

## **INTELIGENTA EMOTIONALA: AR TREBUI SA-MI ARAT EMOTIILE SAU SA LE TIN PENTRU MINE?**

Daca iti mai amintesti, iti spuneam in scrisoarea anterioara ca sunt oameni “inchisi”, care nu-si arata emotiile, altii care sunt “cool”, care li se pare o slabiciune sa fi emotional, altii care sarjeaza si arata mai mult decat sunt si isi spun ca sunt “emo”, etc. Dar unde sunt eu, de ce trebuie sa ma iau dupa altii, vreau sa fiu eu insumi dar nu stiu daca e bine, daca sunt “normal”...E greu de spus, nimeni nu poate sa-ti raspunda decat tu daca esti atent cat de bine te descurci aratand emotiile tale sau citindu-le pe ale altora. Asta se cheama ca depinde de cat de inteligent emotional esti!

Iti mai amintesc ca emotiile sunt mesaje, semne, un fel de limbaj prin care comunicam cu altii, primim informatii despre altii si emitem informatii despre noi insine si prin aceasta comunicare noi ne adaptam la context si ne motivam si ne organizam pentru o actiune anume in acest context. Ai sa intrebi: cum ai invatat tu acest limbaj ca nu ai citit nici o carte sau nu ai avut nici un profesor? Asa cum limba care o vorbești ai invatat-o de la mama iar altele le mai sti de la scoala, din cantece, din stradania mea personala, asa si cu emotiile, ai inceput sa le inveti din primele zile de viata in contact cu persoanele semnificative din jurul tau, parintii in primul rand, si ai continuat mereu sa sti acest limbaj al emotiilor si chiar acum, cand citesti scrisoarea mea, inca esti deschis sa sti mai mult. Si sper sa fie asa!

Ca si cu orice alt limbaj, pe masura ce-l stapanesti intelegi mai multe mesaje, mesaje pe care le stochezi in memoria ta si apoi pe baza experientei castigate te descurci din ce in ce mai bine, recunosti si anticipezi mesajele ce vin si incepi sa formulezi propriile tale mesaje si asta inseamna ca ai devenit realmente inteligent si capabil sa dialoghezi. Acum ai parcurs drumul de la ignoranta la inteligenta. Daca vorbim de “limbajul emotional”, la sfarsitul acestui drum poti spune ca ai devenit inteligent emotional.

In 1995, un ziarist de la New York Times a publicat o carte care a modificat in mod semnificativ modul in care privim emotiile; este vorba de Daniel Goleman si cartea sa “*Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ*” (Inteligenta emotionala: de ce este mai importanta decat coeficientul de inteligenta –QI). El spunea:

*“Inteligenta emotionala implica abilitatea de a percepe cu acuratete, de a evalua si exprima emotiile; abilitatea de a accesa si/sau genera sentimente; abilitatea de a intelege si cunoaste emotiile; abilitatea de a regla emotiile pentru promovarea dezvoltarii emotionale si intelectuale”.*

Eu o sa incerc sa-ti povestesc pe scurt despre acest “concept” cu dorinta de a te face sa-l accepti, sa-l utilizezi si sa vezi mereu unde ai ajuns pe drumul de a deveni din ce in ce mai performant, mai inteligent emotional.

Te rog ca acum cand citesti aceste randuri sa te gandesti la emotionalitatea ta, la felul tau de a simti emotiile tale si pe ale celor cu care te intalnesti sau traiesti si sa te compari cu modelul ce ti-l prezint.

In primul rand trebuie sa accepti ca oamenii pot fi inteligenti, mai putin inteligenti, necunoscatori sau analfabeti si chiar putin din ei pot chiar sa fie retardati sau ce cuvant vrei tu sa folosesti pentru cineva care nu are capacitatea de a intelege. Acest lucru nu este dat pentru totdeauna, un analfabet sau un ignorant poate deveni informat pe masura ce parcurge drumul cunoasterii. Ei bine, capacitatea aceasta de a intelege noi o s-o impartim in mai multe bucati pentru a fi mai usor de urmatit desi ea este intr-una, dinamica si operationala, adica o putem folosi imediat si neconditionat.

Prima parte o s-o denumim capacitatea de a percepe, evalua si exprima emotii; este vorba de capacitatea ta de percepe si identifica emotiile de pe fata oamenilor, din tonul vocii, din limbajul corpului altora dar si capacitatea ta de a emite emotii in acelasi mod. Este important acest lucru? Desigur, foarte important, pentru ca tu poti discrimina intre adevarat si neadevarat, intre cinstit si necinstit in sentimentele pe care altii le prezinta. Inchipuie-ti cum ar fi daca tu nu ai avea capacitatea asta, ai fi un credul, un naiv; inchipuie-ti cum ar fi daca capacitatea asta ar fi deformata, ai fi un suspicios, cautatnd mereu sensuri ascunse in spatele evidentei. La fel, putem spune ca mai mult sau mai putin toti oamenii au acelasi mod de a-si exprima emotiile cu aceasta variatie: unii sunt mai inteligenti si altii mai putin, altii percep mai repede alti mai greu, altii exprima adecvat altii nu pot sa se faca intelesi emotional. Sunt si unii total “alaturi” si-ti dau exemplu de o categorie de bolnavii psihici care nu sunt capabili sa recunoasca emotiile altora sau le interpreteaza pe dos, mai mult, nu recunosc fizionomiile emotionale. Apoi, mai gandeste-te la actorul de pe scena unui teatru, cat de mult se straduieste sa exprime emotiile, uneori ti se pare chiar ca le ingroasa prea mult, dar el doreste doar sa fie

