

Prace24.pl

Profesjonalne Pisanie Prac

raty + antyplagiat + gwarancja

INTELIGENCJA EMOCJONALNA

Istnieje wiele definicji inteligencji. Według klasycznej definicji Sterna (1927) jest to ogólna zdolność do adaptacji do nowych warunków, zwłaszcza do wykorzystania wiedzy w nowych sytuacjach.

Współczesne definicje inteligencji można podzielić na trzy grupy:
1. Najczęściej określa się ją jako zdolność do uczenia się, rozwiązywania problemów i rozumowania. W ujęciu tym kładzie się nacisk na to, że osoba inteligentna potrafi się uczyć się na podstawie własnych błędów, zatem kiedy popełni błąd, to prawdopodobnie go już nie powtórzy.

2. Inna grupa definicji wskazuje na to, że inteligencja jest to zdolność do skutecznego przystosowywania się do nowych zmian w otaczającym środowisku. Osoba inteligentna potrafi zachowywać się stosownie i adekwatnie do nieoczekiwanych i nowych okoliczności.

3. Po trzecie, inteligencję można rozpatrywać jako zdolność do metapoznania, czyli rozeznawania (rozumienia) i kontroli własnych procesów poznawczych (umysłowych). Integrując powyższe definicje można by powiedzieć, że **inteligencja jest to zdolność przystosowania się do nowych okoliczności dzięki dostrzeganiu abstrakcyjnych relacji, korzystania z uprzednich doświadczeń i skutecznej kontroli nad własnymi procesami poznawczymi.** Niektórzy jednak uważają, że inteligencja jest to pojęcie naturalne, a nie naukowe, a zatem nie wymaga ścisłych określeń. Zbudowane jest ono wokół prototypu szczególnie uzdolnionej osoby, do której następnie porównuje się innych ludzi, klasyfikując ich jako mniej lub bardziej inteligentnych.

Ale co to jest inteligencja emocjonalna? Jest to po prostu inteligentne użycie emocji:

świadomie sprawiamy, że nasze emocje pracują na naszą korzyść, wykorzystujemy je w sposób pomagający kierować naszymi zachowaniami i myśleniem tak, aby zapewnić lepsze efekty naszych działań. Wyobraźmy sobie taką oto sytuację: jest sierpniowe popołudnie, wracamy po zajęciach do domu; ubranie lepi nam się do ciała, a do tego powoli ogarnia nas rozdrażnienie i ponury nastrój. Wsiadamy do autobusu i już na progu zaskakuje nas szeroki uśmiech kierowcy, który kiwając przyjaźnie ręką pyta „Cześć! Jak leci?”. W ten sam sposób wita każdego następnego pasażera. Oczywiście wszyscy są jednakowo zaskoczeni. Jednak w miarę jak autobus pełni przez zapchaną sznurami samochodów, w jego wnętrzu następuje powolna, magiczna przemiana. Kierowca zaczyna wygłaszać swój monolog, żywo komentujący wszystko, co się dzieje za oknem: „W tym sklepie jest fantastyczna wyprzedaż, w tamtym muzeum cudowna wystawa... a słyszeliście o tym nowym filmie, który właśnie zaczęli grać w kinie za rogiem? Wsiadamy i słysząc jeszcze śmiech kierowcy krzyczącego „Na razie, życzę przyjemnego dnia, czujemy, jak skorupa przygnębienia pęka w jednej chwili. A teraz sytuacja jaskrawo skonstrastowana z poprzednią - poranne czytanie prasy:

- „Raport donosi, że sprawcami 57% morderstw popełnionych na dzieciach poniżej 12 roku życia są ich naturalni lub przybrani rodzice. Powodem tych zabójstw były najczęściej takie „złe zachowania” jak blokowanie przez dziecko dostępu do telewizora, jego płacz albo pobrudzenie pieluszki.”
- „W miejscowej szkole dziewięciolatek dopuszcza się aktów wandalizmu, oblewając farbą ławki, komputery i drukarki. Powód: paru trzecioklasistów nazwało go „dzidziusiem”, postanowił więc udowodnić im, do czego jest zdolny.”

Każdego dnia docierają do nas podobne doniesienia o zaniku kultury, wrażliwości i uprzejmości, o złych impulsach, które rozładowują się w napadach furii. W rzeczywistości jest to obraz emocji wymykających się nam spod kontroli. Pytanie brzmi: jak włączyć inteligencję do naszych emocji i przywrócić kulturę i uprzejmość w codziennych kontaktach, a troskę w życiu społecznym?

Mózg emocjonalny

Zdarzały się w historii przypadki poświęcania się rodziców dla uratowania potomstwa przed śmiercią. Z punktu widzenia ewolucjonisty jest to zapewnienie „sukcesu reprodukcyjnego”, jednak ze strony rodziców nie jest to nic innego jak miłość. W takich sytuacjach przejawia się właśnie działanie emocji, które biorą górę nad rozumem i instynktem samozachowawczym.

