



ROLUL INTELIGENȚEI EMOȚIONALE ȘI SPIRIRUALE ÎN DEZVOLTAREA PERSONALITĂȚII

DIANA GHERMAN
(Republica Moldova)

Abstract: *In this article we will analyze the role of emotional intelligence in personality development. The dynamics of contemporary social changes call for a good ability to adapt the individual to the environment, which can only be achieved if he understands the extraordinary role of intelligent use of emotions.*

Dinamica schimbărilor sociale contemporane solicită o bună capacitate de adaptare a individului la mediu care se poate realiza numai dacă înțelegem rolul extraordinar pe care îl are folosirea inteligentă a emoțiilor. Teoriile moderne despre inteligență s-au dezvoltat prin observarea faptului că persoana, de-a lungul vieții, este într-o permanentă dezvoltare.

Nu este suficient doar ca mintea să fie hrănită. Astfel, putem constata că majoritatea dintre noi neglijăm aspectul emoțional al inteligenței noastre, considerând că, inteligența academică este cea care primează în dobândirea performanței, nerealizând faptul că există și o inteligență emoțională. Studiile arată că inteligența emoțională este cel mai bun predictor pentru achizițiile viitoare ale copiilor pentru succes.

Din lucrările științifice la subiect, se observă interesul special acordat inteligenței emoționale și sociale, care se referă la abilitatea de a te înțelege pe tine și de a-i înțelege pe ceilalți. Un număr tot mai mare de cercetători în domeniul educației recunosc faptul, că la sfârșitul anilor de școală, absolvenții sunt nepregătiți să facă față provocărilor vieții de fiecare zi, atât la nivel personal, cât și ca membri ai societății. Abordarea prin excelență cognitivă a demersurilor curriculare și didactice nu este suficientă pentru a avea succes și a fi fericit. În consecință, la ora actuală, aria învățării emoționale se dezvoltă pe baza cercetărilor în domeniu, respectiv al noilor teorii privind natura emoțiilor și a inteligenței în relație cu succesul și fericirea. Termenul de inteligență emoțională a fost formulat pentru prima dată în S.U.A. de Wayne Leon Payne în anul 1985, care considera că „inteligența emoțională implică o relaționare creativă cu stările de teamă, durere și dorință” (cf. M. Roco, 2001).

Prin urmare, *Inteligența emoțională* este capacitatea prin care ne putem identifica, înțelege și gestiona emoțiile. Dezvoltarea inteligenței emoționale ne ajută la o mai bună cunoaștere a propriilor noastre abilități, la eficientizarea comunicării și relaționării, la creșterea gradului de adaptare,

a confortului și a calității vieții. O persoană inteligentă, în viziunea autorului, are puterea de a-și conduce viața și capacitatea de a evita ca alții să-i dirijeze viața, în alte scopuri, știe să se adapteze circumstanțelor, descoperă elementele valoroase care există în ea și are capacitatea de a ocoli elementele negative. Prin urmare, inteligența îndeplinește o funcție *de adaptare* și face posibilă traiul și *supraviețuirea* [3, p. 16].

De aceea dacă ne dezvoltăm într-un mediu în care sunt induse modele comportamentale și de gândire eficiente, ale căror obiective sunt conștientizarea și exprimarea inteligentă a emoțiilor, empatia și abilitatea de a le gestiona, cu siguranță evoluăm din această perspectivă și avem șansa să devenim persoane înalt funcționale din punct de vedere emoțional. Schimbarea fiecăruia dintre noi presupune, înainte de toate, determinare și motivație.

Ce poate fi mai important decât starea noastră de bine emoțional, relațiile autentice cu cei din jur, eficiența și funcționalitatea în ceea ce privește demersurile adaptative. Toate acestea sunt consecințele unor capacități emoționale bine dezvoltate

Atunci când suntem incapabili să ne controlăm impulsurile, când ne este greu să facem față frustrărilor, când suntem agresivi, detașați emoțional, neimplicați, inhibați, hipercritici, inexpressivi, când avem o viață relațională dizarmonică, suntem aroganți, plini de dispreț și lipsiți de compasiune, nonempatici, insensibili la nevoile celor din jur, dăm dovadă de inteligență emoțională scăzută.

Inteligența emoțională este atât de importantă și atât de necesară în viața noastră, de ce să nu o antrenăm de mici, astfel încât copiii noștri să fie cât mai pregătiți și mai conștienți de capacitățile și aptitudinile lor, dar mai ales să știe să le folosească adecvat.

