

ANDY COPE, AMY BRADLEY

scurt GHID de INTELIGENȚĂ EMOTIONALĂ

Cum să ai succes într-o lume nebună

Editura a făcut toate demersurile necesare pentru a se asigura că toate adresele web la care se face referire în această carte sunt corecte și active la data publicării acestei cărți. Totuși, editura și autorii nu își asumă nici o responsabilitate pentru paginile web și nu pot garanta că un site va rămâne în funcțiune sau că va avea în continuare un conținut relevant, decent sau adecvat.

Editura a depus toate eforturile să pună simbolul de marcă înregistrată acolo unde este cazul. De asemenea, editura declară că prezența în carte a unui cuvânt, fie că acesta are sau nu simbolul de marcă înregistrată, nu afectează în nici un fel statutul legal de marcă înregistrată al acestuia.

Editura a făcut toate eforturile necesare pentru a se asigura că a respectat drepturile oricărui deținător de copyright pentru toate materialele folosite în carte. Orice eroare sau omisiune trebuie notificată în scris editurii, care va face toate demersurile pentru a corecta situația în viitoarele ediții ale cărții.

Traducere din limba engleză de
CĂTĂLINA GROSU



București
2019

*The Little Book of Emotional Intelligence:
How to Flourish in a Crazy World*

Andy Cope

Amy Bradley

Copyright © 2016 Andy Cope și Amy Bradley

Ilustrații și layout interior de Amy Bradley

Autorii și-au declarat drepturile morale asupra acestei lucrări.
Ediție publicată pentru prima dată în Marea Britanie în 2016
de Hodder and Stoughton. O companie Hachette UK.

INTROSPETIV®

Introspectiv este parte a Grupului Editorial Litera
O.P. 53; C.P. 212, sector 4, București, România
tel. 021 319 6390; 031 425 1619; 0752 548 372

*Scurt ghid de inteligență emoțională
Cum să ai succes într-o lume nebună*

Andy Cope

Amy Bradley

Copyright © 2019 Grup Media Litera
pentru versiunea în limba română
Toate drepturile rezervate

Editor: Vidrașcu și fiii

Redactori: Mihnea Gafita, Sabrina Florescu
Copertă: Ana-Maria Gordin Marinescu
Tehnoredactare și prepress: Ana Vârtosu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
COPE, ANDY

Scurt ghid de inteligență emoțională. Cum să ai succes
într-o lume nebună / Andy Cope și Amy Bradley; trad.
din lb. engleză de Cătălina Grosu. – București: Litera, 2019

ISBN 978-606-33-2942-5

I. Grosu, Cătălina (trad.)

159.9

CUPRINS

Capitolul 1. Inteligența în lumea reală	7
Capitolul 2. Inteligența de viață	29
Capitolul 3. Inteligența de pus la păstrare	55
Capitolul 4. Inteligența pentru cercetare	75
Capitolul 5. Inteligența la locul de muncă	107
Capitolul 6. Inteligența în familie	141
Capitolul 7. Inteligența în gândire	167
Capitolul 8. Inteligența genetică	203
Capitolul 9. Investiții inteligente	217
<i>Note</i>	227
<i>Despre noi</i>	235



Inteligenta în lumea reală

Începem acest capitol cu o palmă zdravănă pe spate, înainte de a trece prin iadul unui concurs televizat ce a rulat în anii 1970. După ce studiem pirați și diferite cereale pentru micul dejun, analizăm familia nucleară a lumii moderne. Ne obișnuim cu ciudătenia faptului că, deși gazda acestui eveniment-carte are vârstă mentală de opt ani, are și un doctorat în fericire, pentru ca apoi să vorbim despre Barbie, trucuri de magie și ce face cățelul scos la plimbare.

