



Prof. Gabriela Căian, consilier psihopedagogic

Colegiul Economic "Iulian Pop", Cluj-Napoca

INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ ȘI INTELIGENȚA SPIRITUALĂ

*„Dacă în cazul inteligenței cognitive este vorba despre **a gândi**, în cazul inteligenței emoționale despre **a simți**, inteligența spirituală vorbește despre **a Fi**.”- McMullen B.*

Ființa umană este un microunivers ... Este un întreg cu multe fațete, a cărui armonie depinde de echilibrul său emoțional, spiritual, mental și fizic, desigur. Știm deja că avem fiecare mai multe tipuri de inteligențe: logico-matematică, verbal-lingvistică, corporală, practică, artistică, filosofică, socială, interpersonală, ș.a.. **Inteligența emoțională și cea spirituală** sunt două dintre cele mai valoroase resurse umane, poate chiar cele mai depreț, dacă ne gândim la evoluția și împlinirea noastră sufletească... Aceste abilități sunt strâns și armonios împletite, dar, fiind concepte relativ noi în literatura psihologică, vă propun o scurtă incursiune în câmpul lor de înțelesuri.



Inteligența emoțională este capacitatea personală de a percepe, înțelege și gestiona eficient propriile emoții în raport cu scopurile noastre- în carieră, familie, educație. Este abilitatea de a utiliza emoțiile în vederea luării celor mai bune decizii și a aplicării lor în practică. Finalitatea ei constă în atingerea scopurilor noastre, cu un minim de conflicte inter și intra-personale. Chiar dacă o persoană are suficiente cunoștințe și idei inteligente, dacă nu își cunoaște și nu reușește să-și gestioneze emoțiile și sentimentele, poate întâmpina dificultăți în încercarea de a-și construi relațiile cu ceilalți sau o carieră profesională de succes.

Persoanele cu un înalt grad de autocunoaștere își dau seama cum emoțiile și sentimentele lor îi afectează, atât pe ei, cât și pe cei din jur. Dezvoltarea inteligenței emoționale ne permite să ne punem în valoare aptitudinile intelectuale cognitive, atât cele care țin de logică și rațiune, cât și creativitatea. Ne asigură reușita, în plan personal și profesional. Dar care sunt **pilonii dezvoltării inteligenței emoționale?**

✚ **Cunoașterea emoțiilor personale.** Aceasta presupune identificarea și exprimarea emoțiilor într-un context dat. În orice situație de viață noi exprimăm nu doar informații, ci mai ales emoții, sentimente. Uneori însă, ne este greu să exprimăm clar ceea ce vrem să spunem sau simțim, fie nu suntem coerenți, fie ne este greu să înțelegem ceea ce ni se spune, fie ignorăm intenția care se ascunde în spatele cuvintelor. Aceste situații generează tensiuni, conflicte. Pentru

a le evita este bine să putem codifica și decodifica, adică "traduce" mesajele transmise, la nivelul verbal și mai ales non-verbal, astfel încât să transmitem și să înțelegem corect sensul lor.

- ✚ **Gestionarea emoțiilor.** Aceasta se referă la capacitatea noastră de a alege modalitatea prin care ne vom exprima într-o anumită situație. Pentru a ne gestiona emoțiile este important să ținem cont de: *Ce exprimăm? Cum exprimăm? Când exprimăm? Unde exprimăm? Cui exprimăm?*
- ✚ **Direcționarea emoțiilor către scop.** Scopul este criteriul după care ne gestionăm emoțiile. Este important să ținem cont de ceea ce vrem să facem sau să obținem. Adică, în mod concret, să vizăm aceste aspecte: *durata în timp* - când vrem să atingem scopul, *strategia* - ce pași trebuie urmați, *resursele* - de care avem nevoie.
- ✚ **Empatia.** Este capacitatea de a recunoaște emoțiile celorlalți, de a ne transpune în locul celeilalte persoane, pentru a înțelege mai bine modul în care ea gândește, simte și se exprimă. Empatia nu înseamnă să trăim emoțiile altor persoane, ci să le înțelegem pornind de la experiențele noastre. Este atitudinea de "a fi alături", dând celui alt sentimentul că este înțeles și acceptat, iar asta favorizează enorm comunicarea și relaționarea.
- ✚ **Capacitatea de a construi relații interpersonale pozitive.** Probabil la acest nivel se recunoaște cel mai bine rolul inteligenței emoționale. Astfel, avem posibilitatea de a ne crea propriile relații folosind elementele menționate până acum: ne fixăm scopurile, ne canalizăm energia și emoțiile în funcție de scop, ne exprimăm și identificăm emoțiile într-un mod coerent. Vom fi conștienți de responsabilitatea noastră și a celorlalți în relațiile interpersonale. Toate acestea ne dezvoltă **deprinderile sociale**, prin intermediul cărora comunicăm și relaționăm eficient. Aceste deprinderi sunt: **ascultarea activă**- nu doar cu urechile, cu ochii, cu mintea ci și cu inima...cum ne spun înțelepții, **exprimarea asertivă**- cu încredere în sine, deschidere, sinceritate, utilizând limbajul responsabilității, și, **rezolvarea conflictelor** - utilizând diverse strategii pentru optimizarea relațiilor cu ceilalți.