Ponieważ sytuacje, w których człowiek musiał stawiać czoło wyzwaniom, powtarzały się przez cały okres naszej ewolucji, repertuar emocjonalny został wdrożony do naszego systemu nerwowego w postaci wewnętrznych, automatycznych skłonności ludzkiego serca. I dlatego określenie człowieka „homo sapiens” jest krzywdzące ze względu na fakt, że potęgą emocji zostaje w ten sposób zignorowana. Kiedy namiętności górują nad rozumem? Wtedy kiedy robimy coś, nad czym wcześniej się nie zastanowiliśmy i często kończy się to fatalnie. Ale to też tłumaczy nasza ewolucja, w której człowiek, niejednokrotnie pod wpływem strachu, chwycił za broń i zabijał, zanim zdążył spostrzec, czy było to drapieżne zwierzę czy też człowiek. Wszystkie emocje są w rzeczywistości bodźcami, skłaniającymi nas do działania, szybkimi planami uratowania albo podtrzymania życia, w które wyposażyla nas ewolucja. O tym, że emocje stymulują nas do działania, najłatwiej można się przekonać, obserwując zwierzęta albo dzieci.

Każda emocja z naszego emocjonalnego repertuaru pełni wyjątkową rolę. Dysponując nowymi metodami, które pozwalają zajrzeć w głąb ciała i mózgu, badacze odkrywają coraz więcej fizjologicznych szczegółów sposobu przygotowywania ciała przez poszczególne emocje do całkowicie odmiennych rodzajów reakcji. I tak:

- W złości do rąk napływa krew, dzięki czemu łatwiej jest chwycić za broń albo wymierzyć cios wrogości. Wzmaga się rytm uderzeń serca, a zwiększone wydzielanie się takich hormonów jak adrenalina powoduje przyływ energii wystarczającej do podjęcia dynamicznego działania.
- W strachu krew napływa do dużych mięśni szkieletowych, takich jak mięśnie nóg, dzięki czemu łatwiej jest rzucić się do ucieczki. Powoduje to odpływ krwi z twarzy, przez co staje się ona blada (i mamy wrażenie, że „krew zamiera nam w żyłach”). Jednocześnie ciało zastyga, choćby tylko na moment, w bezruchu, być może po to, byśmy mieli czas ocenić, czy lepszą reakcją nie byłoby ukrycie się. Połączenia w sterujących emocjami ośrodkach mózgowych uruchamiają napływ fali hormonów, które zmuszają całe ciało do czujności, sprawiając, że staje się wrażliwe na wszelkie zewnętrzne bodźce i gotowe do działania, natomiast cała uwaga skupia się na bezpośrednim zagrożeniu, abyśmy mogli lepiej ocenić, jak na nie zareagować.
- Do głównych biologicznych zmian zachodzących w naszym organizmie w chwilach szczęścia należy zwiększona aktywność ośrodka mózgu, który powstrzymuje uczucia negatywne i powoduje wzrost dostępnej nam energii oraz wyciszenie tych ośrodków, które generują trapiące i dokuczliwe myśli. Nie pojawiają się jednak żadne szczególne zmiany fizjologiczne, oprócz uspokojenia, które sprawia, że ciało szybciej uwalnia się od biologicznego pobudzenia przygnębiających emocji. To zestawienie czynników wprawia ciało w ogólny spokój, jak również wytwarza gotowość i zapał do wykonania bezpośrednio stojących przed nami zadań oraz dążenie do osiągnięcia przeróżnych celów.

- Miłość, czułość i zadowolenie seksualne pociągają za sobą pobudzenie układu przywspółczulnego, co jest fizjologicznym przeciwieństwem mobilizacji organizmu do walki lub ucieczki powodowanej przez strach i złość. Schemat pobudzenia przywspółczulnego układu nerwowego, określany również mianem **reakcji relaksacyjnej**, jest zespołem reakcji całego ciała wywołującym stan ogólnego zadowolenia i spokoju, który ułatwia współpracę.

- Uniesienie brwi w chwili zaskoczenia pozwala na szersze ogarnięcie spojrzeniem przedpola, a jednocześnie zwiększa dopływ światła do siatkówki. Dzięki temu dociera do nas więcej informacji (wizualnej) o niespodziewanym wydarzeniu i pozwala szybciej zorientować się, co się dzieje i opracować lepszy plan działania.

- Grymas odrazy jest taki sam u ludzi na całym świecie i wysyła do odbiorcy identyczny przekaz - coś wstrętne smakuje lub pachnie albo też jest takie w metaforycznym ujęciu. Widoczne na twarzy oznaki odrazy - ściągnięta górna warga i lekko zmarszczony nos - świadczą, jak zauważył Darwin, o pierwotnym odruchu zamknięcia nozdrzy przed obrzydliwym zapachem albo wyplucia trującego pokarmu.