Te întreb, cititorule, ce ți-ai putea dori mai mult de la un capitol de început? Dar, înainte de a porni la drum, știi ce gândești: „Andy, ne-ai putea prezenta pe scurt sensul vieții...?“

GÂND SEMNIFICATIV:

„O ajutam pe fiica mea de 16 ani la teme,
 când aceasta a primit un mesaj de la mama ei,
 cu textul: «Ce vrei de la viață?»

Am cântărit amândoi îndelung această întrebare
 profundă și oarecum neașteptată. Am și dezbatut aprig.
 Bogătie, fericire, sănătate? Sau, poate, dragoste?
 Cinci minute mai târziu, a primit un alt mesaj:
 «Scuze, textul predictiv mi-a luat-o înainte.
 Am vrut să zic piață.»

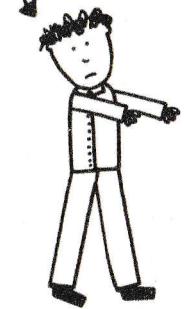
SCRISOARE PUBLICATĂ ÎN ZIARUL
DAILY TELEGRAPH

Începeți cu scopul în minte

În filmul *Al șaselea simț*, există o replică sinistră, a băiatului bântuit de fantome, care îi spune lui Bruce Willis: „Văd oameni morți”. Cred că tocmai realismul afirmației o face atât de înfiorătoare. Bietul puști are nefericitul dar de a vedea stafii.

Cred că și eu am un „dar” similar, cu simpla excepție că oamenii pe care îi văd eu nu sunt morți fizici. Însă există cu miile și-i întâlnesc în fiecare zi. Sunt oameni care se plimbă prin propria viață ca niște zombi într-un fel de transă a mediocrității. Practic, sunt în viață. Au puls. Dar nu trăiesc cu adevărat. Se îngheșuie în labirintul metroului, unul cu nasul la subțioara celuilalt, ținând realitatea la distanță fie cu căști, fie cu cărți. Sau, ieșiți la suprafață, pe străzi, sunt blocăți în aşa-numita „oră de vârf”, bombânind în privința traficului, fără să-și dea seama că ei sunt, de fapt, traficul. Morții vii se plimbă somnambuli prin viață, preocupați numai de numărătoarea

Damenii MORȚI



...sunt peste tot!

inversă a zilelor până la următorul sfârșit de săptămână sau până la următorul concediu. Mult prea mulți oameni își trăiesc viața amorții.

Înainte de a începe cu adevărul, iată o statistică. Durata medie a unei vieți e de 4 000 de săptămâni. Interesant este că, dacă anunță acest lucru în mijlocul unui grup de școliari, rezultatul va fi o țopăială generală punctată de râsete: „Uraaa, mulțumim că ne-ai spus, Andy! E ca și cum n-ar avea sfârșit“.

Dacă fac același anunț în fața unui grup de adulți, nu mai țopăie nimeni de fericire, ci înghețătoți în sec. Unii chiar își iau telefoanele și caută calculatorul, pentru a vedea câte săptămâni mai au la dispoziție. Desigur, 4 000 de săptămâni este o aproximare. Perioada este echivalentă cu 28 000 de zile, mai mult sau mai puțin. Problema care se întrevede este însă că există posibilitatea ca săptămânile să treacă cu aceeași viteză cu care glonțul străpunge negura.

GÂND ÎNSPĂIMÂNTĂTOR:

„Sărbătorirea zilei de naștere este un joc de-a
«Cât e ora, Lupule?» cu Moartea.“

