbia è la tipica reazione alla frustrazione e alla costrizione sia fisica, sia psicologica.

La gioia

È un'emozione positiva, improvvisa e intensa. Nei neonati si manifesta in seguito alla gratificazione dei bisogni primari e appare come l'emozione conseguente al soddisfacimento di una richiesta o la realizzazione di un desiderio. Dal punto di vista espressivo la gioia compare quasi sempre accompagnata dal sorriso.



CAPITOLO VIII CONTINUA

Disgusto

Il disgusto è una delle emozioni umane fondamentali e serve principalmente come meccanismo di difesa per proteggerci da possibili danni o contaminazione. Questa emozione ha radici profonde nella nostra evoluzione e ci ha aiutato a evitare cibi avariati, sostanze nocive e altri pericoli potenziali.

Il disgusto può anche servire come un meccanismo di regolazione sociale, segnalando ciò che è considerato inaccettabile o tabù in una determinata cultura o società.

Il disgusto può manifestarsi come una forte sensazione di avversione o repulsione verso qualcosa che si percepisce come offensivo, repellente o dannoso. Le manifestazioni fisiche del disgusto includono spesso una smorfia facciale (come arricciare il naso o sollevare il labbro superiore), nausea, un senso di rivolta nello stomaco o addirittura vomito. Di fronte a ciò che provoca disgusto, una persona potrebbe cercare di allontanarsi o evitare l'oggetto o la situazione in questione.

La tristezza

La tristezza è una delle emozioni fondamentali che gli esseri umani (e molti altri animali) sperimentano. Essa si manifesta come una risposta emotiva a una serie di eventi o circostanze che sono percepite come sgradevoli, sconfortanti o deludenti. Può variare in intensità, da lievi sentimenti di malinconia a profonda disperazione.

La tristezza si manifesta tipicamente come un sentimento di perdita, vuoto o sconforto. Può portare a sentimenti di impotenza o inutilità. Le manifestazioni fisiche della tristezza possono includere pianto, abbassamento degli angoli della bocca, posture abbattute, abbassamento dello sguardo, e una diminuzione dell'energia o del vigore.



CAPITOLO VIII CONTINUA

Sorpresa

La sorpresa è un'emozione breve e spesso intensa che si sperimenta in risposta a un evento inaspettato o a una nuova informazione. È una delle emozioni umane fondamentali e serve come meccanismo di allerta, preparando l'individuo a rispondere rapidamente a nuovi stimoli o situazioni.

La sorpresa è caratterizzata da un senso di meraviglia o sbalordimento. Questa emozione può essere piacevole, neutra o sgradevole a seconda del contesto.

Le manifestazioni fisiche della sorpresa includono spesso occhi spalancati, sopracciglia alzate, e una bocca leggermente aperta. La persona può anche fare un balzo o sobbalzare se è stata colta di sorpresa.

La sorpresa è generalmente una reazione immediata e di breve durata, spesso seguita da altre emozioni come gioia, paura, tristezza o confusione, a seconda del contesto e dell'evento sorprendente.

Le situazioni che provocano sorpresa sono quelle che rompono le aspettative o le previsioni di un individuo. Alcune cause comuni sono:

- **Eventi inaspettati:** ad esempio, una festa a sorpresa, una notizia inattesa o l'apparizione improvvisa di un amico che non si vede da tempo.
- **Informazioni nuove:** apprendere qualcosa di sorprendente su una persona che si conosce, o scoprire un dato o una notizia inaspettata.
- **Cambiamenti improvvisi:** Ad esempio, un cambiamento di piani all'ultimo minuto o una deviazione da una routine stabilita



CAPITOLO IX

Riconoscere e gestire le emozioni

Vediamo ora 3 metodi che puoi usare per riconoscere e gestire le tue emozioni:

1) **Ascolta il tuo corpo:** se ascolti e riconosci ciò che ti succede a livello fisico possiamo apportare dei grossi cambiamenti nella gestione delle nostre emozioni. Se ti abitui a osservare i segnali del tuo corpo puoi intervenire con dei micro cambiamenti. Ad esempio, se vedi che quando qualcuno ti parla sei proteso in avanti è perché sei interessato piacevolmente a quanto ti sta dicendo, al contrario se tendi a tirarti indietro o a chiudere le braccia e incrociare le gambe è perché stai provando un'emozione spiacevole. Sul corpo possiamo intervenire con piccole variazioni, quali ad esempio cambiare il ritmo del respiro.

