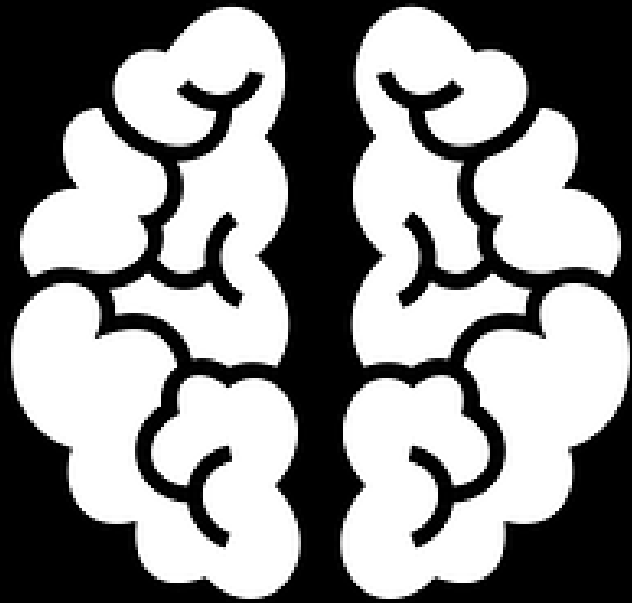


# Q.I. VS Q.E.

Resilienza e Intelligenza  
emotiva



... Ma parliamo di  
intelligenza ...

I primi studi sul Q.I. sono partiti i  
primi anni del secolo scorso con  
Binet (1905) e passando per  
Spearman, Thurstone e Cattell  
siamo arrivati ai modelli più  
evoluti di Gardner con la teoria  
delle intelligenze multiple.



# Intelligenze multiple

H. Gardner (1983, 1999) ritiene che il cervello abbia sviluppato, nel corso dell'evoluzione, dispositivi diversi di elaborazione della informazione che corrispondono a facoltà multiple e distinte:

- Linguistica
- Logico-matematica
- Spaziale
- Musicale-ritmica
- Corporeo-cinestetica
- Interpersonale
- Intrapersonale
- Naturalistica

# Siamo solo testa?

---

Questa prospettiva escludeva le dimensioni emozionali dell'individuo

***... e non si rivelava predittiva per il successo degli adolescenti per esempio nella dimensione lavorativa.***



# Cos'è l'intelligenza emotiva?

Due ragazzi camminano in una foresta. Sono molto diversi l'uno dall'altro. Gli insegnanti del primo lo considerano intelligente, cosa che pensano anche i suoi genitori: il risultato è che lui stesso ne è convinto.





# Cos'è l'intelligenza emotiva?

Ha punteggi alti nei test, prende bei voti e può presentare attestati di studio che nella sua vita scolastica lo porteranno lontano.



# Cos'è l'intelligenza emotiva?

Non sono in molti invece a considerare intelligente il secondo. I suoi punteggi ai test non sono un granché e i suoi voti non sono così alti, in generale tutti i suoi attestati hanno un valore minore.



# Cos'è l'intelligenza emotiva?

Camminando nella foresta i due ragazzi incontrano un problema, e cioè un gigantesco, furioso orso grizzly dall'aria affamata, che carica dritto su di loro. Il primo ragazzo calcola che il grizzly li raggiungerà esattamente in 17,3 secondi





# Cos'è l'intelligenza emotiva?

Scoprendo il tempo limitato a disposizione il ragazzo «intelligente» viene preso dal panico. Il secondo ragazzo invece con assoluta calma, si toglie gli scarponi da montagna e si infila le scarpe da jogging.




# Cos'è l'intelligenza emotiva?

Il primo ragazzo dice al secondo: **«Tu sei pazzo. È impossibile riuscire a correre più forte di quel grizzly!»**. Il secondo ragazzo replica: **«È vero. Ma mi basta solo riuscire a correre più in fretta di te!»**

(Sternberg e Spear-Swerling, 1996, pag.17)



A black bear is sitting on a wooden picnic table in a forest. The bear is looking towards the camera. The background shows trees and a grassy area. The image is dimly lit, suggesting dusk or dawn.

Perché il  
ragazzo “meno  
intelligente” se  
la cava ...

... E quello “più intelligente” diventa il pranzo  
dell’orso?

# Intelligenza emotiva e resilienza

Già una definizione migliore ma ...