GARY DELANEY

În ultima vreme, am intruna un coșmar cu Jim Bowen, prezentatorul de televiziune. Pentru generația mea, Jim a fost cel mai bun prezentator de concursuri televizate. A fost gazda un concurs extravagant de televiziune, intitulat *Fix*

la ţintă, care se baza pe Darts, jocul cu săgeți, și se transmitea la ora ceaiului, duminica. Oameni obișnuiți din clasa mijlocie din, să spunem, Wolverhampton puteau câștiga o mașină, o rulotă sau, într-o zi norocoasă, o șalupă rapidă. Era una dintre acele emisiuni atât de proaste, încât era chiar bună, pentru că invariabil se încheia cu un eșec. Participanții, oricât de îndrăzneți ar fi fost, nu reușeau să câștige premiul cel mare, iar Jim se îndrepta sfios către mijlocul scenei pentru a le înmâna câteva lire sterline sau o jucărie de plus. Avea pe față expresia uzată care dădea sinceritatea acea notă inexpresivă, cea mai autentică dintre toate expresiile gazdelor de televiziune. Când îi consola pe competitorii descurajați, de fapt, le dădea lovitura de grătie. De ce să nu-i lovești când sunt la pământ, Jim? Scena se rotea pentru a dezvăluia premiul cel mare al săptămânii – exact obiectul cu care *nu* aveau să se întoarcă acasă. Iar Jim scotea pe tapet cea mai bună lozincă din istoria televiziunii britanice: „Ce contează, oameni buni, să vedem ce ați fi putut câștiga“.

Coșmarul meu repetat nu are nimic de-a face cu șalupa rapidă; premiul este cu mult mai mare. Să spunem că ajung pe un pat de spital, bătrân și sleit, îmbrăcat cu pijamaua standard cu dungi albe cu albastru, cu figura brăzdată de riduri. Am un tub introdus în nas, și o ploscă îmi atârnă lângă pat. Ar putea fi orice, numai un vis plăcut nu. Presupun că sfârșitul se apropiie. Mai rău chiar, simt în vis o tristețe care mă cuprinde ușor-ușor. Nu de râs mi s-au format ridurile. Am avut o viață mediocră, în care am muncit prea mult, punându-mi deosebit deosebită fericirea, pentru a mă

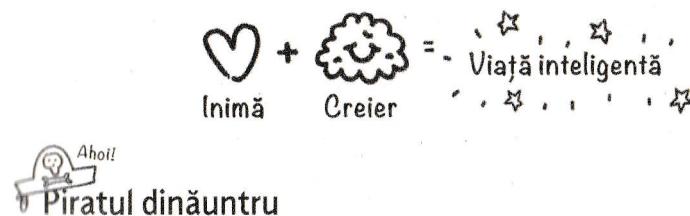
bucura de ea la sfârșit de săptămână sau în vacanțe. Am ratat prea multe scenete ale copiilor la școală și prea multe povești înainte de culcare. Mi-am pierdut răbdarea când mi-au venit nepoții în vizită și mi-au întors casa cu fundul în sus. În zilele ploioase, am fost indispuș. Am petrecut prea mult timp cu prietenii de pe Facebook și prea puțin cu cei în carne și oase. Nu m-am zbânțuit în suficiente bălti și n-am construit nici pe departe suficiente castele de nisip. N-am călătorit în Sri Lanka, nici nu m-am învrednicit să-mi iau bilet la meciul Țara Galilor–Anglia de pe Stadionul Millennium. Viața mi-a fost o serie lungă de drumuri anoste, din loc în loc presărate cu vacanțe trăsnet. Întins pe patul meu de spital, am sentimentul copleșitor că viața mi-a fost în mod vădit „obișnuită“. Figura lui Jim Bowen se conturează amenințător în vis, mare și sinceră. Își pronunță lozinca memorabilă: „Ce contează, Andy?“ – apoi mă consolează: „Vrei să aruncăm o privire la ceea ce ai fi putut câștiga?“

Presupun că moartea în sine nu reprezintă adevarata problemă. Este oarecum înfricoșătoare ideea de a nu mai respira, însă nu moartea este sursa torturii noastre sufletești, ci, mai curând, temerea că e posibil să nu fi trăit chiar viață aceea debordantă și veselă, în care exploatezi orice șansă care și te dă. În cazul oamenilor virtuoși, răsplata pentru o viață bună pare destul de fadă – să stai veșnic pe nori și să ascultă recitaluri de harpă. Dacă ai trăit o viață rea, probabil că nici nu-ți este prea tare frică de părjolitul veșnic. Probabil că ai trăit ceva și că toți camarazii tăi vor fi tot pe acolo, cu tine.