- Główną funkcją smutku jest niesienie pomocy w pogodzeniu się ze znaczną stratą, taką jak śmierć kogoś bliskiego albo wielkie rozczarowanie. Smutek powoduje obniżenie energii i zapału do podejmowania różnych czynności życiowych, zwłaszcza dających rozrywkę lub przyjemność, a w miarę jego pogłębiania się i nadchodzenia depresji obniża się i ulega spowolnieniu metabolizm ciała. To wycofanie się, zamknięcie w sobie i introspekcja stwarzają okazję do opłakania straty albo zawiedzionej nadziei, zrozumienia konsekwencji, jakie ma to dla naszego życia i, kiedy powróci energia, zaplanowania wszystkiego od nowa. Podobna utrata energii mogła sprawiać, że przygnębeni, a tym samym bardziej podatni na ciosy, ludzie pierwotni trzymali się bliżej swych siedzib, gdzie byli bezpieczniejsi.

Mogę śmiało stwierdzić, że wzajemny stosunek racji i emocji w naszym umyśle wyznacza pewien stały gradient: im bardziej intensywne jest uczucie, tym większe panowanie nad naszym umysłem zdobywają emocje i tym mniej skutecznie oddziałują na niego emocje.

Te dwa umysły, emocjonalny i racjonalny, działają na ogół w ścisłej harmonii, łącząc swoje zupełnie odmienne sposoby poznawania rzeczywistości we wspólnym zadaniu prowadzenia

nas przez świat i życie. Zazwyczaj między umysłem emocjonalnym a umysłem racjonalnym panuje równowaga, emocje dostarczają informacji umysłowi racjonalnemu, wspomagając go tym samym w jego działaniach, umysł racjonalny natomiast analizuje i niekiedy odrzuca dane umysłu emocjonalnego. Mimo to oba są niezależnymi władzami, z których każda odzwierciedla działanie innych, ale wzajemnie powiązanych połączeń mózgowych. O związkach między myślą a uczuciem wiele mówi też fakt, że na długo przed pojawieniem się umysłu racjonalnego istniał już umysł emocjonalny, który wyłonił się z pnia, najstarszej i najbardziej prymitywnej części mózgu. Daje to ośrodkom odpowiedzialnym za emocje wielką moc oddziaływania na funkcjonowanie reszty mózgu, z jego ośrodkami myśli włącznie. Najbardziej intrygujące, a jednocześnie najdobitniej świadczące o sile emocji i roli, jaką odgrywają one w naszym życiu psychicznym, są chwile, kiedy w nagłym porywie namiętności dokonujemy czynów, których później, po opadnięciu emocji, żałujemy. Zastanawiamy się, jak doszło do tego, że postąpiliśmy tak irracjonalnie. Przytoczę pewną historię. Młoda kobieta przyjechała do pewnego miasta specjalnie po to, żeby zjeść obiad z przyjacielem. Spędziła dwie godziny w samochodzie. Podczas obiadu przyjaciel dał jej prezent, rzadką rycinę przywiezioną z Hiszpanii, którą już od dawna chciała mieć. Jednak jej radość skończyła się w chwili, kiedy na jej propozycję, by poszli do kina, przyjaciel odparł, że nie może spędzić z nią popołudnia, gdyż ma trening koszykówki. Do głębi zraniona, wybuchła płaczem, wstała, wyszła z kawiarni i pod wpływem chwilowego impulsu wrzuciła rycinę do kosza na śmieci. Wspominając po paru miesiącach to zdarzenie, żałowała nie tego, że wyszła, ale że straciła rycinę. W takich właśnie momentach, kiedy impulsywne uczucie zagłusza rozsądek, kluczową rolę odgrywa niedawno odkryta funkcja ciała migdałowatego. Analizuje ono sygnały napływające od narządów zmysłu, nastawiając się na wyłapywanie tych, które świadczą o możliwych kłopotach. Sprawia to, że zajmuje ono bardzo ważną pozycję w naszym życiu psychicznym, będąc czymś w rodzaju wartownika, który zatrzymuje i sprawdza każde docierające do mózgu wrażenie zadając pytania tylko jednego, najbardziej prymitywnego rodzaju: „Czy jest to coś, czego nienawidzę? Coś, co sprawia mi ból?

Coś, czego się boję?” Jeśli odpowiedź na któreś z tych pytań brzmi „tak”, to ciało migdałowate reaguje błyskawicznie, jak nerwowy system alarmowy, przekazując do wszystkich części mózgu wiadomość o zagrożeniu. Kiedy ogłosi alarm spowodowany np. strachem, wysyła pilne zawiadomienia do wszystkich ważniejszych części mózgu: uruchamia proces wydzielania się hormonów aktywizujących ciało do walki lub ucieczki, mobilizuje ośrodki zawiadujące ruchami, pobudza układ sercowo-naczyniowy, mięśniowy i organy wewnętrzne. Inne obwody nerwowe dają sygnał do wydzielania dużych dawek noradrenaliny, hormonu zwiększającego reaktywność kluczowych okolic mózgu włącznie z tymi, które zaostrzają czujność zmysłów, wprawiając tym samym mózg w stan pogotowia. Dodatkowe sygnały płynące z ciała migdałowatego do pnia mózgu nakazują mu wykrzywić twarz w grymasie przerażenia, zatrzymać wszelkie nie związane ze stanem pogotowia ruchy mięśni, przyspieszyć rytm serca, podnieść ciśnienie krwi i zwolnić oddychanie. Inne przykuwają uwagę do przedmiotu lub osoby wzbudzającej w nas strach i przygotowują mięśnie do odpowiedniej reakcji. Jednocześnie korowe układy pamięci zostają zmuszone do przywołania wszelkiej posiadanej wiedzy na temat źródła zagrożenia, usuwając w cień inne myśli. A jest to zaledwie część starannie skoordynowanego zespołu zmian, którymi zarządza ciało migdałowate, przejmując komendę nad różnymi okolicami mózgu. Rozległa sieć połączeń nerwowych pozwala mu na przejęcie w wypadku zagrożenia kontroli nad całym mózgiem, włącznie z umysłem racjonalnym, i kierowanie nim.

