

“Zwierciadło”, 2 października, 2016

Johanna Kern wypowiada się na temat **inteligencji emocjonalnej**:



Jak radzić sobie z emocjami: walka z nimi czy rozejm?

Świadomość o towarzyszących nam emocjach może uczynić nas szczęśliwszymi i sprawić, że zdecydowanie lepiej będziemy sobie radzić ze wszystkimi problemami i zadaniami, jakie stawia przed nami życie.

Emocje towarzyszą nam na każdym kroku, są odpowiedzią na sytuacje, w jakich zostajemy postawieni. Wpływają na nasze zachowanie, warunkując nasze reakcje. Na co dzień wielu z nas doświadcza sytuacji, gdy emocje przejmują górę i nie jesteśmy w stanie normalnie działać. Stajemy się zestresowani, wystraszeni, a nawet sparaliżowani.

Funkcje emocji

Często traktuje się emocje jako utrudniające życie niepotrzebne impulsy, które trudno opanować, jednak w rzeczywistości są to normalne i potrzebne reakcje. Emocje odgrywają w naszym życiu ważne funkcje m.in. informują nas o tym, co się z nami w danej chwili dzieje, jak przeżywamy i jakie ma dla nas znaczenie to, co słyszymy, obserwujemy i czego doświadczamy. Jeżeli zareagujemy na coś bardziej emocjonalnie, to prawdopodobnie dlatego, że jest to dla nas ważne. Emocje są źródłem informacji o otoczeniu oraz wspierają nas w podejmowaniu decyzji. Dodatkowo są niezbędnym katalizatorem w rozwoju osobowości.

Subiektywność emocji

Ta sama rzecz, fakt, zjawisko, słowo, czy obraz wywołują różne emocje i reakcje u innych osób. Wynika to z różnych doświadczeń, jakie nas spotkały, dodatkowo każdy z nas funkcjonuje w innym otoczeniu i środowisku, przez co jest inaczej

uksztaltowany. Na to jak odbieramy poszczególne rzeczy mają wpływ również nasze aktualne nastroje, jednego dnia możemy zareagować płaczem, a innego zacząć się śmiać w przypadku podobnych zdarzeń. Właśnie dlatego emocje są naturalną i wewnętrzną odpowiedzią na to, co dzieje się wokół nas, w naszym otoczeniu i informacją jaką przywiązujemy do tego wagę. Nie można powiedzieć, że są złe czy dobre- one po prostu w nas są. Można je traktować jako narzędzie poznania, tak samo jak zmysły i logiczne myślenie. Warto więc nauczyć się rozpoznawać je w sobie, nazywać, wiedzieć skąd się biorą i wykorzystywać je z korzyścią dla siebie. Nasza samoświadomość powinna być naszą największą siłą.

Inteligencja emocjonalna

Każdy z nas zna takiego człowieka, który jest dobrym słuchaczem. Bez względu na to, w jakiej sytuacji jesteśmy, wydaje się, że taka osoba zawsze wie, co i jak powiedzieć. Takie osoby są nie tylko taktowne, ale i opiekuńcze w stosunku do innych, zawsze napawają nas dawką nadziei i optymizmu. Być może spotkaliśmy też takich ludzi, którzy znakomicie operują swoimi emocjami, nie pozwalając im przejąć kontroli. Zamiast tego potrafią przyjrzeć się z dystansu danemu problemowi i znaleźć rozwiązanie. Takie osoby zwykle podejmują trafne decyzje i wiedzą, kiedy mogą zaufać swojej intuicji. Niezależnie od tego, czy w danej sytuacji mają przewagę czy nie- patrzą na siebie uczciwie, umiając określić emocje, które w danym momencie odczuwają. Dobrze przyjmują krytykę i wiedzą, kiedy użyć jej konstruktywnie. Tacy ludzie mają wysoki stopień inteligencji emocjonalnej.

„Umiejętność ta polega na mądrym wykorzystywaniu emocji oraz wyczuwaniu potrzeb emocjonalnych innych ludzi. Z badań wynika, że osoby z wysokim wskaźnikiem inteligencji emocjonalnej są też najbardziej efektywne. Szefowie coraz częściej szukają takich właśnie osób w trakcie procesów rekrutacji. W życiu prywatnym również o wiele łatwiej zaufać komuś, kto rozumie swoje i nasze emocje i nie przysporzy nam niepotrzebnych „huraganów emocjonalnych”, lecz wzbogaci nasz związek swoją życiową mądrością i pięknem romantycznych chwil. Tak, bo inteligencja emocjonalna to nie tylko umiejętność panowania nad emocjami – ale także umiejętność wprowadzania odpowiednich emocji w odpowiednich sytuacjach. Uważam, że każdy z nas wolałby oddychać spokojnie i pełną piersią w każdej sytuacji – ciesząc się bogactwem emocji, zamiast być nimi przytłoczonym. Nasze emocje mogą stać się naszym wyborem. Mogą być dojrzałe, mądre i pomocne. Zdrowe emocje wskażą nam drogę w trudnych sytuacjach, które nie są jasne dla umysłu. Inteligencja emocjonalna poprowadzi nas w kierunku spełnienia, szczęścia i sukcesu.” – mówi Johanna Kern, autorka książki **“Mistrz i Zielonooka Nadzieja”**, w której temat emocji i umiejętnego sobie z nimi radzenia jest przez autorkę szeroko traktowany.

Każda z odczuwanych przez nas emocji jest dobra i potrzebna, ważne, żeby wiedzieć, że każda jest informacją o czymś innym. Strach mówi o zagrożeniu i

motywuje do ucieczki, smutek jest impulsem do refleksji, okazją do zatrzymania i zatroszczenia się o siebie samego. Radość daje gotowość do podejmowania wyzwań.

Przeczytaj ten artykuł w „Zwierciadle”:

<http://zwierciadlo.pl/psychologia/jak-radzic-sobie-z-emocjami-walka-z-nimi-czy-rozejm>