Să reținem că **inteligenta emoțională se învață în timp** și se dezvoltă mereu, este o aptitudine mai ales dobândită și nu moștenită genetic. Dacă vrei să fii o persoană cu un **EQ ridicat** (indicele de inteligența emoțională), atunci concentrează-te asupra următoarelor lucruri:

- Cunoaște-ți emoțiile. Fii atent la reacțiile tale, învață să recunoști și să îți analizezi emoțiile și sentimentele atunci când apar.
- Automotivează-te. Folosește-ți sentimentele pentru a atinge diferite obiective și apoi scopuri tot mai mari.
- Cultivă-ți empatia, punându-te în locul altor persoane, încercând să recunoști, să identifici și să simți ceea ce simt alții.
- Învață să îți dezvolți și pastrezi calitățile de bun partener și de leader.
- Fii deschis și acceptă puncte de vedere diferite de ale tale.
- Acceptă criticile bine intenționate și fă critici în mos constructiv.
- Răspunde pozitiv la sentimentele celorlalți și ajută-i dacă poți.
- Învață să îți controlezi emoțiile și să îți revii repede când ești supărat, iritat, furios, temător, trist... sau doar te deranjează ceva. Apelează cu încredere la un psiholog sau un consilier în acest sens.

Încă din anul 1995, de când Daniel Goleman și-a popularizat cercetările privind inteligența emoțională, s-a generat un nou curent în lumea psihologilor, care a înlocuit testarea celebră a IQ-ului cu aflarea **EQ-ului** (coeficientul de inteligență emoțională). Am văzut la ce se referă acest concept și cât de valoroasă este dezvoltarea acestei abilități socio-emoționale. Dar parcă mai lipsește ceva...



...Ceva care deschide inima, luminează mintea și inspiră sufletul.

Ceva care se exprimă în orice cultură ca iubire, înțelepciune, bucurie de a fi în slujba celorlalți. Ceva care se leagă strâns de împlinirea unei nevoi profunde a ființei umane – aceea de a simți că totul are un sens... **Inteligența spirituală** este acest „ceva”... Iar psihologia transpersoanală știința care a aprofundat acest subiect. Conceptul de *inteligență spirituală* este foarte apropiat de cel de **maturitate spirituală**.- care se exprimă prin înțelepciune și prin compasiunea manifestată față de ceilalți oameni indiferent de vârstă, sex, origine etnică, cultură, religie, convingeri, este o formă de **respect pentru orice formă de viață**. Ea presupune și un simț al introspecției și o înțelegere a lumii, a universului, bazată pe dorința de a recunoaște „iluziile”, aparența lucrurilor. Ea exprimă, menționează Frances Vaughn, psihoterapeut cu 30 de ani de experiență, *„puterea de a te detașa de ceea ce este efemer și de a-ți clarifica întrebările legate de libertatea existențială și de moarte. Ea implică conectarea vieții interioare cu viața exterioară, cu serviciul în slujba omenirii. **A fi conștient de sine** este esențial pentru dezvoltarea maturității spirituale!”*

Voi enumera în continuare câteva aspecte de care ar fi indicat să ținem seama în demersul **dezvoltării inteligenței spirituale**:

- ✚ Capacitatea de a iubi necondiționat – a dăruia iubire și a primi iubire
- ✚ Puterea de a ierta și de a te detașa de emoțiile neplăcute
- ✚ Respectul pentru toate ființele, acceptarea și valorizarea diferențelor
- ✚ Capacitatea de a privi lucrurile din mai multe perspective
- ✚ Libertatea în gândire, prin reexaminarea credințelor și a concepțiilor privind realitatea, spiritul, viața, moartea, universul...
- ✚ Viziunea sistemică, integrativă, holistică
- ✚ Căutarea și practica spirituală, a-ți conduce viața după valori spirituale și a fi consecvent în respectarea lor
- ✚ Deschiderea către cunoașterea contemplativă
- ✚ Sensibilitatea estetică și aprecierea frumosului
- ✚ Dezvoltarea autenticității și a conștiinței de sine
- ✚ Cultivarea unor valori precum : *Pace interioară, Intuiție, Înțelepciune, Curaj, Empatie, Compasiune, Modestie, Puritate...*

Și, ca o **concluzie la final**: a-ți ghida viața condus de inteligența emoțională și spirituală - în sensul aspectelor amintite mai sus, înseamnă a trăi într-un **echilibru sufletesc**, iar asta **este calea spre împlinirea ființei umane**.

Repere bibliografice:

- Daniel Goleman - *Emotional intelligence*, 1995
- Frances Vaughn - *What is spiritual intelligence*
<http://francesvaughan.com/work1.htm>