

Introduzione

Per me lo sviluppo dell'intelligenza emotiva è come **un percorso** o, se preferisci, **una danza**: è fatto di tanti passi ben direzionati, da farsi uno dopo l'altro, o di passi specifici e coordinati l'uno all'altro per creare una precisa coreografia. In un caso o nell'altro la meta è la qualità della propria vita, o meglio una **vita di qualità**.

Per questa ragione, piuttosto che indicare questo libro che stai leggendo come il primo di quattro volumi, l'ho indicato come **primo Passo**: il primo di un percorso, di una danza che riguarda la vita, la tua.

Quello che propongo nasce da ventidue anni circa di esperienze personali e professionali nella direzione di una vita di qualità, a partire dalla mia. In questo mio personale cammino, umano e professionale, ho incontrato tante teorie, tanti metodi, tanti strumenti. Ciò che mi ha convinto è diventato vita, parte della mia vita, il resto l'ho lasciato alle spalle con gratitudine: mi è stato prezioso, infatti, per chiarire a me stessa cosa volevo e cosa non volevo, cosa risuonava con i miei valori e cosa, invece, cozzava con essi, cosa mi faceva migliorare e migliorava la qualità della mia vita e cosa invece creava confusione, disagio e peggiorava il mio rapporto con me stessa e con gli altri. Credo che sia un dono, un talento la capacità che ho di tradurre quello che leggo, che mi convince e che per me ha valore in vita quotidiana, in comportamenti utili e positivi per la qualità della mia vita, in esercizio, strategia, gioco... in attività che può essere insegnata agli altri. Passando attraverso il filtro della mia personale e diretta esperienza, gli studi fatti mi hanno consentito di elaborare strumenti efficaci anche per gli altri e un metodo educativo che indica come utilizzarli sia per lo sviluppo dell'intelligenza emotiva, sia, più in generale, per la propria evoluzione, personale e professionale.

Quello che, attraverso la mia variegata attività professionale, ho verificato che funzionava anche nella vita altrui, ho deciso di divulgarlo attraverso libri operativi specifici: *Sviluppa la tua intelligenza emotiva* si rivolge a tutti in quanto esseri umani,

indipendentemente dagli studi fatti, dall'età (va bene anche per gli adolescenti, purché molto motivati).

È strutturato in **quattro Passi base** (quattro volumi), in sequenza, ognuno propeedeutico al successivo, per consentire anche a chi non frequenta i miei laboratori e corsi di sviluppare quelle risorse, quelle potenzialità che possono fare la differenza nella propria vita.

STRUTTURA DI OGNI PASSO

La *Parte prima*, divisa in capitoli, è informativa e di carattere teorico: riguarda le teorie di riferimento ed è corredata da numerosi schemi, tabelle, schede e illustrazioni.

La *Parte seconda* riguarda l'attività pratica: raccoglie infatti tutti quegli esercizi specifici del Passo in questione che possono essere eseguiti da soli, con la sola guida delle indicazioni scritte.

Per ogni esercizio vengono indicati:

- gli strumenti;
- gli obiettivi specifici;
- l'occorrente (tempo e materiali);
- come eseguire l'esercizio;
- consigli aggiuntivi (quando servono);
- esempi (quando servono);
- note (quando servono).

La *Bibliografia* riporta:

- tutti i testi citati nelle note;
- testi per ulteriori approfondimenti (quando disponibili).

La *Sitografia* riporta i riferimenti della ricerca sul web, compresi rimandi a video su YouTube (quando ci sono).

L'*Appendice* raccoglie:

- eventuali strumenti particolari, come le *carte delle emozioni*;
- le *schede di verifica* (quando servono);
- l'elenco degli strumenti (in genere distribuiti all'interno della *Parte seconda*), con il rimando alla pagina.

OBIETTIVI SPECIFICI DEL PRIMO PASSO

A. Fornire informazioni di base sulle emozioni e sull'intelligenza emotiva.

B. Favorire lo sviluppo della consapevolezza di sé attraverso una molteplicità di esercizi e, in particolare, favorire lo sviluppo di questi suoi aspetti:

1. La **consapevolezza emotiva**, che comporta, tra l'altro:
 - saper riconoscere le emozioni in se stessi nel momento in cui si manifestano;
 - saper dare il nome appropriato all'emozione vissuta e a quella riconosciuta nell'altro;
 - saper esprimere le emozioni con il viso, il corpo e le parole;
 - saper riconoscere le emozioni negli altri attraverso le espressioni facciali;
 - saper riconoscere le emozioni nel proprio corpo, attraverso le sensazioni fisiche generate dalle emozioni (dove le sento, come le sento);
 - saper contestualizzare le emozioni – quando (nel tempo), con chi (nella relazione), dove (in quale contesto);
 - sapere individuare le emozioni che prevalgono nella propria vita in un certo arco di tempo (una giornata, un mese, un dato periodo di tempo) e valutarne gli effetti.
2. La **consapevolezza del proprio corpo**, che comporta la capacità di “sentire”:
 - la postura del proprio corpo;
 - il proprio respiro;
 - la propria espressione del viso;
 - i movimenti che si stanno compiendo e le sensazioni che si stanno provando.
3. La **consapevolezza di quello che si dice agli altri**, che comporta la capacità di essere consapevoli:
 - delle parole che si dicono agli altri a seconda del proprio vissuto emotivo del momento;
 - del tono di voce usato;
 - del volume di voce usato.
4. La **consapevolezza dei comportamenti**, che implica:
 - saper riconoscere i comportamenti personali generati dalle proprie emozioni;
 - saper riconoscere i comportamenti degli altri in risposta alle nostre emozioni.
5. La **consapevolezza dei suoni e dei rumori esterni**, che comporta la capacità di essere consapevoli delle “sonorità” del mondo circostante (suoni, rumori, parole).


C. Fornire strumenti per l'autovalutazione della propria intelligenza emotiva in modo da:

- avere dei parametri di riferimento e rilevare così, successivamente, il proprio sviluppo in questo ambito, man mano che si segue questo percorso formativo;
- sviluppare la consapevolezza:
 - dei punti di forza, dei punti di debolezza e delle gravi carenze nell'ambito della propria intelligenza emotiva;
 - avere un quadro generale del livello di sviluppo della propria intelligenza emotiva.

D. Come effetto degli altri obiettivi, migliorare la comunicazione e la relazione con se stessi, indispensabile per migliorare la comunicazione e la relazione con gli altri.

Una relazione e una comunicazione di qualità con se stessi costituisce l'**obiettivo generale e più ampio di questo primo Passo**, e si raggiunge quando si raggiungono tutti gli altri obiettivi.

Lo sviluppo di sé e della propria consapevolezza è come un magico percorso che non ha mai fine: sviluppare la propria intelligenza emotiva è un tratto di questo percorso, ma non solo. È anche il presupposto per un viaggio nel viaggio: è il presupposto necessario e indispensabile per lo sviluppo dell'intelligenza spirituale. Ma di questo parleremo un'altra volta...



Bastia Umbra
10 dicembre 2010