

## Emocionalna inteligencija

Polona Bencun Gumzej

*Zavod za javno zdravstvo Zadar*

Tko se od nas bar jednom u životu nije okušao u rješavanju testa inteligencije? On je opće poznata i društveno priznata mjera nečije sposobnosti. Međutim, kad se malo osvrnemo oko sebe, koliko „pametnih“ - inteligentnih ljudi živi uspješan, ispunjen i zadovoljan život? Novine su pune članaka o inteligentnim i uspješnim ljudima koji su tamo završili zbog loših emocionalnih procjena. Koncept IQ se vrti oko uskog polja matematičko, logičko lingvističkih sposobnosti. On je dobar prediktor nečijeg školskog uspjeha, međutim kad se odmaknemo od tog uskog područja, korelacija uspjeha i zadovoljstva životom i IQ-om postaje sve dalja. Kad se iskreno zapitamo, koliko naših životnih i manje životnih odluka je doneseno na temelju logičko racionalnog prosuđivanja? Malo! Naše ponašanje, naše odluke i naši izbori prvenstveno su temeljeni na našim emocijama. Mi smo puno više emocionalna bića koja imaju sposobnost logičkog razmišljanja, nego racionalna bića koja imaju sposobnost osjećanja.

Unatoč ogromnoj važnosti ovog područja za vođenje kvalitetnog i konstruktivnog kako osobnog tako i profesionalno- društvenog života, ovo područje je potpuno zanemareno. Nešto se koristi u poslovnom svijetu, prvenstveno za manipulativne svrhe poslodavaca, ali je potpuno neprepoznato kao važan segment roditeljskih, partnerskih i osobito pedagoško edukativnih odnosa.

Za razliku od IQ-a koji je moguće izmjeriti i znanstveno potvrditi, EQ se ne može izmjeriti. Ne postoje vrijedeći i pouzdani instrumenti koji bi izmjerili nečiju emocionalnu inteligenciju. Možemo vidjeti ima li je osoba u većoj ili manjoj mjeri, ali je pouzdano ne možemo utvrditi.

Definicija EI obuhvaća pet područja:

1. *Upoznavanje vlastitih emocija.* Svijest o vlastitim emocijama (vlastitom biću) u trenutku kada se dešavaju je ključ EI. Sposobnost praćenja vlastitih osjećaja iz trena u tren presudna je za razumijevanje i spoznaju vlastite osobnosti.
2. *Upravljanje emocijama u skladu sa situacijom.* Preduvjet je svijest o sebi. Uključuje sposobnost samo tješnja, nošenja s tjeskobom, potištenosti i razdraženosti.
3. *Motiviranje samog sebe.* Ciljano upravljanje emocijama, emocionalna samokontrola, sposobnost odgađanja primanja nagrade i zatumljivanje impulsa
4. *Prepoznavanje tuđih emocija, empatija* – vještina ophođenja s ljudima
5. *Snalaženje u vezama,* umijeće održavanja veza

Iako u strogom smislu emocionalna inteligencija uključuje i sposobnost upravljanja drugima nametanjem osjećaj krivice ili straha, dugoročno gledano razvoj emotivnih vještina koje su temeljene na poštovanju i ljubavi (emocionalna pismenost po Claudu Steineru) poboljšava kvalitetu života, ne samo pojedinca, već i okoline. Pomaže ljudima izgraditi suradnju i povezanost koja se temelji na empatiji i uvažavanju emocija umjesto na prisili, manipulaciji i strahu. Nadam se da ne zvuči previše utopistički.

Nema konstruktivnog društva bez konstruktivnih pojedinaca. Svi želimo živjeti u boljem društvu, ali očekujemo da ga „NETKO“ drugi za nas napravi boljim! Kako neodgovorno od nas odraslih kojima su puna usta odgovornosti kad su u pitanju naša djeca! Proces promjene uključuje promjene na svim razinama, a usudila bih se reći da promjena ipak počinje na osobnom nivou. Ukoliko želimo bolje društvo za našu djecu, pitanje koje si trebamo postaviti

jest: „Što ja radim da pomognem promjeni?“ Učenje i razvijanje osobne emocionalne pismenosti i vještine je ključ za razvoj boljih, konstruktivnijih i kvalitetnijih partnerski, obiteljskih i poslovnih odnosa, što je ključ za bolje društvo sutra.

Svaka interakcija u svakom odnosu, svaki sukob i svađa su PRILIKE! Prilike da učimo o sebi i svojim emocionalnim reakcijama, prepoznamo tuđe emocije, učimo se empatiji! Što je odnos bliskiji to je učenje intenzivnije. Neobično je važno znati se sukobljavati (od slavenskog su kob – zajednička sudbina) i svađati se (od svadiniti – istovremeno govoriti). Nemoguće je ne imati svađe i sukobe, ono što nas nitko ne uči je kako se vješto svađati i sukobljavati

Vještine emocionalne pismenosti bi trebale biti integrirane u svaku školu, svaku obitelj i svaku poslovnu sredinu. Djeca koja odrastaju u sredinama koje potiču i razumiju važnost emocija, imaju priliku iskoristiti svoje potencijale i naučiti živjeti kvalitetne i konstruktivne živote.

Podizanje svijesti o važnosti i učenje vještina emocionalne pismenosti kroz radionice trebalo bi biti sastavni dio edukacije pedagoških, medicinskih i svih drugih struka koje rade s ljudima, te široko dostupno roditeljima kroz tečajeve vještina roditeljstva.

### **Literatura**

1. D. Goleman: Emocionalna inteligencija, Zagreb, mozaik knjiga 1997
2. C. Steiner: Školovanje srca, Psihopolis institut, 2007