Inteligencja emocjonalna a los

Badacze zajmowali się przypadkiem pewnego młodzieńca, który przed rozpoczęciem studiów osiągał w testach badających osiągnięcia w nauce pięć ocen po 800 punktów, czyli wyniki miał doskonałe. Mimo niezwykłych zdolności intelektualnych przez większość czasu obijał się, kładł się późno spać i wstawał w południe, przez co opuszczał zajęcia przedpołudniowe. Nie zdziwiło nikogo, że zdobycie dyplomu zajęło mu dziesięć lat. Iloraz inteligencji w niewielkim stopniu wyjaśnia różne losy osób o mniej więcej takich samych perspektywach na przyszłość, wykształceniu i zdolnościach. Kiedy porównano zarobki, wydajność i pozycję zawodową dziewięćdziesięciu pięciu byłych studentów Uniwersytetu Harvarda z lat 40-tych, których losy śledzono aż do osiągnięcia przez nich wieku średniego, to okazało się, że ci, którzy uzyskiwali w czasie studiów najwyższe wyniki, nie osiągnęli dużo większych sukcesów niż ich koledzy, którzy mieli gorsze oceny. Nie byli też bardziej zadowoleni z życia, spełnieni w rodzinie, sprawach intymnych czy stosunkach z przyjaciółmi. I tutaj właśnie pojawia się problem: inteligencja teoretyczna, która przejawia się w świetnych ocenach w szkole, praktycznie nie przygotowuje do odpierania przeciwności, ani też do korzystania z szans, które stawia przed nami los. Życie emocjonalne jest dziedziną, którą można, podobnie jak matematykę czy czytanie, opanować lepiej lub gorzej, a składa się na to zespół specjalnych umiejętności. Stopień, w jakim dana osoba opanowała te umiejętności, decyduje o tym, czy odniesie w życiu sukces czy zabrniesie w ślepy zaułek; zdolność panowania nad swymi emocjami jest metazdolnością, od której zależy sposób wykorzystania przez nas pozostałych zdolności, włącznie z samym intelektem. Wiele dowodów świadczy o tym, że ludzie, którzy są emocjonalnie sprawni (czyli dobrze znają swoje emocje i potrafią nimi kierować, właściwie odczytują uczucia innych osób i umieją się do nich należycie odnieść) mają przewagę nad innymi we wszystkich dziedzinach życia, od romansów i intymnych związków poczynając, a na przyswajaniu niepisanych reguł rządzących polityką rozmaitych organizacji i firm kończąc. Osoby o dobrze wykształconych i rozwiniętych umiejętnościach emocjonalnych są też na ogół bardziej zadowolone z życia i działają skuteczniej. Opanowały one bowiem biegle nawyki umysłowe zwiększające ich operatywność. Z kolei osoby, które nie potrafią zapanować nad swoim życiem emocjonalnym, toczą wewnętrzne walki ograniczające ich zdolność skupienia się na pracy i jasnego myślenia. Istnieje logiczna różnica między uświadomieniem sobie swoich uczuć a podjęciem działań zmierzających do ich zmiany, ale rozpoznanie u siebie złego nastroju równoznaczne jest z chęcią pozbycia się go. Można wyłonić trzy podstawowe kategorie osób różniących się sposobem postrzegania emocji i reagowania na nie:

- **Świadomi swych uczuć.** Zdając sobie sprawę z tego, w jakim nastroju się znajdują, osoby takie mają pewne pojęcie o swoim życiu emocjonalnym. Jasny obraz własnych emocji wpływa być może na wytworzenie się u nich swoistych cech osobowości, są one bowiem niezależne i pewne siebie, cieszą się dobrym zdrowiem psychicznym i mają z reguły pozytywny stosunek do życia. Kiedy ogarnie je zły nastrój, nie medytują nad tym, nie przeżuwiają przygnębiających myśli, dzięki czemu szybciej się z niego otrząsają. Mówiąc krótko, świadomość własnych uczuć pozwala im nimi kierować.
- **Dający się ogarnąć emocjom.** Często dają się ponieść emocjom i nie mogą uciec przed nimi, zupełnie jakby były w ich władzy. Miewają zmienne nastroje i nie bardo uświadamiają sobie, co czują, nie widzą więc wyjścia z takich sytuacji. W rezultacie przekonane, że nie mają żadnej kontroli swymi uczuciami, nie robią prawie nic, aby otrząsnąć się ze złego nastroju. Często czują się przytłoczeni emocjami, nad którymi nie

są w stanie zapanować.

