

## INTELLIGENZA EMOTIVA

*Carmela Lo Presti, racconta come dalla lettura del libro di Daniel Goleman è nata una disciplina esperienziale di crescita personale su come fare un uso intelligente delle emozioni per gli adulti e per i piccoli.*

*di Carmela Lo Presti*

Nella mia visione della vita ogni Essere Umano è un Seme di Luce con innumerevoli qualità che richiedono un ambiente affettivo, accogliente, sicuro e illuminato per potere germogliare e fiorire su Madre Terra e come Mission professionale, attraverso le attività di formazione, di crescita e di evoluzione personale, fornisco gli strumenti di cui dispongo perché, chi lo voglia, possa integrare le sue diverse Intelligenze in modo da schiudersi, radicarsi e crescere fino a risvegliarsi in un Essere Umano che sappia riconoscersi come un Essere di Luce, ogni giorno sempre di più, in tutto quello che fa.

In particolare, 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. Nell'un caso o nell'altro la meta è la qualità della propria vita, o meglio una vita di qualità.

Che ci piaccia o meno, la nostra vita è un "continuum" di Emozioni di intensità molto variabili: dalle più leggere e impalpabili, quasi impercettibili, a quelle più forti, intense, quasi "corpose".

Già da sola, questa è una buona ragione per imparare a conoscerle, riconoscerle, controllarle e gestirle, in modo da esprimere e manifestare al meglio chi siamo, in ogni momento della nostra vita.

E' così che consentiamo a noi stessi di avere a disposizione tutte quelle risorse che ci appartengono, proprio in quanto esseri umani, ma che determinate emozioni fanno andare in black-out. Quando siamo noi a gestire le nostre emozioni - e non viceversa - allora siamo in grado di scegliere consapevolmente quali azioni agire. Nell'altro caso, quando cioè siamo pilotati dalle nostre emozioni, trascorriamo la vita - consapevoli o meno - occupati a tempo



pieno a re-agire a tutto e a tutti, senza potere scegliere consapevolmente nulla.

Ma non basta, perché è solo conoscendo il nostro mondo emozionale ed accettandolo che siamo in grado di comprendere e di accettare gli altri.

Quello che propongo nasce da ventidue anni circa di esperienze personali e di lavoro nella direzione di una vita di qualità, a partire dalla mia. In questo mio 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 innato 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 dare vita a strumenti efficaci anche per gli altri e a 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.

Quando lessi il libro di Daniel Goleman *L'INTELLIGENZA EMOTIVA* che cos'è perché può rendere felici avrei voluto contattare le Scuole che in America stavano lavorando per svilupparla, per conoscere come si stavano muovendo e collaborare in qualche modo con loro. Ma... non conoscevo (e non conosco ancora) l'inglese, per quanto assurdo questo possa sembrare.

Fatto sta che questa situazione, invece di limitarmi e bloccarmi, mi ha fortemente motivato a creare degli strumenti per lo sviluppo dell'Intelligenza Emotiva sia per i bambini che per gli adulti e questa motivazione si è aggiunta alla mia naturale tendenza a trasformare una teoria - o meglio le tante informazioni che fanno una teoria - in pratica.

E' così che ho dato vita al kit di strumenti e giochi per lo sviluppo dell'Intelligenza Emotiva dei bambini, a partire dai 2 anni, e a tutti gli altri strumenti per lo sviluppo dell'Intelligenza Emotiva dell'adulto.

Tutto ciò che, attraverso la mia variegata attività professionale, ho verificato che funzionava anche nella vita altrui, infatti ho deciso di divulgarlo attraverso dei libri operativi specifici.

*"Abbiamo due menti, una che pensa, l'altra che sente... La complementarità del sistema limbico e della neocorteccia, dell'amigdala e*

*dei lobi prefrontali, significa che ciascuno di essi è solitamente una componente essenziale a pieno diritto della vita mentale. Quando questi partner interagiscono bene, l'intelligenza emotiva si sviluppa, e altrettanto fanno le capacità intellettuali... Il nuovo modello ci spinge ... a trovare un'armonia tra mente e cuore. Per farlo, però, dobbiamo per prima cosa comprendere più esattamente che cosa significhi fare un uso intelligente dell'emozione."*

Daniel Goleman - INTELLIGENZA EMOTIVA

Ma, da dove cominciare?

Per Goleman, tra le diverse competenze dell'Intelligenza Emotiva c'è un rapporto gerarchico e alla base di tutte c'è la consapevolezza di sé stessi, fatta di tante specifiche competenze. Poiché, per la mia formazione culturale e per la mia esperienza umana e professionale, concordo pienamente con questa affermazione, è dalla consapevolezza di sé che bisogna partire, da questi suoi aspetti: dalla consapevolezza emotiva, del proprio corpo, di quello che si dice agli altri, dei propri comportamenti... per poi passare alla consapevolezza degli altri e del mondo intorno a noi.

Vorrei soffermarmi un attimo sulla consapevolezza corporea: mentre nella cultura orientale la consapevolezza corporea è un'attività a cui si dà rilevanza e peso (pensiamo ad esempio allo yoga, al Qi Gong, al Kung-fu e alle arti marziali in genere), nella cultura occidentale, invece, o l'attenzione rivolta al corpo è spesso un'attenzione estetica (alle sue forme) e culturistica in senso lato (ai suoi muscoli), o l'attenzione al corpo (e alla consapevolezza del corpo) è carente e prevale, al suo posto, quella per la mente.