Iar *copilăria și adolescența sunt ferestre* de oportunitate pentru a ne forma obiceiurile emoționale esențiale care ne vor domina întreaga existență.

Familia este prima școală a emoțiilor. În acest mediu, copiii învață să recunoască atât emoțiile proprii, cât și reacțiile celorlalți la emoțiile lor. Tot în familie învață și cum să își aleagă reacțiile la emoții și stări afective.

Cel mai important element al inteligenței emoționale îl constituie emoțiile. Ele sunt foarte importante deoarece asigură:

- ◆ *Supraviețuirea* – emoțiile noastre ne atenționează atunci când ne lipsește impulsul natural; când ne simțim singuri, ne lipsește nevoia de a comunica cu alți oameni; când ne este frică ne simțim respinși, lipsește nevoia de a fi acceptați;
- ◆ *Luarea deciziilor* – sentimentele și emoțiile reprezintă o valoroasă sursă de informații, ajutându-ne să luăm hotărâri;
- ◆ *Stabilirea limitelor* – sentimentele noastre ne ajută să tragem niște semnale de alarmă atunci când ne deranjează comportamentul unei persoane. Dacă învățăm să ne încredem în ceea ce simțim și să fim fermi în a exprima acest lucru, putem înștiința persoana respectivă de faptul că ne simțim incomod, de îndată ce devenim conștienți de acest fenomen. Acest lucru ne va ajuta în trasarea granițelor care sunt necesare pentru protejarea sănătății noastre mintale;
- ◆ *Comunicarea* – sentimentele noastre ne ajută să comunicăm cu ceilalți. În cadrul comunicării dintre oameni, comunicarea nonverbală reprezintă cel puțin 60%, iar adevărul în privința emoțiilor se află mai mult în „cum” spune persoana decât în „ceea ce” spune ea. De exemplu, expresia feței noastre poate exprima o gamă largă de sentimente: teamă, bucurie, surpriză, supărare, dezgust, furie etc. Dacă suntem mai abili în arta comunicării verbale, vom fi în stare să exprimăm mai mult din nevoile noastre emoționale, având astfel posibilitatea de a le simți mai bine. Parafrazându-l pe marele filozof Constantin

Noica, înțelegerea este completată de ceea ce nu este exprimat prin cuvinte. Comunicarea îl conține pe om, iar omul se înfățișează sau se ascunde prin comunicare.

În jurul anilor '90 s-au conturat trei mari direcții în definirea inteligenței emoționale, trasate de următorii cercetători în acest domeniu: Mayer și Salovey (1990, 1993) – înțeleg prin inteligența emoțională capacitatea de a percepe cât mai corect emoțiile și de a le exprima, de a accede sau genera sentimente atunci când ele facilitează gândirea; de a cunoaște și înțelege emoțiile în vederea promovării și dezvoltării emoționale și intelectuale. Aici putem aminti numele psihologului american Festinger cu teoria „disonanței cognitive”, conform căreia oamenii refuză să se gândească la lucruri care le provoacă sentimente, emoții negative. Totodată, în urma relaționărilor interpersonale există tendința de a selecta ideile care sunt conforme cu valorile proprii și care declanșează sentimente pozitive [1, p. 67].

Astfel, conchidem că *Inteligența emoțională afectează:*

- ♦ *Sănătatea fizică* – Dacă vă aflați în imposibilitatea de a vă gestiona nivelul de stres, vă poate cauza grave probleme de sănătate. Stresul poate crește tensiunea arterială, poate inhiba funcționarea eficientă a sistemului imunitar, crește riscul de atac de cord și de accident vascular cerebral. Primul pas către o îmbunătățire a inteligenței emoționale este reprezentată de eliberarea stresului din viața dumneavoastră;
- ♦ *Sănătatea mintală* – Nivelurile ridicate de stres pot avea un impact negativ asupra sănătății mentale, lăsându-te într-o stare de vulnerabilitate față de anxietate și depresie. Dacă vă aflați în imposibilitatea de a vă înțelege și de a vă gestiona emoțiile, veți fi, de asemenea, predispus la schimbări dese de dispoziție, în timp ce inabilitatea de a forma relații puternice vă poate face să vă simțiți singur și izolat;
- ♦ *Relațiile interpersonale* – Prin înțelegerea emoțiilor și prin controlarea acestora vă veți afla într-o poziție mult mai bună care vă va ajuta să vă exprimați mai bine și să înțelegeți modul în care se simt celelalte persoane din jur. Acest lucru va permite să comunicați mai eficient și să creați relații trainice, atât la locul de muncă, cât și în viața personală.