- **Akceptujący swoje emocje.** Na ogół zdają sobie dobrze sprawę z tego, co czują, ale akceptują swoje nastroje, a nie próbują ich zmienić. Wydaje się, że są dwa typy osób należących do tej kategorii: te, które bywają na ogół w dobrym nastroju, a więc nie mają specjalnej motywacji do jego zmiany oraz te, które wprawdzie, dość jasno uświadamiają sobie swoje nastroje, ale będąc podatne na przyływy złego humoru, nie robią nic, aby je odeprzeć, przyjmując to jako swego rodzaju zrzędzenie losu. Jest to postawa, którą można stwierdzić na przykład u osób znajdujących się w depresji i przyjmujących ten stan z rezygnacją.

Emocje pod kontrolą

Życie bez namiętności byłoby nudne i jałowe, pozbawione całego swego bogactwa. Ale, jak zauważa Arystoteles, emocje powinny być właściwe, odpowiednie do okoliczności. Jeśli są zanadto stłumione, to wywołują apatię i nadmierny dystans w stosunku do wszystkiego, jeśli natomiast wymkną się spod kontroli, przybiorą skrajną postać i uporczywie się utrzymują, to stają się patologiczne, jak dzieje się w obezwładniającej nas depresji, porażającym niepokojem, niepohamowanej złości czy pobudzeniu maniackim.

I faktycznie, utrzymywanie własnych przykrych emocji w ryzach jest kluczem do emocjonalnego dobrego samopoczucia; emocje w krańcowej postaci, to znaczy zbyt intensywne albo utrzymujące się zbyt długo doprowadzają do zachwiania równowagi. Oczywiście, nie chodzi o to, byśmy odczuwali emocje tylko jednego rodzaju; bycie cały czas szczęśliwym kojarzy się jakoś ze sztucznie uśmiechniętymi twarzami. Dużo można powiedzieć o konstruktywnym wpływie cierpienia na życie twórcze i duchowe; cierpienie może uszlachetnić duszę. Wzloty i upadki dodają życiu smaku, ale musi między nimi istnieć równowaga. W rachunku, który przeprowadza serce, dobre samopoczucie określa stosunek emocji pozytywnych do negatywnych. Tak przynajmniej wynika z badań nastroju, podczas których setki mężczyzn i kobiet nosiło automatyczne brzęczyki przypominające im w przypadkowo wybranych chwilach o tym, by zanotowali, jakie akurat odczuwają emocje. Nie musimy unikać nieprzyjemnych uczuć, aby być zadowoleni, ale wzburzone uczucia nie powinny rozwijać się niepohamowanie, wypierając wszystkie przyjemne emocje i psując nam całkowicie nastrój. Osoby, które przeżywają okresy silnej złości czy depresji, mogą mimo to zachować dobry nastrój, jeśli zdarzają się im niwelujące te przykre uczucia chwile szczęścia czy radości. Badania te potwierdzają zależność inteligencji emocjonalnej od akademickiej, ponieważ pokazały, że między ilorazem inteligencji albo ocenami w szkole, z jednej, a dobrym samopoczuciem czy równowagą emocjonalną z drugiej strony, istnieje w najlepszym razie niewielki związek. Tak jak stale dźwięczy nam w głowach cichy szept myśli tłoczących się gdzieś na drugim planie, tak też nieustannie słyszymy szum emocji; zadzwoniłby do kogoś o godzinie szóstej rano albo o siódmej po południu, na pewno będzie on w jakimś nastroju. Oczywiście ta sama osoba może mieć zupełnie odmienny nastrój następnego ranka, ale kiedy uśredni się jej nastroje z kilku tygodni czy miesięcy, to z reguły odzwierciedlają one jej samopoczucie. Okazuje się, że u większości osób krańcowo intensywne uczucia występują dość rzadko; większość z nas zalicza się do kategorii średniej, w której dominuje codzienna szarość, a od czasu do czasu zdarzają się łagodne wybuchy emocjonalne.

Mimo to kierowanie swoimi emocjami można porównać do pracy na pełnym etacie, ponieważ znaczna część tego, co robimy, szczególnie w wolnym czasie, jest ciągłym staraniem się o wprowadzenie się w odpowiedni nastrój. Wszystko, czym się wtedy zajmujemy, od czytania powieści czy oglądania telewizji poczynając, a na wyborze przyjaciół kończąc,

