

Conferenza del 16 novembre 2023

Relatrice: Maria Carla Micono

Daniel Goleman. Intelligenza emotiva: mente e cuore nei processi emozionali.

L'intelligenza emotiva coinvolge mente e cuore nel momento in cui si provano emozioni. Esse sono processi multicomponenziali, cioè risposte innate, composte da fenomeni involontari, automatici e simultanei.

Un aspetto particolare in cui si esprime l'intelligenza emotiva e di cui si deve essere consapevoli è il linguaggio del corpo

Questo fatto deve riportare ad un'attenzione particolare, specialmente quando qualche emozione interviene, perché, anche se si cerca di controllare il proprio aspetto, il non verbale emerge e lascia trasparire i veri sentimenti.

Si sottolinea poi che molti insegnanti, o persone che intervengono con gruppi di giovani, segnalano oggi la mancanza di un'educazione emozionale, definendo il fenomeno analfabetismo emozionale. Il problema sta nel rendere consapevoli di queste tematiche tutti, insegnanti, genitori, educatori, affinché possano aiutare le nuove generazioni: diventa dunque importante prestare ascolto, osservare e soprattutto dedicare tempo agli altri.

Un messaggio forte, che andrebbe scritto ovunque, in particolare dove ci sono bambini e giovani, è il messaggio del Piccolo Principe: "Non si vede bene che con il cuore. L'essenziale è invisibile agli occhi".