2) **Impara a respirare consapevolmente:** Il respiro è il secondo metodo per gestire le emozioni.

Prima esperienza pratica di respirazione:

- Quando provi un'emozione forte, inspira portando aria nel petto e fai in modo che le clavicole si sollevino. Fallo per 3 volte.
- Ora inspira ed espira lentamente e profondamente con il naso. Con questa respirazione aumenti la capacità di contenimento delle emozioni.

Seconda esperienza pratica di respirazione:

- Respira col naso gonfiando la pancia ed espira ritirando la pancia.
- Tieni una mano sulla pancia per percepire il movimento.

3) **Cambia il tuo dialogo interiore:** Cambia la tua voce interiore che ti dice cose negative su te stesso o su quello che succede nel mondo esterno. Inizia a parlarti con gentilezza e positività, anche quando sbagli.

CAPITOLO IX

I messaggi delle emozioni

Sapevi che anche le emozioni considerate 'negative' ci danno dei messaggi positivi?

Il messaggio della paura è: "riconosci che c'è un pericolo" La paura ci consente di sopravvivere.

Il messaggio della rabbia è: "un principio o un valore che per te è importante è stato violato da qualcuno altro".

Il senso di colpa ci segnala che noi stessi abbiamo violato un principio e un valore in cui crediamo.

Il messaggio del dolore: il dolore ci segnala che un'aspettativa che avevamo è stata delusa.



CAPITOLO IX CONTINUA

GESTIONE DELLA RABBIA

La gestione della rabbia è un'abilità cruciale per mantenere relazioni sane e per il benessere personale. L'intelligenza emotiva può giocare un ruolo chiave in questo processo. Ecco alcuni punti per gestire la rabbia attraverso l'Intelligenza Emotiva:

Riconoscimento e Identificazione: è fondamentale riconoscere che stai provando rabbia. L'autoconsapevolezza, una componente chiave dell'intelligenza emotiva, ti permette di identificare i segnali che indicano che la tua rabbia sta montando, sia che si tratti di sintomi fisici come un aumento della frequenza cardiaca o sintomi emotivi come l'irritabilità.

Introspezione e causa: Una volta riconosciuta la rabbia, esamina le cause sottostanti. Comprendere le ragioni della tua rabbia può aiutarti a indirizzarla in modo più costruttivo e a evitare di reagire in modo impulsivo o dannoso.

Espressione controllata: L'intelligenza emotiva include la capacità di esprimere le tue emozioni in un modo che sia sano e costruttivo. Invece di urlare o agire in modo aggressivo, cerca di comunicare la tua rabbia in un modo che sia chiaro ma non offensivo. Questo potrebbe includere l'uso di "io messaggi" per esprimere come ti senti senza incolpare gli altri.

Tecniche di distrazione e rilassamento: Quando senti che la rabbia sta montando, utilizza tecniche di rilassamento per ridurre la tensione come la respirazione profonda, contare fino a dieci, o ritirarsi fisicamente dalla situazione che sta innescando la rabbia per alcuni momenti. Questi metodi ti danno il tempo di raffreddare e riflettere prima di reagire.

Revisione e apprendimento: Dopo che la situazione si è calmata, utilizza l'intelligenza emotiva per riflettere sull'evento. Valuta quali strategie sono state efficaci e quali no.



CAPITOLO IX CONTINUA

GESTIONE DELLA P

Superare la paura attraverso l'intelligenza emotiva è un processo che richiede consapevolezza, introspezione e azione. Ecco cinque punti che possono aiutarti in questo percorso:

Identificazione e Riconoscimento: identifica esattamente cosa ti spaventa. Spesso, la paura perde parte del suo potere quando viene nominata e analizzata.

Esplorazione delle Emozioni: cerca di capire le emozioni e i pensieri associati alla paura. Qual è l'origine della paura? Che reazioni fisiche hai? Come influisce sul tuo comportamento? Fare questo ti permette di separare la paura da te stesso, vedendola come un'esperienza piuttosto che come una parte immutabile del tuo essere.

Confronto con la Realtà: spesso le paure sono amplificate da scenari catastrofici che immagini. Utilizza l'intelligenza emotiva per valutare in modo critico se le tue paure sono basate su fatti reali o se sono il prodotti mentali. Questa valutazione razionale può aiutarti a ridimensionare la paura a proporzioni più gestibili.

