**L’INCONTRO CON DANIEL GOLEMAN**

Non sapevo si chiamasse “intelligenza emotiva”, ma il mio impegno a conoscere le emozioni, a cercare di ascoltarle nella cura e a sollecitarne la messa a fuoco nell’attività formativa ha preceduto di oltre un decennio l’incontro con Daniel Goleman e lo studio dei suoi testi: *L’intelligenza emotiva*. *Che cos’è e perché può renderci felici?* del 1996 e *Che cos’è e perché può renderci migliori?* del 1997. Già da anni come Centro Studi Hansel e Gretel applicavamo nei gruppi di formazione la tecnica del *giro dei vissuti emotivi*, con cui sollecitavamo tutti i partecipanti ad un percorso formativo a mettere a fuoco e a mettere in parola le emozioni più rilevanti sperimentate nei passaggi più significativi del lavoro di gruppo ed in particolare nel momento delle conclusioni e del congedo.

L’impatto che ho avuto nel mio percorso culturale con esperienze di psicodramma o con la Gestalt mi portava ad intuire l’importanza di una crescita corale dell’autoconsapevolezza emotiva nel gruppo di formazione, utilizzando per esempio la consegna al termine dell’incontro: “Cosa ciascuno di voi sente? Con che emozione ciascuno di voi termina questo incontro?” Mi sembrava che fosse fondamentale nell’attività formativa puntare a sviluppare non solo le competenze cognitive e tecniche degli operatori minorili e dei professionisti dell’infanzia, ma anche le loro competenze emotive e relazionali. Goleman mi fornirà in seguito il corretto inquadramento teorico di questa metodica.

Nel giro dei vissuti emotivi nessuno è obbligato ma tutti sono invitati a turno a nominare e a chiarire sinteticamente il proprio vissuto emotivo. In questa prospettiva il gruppo, pur approfondendo situazioni, problematiche, casistiche portate da singoli membri del gruppo, può procedere coralmente sul cammino arricchente, anche se accidentato, della comprensione reciproca, della comunicazione e dell’integrazione delle *emozioni e dei sentimenti in un percorso non solo di crescita dell’apprendimento* cognitivo, ma anche di maturazione emotiva e relazionale.

L’incontro con Daniel Goleman rappresenta per me certamente un salto di qualità, stimolandomi ad un approfondimento culturale, che prima mi mancava, allo studio delle caratteristiche psicologiche, culturali e neurofisiologiche delle emozioni.

Risulta fra l’altro significativo è come avviene il primo incontro personale con questo professore e grande divulgatore scientifico, autore del best seller che ha venduto nel mondo 5 milioni di copie. Ne parlo nel mio libro “Sopravvissuto. La mia verità su Bibbiano” (2025).

“Una sala azzurra di un grande albergo a Francoforte. Fuori la pioggia, dentro di me punte di ansie e timidezza. Davanti a me Daniel Goleman, docente di psicologia ad Harvard, collaboratore del New York Times, coautore con il Dalai Lama di alcune importanti pubblicazioni[[1]](#footnote-1), autore nel 1995 di un *bestseller*, “L’intelligenza emotiva”, che ha venduto cinque milioni di copie nel mondo. Siamo venuti per intervistarlo e io mi sento piccolo e in difficoltà. Poi la svolta: lui mi dice che ha un gran mal di testa e deve partire per Nuova Delhi e non sa come ci arriverà. Io gli dico che sono molto in ansia, anche se sono felice di incontrarlo. Che cosa strana! Ma funziona così. Stai meglio, quando espliciti la tua debolezza, invece di mascherarla. Uno parla del proprio terribile mal di testa e questo migliora il clima relazionale. L’altro dice di essere in ansia e l’ansia cala. Non deve più combattere per nasconderla a se stesso prima che all’altro. Goleman mi ha messo a mio agio e mi ha consentito di fargli un’infinità di domande per una video-intervista[[2]](#footnote-2) che abbiano utilizzato nei nostri convegni e nei nostri corsi.”

1. Dalai Lama, Goleman D. (2003), *Le emozioni distruttive*, Mondadori, 2003; Dalai Lama, D. Goleman (2007), *Le emozioni che fanno guarire*, Mondadori, 2009; Goleman D. (2015), *La forza del bene. Il messaggio del Dalai Lama per una nuova visione del mondo*, Rizzoli, 2016 [↑](#footnote-ref-1)
2. Foti C., *Intelligenza emotiva e sofferenza del bambino. Un’intervista con Daniel Goleman*, Sie Editore, Pinerolo, 2005 [↑](#footnote-ref-2)