Siamo sempre capaci di attivare i  
soliti meccanismi e connessioni o  
in determinate situazioni le nostre  
normali doti cognitive vengono  
compromesse?





## Intelligenza emotiva e resilienza

SALOVEY e MAYER (1990) proposero per primi la definizione di “intelligenza emotiva”, ampliando la concezione dell’intelligenza conosciuta fino a quel momento





## Intelligenza emotiva e resilienza

In questo senso nel concetto di “essere intelligente” le emozioni sono considerate attitudini fondamentali della vita: l’intelligenza intesa come capacità di essere in contatto con il “nostro mondo interno” sembra essere un concetto sempre più valido



Intelligenza  
emotiva e  
resilienza

Molte ricerche stanno confermando che il Q.I. delle nuove generazioni è in salita. Il numero crescente di stimoli culturali, sociali e psicologici rende più vivaci le intelligenze considerate da Gardner. Purtroppo però risulta che ad essere in declino sono i livelli di Intelligenza emotiva.



## Conseguenze:

- Siamo più soli e depressi
- Siamo maggiormente inclini alla collera ed indisciplinati
- Siamo più ansiosi
- Siamo più impulsivi ed aggressivi
- Utilizziamo un sempre maggiore quantitativo di sostanze psicotrope



Intelligenza emotiva e  
resilienza

**Cosa provoca l'assenza di intelligenza  
Emotiva?**

Rigidità intesa come incapacità di  
**adattarsi** all'ambiente circostante



Intelligenza  
emotiva e  
resilienza

Nel grande mondo dello stress che affinità  
emergono con il concetto di adattamento?



