D. GOFFMAN

FERIE INTELLIGENTI CON L'INTELLIGENZA EMOTIVA

BUR rizzoli varia

D. GOFFMAN

FERIE INTELLIGENTI
CON L'INTELLIGENZA EMOTIVA

BUR rizzoli varia

Proprietà letteraria riservata
© 2014 RCS Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-07451-3

Prima edizione BUR Varia luglio 2014

Realizzazione editoriale: Studio Editoriale Littera, Rescaldina (MI)

Seguici su:

Twitter: @BUR_Rizzoli www.bur.eu Facebook: BUR Rizzoli

Ferie intelligenti
con l'intelligenza emotiva

A chi «parto domani perché oggi devo riposare»,
a chi «perché non sono ancora partito?»,
a chi «partire... perché?».

Tra vent'anni sarete più delusi per le cose che non avete fatto che per quelle che avete fatto. Quindi mollate le cime. Allontanatevi dal porto sicuro. Prendete con le vostre vele i venti. Esplorate. Sognate. Scoprite.

Mark Twain

Introduzione

Preso tra impegni quotidiani, occupazioni impreviste e magagne lavorative (o studentesche), ciascuno di noi attende con ansia un particolare momento dell'anno: le vacanze. Si tratta di una realtà variegata, che conosce tante incarnazioni quanti sono i vacanzieri. C'è il rilassante viaggio esotico, fra palme e barriere coralline, trascorso interamente con in mano cocktail al rum e cocco; c'è l'avventura a base di mete selvagge e inesplorate, con monti da scalare o impetuosi corsi d'acqua da discendere. Può essere semplicemente un periodo di svago e divertimento lontano dalle proprie abitudini (e magari dai genitori...), oppure una pausa di solitudine e pace in cui godersi la città altrimenti caotica. Ognuno, a seconda dei gusti e dell'età, le sogna a modo proprio. Ma una cosa è comune assolutamente a tutti: basta molto poco (a volte anche solo alcuni minuti di coda in macchina, con le ruote posteriori ancora dentro al garage) perché

ci colpisca con violenza la voglia di tornare al più presto alla vita normale!

Ebbene sì, cari amici, è proprio così: le tanto agognate vacanze si trasformano, il più delle volte, in un vortice di stress e ansia che ci intrappola, e da cui tentiamo di sfuggire con tutte le nostre forze. Come per i fotoni finiti nella buia morsa di un buco nero supermassivo, di solito è ormai troppo tardi. Si tratta di un fenomeno inspiegabile per chi non abbia alle spalle i miei lunghi anni di esperienza nelle scienze comportamentali e sociali; la combinazione di attese, speranze, paure e idiosincrasie caratteriali può causare in ferie disastri dalle proporzioni colossali, catalizzando le energie negative – dovute a una scarsa dose di intelligenza emotiva – come pochi altri momenti dell'anno e della vita (tra cui spiccano il Natale e il giorno del matrimonio, temi dei nostri precedenti bestseller *Sopravvivere al Natale con l'intelligenza emotiva* e *Affrontare il matrimonio con l'intelligenza emotiva*). Così, una volta partiti per la villeggiatura, alle risate in compagnia e ai canti sulla spiaggia si sostituiscono ben presto – troppo presto! – i battibecchi col vicino di ombrellone. O, peggio ancora, con moglie/marito/figlia/suocero.

Ma non temete: ancora una volta, io e la mia équipe di scienziati metteremo al vostro servizio

tutto il nostro sapere, mostrando a voi, ignari vacanzieri, la via per affrontare con serenità e gioia anche questo difficile momento. Partendo dai traumi infantili causati da colonie estive con orari e regolamenti da caserma e arrivando ai viaggi dominati dal terrore del «momento vuoto», funestati dalla ricerca del romanticismo o traviati da un mal riposto desiderio di libertà, vi spiegheremo come liberarvi degli errori più frequenti nell'approccio comune alle ferie. Non lo dico per vantarmi – anche se ne avrei motivo – ma la guida che tenete fra le mani è una vera miniera di spunti, trucchi e soluzioni mirate. Un'interpretazione concreta e pratica degli insegnamenti dell'esimio professor Goleman, grazie alla quale le vostre vacanze diventeranno davvero la pausa di gioia e serenità cui tanto aspirate.

Che altro dire? Non mi resta che lasciarvi immergere nella lettura, e augurarvi che le prossime siano veramente delle buone vacanze!

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