inteles de toata lumea pentru ca porneste de la ideea ca nu toti spectatorii au aceiasi “inteligenta emotionala”. Pe baza acestei calitati tu poti denumi emotiile altora si ale tale, le poti eticheta si poti comunica cu altii clar si direct intr-un context mai mult sau mai putin “emotional”. Sunt convins ca o sa ma intrebi de unde ai invatat tu sa percepi sau sa recunosti emotiile altora? Unii teoreticieni spun ca aceasta capacitatea este inascuta, eu cred doar pe jumatate, este ceva mostenesti, dar aceasta abilitate va ramane destul de rudimentara daca nu o perfectionezi ulterior. De un lucru sunt sigur: familia este arhitectul inteligentei tale emotionale, aici ai primit tu lectiile de baza, ulterior doar te vei slefui daca va fi cazul.

A doua calitate a inteligentei emotionale este *judecata emotionala*. Aceasta abilitate inseaman capacitatea ta de a incorpora emotiile tale si cele percepute din exterior in procesul de judecata, de analiza, de decizie si rezolvare a problemelor. Este esential ca tu dupa ce ai perceput emotiile interlocutorului si ale tale si analizezi repede si sa decizi adecvat. Gandeste-te cat de importanta este aceasta capacitate in relatia de dragoste, in conversatia cu “seful” sau cu un dusman. Pe baza acestei calitati tu vei intelege ce este prioritar sau nu, atentia ti se va atrage intr-o anumite directie, memoria ta va furniza experiente asemanatoare si vei lua deciziile ce se impun, va fi creativ sau stereotip, vei fi optimist sau pesimist, vei avea sentimentul de triumf sau de esec, vei merge mai departe sau vei da inapoi, vei considera situatia ca favorabila sau ca amenintatoare.

A treia calitate am putea-o denumi “intelegerea emotionala”. Este usor de dedus ca nu este suficient sa discerzi emotiile tale si ale altora, trebuie sa fi si capabil sa intelegi relatia dintre emotii si judecata si comportamentul tau. Trebuie sa fi constient ca in spatele fiecare emotii exista un gand, o judecata si o reactie comportamentala, tradusa prin miscari, gestică, mimica, plans, strigat, lupta. Intelegerea emotionala presupune constientizarea acestei relatii dintre gandire, emotie si comportament si pe baza ei tu poti sa stapanesti emotiile prin schimbarea subiectului sau a contextului sau invers, poti sa intelegi de ce anumite situatii te pot duce la reactii emotionale disproportionata si altfel sa le stapanesti. Mai mult, poti intelege cum emotiile pot sa se transforme in alte emotii, ca de exemplu mania in satisfactie sau mania in rusine precum si importanta emotiilor in viata ta sociala, vei incorpora modele, vei accepta sa inveti si sa te perfectionezi, vei accepta ca ai gresit si ca ai jignit, iti vei cere scuze si vei dori sa indrepti lucrurile, etc.

A patra calitate a inteligentei emotionale, nivelul de sus al ei ar fi reglarea reflexiva a emotiilor. Pe baza acestei calitati tu intelegi ca nu esti singur, ca emotiile tale sunt in interrelatie cu ale celorlalti si in functie de destinatia si scopurile tale tu vei fi in contact cu altii sau te vei detasa de altii, vei recunoaste ce este favorabil sau nu pentru dezvoltarea ta personala, pentru aspiratiile tale, pentru viitor, vei modula emotiile in functie de valorile tale, de credintele tale, de bine si rau, de necesar si trebuincios, vei recunoaste ca “asa se cade” , “asa-i frumos”, “ca asa este necesar” sau, din contra “nu-mi pasa” , “si ce daca”; vei valida sau invalida emotiile tale sau ale altora; vei intelege de ce trebuie sa te schimbi sau sa fi bun, devi responsabil emotional, vei genera si vei identifica oportunitati emotionale. Toate aceste indemnuri le vei primi din dialogul emotional cu altii, dar le ai ca zestre din familia ta si din contactul cu persoanele semnificative pe care le-ai intalnit de-a lungul vietii. Din aceasta cauza unii autori denumesc inteligenta emotionala ca “inima inteleapta”. Cu cat vei avea o inima mai inteleapta cu atat vei naviga mai usor in viata pentru ca vei fi beneficiarul “emotiilor inteligente”: vei emite si vei receptiona emotii adecvate, stimulative si oneste. Acesta este mesajul meu de astazi.