może być sposobem na poprawienie naszego samopoczucia. Sztuka uspokajania się jest podstawową umiejętnością życiową; niektórzy teoretycy psychoanalizy widzą w niej jedno z najważniejszych narzędzi psychicznych. Zgodnie z tą teorią emocjonalnie zdrowe dzieci uczą się uspokajać i uśmierzać swoje emocje, traktując się w taki sam sposób, w jaki traktują je ich opiekunowie, dzięki czemu stają się bardziej odporne na wstrząsy, które wywołuje ich mózg emocjonalny. Jednak struktura i sposób działania naszego mózgu powoduje, że bardzo często nie mamy żadnej albo tylko bardzo ograniczoną kontrolę nad tym, kiedy i jaka ogarnia nas emocja. Mamy jednak coś do powiedzenia w sprawie tego, jak długo emocja ta będzie się utrzymywać. Nie chodzi tu o zwykły smutek, zmartwienie czy złość, gdyż nastroje te mijają normalnie po pewnym czasie i trzeba tylko trochę cierpliwości, by je przeczekać. Kiedy jednak emocje te są bardzo intensywne i utrzymują się nadmiernie długo, to przybierają krańcową, nieprzyjemną, dokuczliwą postać - chronicznego niepokoju, niepohamowanej furii czy depresji. A w ich najostrzejszej formie może okazać się konieczne leczenie farmakologiczne, psychoterapia albo jedno drugie.

Właściwe wyrażanie swoich uczuć jest jedną z kluczowych umiejętności społecznych. Na określenie przyjętych w danym społeczeństwie reguł ustalających jakie, kiedy i w jaki sposób jego członkowie mogą wyrażać emocje, badacze używają terminu „reguły okazywania uczuć”. W tym względzie istnieją olbrzymie różnice między poszczególnymi kulturami. Na przykład Ekman badał w Japonii wyrażane mimiką twarzy reakcje studentów na film przedstawiający straszny rytuał obrzezania młodych chłopców praktykowany przez Aborygenów. Kiedy studenci oglądali ten film w obecności kogoś cieszącego się poważaniem, na ich twarzach widać było tylko śladowe reakcje. Kiedy jednak myśleli, że są sami (choć byli filmowani ukrytą kamerą), ich twarze kurczyły się w grymasie udręki, obrzydzenia i przerażenia.

Istnieje kilka podstawowych rodzajów reguł okazywania emocji. Jedną z nich to wymóg minimalizowania, którego przestrzegają Japończycy w obecności osób cieszących się poważaniem albo sprawujących jakiś urząd. Do tej właśnie reguły stosowali się studenci skrywający swe emocje za maskami pokerzystów. Inna określa, że w pewnych sytuacjach należy przesadnie okazywać to, co się czuje, poprzez potęgowanie środków wyrażania emocji. Jeszcze inna reguła nakazuje zastępowanie jednego uczucia innym. Obowiązuje ona w niektórych kulturach azjatyckich, w których odmowę uważa się za wielką nieuprzejmość, i dlatego zamiast mówić „nie”, składa się niejednokrotnie fałszywe zapewnienia i obietnice. To, w jaki sposób jednostka potrafi wykorzystać te metody oraz to, czy wie, kiedy się do nich uciec, świadczy o jej inteligencji emocjonalnej. Mistrzami w okazywaniu inteligencji są oczywiście aktorzy; ich ekspresyjność wywołuje reakcje publiczności. Niektórzy z nas są bez wątpienia urodzonymi aktorami. Jednak ludzie znacznie różnią się między sobą stopniem opanowania tej umiejętności.

Podstawy inteligencji społecznej

Talent nawiązywania porozumienia z innymi ma zasadnicze znaczenie dla podtrzymywania bliskich związków z innymi, czy to w małżeństwie, czy w przyjaźni, czy w firmie.

Do części składowych inteligencji interpersonalnej należą:

- ❖ ORGANIZOWANIE GRUP – podstawowa umiejętność przywódcy, na którą składa się inicjowanie i koordynowanie wysiłków zespołu ludzi. Jest to talent spotykany u reżyserów czy producentów teatralnych, oficerów wojska i skutecznie działających szefów wszelkiego rodzaju organizacji i jednostek.
- ❖ NEGOCJOWANIE ROZWIĄZAŃ – talent mediatora, zapobieganie konfliktom albo

gaszenie tych, które już wybuchły. Osoby obdarzone tą zdolnością przewyższają innych umiejętnością zawierania umów, rozsądzaniem sporów i mediowaniem w ich załatwianiu; mogą zrobić karierę w dyplomacji, arbitrażu, sądownictwie czy adwokaturze, jako pośrednicy albo menedżerowie zajmujący się przejmowaniem jednych firm przez inne.

- ❖ **NAWIĄZYWANIE STOSUNKÓW OSOBISTYCH** – talent polegający na empatii i łatwości wchodzenia w kontakty z innymi osobami. Ułatwia on zawieranie znajomości, rozpoczynanie rozmów, prawidłowe rozpoznawanie uczuć i trosk innych ludzi oraz reagowanie na nie. Jest to sztuka współżycia. Osoby takie doskonale sprawdzają się w pracy zespołowej, są małżonkami, na których można polegać, dobrymi przyjaciółmi i partnerami w interesach. Osiągają znakomite wyniki jako sprzedawcy i menedżerowie, są też świetnymi nauczycielami.
- ❖ **PRZEPROWADZANIE ANALIZ SPOŁECZNYCH** – zdolność do wykrywania i intuicyjnego domyślenia się uczuć, motywów i trosk innych. Zdolność ta czyni z obdarzonej nią osoby znakomitego, znającego się na rzeczy terapeuty, a w połączeniu z talentem literackim - dobrego powieściopisarza czy dramaturga.

