

Емоционална интелигентност

Най-общо казано съвкупност от умения, качества и характеристики, които могат да бъдат развити независимо от възрастта.

Важно е да осъзнаем, че емоциите имат смисъл. Ако „чуем“ тяхното послание, можем да получим ценна информация за себе си и за света около нас.

Възприемането и разбирането на емоциите обаче минава през личното възприятие и тълкуване на събитията около нас. Какво се случва и защо. В този смисъл е субективно.

Вслушвайки се в емоциите ние можем да четем като в книга. Когато минат през нас разпознати и „чути“, те си отиват, защото са изпълнили предназначението си.

Какво е емоция?

Емоция произлиза от латински *emovere* – да се задвижи навън, разклащане, разгърсване. Емоцията е процес. Особен вид автоматична оценка, повлияна от нашето еволюционно и персонално минало, в която ние усещаме, че се случва нещо важно за нашето благосъстояние. Смята се, че емоциите се зараждат, защото те ефективно координират различни системи за реакция, като по този начин ни помагат да откликнем на важни предизвикателства или възможности.

През 2014г. Пол Екман изпраща изследване до 248 от най-активните изследователи на емоциите в света. Тези, които отговарят са съгласни, че има емоции, които за всички хора, независимо къде живеят или как са израснали и възпитавани са общи. Те имат свое собствено лицево изражение и изследванията показват, че то е удивително сходно при различните народи по света.



Универсални емоции са гняв, страх, отвращение, тъга, удоволствие.

Гняв.

Разгневени сме, когато нещо ни спира или когато мислим, че ни третират нечестно. Когато хората чуят или видят гневен сигнал, те обикновено са наранени само от възприятието на сигнала, и могат да отвърнат с гневни действия.

Враждебният човек често е ядосан и се разпознава по това, че нанася физическа или вербална вреда в конфликтни ситуации. Често гневът се разпалва при най-малкия дразнител, може да излезе от контрол или да бъде пасивен, но продължително

обсебващ. Разгневените хора могат да изпитат съжаление след това и да се извинят, но въпреки това продължават да реагират гневно.

Колкото повече предъкваме онова, което ни е ядосало, толкова повече оправдания намираме за яда си и размисълът налива масло в огъня. Промяната на възприятията обаче може да потуши огъня, един по-положителен поглед върху дадена ситуация може да направи чудеса. Това обяснява защо хората са много по-склонни да избухнат, ако вече са били провокирани или лека раздразнени от нещо друго.



Степени на гнева

- раздразнение;
- неудовлетворение;
- разгневеност;
- заядливост;
- озлобеност;
- отмъстителност;
- ярост и т.н.

Дразнител – Възприятие – Емоция

Страх.

Посланието на страха е “помогнете ми”.

Когато страхът породи емоционална реакция на тревога, част от нея насочва вниманието ни към непосредствена заплаха и ни мобилизира за разрешаването и,

като пренебрегнем всичко останало за момента. Проблем възниква при хроничната, периодично повтаряща се тревожност, която непрекъснато се възпроизвежда и така и не стига до каквото и да е положително решение.

Забелязва се два вида притеснение: под формата на тревожни мисли и във вид на физиологични симптоми-потене, сърцебиене. При безсънието пациентите будуват заради натрапливи мисли. Те страдат от хронична тревога и не могат да я забравят, независимо колко им се спи. Единственото, което им помага да заспят, е да откъснат мислите си от тревогата. Или притесненията могат да се заличат, ако вниманието се насочи в други посоки. Хората страдащи от хронична тревожност се притесняват за куп неща, за които няма почти никаква опасност да се случат. При справянето с тревожността, първа стъпка е самоосъзнатостта-улавянето на тревожните епизоди възможно най-бързо. Усвояват се и методи на релаксация и отпускане. Следващата стъпка е критичната позиция по отношение на притесненията, доколко е възможно да настъпи събитието, вярно ли е, че има само един изход, или няма никакъв, съществуват ли конструктивни стъпки, които можем да предприемем...



Степени на страха:

- безпокойство - предусещане за възможен страх;
- нервност (неспокойствие) – несигурност, дали има опасност;
- тревожност–страх от предполагаема или реална заплаха и съмнение в способността ни да се справим;
- дълбок страх;
- отчаяние;
- паника;

- ужас;
- терор.

Отвращение.

Отвращението включва чувства, които пречат на ежедневно взаимодействие със себе си, другите или света. Отвращението може да бъде парализиращо чувство, което прави прости взаимодействия като хранене например изключително трудни.

Степени на отвращението:

- нехаресване;
- нежелание;
- отвращение;
- антипатия;
- погнуса;

Тъга.

Тъгата ни помага да се адаптираме към загуба, разочарование, а чувството за тъга ни позволява да се оттеглим и да покажем на другите, че имаме нужда от подкрепа, утеха, съпричастност, помощ. Това оттегляне навътре и спад в енергията и ентусиазма към живота ни позволява да осъзнаем последствията, а с връщането на енергията да се подготвим за ново начало.



Степени на тъгата:

- разочарование;
- обезкуражаване;
- мъка;
- примирияване;
- безпомощност;
- безнадежност;
- отчаяние;
- скръб,печал;
- горест,жалост;
- страдание,мъчение.

Удоволствие.

Трудно е да си представим, че удоволствието би могло да е разстройство, но то може да доведе до халюцинации и главозамайване (манията), като самочувствието и увереността са прекомерни и грандиозни, придружени понякога от пагубни действия.

Зависимостите са стремеж към непрекъсната наслада, водеща до пристрасяване.

Радостният човек може да бъде наречен и оптимистичен, такава личност гледа на света положително и леко може да изпита наслада или веселие.

