



# Intelligenza Emotiva per il Coaching

DI SEFORA ROSA



MILLE GIORNI DI ME E DI TE - C. BAGLIONI



Per tanto tempo il binomio **ragione** ed **emozione** ha rappresentato qualcosa di antitetico, non integrabile, distinto e separato. Sin dai tempi di Cartesio, Platone, Socrate ...

Poi con Damasio si assiste ad una inversione di marcia.

"L'errore di Cartesio" - come lui lo definisce - rende l'apparato della razionalità dipendente e connesso a quello delle emozioni. I due sistemi sono interconnessi.

Darwin, nel 1882, con il testo "l'espressione delle emozioni nell'uomo e negli animali" propone una classificazione delle emozioni visti come fattori intrinseci all'uomo determinati dalla sua relazione di adattamento all'ambiente.

La ricerca di Darwin ha ispirato - nel 1922 - E. L. Thorndike per la formulazione della sua teoria sulla "intelligenza sociale" definita come "la capacità di comprendere gli altri, di saper interagire con essi e di comportarsi in modo giudizioso nelle relazioni.

Non c'è un unico tipo di intelligenza, ma esistono "intelligenze multiple" (psicologo H. Gardner, 1980) per la definizione delle quali il ruolo delle emozioni è determinante.



Gardner rifiuta l'idea di intelligenza quale fattore unico misurabile attraverso il Quoziente Intellettivo (QI) a favore, invece, di una visione più dinamica dell'intelligenza stessa, articolata in diverse tipologie:

- intelligenza logico-matematica
- intelligenza interpersonale
- intelligenza intrapersonale (o consapevolezza emotiva)

A partire dal principio di intelligenza interpersonale che Salovey e Mayer partono per definire **l'intelligenza emotiva** (EI) intesa come "l'abilità di percepire, utilizzare e generare emozioni al fine di assistere il pensiero, comprendere le emozioni e regolare consapevolmente le emozioni per promuovere la crescita emotiva e intellettuale"



Emozioni come risposte cognitive, quindi, che sono rappresentate dal noto modello delle abilità (*mental ability model*) che distingue tre processi mentali:


1. valutazione ed espressione delle emozioni
2. regolazione delle emozioni
3. uso delle emozioni

Emozioni come abilità cognitive preposte all'elaborazione di informazioni emotivo-affettive:

- percepire con accuratezza
- valutare ed esprimere correttamente le emozioni
- generare e utilizzare le emozioni come facilitazione per il pensiero
- gestire le proprie emozioni per promuovere la crescita emotiva ed intellettuale

Goleman riprende e rinforza il modello definendolo cruciale per la determinazione del successo o insuccesso di un individuo.





Con il tempo si è sempre più affermata la consapevolezza del beneficio dell' apprendimento socio - emozionale (Social Emotional Learning) sulla performance.

A partire da questa consapevolezza si sono organizzati e si creano servizi fondati su intelligenza emotiva e apprendimento socio-emozionale per lo sviluppo e promozione di benessere e soddisfazione personale.

I programmi sono progettati per valutare e osservare i punti di forza e di debolezza della performance dell'individuo e per facilitare lo sviluppo ed il miglioramento della capacità di interagire con maggiore intelligenza emotiva.

L'intelligenza emotiva influisce molto sulla qualità di vita delle persone. E' per questo che auspico - sempre più - lo sviluppo del lavoro nella direzione di un **"lavoro di qualità"**, del **carattere psicologico non intellettuale** (potenziale) degli individui che possa fargli dimostrare volontà, carattere, perseveranza, tenacia. Ed anche autocontrollo, gestione e accoglienza del cambiamento, tensione al miglioramento personale psico-fisico.

Sfide fondamentali per persone ed organizzazioni che a causa di evoluzioni sempre più rapide vivono episodi di stress ed agitazione. Il coaching - fra i vari - può essere uno strumento metodologico utile a chi opera per il benessere lavorativo e il potenziamento delle performance.



Il lavoro con le persone è finalizzato a favorire la consapevolezza del proprio meccanismo di funzionamento.

Come effettuo le mie scelte? Come mi rapporto con il cambiamento? Come mi relazione a cose e persone? Quale è il mio rapporto con la responsabilità? Come sto "nel conflitto"?

E' qui che il Coaching e l' Intelligenza Emotiva si incontrano, riconoscendo l'importanza del fare, ma del fare "direzionato". E le emozioni hanno un ruolo fondamentale per la direzione.





*"Quando trattiamo con la gente, ricordiamo  
che non stiamo trattando con creature  
dotate di logica. Stiamo trattando con  
creature dotate di emozioni."*

**Dale Carnegie**

Un percorso di coaching aiuta la persona a scegliere di cercare la forza interiore, atteggiamenti e comportamenti che permettono di manifestare e vivere le emozioni che, invece, si tende spesso a nascondere.

*"Il destino non è questione di fortuna, è  
questione di scelte. Non è qualcosa che va  
aspettato, è qualcosa che deve essere  
raggiunto."*

**William Jennings Bryan**



Gli atteggiamenti possono essere allenati, così come i principi di base dell' IE:

- l' IE è un insieme di atteggiamenti, sentimenti, pensieri e azioni conseguenti
- predice la performance
- si può misurare
- si può modificare in modo sostenibile (e quindi duraturo)
- impatta su tutti di aspetti della vita

Per attuare questi cambiamenti è importante avere un metodo, una guida, un catalizzatore per il cambiamento possibile. Uno strumento possibile è il coaching, che incide sulla produttività ma anche su:

- fiducia e motivazione
- cultura e convinzioni
- stile di leadership
- crescita di knowledge organization
- aumento dell'equilibrio tra vita privata e lavorativa





E' da questa prospettiva che si può definire il Coaching come un processo che riesce ad agire per una crescita di consapevolezza e aumento di responsabilità della persona.

Supporta e facilita i progressi degli individui in termini di produttività, performance e stile relazionale.

Parola d'ordine - anche in questo caso - cambiamento. il **cambiamento ecologico, dinamico e positivo.**

Le organizzazioni sono costituite da persone innanzitutto.

Un'organizzazione responsabile del suo impatto sull'economia e società deve prendersi cura delle sue persone in termini di attitudine, cura e benessere.

L'intelligenza emotiva - del coach e del coachee (persona che chiede o usufruisce del coaching) - è la base, il punto di partenza. La prosecuzione è volontà, impegno, responsabilità.

Di individui, organizzazioni ed organismi sociali.





**Grazie!**

[WWW.PLACEHUB.IT](http://WWW.PLACEHUB.IT)

[MAIL@PLACEHUB.IT](mailto:MAIL@PLACEHUB.IT)