Apare întrebarea care sunt asemănările și deosebirile dintre inteligența emoțională și cea spirituală? Astfel, menționăm următoarele caracteristici ale Inteligenței spirituale:

Inteligența spirituală – ne ajută să abordăm și să rezolvăm probleme legate de semnificație și valori; Inteligența spirituală este o abilitate internă înnăscută a sufletului și creierului. Este inteligența prin care ne putem vindeca pe noi înșine și creează posibilitatea de a avea valori. Dacă inteligența emoțională este asociată cu partea dreaptă a creierului, inteligența academică cu partea stângă, atunci, inteligența spirituală corespunde cu activitatea întregului creier;

Inteligența spirituală este o calitate înnăscută a unei persoane, o dimensiune care integrează atât inteligența intelectuală, cât și cea emoțională. Conștientizând și dezvoltând inteligența spirituală vei reuși să îți transformi sentimentele negative în cele pozitive, să dai un sens vieții tale, să sporești gradul de împlinire personală. Într-un grad mai mare sau mai mic inteligența spirituală există în fiecare din noi, iar conectarea la Inteligența spirituală este cea mai autentică și sinceră călătorie spre autodescoperire, ea facilitează schimbarea, capacitatea de adaptare, înțelepciunea, entuziasmul, purificarea și revenirea sinelui după durere, ea te ajută să trăiești în armonie cu valorile tale cele mai înalte să te îndrepte către scopurile.

Inteligența spirituală există și este considerată o dimensiune importantă a inteligenței. Ea nu are nimic de a face cu religia. Oamenii de știință atestă că există o anumită zonă în creier numit „Punctul lui Dumnezeu” și că este localizat la nivelul conexiunilor neuronale din lobii temporali. În cadrul cercetărilor s-a constatat că ariile neuronale se luminează ori de câte ori participanții la experiment purtau conversații spirituale.

În acest context, S. Covey sugerează următoarele modalități de a ne dezvolta inteligența spirituală: citirea unei cărți și meditația; afundarea în muzică și literatura de calitate; găsirea unei modalități de a comunica cu natura; menținerea fidelității față de valorile tale cele mai înalte; încercarea contribuie la o cauză anume [1, p. 174].

Astfel, propunem câteva *tehnici de dezvoltare a inteligenței emoționale*:

- Faceți efort de a vă cunoaște mai bine, urmăriți să vedeți ce fel de personalitate sunteți.
- Reflectați la sentimentele voastre. Conștientizați ce fel de emoții trăiți și învățați să le denumiți. De ex., „Mă simt confuz, neîmplinit” etc.
- Faceți distincție dintre propriile gânduri și sentimente. Spuneți „Mă simt neglijat”, nu „Simt că ceilalți au chestiuni mai importante”.
- Validați sentimentele celorlalți. Arătați empatie, înțelegere, acceptare pentru ceea ce simt cei din jur. Nu-i criticați, judecați, controlați sau etichetați.
- Învățați să faceți față sentimentelor negative.
- Fiți sinceri și exprimați într-un mod cât mai obiectiv ceea ce simțiți.
- Autocunoașterea este piatra de temelie, în procesul de îmbogățire a inteligenței emoționale, pentru aceasta enunțați propoziții alcătuite din trei cuvinte, „Mă simt fericit”.

În *concluzie*, noi neglijăm aspectul emoțional și spiritual al inteligenței noastre, considerând că, inteligența academică este cea care primează în dobândirea performanței, nerealizând faptul că există și inteligență emoțională, spirituală, care sunt cele mai bune predictoare pentru achizițiile viitoare ale copiilor în obținerea succesului în viață. Dezvoltând inteligența spirituală și cea emoțională vom reuși să transformăm sentimentele negative în cele pozitive, să dăm un sens vieții noastre, să sporim gradul de împlinire personală.

Bibliografie:

1. Covey S. *Cele 7 deprinderi ale persoanelor eficiente. Lecții importante pentru schimbarea personală*. București: ELLFA, 2011.
2. Goleman D. *Inteligența emoțională*. București: Editura Curtea Veche, 2008.
3. Torralba F. *Inteligența spirituală*. București: Curtea Veche, 2015.
4. Zahar D., Mazshal I. *Inteligența spirituală*. București: Editura Vellant, 2011.