Razem wzięte umiejętności te składają się na interpersonalną ogładę i są niezbędnymi składnikami czaru, sukcesu towarzyskiego i społecznego, a nawet charyzmy. Osoby obdarzone inteligencją społeczną potrafią gładko nawiązywać stosunki z innymi, właściwie odczytywać ich uczucia i interpretować reakcje, przewodzić i organizować oraz zapobiegać sporom, które są trudne do uniknięcia w każdej sferze ludzkiej działalności. Są one naturalnymi przywódcami, tymi, którzy potrafią wyrażać nie wypowiedziane uczucia całej zbiorowości i artykułować je tak, aby prowadziły całą grupę ku jej celom. Jest to ten rodzaj ludzi, z którymi wszyscy lubią przebywać, ponieważ kontakt z nimi jest ożywczy emocjonalnie. Osoby, które wywierają wspaniałe wrażenie, potrafią na ogół doskonale kontrolować wyrażanie swych emocji, jak również dostosowywać swoje zachowania do cudzych emocji, aby mieć pewność, że osiągną pożądaną efekt. W tym sensie są doskonałymi aktorami.

Znaczenie emocji dla zdrowia

W 1974 roku w laboratorium Wydziału Medycyny i Stomatologii Uniwersytetu w Rochester dokonano odkrycia, które zmieniło biologiczną mapę ciała - psycholog Robert Ader stwierdził, że system immunologiczny potrafi, podobnie jak mózg, uczyć się. Wyniki jego badań były prawdziwym szokiem dla świata medycznego, a także skłoniły naukowców do dalszych poszukiwań. Zaowocowały znalezieniem wielu połączeń, za pomocą których ośrodkowy układ nerwowy i system immunologiczny komunikują się ze sobą. Dzięki tej sieci dróg biologicznych umysł, emocje i ciało nie są od siebie oddzielone, ale przeciwnie - blisko połączone. W eksperymencie przeprowadzonym przez Adera podawano szczurom medykament zmniejszający sztucznie liczbę zwalczających drobnoustroje komórek T obecnych w ich krwi. Za każdym razem lek ten rozpuszczano w osłodzonej sacharyną wodzie. Otóż Ader odkrył, że podawanie szczurom samej tylko wody z sacharyną, bez tego leku, nadal powodowało obniżenie liczby komórek T - aż do poziomu, kiedy zaczynały chorować i zdychać. Ich system immunologiczny nauczył się zmniejszać produkcję komórek T w reakcji na osłodzoną wodę. Było to coś, co zgodnie z ówczesnym stanem wiedzy nie powinno się było nigdy zdarzyć. Aż do dnia, w którym Ader dokonał swego nieoczekiwanego odkrycia, każdy lekarz i biolog był przekonany, że mózg i układ odpornościowy są oddzielnymi systemami i że żaden z nich nie może wpływać na funkcjonowanie drugiego. Nie było żadnej drogi łączącej ośrodki w mózgu, które „śledziły”,

jaki smak ma to, co je szczer, z tymi obszarami szpiku kostnego, gdzie wytwarzane są komórki T. W każdym razie sądzono tak przez sto lat.

Badacze stwierdzają, że neuroprzekaźnikami chemicznymi o najszerszym działaniu zarówno w mózgu, jak i w systemie odpornościowym, są te same neuroprzekaźniki, których zagęszczenie jest największe w obszarach nerwowych regulujących emocje. Emocje mają silny wpływ na działanie autonomicznego układu nerwowego, regulującego wszystkie czynności życiowe niezależne od naszej woli, od ilości wydzielanej insuliny po ciśnienie krwi. Innym ważnym łącznikiem między układem nerwowym a systemem odpornościowym są hormony, które organizm wydziela pod wpływem stresu. Hormony te silnie oddziałują na komórki odpornościowe. Aczkolwiek zależności te są złożone, to oddziaływanie sprowadza się głównie do tego, że gdy organizm zalewa falą hormonów, aktywność komórek odpornościowych ulega zahamowaniu. Stres zmniejsza, przynajmniej przejściowo, opór systemu immunologicznego, przypuszczalnie po to, by zaoszczędzoną dzięki temu energię organizm mógł wykorzystać w pojawiającej się nagle krytycznej sytuacji, stwarzającej bardziej bezpośrednio zagrożenie dla naszego życia.

