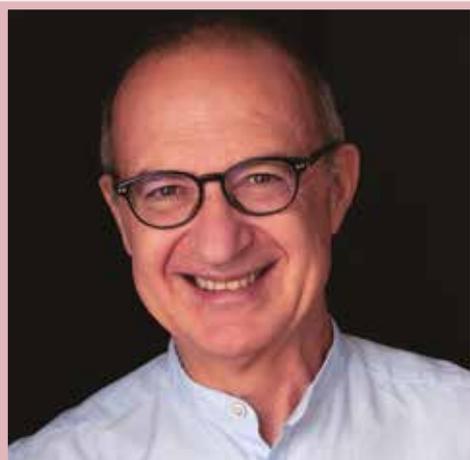


CUORE E CERVELLO in sintonia

La comunicazione è alla base delle relazioni umane e oggi, che viviamo nell'era della comunicazione, più che mai.



GIOVANNI VOTA
Ingegnere, Spiritual Quantum Coach

Ma che cosa vuol dire saper comunicare con gli altri? Ci sono dei parametri, delle misure, sulla nostra capacità di comunicare? La risposta è indubbiamente "sì" e oggi possiamo definirla con un termine ben preciso: **Quoziente Emozionale**, che è anche il titolo del mio ultimo libro.

Creare una relazione richiede delle competenze ben precise che sono state inizialmente definite da Daniel Goleman negli anni '90 quando introdusse il concetto di

intelligenza emotionale. Come lui stesso scrive, come mai persone "intelligenti" fallivano mentre persone apparentemente non così "intelligenti" o titolate avevano successo? La sua analisi fu chiarissima: ciò che rende una persona "di successo" è la sua capacità di **creare, gestire, sviluppare, mantenere relazioni**; nulla ha a che fare con quella che era stata fino ad allora la misura dell'intelligenza, il famigerato QI (Quoziente Intellettivo).

Il QI misura la sola capacità di fare calcoli e ragionamenti logici ma già negli anni '20 Howard Gardner, professore di psicologia di Harvard, distinse nove tipi di intelligenze! Ad esempio c'è una intelligenza musicale e una naturalistica, quella di chi ha il "pollice verde" per intenderci. Il Quoziente Emozionale fa riferimento alla nostra intelligenza di cuore e cervello relativa alla relazioni uno-a-uno (**Intelligenza Emozionale o IE**) e uno-a-molti (**Intelligenza Sociale o IS**).

Ciò che è importante sapere è che queste intelligenze non sono innate, ma si sviluppano!

Quindi è un lavoro su se stessi che permette di diventare persone di successo. Non solo: queste intelligenze si misurano con due test specifici, per cui si può sapere come siamo bravi nelle relazioni ed eventualmente migliorare queste nostre capacità.

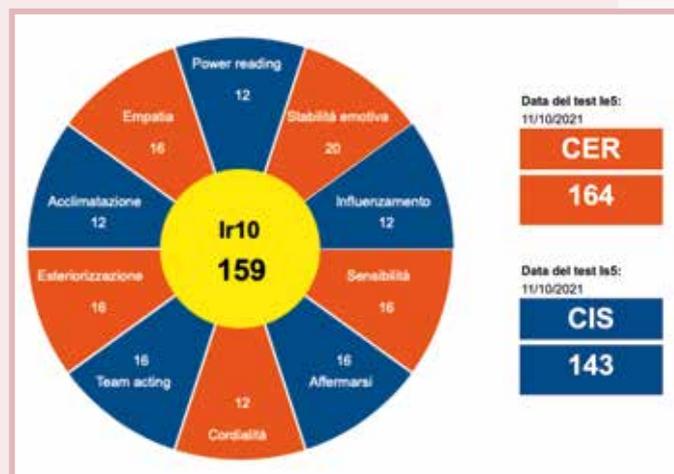
Da queste due misure si ricava una terza - importantissima



- che è la nostra **resilienza (IR)**, che **misura la nostra capacità di far fronte in maniera positiva ad eventi traumatici**. Nel mio libro trovate anche i link per i test. Cosa vuol dire gestire una relazione? Significa saper gestire le emozioni mie e degli altri, e vale per qualunque tipo di relazione: affettiva, sociale, familiare, di affari, sessuale, on-line, ecc.

L'**Intelligenza Emozionale** richiede di essere in grado di **riconoscere istante per istante in quale stato emotivo io sono e in quale stato emotivo è l'altra persona**, e solo a quel punto posso creare l'interazione. Per comunicare devo sapere io, in questo momento, che emozioni provo: sono felice, arrabbiato, preoccupato? E l'altra persona, in questo momento, in che emozioni è? Perché se non so che io in questo momento sono arrabbiato e l'altra persona annoiata, non posso comunicare efficacemente. È come dire: io in questo momento parlo cinese, l'altra persona tedesco, per cui non ci capiremmo mai. Il fatto è che questo cambio di "lingua" è continuo e istantaneo per cui devo essere in grado, istante per istante, di comprendere la mia e l'altrui lingua e adeguare la mia comunicazione. Tutto questo richiede delle capacità specifiche. La prima è l'*auto-ascolto*, che è dato dalla *Maturità Emozionale* cioè la capacità di ascolto delle mie emozioni; importante è anche la *Sensibilità*, che indica se sono più sull'emisfero destro o sinistro del cervello; poi c'è la *capacità di ascolto dell'altro*, e questa è l'*Empatia* cioè la capacità di sapermi immedesimare nell'altro comprendendo intuitivamente cosa prova e sente. A questo punto posso creare la comunicazione, che è data dalla *Cordialità* ovvero dal sentirsi a proprio agio nel contatto con gli altri interessandosi a loro in modo caloroso, e dall'*Esteriorizzazione* ovvero il saper comunicare agli altri le proprie cose personali.

L'Intelligenza Sociale richiede di essere in grado istante per istante di saper leggere l'ambiente sociale in cui si è, avere leadership e saper ispirare e guidare gli altri. Queste capacità si misurano con: il *Power Reading*, saper leggere i flussi di potere, le relazioni e le alleanze; l'*Acclimatamento*, saper capire il clima e la cultura; l'*Affermarsi*, saper trasmettere le proprie qualità; l'*Influenzamento*, saper avere influenza positiva; il *Team Acting*, saper gestire gruppi. Da tutto questo risulta la mia Resilienza, ovvero quanto sono aperto alle opportunità della vita.



Il **Quoziente Emozionale** è dato da *Intelligenza Emozionale*, *Intelligenza Sociale* e *Resilienza*; queste si possono misurare e migliorare, grazie ad esempio al coaching. A livello aziendale si cercano persone con coefficienti IE, IS e IR di almeno 120/200: parametri che corrispondono a meno del 13% della popolazione, ma lavorando su se stessi tutti possono arrivarci.

Love and Gratitude