Степени на удоволствието:

- сензорно удоволствие- преминаващо през някои от нашите основни сетива;
- състрадание/милост;
- радост/приповдигнатост;
- забавление;
- облекчение;
- гордост;
- възхищение;
- вълнение;

Уменията на Емоционалната интелигентност можем да разделим в няколко области (според Reuven Bar-On), всяка от които включва допълнителни подобласти.



I. Възприемане на себе си.

1. Емоционално самоосъзнаване.

Кой съм аз, какви са моите ценности, разпознаване и разбиране на собствените емоции, какво ги предизвиква, ефекта, който имат върху мислите и действията ни и върху тези на останалите.

2. Себезапазване.

Способността за приемането на силните и слабите ни страни без осъждане, а с разбиране и уважение. Свързано е с чувство на увереност и вътрешна сила, приемане на себе си с несъвършенствата си.

3. Собствено усъвършенстване (Себеактуализация).

Умения за непрекъснато развиване на себе си и преследване на смислени занимания водещи до обогатяването на живота ни. В професионален план това е да преследваме цел и да се наслаждаваме на процеса изживявайки пътя си

потенциал. Мотивираността и удовлетвореността идва от това да правим/работим това, което харесваме и в личен и професионален план, да използваме силните си страни, таланти и качества и да се чувстваме, че правим всичко това за добра кауза. В случай на неуспех да виждаме по-голямата цел зад действията си.



II. Себеизразяване, начина на взаимодействие със света около нас:

1. Емоционално изразяване.

Способност за конструктивно изразяване на чувства, така че да не се нараняват околните. Владее се на широк диапазон от думи за свободно словесно изразяване.

2. Асертивност.

Способност за ясно изразяване на мисли и вярвания, ясно и уверено отстояване на позицията и защитаване на правата ни по социално приемлив и недеструктивен начин, зачитане на правото на други мнения.

3. Независимост.

Лидерство и контрол над собствените ни действия, липса на емоционална зависимост от другите. Самостоятелно вземане на решения и поддържане на курс на действия.

III. Междупersonни взаимоотношения.

Способността за изграждане на взаимноизгодни взаимоотношения изградени на принципа на доверие и сътрудничество, взаимно даване и приемане (win-win).

Тук попада и емпатията - разбиране и уважаване на чувствата и мислите на другия, загриженост за околните, зачитане на емоциите им.

Колкото по-отворени сме към собствените си емоции, толкова по-умело разчитаме чувствата и на останалите. Емпатията влияе и на общителността и популярността. Важен е начинът по който даден човек казва нещо, а не само думите.

Социална отговорност също е тук. Да допринасяме за развиване на обществото и благосъстоянието на хората, да действваме отговорно и съзнателно за общността.

IV. Способност за вземане на решения.

Ползване на емоциите по най-добрия начин при решаване на проблеми. Способност за разрешаване на проблеми, когато са замесени емоции. Включва разбирането как емоциите влияят при взимането на решения.

Проверката на реалността е свързана с обективността и способността да се виждат нещата такива каквито са, а не каквито бихме искали. Поставяне на реалистични планове вземайки предвид ситуацията, лични силни и слаби страни, овладяване на личните пристрастия и т.н.

Контролът над импулса е способност за устояване на изкушението. Мисленето като процес предшестващо действието. Способността да запазиш търпение при провокация. Тази компетентност се балансира добре с гъвкавостта (следващата по ред), оказва се, че импулс контролът ни предпазва от бързи и необосновани промени, но ни подтиква към разумни и добре планирани такива.

V. Управление на стреса.

1. Гъвкавост.

Приспособяване на емоции, мисли, поведения към промяна, непознати, необичайни и непредвидени ситуации.

Емоционалната привързаност към „нашите начини“ е спънка в приемането на промените.

Опитайте да предприемете нещо изцяло ново извън вашите експертизи напр. ученето на чужд език, нов спорт или друго и приемоте трудните и несполучливи опити като път към новото. Веднъж почувствали позитивни емоции от справянето ще придобиете опитност, която да пренесете и в други нови дейности.

2. Устойчивост на стрес.

Включва справяне с непредвидени и трудни ситуации при конфликтни емоции и продължително напрежение. Способност за положително влияние, ефективен отговор и добър изход. Тук попада овладяването на емоциите, така че да не повлияят на представянето.

Обособете си зона свободна от стрес, където можете да правите каквото пожелаете, само да не мислите за причините за стреса. След като изясните ума си, продължете работата.

3. Оптимизъм.

Способността да останем позитивни независимо от неуспехите, виждането на промяната като нещо добро. Вярата в себе си и другите, приемането, че пречките са преодолими, както и че препятствията са част от пътя.

Добре е оптимизмът да е реалистичен спрямо предизвикателствата, да се оценят всички ресурси – емоционални, социални, технически, финансови, преди да се предприемат действия, ако ли не - търсенето на помощ също е възможност.



Щастието е независим индикатор показващ задоволството от живота, радостта и ентузиазма от разнообразни дейности и занимания.

План за действие

Помислете за поне едно умение на ЕИ или до две или три, които бихте искали да развиете, например: ефективно слушане, емпатия, наблюдение на реакциите на тялото при силни емоции (повишаване на емоционалното самоосъзнаване). Започнете да го прилагате и си дайте срок. След изтичането на срока направете анализ как сте се справили.

При възникнали въпроси и желание за работа с мен, моля пишете ми за да изработим план за повишаване на уменията на ЕИ.

Надежда Савова

Библиография

Материали- Emotional Quotient EQ-I by Reuven Bar-On, Multy-Health Systems Inc. и БИСЕИ.

Д. Голдман „Емоционална интелигентност“