

# Presentazione del volume

Daniel Goleman

## ***Intelligenza emotiva.***

### ***Che cos'è. Perché può renderci felici.***

Biblioteca Universale Rizzoli, Milano 1996 (ed.or.1995)

#### **PRESENTAZIONE**

Il testo offre una brillante sintesi delle ricerche, degli studi e delle sperimentazioni in corso a metà degli anni Novanta del Novecento sul tema dell'intelligenza emotiva, concetto introdotto pochi anni prima da P. Salovey, J.D. Mayer (*Emotional Intelligence* in «*Imagination, cognitions and personality*» n.9 del 1990), ma frutto di progressive elaborazioni precedenti.

Nelle prime due parti viene spiegato in modo ampio, fondato ma accessibile e piacevole, cosa si intende per emozioni (impulso ad agire per la sopravvivenza) e per intelligenza emozionale o emotiva (abilità metaemozionale) e viene fatta una dettagliata analisi delle principali emozioni e delle modalità per valorizzarne i punti forti e per contenere i punti deboli. Nella terza vengono presentati ambiti di vita concreta in cui è esemplificato il vantaggio dell'uso delle abilità metaemozionali.

Nelle ultime due parti è affondata (e appassionatamente sostenuta) la questione della insegnabilità delle abilità emozionali, non solo con azioni ad hoc ma anche dentro i curricoli disciplinari, con esempi di programmi realizzati e dei risultati ottenuti e viene operata una distinzione tra temperamento (che è innato e quindi solo in parte modificabile) e carattere come frutto dell'educazione emozionale. Il presupposto teorico di questa posizione è la convinzione in più punti affermata (e oggi ampiamente dimostrata dalle neuroscienze) che il cervello umano è estremamente plastico, modificabile, potenziabile e che l'esperienza scolastica è determinante nella crescita e nella maturazione degli individui.

#### **INDICE**

Prefazione all'edizione italiana

La sfida di Aristotele

Parte Prima

##### **Intelligenza emotiva**

01. A che cosa servono le emozioni

02. Anatomia di un «sequestro» emozionale

Parte Seconda

##### **La natura dell'intelligenza emotiva**

03. Quando intelligente è uguale a ottuso

04. Conosci te stesso

05. Schiavi delle passioni

06. Intelligenza emotiva: una capacità fondamentale

07. Le radici dell'empatia

08. Le arti sociali

Parte Terza

##### **Intelligenza emotiva applicata**

09. Nemici intimi

10. Dirigere col cuore

11. Mente e medicina

Parte Quarta

**Un'occasione da cogliere**

- 12. Il crogiolo familiare
- 13. Emozioni e superamento dei traumi
- 14. Il temperamento non è destino

Parte Quinta

**Alfabetizzazione emozionale**

- 15. Il costo dell'analfabetismo emozionale
- 16. Insegnare a scuola le emozioni

Appendice A: che cos'è un'emozione

Appendice B: caratteristiche della mente emozionale

Appendice C: i circuiti neurali della paura

Appendice D: il consorzio W.T.Grant, i componenti attivi dei programmi di prevenzione

Appendice E: il curriculum della Scienza del sé

Appendice F: apprendimento sociale ed emozionale, risultati

Note