Strategie di Coping: sviluppa e utilizza strategie di coping emotivo, come la respirazione profonda, la meditazione o il dialogo interno positivo. Queste tecniche possono essere particolarmente efficaci e servono come "ammortizzatori" per il sistema nervoso.

Azione e Valutazione: infine, affronta la tua paura attraverso azioni deliberate. Pianifica i passi da fare in modo che siano in linea con quello che hai appreso esplorando le tue emozioni. Dopo aver agito, valuta i risultati.

Ricorda che superare la paura è un processo, non un evento singolo.



CAPITOLO IX CONTINUA

Come può il dolore trasformarsi in apprendimento evolutivo?

Il dolore, sia fisico che emotivo, è una parte inevitabile della condizione umana. Tuttavia, quando affrontato con Intelligenza Emotiva, può diventare un motore potente per l'apprendimento evolutivo e la crescita personale. Ecco come questo processo può avvenire:

Autoconsapevolezza: Il primo passo per trasformare il dolore in apprendimento è l'autoconsapevolezza. Riconoscere e comprendere il tuo stato emotivo e riflettere su ciò che puoi apprendere dall'esperienza, ti permette di valutare la situazione in modo più obiettivo.

Accettazione: non significa essere passivi di fronte al dolore, ma piuttosto riconoscere che è una parte della tua esperienza attuale.

Autovalutazione: Il dolore spesso svela aspetti della tua vita o della tua personalità che necessitano di attenzione. Usando l'intelligenza emotiva per esaminare il contesto e le cause del tuo dolore, puoi identificare opportunità di crescita e cambiamento.

Empatia e Ascolto Attivo: cercare il sostegno degli altri è un modo efficace per alleviare il dolore. L'empatia e l'ascolto attivo da parte di chi ti supporta, possono offrire nuove prospettive sul tuo dolore e su come gestirlo.

Azione Consapevole: Una volta comprese le lezioni che il dolore può offrire, intraprendi azioni consapevoli: che si tratti di cambiare comportamenti, impostare nuovi confini o cercare nuove forme di supporto, l'azione è spesso il passo finale nel trasformare il dolore in crescita.

Riflessione e Consolidamento: dopo aver agito, rifletti sull'esperienza, consolidando ciò che hai appreso e preparandoti per sfide future. In questo modo, l'intelligenza emotiva non solo ti aiuta a gestire il dolore, ma ti offre anche un percorso per trasformarlo in una fonte di apprendimento evolutivo e di crescita personale.



CONCLUSIONI

Se hai letto fino a qui, spero che tu abbia acquisito una comprensione profonda dell'importanza dell'intelligenza emotiva nella vita quotidiana. Questo concetto, una volta relegato ai margini della psicologia e spesso sottovalutato nel contesto professionale e personale, sta rapidamente diventando riconosciuto come una delle competenze più vitali per il successo in quasi tutti gli aspetti della vita.

L'intelligenza emotiva non è solo una moda o un termine alla moda; è una capacità essenziale che influisce sul nostro benessere, sulle nostre relazioni e sul nostro rendimento professionale.

Abbiamo esplorato vari aspetti dell'intelligenza emotiva, dalle sue componenti chiave come l'autoconsapevolezza, l'autoregolazione, e le abilità sociali, fino ai modi per svilupparla e applicarla nelle situazioni quotidiane.

La gestione efficace delle emozioni non è un talento innato, ma una competenza che può essere sviluppata e affinata nel tempo. L'investimento nel proprio sviluppo emotivo può portare a un miglioramento significativo della qualità della vita, sia sul lavoro che nelle relazioni personali. Ricordiamoci che, in un mondo sempre più interconnesso ma allo stesso tempo isolante, la capacità di connettersi con gli altri a un livello emotivo è più preziosa che mai.

Infine, l'intelligenza emotiva è un viaggio, non una destinazione. Ogni giorno offre nuove opportunità e sfide che mettono alla prova la nostra resilienza, empatia e comprensione.

Prendendo a cuore i principi e le pratiche delineate in questo e-Book, sei già sulla strada giusta per diventare una versione più equilibrata, centrata e emotivamente intelligente di te stesso.

Grazie per aver dedicato il vostro tempo a leggere questo e-Book. Spero che le informazioni e gli strumenti qui presentati ti servano come una guida preziosa nel tuo continuo percorso di crescita personale e professionale.

Con affetto

*Maria Luisa
Mirabella*