

DALLA PARTE DELLE DONNE

Rubrica mensile

Competenza emotiva
Cos'è e cosa implica

Alessandra Bettinelli

Le abilità implicate nella competenza emotiva sono molte. Innanzitutto è necessaria la consapevolezza del proprio stato emozionale, compresa la possibilità che si stiano esperendo emozioni multiple e, a un più alto livello di maturazione, la consapevolezza che si possa non avere coscienza di quello che si sta provando a causa di dinamiche inconscie o di disattenzione selettiva. Occorre sviluppare anche l'abilità di discernere le emozioni degli altri, basata su schemi situazionali ed espressivi il cui significato trova un qualche grado di consenso all'interno di uno specifico contesto culturale. Questa abilità va di pari passo con la consapevolezza dei propri stati d'animo, con l'abilità ad essere empatici, la capacità di concettualizzare le cause delle emozioni e la capacità di anticiparne le conseguenze. In aggiunta, più impariamo sul come e perché le persone agiscono in una determinata maniera, maggiore è la nostra capacità di inferire cosa sta per accadere emotivamente nelle persone. E' necessario anche saper usare un vocabolario delle emozioni per indicare le espressioni che sono comunemente disponibili nella propria cultura. L'empatia è una delle componenti più significative della competenza emotiva perché pro-

muove legami tra le persone e favorisce i comportamenti pro-sociali. Serve quindi la consapevolezza che la struttura o la natura dei rapporti interpersonali è in parte determinata dalla qualità della comunicazione emotiva all'interno della relazione e che la relazione viene costantemente definita dallo stile di comunicazione delle proprie emozioni. Ma l'espressione delle emozioni è anche fortemente influenzata dal tipo di relazione che intercorre tra gli interlocutori: il fatto che il rapporto sia asimmetrico (genitori-figli, capo-subordinati) fa sì che sia diverso il grado di condivisione delle proprie emozioni intime. Per ultimo ma non meno importante vi è la capacità di essere emotivamente auto-efficaci: avere un punto di vista individuale su se stessi e sul proprio modo di "sentire" e, soprattutto, del modo in cui si intende provare emozioni. Significa non essere sopraffatti dall'intensità dell'esperienza emotiva come pure non sentire l'esigenza di inibire o negare alcun tipo di emozione. Si può dire che si agisce in modo autoefficace se si è consapevoli di come vengono comunicate le proprie emozioni agli altri. Questo tipo di capacità è strettamente connessa con il benessere individuale e con la capacità di adottare uno stile di valutazione ottimistico della propria vita.

***Psicologa clinica, esperta in terapie cognitivo-comportamentali brevi e percorsi di "Counseling Psicologico". Contatti: alessandra.bettinelli@yahoo.it, tel. 328.30.61.530**

S.O.S. RISPARMIATORE

Rubrica mensile

Consulenza finanziaria
Basta come soluzione?

Michele Colosio

Un business può prosperare solo se soddisfa gli obiettivi dei clienti, e a giudicare dalla quantità delle lamentele non sembra che l'industria degli investimenti abbia imboccato la strada giusta. L'obiettivo finale di chiunque investa dei soldi è nella maggior parte dei casi il raggiungimento di un qualche risultato finanziario, ma quasi sempre l'obiettivo include anche una componente emotiva («Voglio sicurezza economica», «Voglio essere felice», ecc.). Ci sono alcuni problemi che l'industria finanziaria deve risolvere perché l'investitore sia realmente soddisfatto del servizio ricevuto. Primo eliminare, o almeno ridurre, la differenza tra il rendimento di un investimento e quello che un investitore nel fondo realizza effettivamente. Questa discrepanza nasce in gran parte dai costi del prodotto a carico degli investitori, ma anche dal tentativo di inseguire i fondi migliori basandosi sulle performance recenti. Piuttosto che proporre ad un cliente quello che è più lucrativo per il venditore, ci vuole invece uno sforzo per consigliargli quello di cui ha bisogno. Il secondo problema è legato al processo con il quale sono prese le decisioni di investimento. L'obiettivo della consulenza è cercare di aiutare le persone a

prendere delle decisioni che riguardano il raggiungimento dei loro obiettivi e sogni, ma non dobbiamo aspettarci (consulenti e investitori) che il risultato effettivamente realizzato sia sempre prevedibile. Quello che otteniamo è più influenzato dalla sfera emotiva che da quella matematico-razionale. Battere un indice di mercato non è così importante come comprendere quello che un cliente sta cercando di ottenere dai suoi investimenti. Il terzo problema è la complessità. Nessuna industria ha elevato l'arte di trasformare il semplice in complesso come quella degli investimenti. Abbiamo la tendenza a credere che la complessità sia una sorta di indicatore di superiorità intellettuale, mentre in realtà è semplicemente un trucco di marketing: è più facile applicare commissioni elevate per qualcosa che sembra sofisticato ed irraggiungibile senza l'intervento dell'esperto di turno. Il quarto problema è l'attenzione eccessiva all'andamento dei mercati finanziari, mercati che sfuggono ad ogni tentativo di previsione e controllo. Invece ci si dovrebbe concentrare sulle cose importanti che possiamo controllare: gli obiettivi, l'orizzonte temporale, le reazioni emotive, le valutazioni fondamentali, la politica d'investimento.

***Consulente finanziario indipendente. Per informazioni e approfondimenti tel. 335302605 - www.patrimonialista.it Le domande possono essere inviate via mail a info@patrimonialista.it**

ASSIROTA di Rota rag. Erico sas

dal 1988... ASSICURAZIONI

Polizza auto a rate mensili Tasso Zero, un'iniziativa straordinaria contro la crisi economica.

Rilevatore chilometrico e antifurto in comodato d'uso, installazione gratuita.

Il dispositivo di assistenza n°1 in Europa.

Rileva l'incidente e ti fa chiamare dalla centrale, invia i soccorsi, localizza l'auto in caso di furto.

Risparmi sul costo della polizza fino al 65% per incendio e furto e il 20% sulla Rca.

Proteggi te stesso e la tua casa con i nuovi prodotti Smart a costi veramente contenuti.

Soluzioni dedicate al tuo risparmio sono raggruppate a seconda dei tuoi bisogni:

Investimento, Risparmio e Previdenza Scopri quella più adatta alle tue esigenze!

Polizza auto? Risparmiare è... FACILE!!!

Rivolgiti a noi, senza alcun impegno, per un preventivo e una consulenza assicurativa gratuita in tutti i rami

ci puoi trovare a:

Bergamo, via Suardi 41/43 - 035.244952

Nembro, via Garibaldi 9/a - 035.522437

Sorisole, via Marconi 29/a - 035.573820

PRODOTTI BANCARI

Conto Corrente

Valore Comune

Semplice ed economico; oltre ad offrirti condizioni bancarie molto favorevoli, ti permette anche di ottenere sconti sulle polizze assicurative.

Cessione del quinto della pensione

con la convenzione INPS, INPDAP, ENPALS

Mutui casa

Finanziamenti per privati e aziende