Niepokój - strapienie wywoływane przeciwnościami i kłopotami, których nie szczędzi nam życie - jest emocją, której związku z początkiem choroby i przebiegiem procesu zdrowienia zostały potwierdzone dowodami naukowymi o największym chyba ciężarze. Kiedy niepokój pomaga nam stawić czoło jakiemuś niebezpieczeństwu (co przypuszczalnie było korzystną dla naszego gatunku cechą w procesie ewolucji), to dobrze spełnia swoje zadanie. W życiu współczesnym natomiast niepokój jest najczęściej nieproporcjonalny do rozgrywających się wydarzeń i nieuzasadniony strapienie ogarnia nas w sytuacjach, z którymi musimy żyć albo które sobie wyimaginowaliśmy, a nie w obliczu rzeczywistych niebezpieczeństw, z którymi musimy się zmierzyć. Powtarzające się napady niepokoju świadczą o dużym stresie. W przeprowadzonych w 1993 rozległych badaniach nad związkiem między stresem a chorobami naukowcy nakreślili długą listę negatywnych skutków stresu. Obejmuje ona obniżenie odporności organizmu do poziomu, w którym następuje gwałtowne przyspieszenie przerzutów raka, zwiększenie podatności na zakażenia wirusowe, spotęgowanie procesu odkładania się blaszek miażdżycowych, prowadzące do arteriosklerozy i nadkrzepliwości powodującej zawał mięśnia sercowego, przyspieszanie początku cukrzycy. Stres może również prowadzić do owróżdzenia układu trawiennego, wywołując symptomy wrzodziejącego zapalenia jelita grubego i zapalenia jelit. Nawet sam mózg odczuwa długofalowe negatywne skutki przedłużającego się stresu. Jednym z nich jest upośledzenie pamięci. Musimy zatem coś zrobić, aby uchronić się przed niebezpiecznymi następstwami długotrwałego stresu. Bo choć emocje negatywne mogą być toksyczne, to przeciwstawny im wachlarz emocji może mieć działanie w pewnym stopniu wzmacniające organizm. Nie znaczy to, że emocje pozytywne działają leczniczo albo że śmiech czy poczucie szczęścia zahamują albo odwrócą postępy poważnej choroby. Wpływ pozytywnych uczuć na stan naszego zdrowia wydaje się subtelny i trudno zauważalny, ale na podstawie badań dużych grup ludzi można wydzielić go z całej masy złożonych czynników, które oddziałują na przebieg choroby.

Z pesymizmu, podobnie jak z depresji, wynikają koszty dla zdrowia, natomiast z optymizmu płyną odpowiadające im korzyści. Zmierzone na przykład poziom optymizmu lub pesymizmu 122 mężczyzn po pierwszym zawał. Osiem lat później nie żyło już 21 z 25 najbardziej pesymistycznych z nich, ale tylko 6 z 25 cechujących się największym optymizmem. Ich nastrój okazał się lepszym czynnikiem szans przeżycia niż jakikolwiek medyczny czynnik ryzyka, włącznie ze stopniem uszkodzenia serca podczas pierwszego zawału, blokadą arterii, poziomem cholesterolu i ciśnieniem krwi.

Nadzieja, podobnie jak jej bliski krewny - optymizm, ma moc uzdrawiania. Osoby, które patrzą z wiarą w przyszłość potrafią co zrozumiałe - zachować pogodę ducha w nie

sprzyjających okolicznościach, również borykając się z kłopotami zdrowotnymi. Badania osób sparaliżowanych w wyniku urazów rdzenia kręgowego wykazały, że ci, którzy mieli więcej nadziei, byli bardziej aktywni fizycznie w porównaniu z pacjentami o podobnym stopniu inwalidztwa, ale o niższym poziomie nadziei.

Dlaczego optymistyczny albo pesymistyczny pogląd na świat ma tak duże znaczenie dla zdrowia pozostaje kwestią nie wyjaśnioną. Jedną z teorii utrzymuje, że dzieje się tak dlatego, iż pesymizm prowadzi do depresji, która z kolei osłabia system immunologiczny broniący nas przed nowotworami i infekcjami, ale na razie brakuje dowodów potwierdzających słuszność tej hipotezy. Być może bierze się to stąd, że pesymiści nie dbają o swoje zdrowie - w niektórych badaniach stwierdzono, że więcej palą i piją, rzadziej uprawiają ćwiczenia fizyczne niż optymiści i generalnie nie starają się wykształcić u siebie zdrowych nawyków. Nie jest też wykluczone, że któregoś dnia okaże się, iż fizjologia nadziei jest sama w sobie w jakiś sposób biologicznie pomocna w walce organizmu z chorobami.

Na zakończenie chciałbym podkreślić doniosłe znaczenie inteligencji emocjonalnej. Najważniejszymi sposobami na jej systematyczny rozwój jest budowanie wysokiego poziomu samoświadomości, panowanie nad swoimi emocjami i motywowanie samego siebie. Posiadanie wysokiej samoświadomości powala nas zaobserwować siebie, śledzić nasze działania, wpływać na nie tak, aby przynosiły nam korzyści. Z kolei panowanie nad emocjami oznacza ich zrozumienie, a następnie wykorzystanie tego zrozumienia w celu skutecznego radzenia sobie w konkretnych sytuacjach. Kiedy zaś posiadamy samomotywację, jesteśmy gotowi do rozpoczęcia realizacji zadania lub zlecenia, potrafimy wytrwać w podjętych działaniach oraz przejść do fazy końcowej, przez cały czas radząc sobie z problemami i niepowodzeniami. Postarajmy się zatem wykorzystać te wszystkie zasoby, które tkwią gdzieś głęboko w zakamarkach naszego umysłu.