Ora, se teniamo presente che con le emozioni si ha il rilascio istantaneo di sostanze biochimiche che producono reazioni e cambiamenti

nel corpo a tutti i livelli – da noi percepite come sensazioni fisiche – ci renderemo conto che la capacità di “sentire” in modo consapevole il proprio corpo nelle diverse sue parti e le sensazioni fisiche prodotte dalle emozioni è fondamentale per lo sviluppo sia della consapevolezza emotiva (se ci manca la coscienza di queste sensazioni, avremo grosse difficoltà nel riconoscere le nostre emozioni e di conseguenza non sapremo gestire quelle dannose, ma reagiremo a quanto accade, invece di scegliere consapevolmente l'azione più adatta al fine); sia più in generale, della Consapevolezza di sé. Ma non basta. Dalla ricerca neuro scientifica sappiamo inoltre che il semplice apprendimento di informazioni intellettuali non è sufficiente per acquisire delle competenze: dobbiamo applicare ciò che impariamo per potere creare un'esperienza diversa.

Come mai? La neuroplasticità è una caratteristica genetica innata ed universale degli esseri umani e proprio grazie a questa capacità ogni volta che impariamo qualcosa di nuovo o facciamo una nuova esperienza, il cervello crea nuove connessioni sinaptiche per formare nuovi schemi o reti neurali. Ma perché questo accada non è sufficiente il semplice apprendimento di informazioni teoriche, è indispensabile invece che utilizziamo nuovi circuiti in nuovi modi, cioè ne facciamo esperienza diretta e personale.

Perciò, dopo aver acquisito concetti nuovi, è importante passare all'esperienza pratica, in modo da poter tradurre in vita quotidiana quegli aspetti teorici funzionali ad un modus vivendi emotivamente intelligente; sviluppare, su queste basi, passo dopo passo, le altre competenze dell'Intelligenza emotiva. Ma perché sviluppare la propria intelligenza emotiva?

La prima cosa che accade è il miglioramento della comunicazione e della relazione con noi stessi, indispensabile per migliorare la comu-

nicazione e la relazione con gli altri e quando la comunicazione e la relazione con gli altri funziona, tutta la qualità della nostra vita ne risente in positivo... e già questo risultato giustificherebbe il nostro impegno. Ma l'intelligenza emotiva ci regala molto di più...

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...  
[www.intelligenzaemotiva.it](http://www.intelligenzaemotiva.it)

**Sviluppa la tua intelligenza emotiva**

Esercizi e itinerari per la tua crescita

**Carmela Lo Presti**

pp. 204  
17624 coll.  
€ 20,00  
tel. 070-40-4620-725-0

**La santa cupola verde**

Viaggio fra realtà e immaginazione nel mondo del bene e del male

**Gabriele Bianchi**

pp. 220  
17621 coll.  
€ 18,00  
tel. 070-40-4620-725-0

Due volumi per cercare la luce che brilla dentro ognuno di noi, comprendere la natura delle cose e vivere l'armonia universale.



**Verdechiario Edizioni**  
Libri per persone in cammino.



[www.verdechiario.com](http://www.verdechiario.com)





Prendersi cura di sé stessi, prendersi cura degli altri, prendersi cura del bene comune. Questa è la linea di condotta che propone Re Nudo, quale presupposto essenziale per vivere in armonia. In questo numero vi proponiamo alcune esperienze fondamentali per capire cosa fare per potere davvero prendersi cura di se stessi.

Un prendersi cura altro dai modelli estetici che quotidianamente ci vengono proposti dalla pubblicità. Un prendersi cura di noi stessi dentro di noi, della nostra anima e della salute del nostro corpo. Un prendersi cura degli altri e del mondo che ci circonda, perché forse è giunto il momento di smetterla di delegare.

C'è poi un mondo interiore con cui si può entrare in contatto tramite esperienze esoteriche di varie scuole e culture.

Qui ve ne proponiamo alcune, per scoprire che spesso anche addentrarsi in questo mondo può significare anche un prendersi cura delle proprie energie sottili e che anch'esse possono influire e molto per una guarigione dell'anima e del corpo.

## Sommario:

### PARTE PRIMA: ESOTERISMO PRENDERSI CURA

- Il risveglio del pensiero di *J.G. Bennett*
- "Peccato" e Libertà di *Roberto Negrini*
- Vita lunga e sana. Qualcuno interessato? di *Dr. Charitro Robert Hasinger*
- Il nuovo Castaneda parla dell'alba del Sesto Sole di *Sergio Magana*.
- L'armonia dilata l'efficienza a cura della redazione
- Il Potere dei Sogni e la Dermoriflessologia di *Samantha Fumagalli e Flavio Gandini*
- Obesità e sovrappeso nell'Italia di domani di *Fabrizio Zevi*

### PARTE SECONDA: TEMPO DI LIBERAZIONE

- Osho: Fuga dalla realtà o fuga nella realtà?
- Creare confine sani di *Prafulla*
- Gestalt di *Riccardo Zerbetto*
- Oltre la dipendenza affettiva di *Disha Daniela Santabbondio*
- Intervista con l'Arcangelo Michele di *Mario Rigoni*
- Blake, l'artista esoterico di *Auro*
- **Intelligenza emotiva di *Carmela Lo Presti***
- Un anno di Vololibero a cura della redazione
- Sefer Yetzirah di *Vittoria Pomari*
- Guarire la tua vita di *Doreen Virtue*
- Qui e ora di *Gyanprem Ricciarelli*
- Quando Dio era una donna di *Merlin Stane*
- Come star bene con i cerchi nel grano di *Annamaria Bona*
- Il bamboo di *Francesca Gaffuri e Luciana Gianotti*
- La lingua di *Giorgio Cerquetti*
- Cos'è Demeter? a cura della redazione
- Giardino di Gaia Operatori del benessere
- Giardino di Gaia Centri e associazioni
- Dove mangiare bene
- Oroscopo di *Samapatt Toschi*