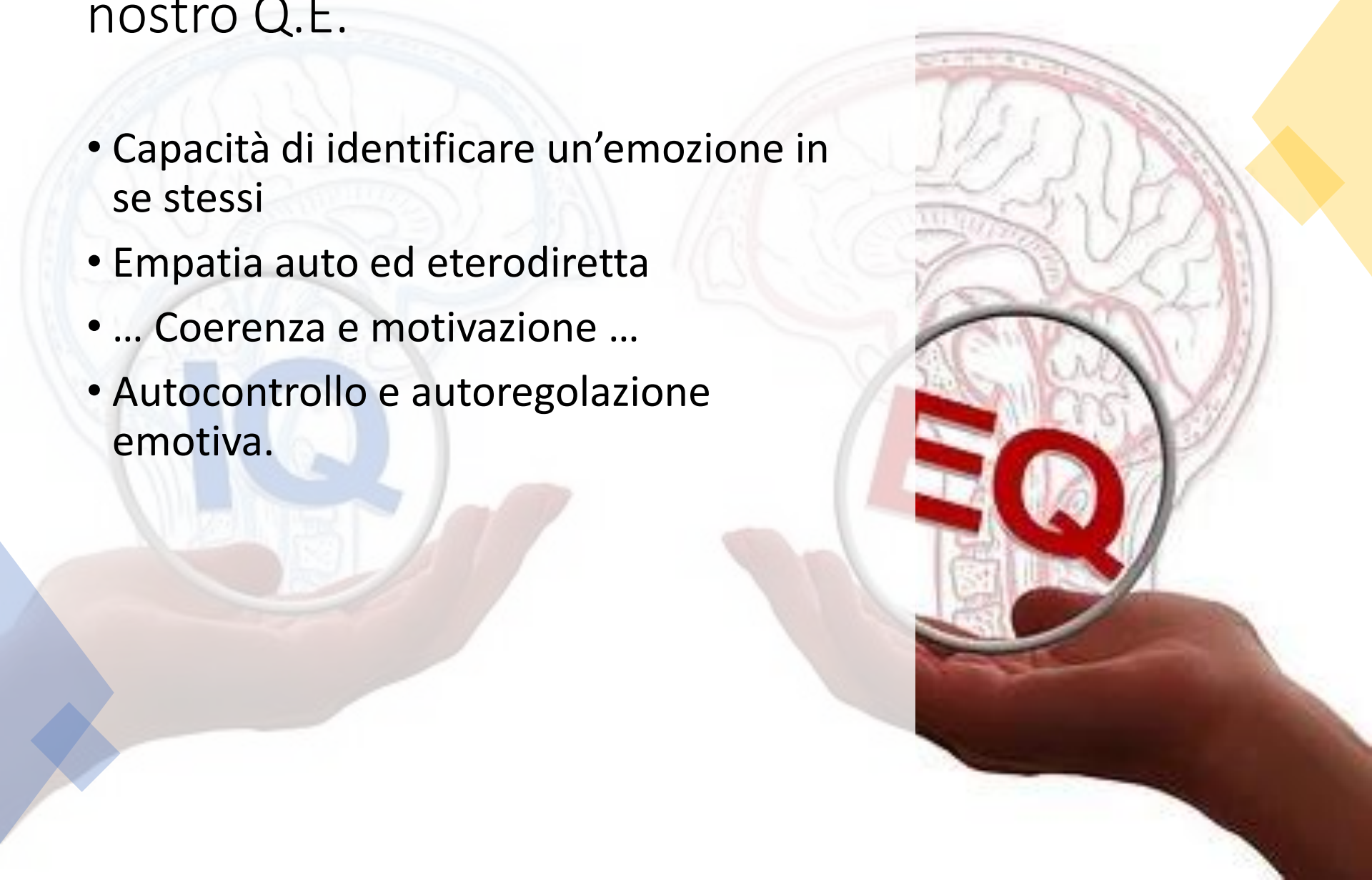
Intelligenza  
emotiva e  
resilienza



Avere capacità di **resilienza** vuol dire essere in grado di adattarsi al cambiamento, non farsi scoraggiare dalle novità e cercare di trarre un insegnamento da tutto (persino dai fallimenti)

Alleniamo quindi un po' il nostro Q.E.

- Capacità di identificare un'emozione in se stessi
- Empatia auto ed eterodiretta
- ... Coerenza e motivazione ...
- Autocontrollo e autoregolazione emotiva.



capacità di identificare un'emozione in se stessi

Spesso siamo ottimi ascoltatori (degli altri) ... ma non abbiamo idea di cosa ci passa per la testa. Ciò ovviamente porta ad un allontanamento di noi stessi dai nostri bisogni o dalla nostra sfera emotiva.



capacità di identificare un'emozione in se stessi

Prendiamoci del tempo per capire «dove siamo»

Chiediamoci come stiamo anziché scappare dalle emozioni

Facciamo azioni che ci mettono in contatto

In quale parte del corpo sentiamo le emozioni



# Empatia auto ed eterodiretta

Mettere una emozione o un evento nel «giusto cassetto mentale» non è sempre facile. Una emozione alla quale non sappiamo dare un senso però potrebbe risultare «scomoda».





# Empatia

---

- A questo proposito impariamo a condividere i nostri pensieri e le nostre emozioni.
- In altre parole «tenersi tutto dentro» non aiuta a dare significato alle emozioni e non aiuta a sviluppare nessun tipo di consapevolezza.



# Autocontrollo e autoregolazione emotiva.

---

- A tutti è capitato di essere in balia delle proprie emozioni – le emozioni sono fondamentali per identificare strategie – ma in sincrono alla dimensione cognitiva!
- Saper sfruttare le emozioni quindi! Non esserne travolti.
- Ciò che quindi risulta fondamentale è un approccio assertivo. Manifestare quindi il proprio dissenso ed i propri «no» mantenendo il rispetto per il proprio interlocutore.



# Autocontrollo e autoregolazione emotiva.

## **Se sentiamo che la pulsione emotiva è incontenibile è quindi opportuno:**

- Prenderci del tempo per calmarci
- Ascoltare le emozioni in una prospettiva corporea
- Condividere con gli altri l'emozione del momento
- Le persone in grado di autocontrollarsi raramente ricorrono all'aggressività o prendono decisioni irrazionali
- Un comportamento aggressivo non fa di voi persone «sincere»



# ... Coerenza e motivazione ...

Non sempre è facile essere coenti con  
noi stessi

Secondo molte teorie (In particolare  
la teoria dei bisogni di Maslow)  
ciascuno di noi ha dei bisogni.

Buoni livelli di motivazione nella vita  
sono generati dalla convergenza fra  
azioni e bisogni individuali.





## ... Coerenza e motivazione ...

Svolgere azioni che «remano contro» la nostra visione della vita o che sono più coerenti ai bisogni di:

- Amici
- Parenti stretti
- Il contesto culturale

Crea uno scollamento fra le nostre azioni ed i nostri obiettivi

***Quindi a che punto siamo?***

