

D. GOFFMAN



SOPRAVVIVERE

AL NATALE

CON

L'INTELLIGENZA

EMOTIVA



BUR varia
rizzoli



D. GOFFMAN

SOPRAVVIVERE AL NATALE
CON L'INTELLIGENZA EMOTIVA

BUR varia
rizzoli

Proprietà letteraria riservata
© 2013 RCS Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-07034-8

Prima edizione BUR Varia: novembre 2013

Realizzazione editoriale: Studio Editoriale Littera, Rescaldina (MI)

Per conoscere il mondo BUR visita il sito **www.bur.eu**

Sopravvivere al Natale con l'intelligenza emotiva

*A chi «Il Natale è una festa importante»,
a chi «È una festa e basta»,
a chi «Se becco chi ha detto Natale con i tuoi...».*

«Anche per pranzare bisogna saper far
uso dei principi della scienza.»

Petronio, *Satyricon*

Introduzione

Il Natale è la festa della famiglia, il giorno dell'anno che i bambini attendono con maggiore trepidazione e quello in cui, in fondo, ci sentiamo tutti più buoni. È il momento dei regali, del presepe, delle tavole imbandite, dei panettoni e dei brindisi. Si sta insieme, si sorride, ci si scambiano abbracci e auguri.

Certo, ma siamo davvero sereni all'idea di affrontarlo?

In vent'anni di studi io e la mia équipe di ricercatori ed esperti in dinamiche familiari abbiamo constatato che proprio questa ricorrenza, così apparentemente piena di gioia e calore, nasconde le insidie più pericolose. Spesso il Natale si trasforma da occasione di festa a fonte di fortissimo stress emotivo, psichico e, talvolta, anche fisico.

Da qui è nata l'esigenza di questa agile guida, che vi aiuterà a uscire indenni da una delle giornate più faticose dell'anno. Stilato con assoluto rigore scientifico, avvalendosi di testimonianze dirette e dei preziosissimi consigli del nostro maestro Daniel Goleman, questo libro sarà per voi il compagno di viaggio irrinunciabile del prossimo Natale.

Grazie a noi, potrete imparare a monitorare l'ansia dei giorni e dei mesi che precedono le feste, a dire di no quando è necessario e di sì con autentica gioia quando lo farete. Capirete come rilassarvi prima del grande evento, come gestire voi stessi e gli altri che, proprio come voi, saranno stanchi e provati ancora prima di sedersi a tavola. Imparerete a scegliere con astuzia i regali per le persone amate e a non reagire in modo scomposto o inopportuno a quelli che faranno a voi.

Al termine della lettura di questo indispensabile manuale saprete affrontare i vostri parenti, le loro manie e le loro idiosincrasie. Ma, soprattutto, sarete in grado di gestire il momento cruciale e delicatissimo del distacco e del commiato.

Buona lettura e buon Natale!

Il vostro affezionato
Ill.mo Ch.mo Prof. D. Goffman

Capitolo 1

L'invito