

# Introduzione

Era il 1995 quando Daniel Goleman, con la sua opera *Intelligenza emotiva*, parlò per la prima volta dell'importanza di considerare l'intelligenza emotiva come un fattore cruciale per l'esistenza umana. In un mondo che fino ad allora aveva misurato il successo quasi esclusivamente in base al quoziente intellettivo e alle competenze tecniche, Goleman spostò lo sguardo verso un territorio meno tangibile ma incredibilmente potente: le emozioni. Il suo messaggio era semplice ma straordinariamente trasformativo. Le emozioni non sono solo dettagli di contorno, non sono accessori della nostra vita: sono il motore che guida le nostre relazioni, il lavoro, le scelte. Senza la capacità di riconoscerle, gestirle e farne buon uso, la nostra intelligenza diventa sterile, incapace di dare frutti veri nelle situazioni che contano davvero, quelle umane.

Da quel lontano 1995, tuttavia, le nostre consapevolezze si sono evolute. Il concetto di intelligenza emotiva è stato un primo, decisivo passo ma oggi, in un'epoca in cui la velocità e la complessità del mondo sembrano accelerare in maniera inarrestabile, sentiamo il bisogno di andare oltre. Il nostro mondo, sempre più dinamico e rapido, richiede nuove capacità per riuscire a vivere e lavorare con equilibrio. Ed è qui che si apre una nuova porta, quella che ho definito come intelligenza sensibile, e che è per me un'umile e naturale evoluzione dell'intuizione di Goleman.

L'intelligenza sensibile, nella mia ricerca personale e in dialogo con i miei «maestri», rappresenta uno sviluppo che arricchisce e amplifica la nostra capacità di connessione. Non si limita a ciò che sentiamo emotivamente, ma coinvolge tutti i nostri sensi, permettendoci di percepire il mondo in modo più completo. E non è solo una questione di comprendere ciò che l'altro prova a livello emotivo, ma di ascoltare anche i segnali più sottili e corporei: un movimento, un'espressione impercettibile, un tono di voce che tradisce qualcosa di non detto. Questa forma di intelligenza va oltre l'empatia, raggiungendo un livello più profondo di consapevolezza sensoriale. È come se, oltre alla musica delle emozioni, si aggiungessero nuove note sensoriali, creando una sinfonia più complessa ma anche più ricca di significato. La capacità di cogliere non solo le emozioni ma altresì le percezioni sensoriali diventa fondamentale per comprendere pienamente il mondo e coloro che ci circondano.

Non affronteremo da soli questo viaggio verso una sensibilità più profonda. Il percorso in cui vorrei che ci addentrassimo insieme sarà arricchito dagli interventi di esperti, persone che si apriranno per raccontare la loro storia, il loro rapporto con la sensibilità e con gli altri, ma anche con il mondo del lavoro, sempre più veloce e inarrestabile. Attraverso le loro esperienze, scopriremo come l'intelligenza sensibile possa aiutare non solo a creare relazioni più autentiche, ma anche a navigare con equilibrio in un contesto professionale che spesso richiede efficienza e rapidità, ma che rischia di perdere il contatto con l'elemento umano.

Ci saranno storie di persone che mi hanno educato in senso etimologico, da *ex-ducere*, «condotto fuori». L'educazione ha proprio questo significato: essere sensibili per cogliere quanto già è nella Natura. Questi maestri hanno trovato il modo di ascoltare se stessi e gli altri, di coltivare quella capacità sensoriale che permette di cogliere ciò che va oltre le parole, oltre i ge-

sti visibili. L'intelligenza sensibile è, per questo, per me la chiave per andare oltre la superficie, per creare un dialogo autentico con il mondo e con gli altri, un dialogo fatto di empatia, percezione e consapevolezza. Questo non riguarda solo la sfera personale ma anche quella professionale: in un'epoca in cui la velocità del mercato e la competizione globale ci portano a correre sempre di più, saper rallentare, ascoltare ed essere presenti diventa un'abilità cruciale.

Questo percorso ci inviterà a riscoprire l'importanza della *sensibilità* – non solo come strumento per entrare in relazione con gli altri, ma come mezzo per rimanere in contatto con noi stessi e con il nostro modo di vivere. L'intelligenza sensibile diventa così un invito a rallentare, ad ascoltare con tutto il nostro essere e a scoprire che nelle interazioni quotidiane si nasconde una ricchezza che può trasformare il modo in cui viviamo e lavoriamo. È un cammino che ci permetterà di tornare a una dimensione più umana, in cui l'ascolto «relazionale», il contatto e la percezione non sono più accessori, ma fondamentali per costruire una vita più autentica e connessa, dove le relazioni e le esperienze diventano un vero strumento di *trasformazione*.