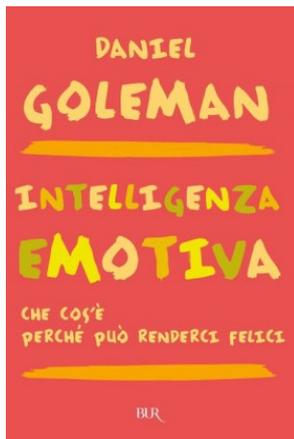


Goleman D. *Intelligenza emotiva*, BUR Rizzoli.1996

recensione di dr.ssa IRENE GIARDINI



Con il suo rivoluzionario lavoro, Goleman ha cambiato il nostro modo di pensare all'intelligenza: ha infatti dato maggior importanza alle componenti emotive e relazionali. Con una scrittura affascinante e scorrevole, Goleman ci mostra la via per ottenere sempre il massimo da noi stessi e dalle nostre relazioni.

Perché le persone più intelligenti nel senso tradizionale del termine non sono sempre quelle con cui lavoriamo più volentieri o con cui facciamo amicizia?

Perché i bambini dotati ma provenienti da famiglie divise hanno difficoltà a scuola?

Perché un ottimo amministratore delegato può riuscire un pessimo venditore?

Perché, sostiene Goleman, l'intelligenza non è tutto, ma c'è una forte componente emotiva anche nelle funzioni più razionali del

pensiero. L'intelligenza emotiva di cui Goleman ci parla in questo libro comprende cinque caratteristiche: la consapevolezza di sé, l'autocontrollo, l'empatia, la motivazione e le abilità sociali. La somma di tutte queste caratteristiche ci permette di essere sempre in contatto con il nostro mondo interiore ed emotivo, di avere consapevolezza di ciò che accade nel qui e ora, e di conseguenza di essere più presenti e davvero in ascolto nelle relazioni con gli altri, capaci cioè di leggere le emozioni altrui e di risolvere efficacemente i conflitti e di preferire risultati e benefici duraturi al soddisfacimento dell'impulso. L'intelligenza emotiva è una capacità propria di ognuno di noi, che può essere allenata e perfezionata per migliorare il rapporto con sé e con gli altri.