Acum e momentul sa-ti dau o alta definitie a inteligentei emotionale care mie imi place: *“Inteligenta emotionala este potentialul de a simti, folosi, comunica, recunoaste, memora, invata si intelege emotiile” (S. Hein).*

Intr-o scrisoare viitoare vreau sa-ti povestesc despre ‘*bascalie*’ ca o forma aberanta a “inteligentei emotionale” si pericolul de a considera bascalia ca o abilitate sociala asa cum multi din lumea noastra cred.

Vreau sa-ti dau o lista cu cuvintele care descriu emotiile esentiale. Este bine sa ai un vocabular adecvat pentru a denumi si descrie adecvat emotiile tale. Sa sti ca multe din nezarurile pe care oamenii le au cu emotiile lor sunt din cauza greutatii de a pune emotiile in cuvinte adecvate, de a le descrie pentru ei sau pentru altii. Cu cat vei gasi mai multe cuvinte cu care sa-ti descrii propriile emotii sau ale altora cu atat mai capabil vei fi de a le intelege si dirija. Punerea emotiilor in cuvinte este un pas esential in dezvoltarea inteligentei emotionale. Desi as vrea sa-ti scriu mai mult despre limbajul emotiilor, daca tu ma vei provoca eu o voi face, acum o sa-ti reproduc cateva cuvinte uzuale pentru descrierea a sapte emotii primare asa cum le clasificase Marsha Linehan:

1. Dragostea: iubire, adoratie, afectiune, atractie, grija, compasiune, dorinta, incantare, dor, pasiune, sentimental, simpatie, tandrete, caldura, excitatie, etc.
2. Bucurie: veselie, amuzament, fericire, incantare, entuziasm, euforie, jubilarie, optimism, incredere, multumire, satisfactie, confort, incredere, etc.
3. Interes: atractie, angajare, fascinatie, curiozitate, anhajare, tentatie, implicare, motivatie, etc.
4. Manie: suparare, agitatie, enervare, dezgust, exasperare, frustrare, ura, ostilitate, iritare, gelozie, turbare, resentiment, criticare, cicalire, amaraciune, aroganta, etc.
5. Tristetate: depresie, neplacere, melancolie, disperare, nefericire, lipsa de speranta, neajutorare, mizerie, singuratate, suferinta, posomarare, intunecime, distrugere, umilinta, regret, etc.
6. Frica: anxietate, teama, necaz, oroare, nervozitate, panica, tensiune, teroare, grija, neliniste, infrigurare, infiorare, etc.
7. Rusine: regret, culpabilitate, jena, umilire, vinovatie, insultare, etc.

Dar nu inchei pana nu-ti dau si cateva intrebari care sunt folosite in chestionarele pe care unii oameni de stiinta le folosesc pentru evaluarea inteligentei emotionale:

Nr.	Intrebare	niciodata	rareori	deseori	totdeauna
1	Eu stiu cand trebuie sa vorbesc despre problemele mele personale	1	2	3	4
2	Este greu sa-mi dau seama ce ce simt alti oameni	4	3	2	1
3	Altera le place sa-mi faca confidante	1	2	3	4
4	Imi place sa-i fac pe altii bucurosi	1	2	3	4
5	Stiu de ce sentimentele mele se schimba	1	2	3	4
6	Cand am in fata un obstacol abandonez pentru ca cred ca voi esua	4	3	2	1
7	Caut activitati care sa ma face bucuros	1	2	3	4
8.	Cand ma cert cu cineva nu ma pot opri sa nu-l urasc	4	3	2	1
9	Cand sunt fericit am foarte multe idei bune	1	2	3	4
10	Incerc sa respect ce altii simt	1	2	3	4

Alege pentru fiecare propozitie raspunsul care ti se potriveste si-ti vine primul in minte. Apoi aduna cifrele pe care le-ai incercuit. Un scor mare reprezinta o buna inteligenta emotionala iar unui mic inseamna ca mai ai de muncit!

Draga Prietene, iata ca am ajuns la sfarsitul celei de a doua etapa a calatoriei noastre pe continentul emotiilor. Sper ca este interesant si atractiv, ca nu te plictisesti si ca ceva tot se potriveste intrebarilor tale din ultimul timp.

Astept scrisoarea ta ([radu\\_vrasti@hotmail.com](mailto:radu_vrasti@hotmail.com) sau [vrastiradu@gmail.com](mailto:vrastiradu@gmail.com)) cu sugestii, intrebari si mai ales critici.

Pana atunci, la o noua calatorie, primeste sentimentele mele de prietnie si intelegere,

Radu

11 Noiembrie 2007

Kitchener-Waterloo

canada