Astfel, cei „foarte buni“ și cei „foarte răi“ sunt clar separați. Restul, suntem întepeniți de frică! 4 000 de săptămâni pământești reprezintă o îngrozitoare pierdere de vreme!

Scopul este ca lectura de față să fie o sursă de inspirație. Vreau să vă pun la dispoziție un conținut care să vă inspire și să vă revitalizeze modul de a gândi și viața în sine. Așadar, de ce am începe cu niște gânduri atât de serioase? Poate chiar deprimante? Pentru că diferența dintre „a fi în viață“ și „a trăi“ este enormă. Prima situație este alb-negru, n-ai nevoie de mai mult de un puls. Cea de-a doua necesită ceea ce eu numesc „trăire inteligentă“ și mai e nevoie de o înimă și de un creier.

Dacă îți folosești inteligența, vei obține o viață ca un sistem de cinema privat, cu imagine de înaltă calitate, în zeci de milioane de culori și cu sunet multistereo.



Creierul iubește certitudinea, de aceea ne formăm obiceiuri. Mintea Tânjește după şabloane consecvente, iar atunci când viață ieșe din tiparele obișnuite, ne speriem. Consecința? Jucăm întotdeauna la sigur, asigurându-ne că nu trebuie să facem nici un pas în afara rutinei. Gândim aceleași gânduri și trăim aceleași zile. Zilele devin săptămâni, și similitudinile se întind pe durata lunilor, astfel că viața devine foarte sigură și lipsită de culoare.

„Modul în care ne petrecem zilele este modul în care ne petrecem viețile.“

ANNIE DILLARD

Însă, dacă mintile noastre se deschid și acceptă schimbarea, înseamnă că trebuie să ne modificăm poziția. Schimbarea înseamnă să te îndepărtezi de „ceea ce știi deja“ și să te îndrepti către „ceea ce e posibil“. Asta presupune să fii suficient de curios, încât să ieși din zona de confort, și, ce-i drept, poate fi o situație oarecum de speriat, însă acolo încevi și de acolo te dezvolți.

Frica provine, parțial, din curajul de a fi puțin diferit, de a ieși în evidență din motivele corecte – să fii puțin mai încrezător, mai optimist, mai fericit, mai plin de viață și mai energetic decât norma. Da, este necesar să fii suficient de curajos, încât să ieși în evidență, dar întrebarea este: a schimbat, oare, cineva lumea, doar integrându-se în ea?

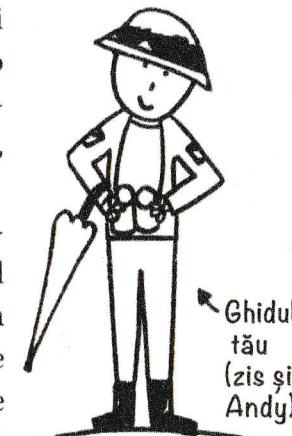
Fără să încerc să par mai presus decât sunt, cunoștințele pe care le redau în această carte m-au provocat mult dincolo de viziunea mea preconcepță asupra a ceea ce „este posibil“. Vreau să spun că eu în versiunea mea veche aş fi desconsiderat o parte dintre ideile cuprinse în această carte, în special în Capitolele 7 și 8, care reprezintă un *Big Bang* al cunoașterii, al filosofiei și al bunului-simț, revoluție care până de curând m-a evitat. Eram fericit cu ceea ce știam și viața îmi era absolut, statoric și hotărât în regulă. Foarte posibil ca și viața ta să fie la fel. Însă, dacă îți dorești

să părăsești hătișurile lui „bine“ și să te ridici la nivelul pajiștilor muntoase ale lui „remarcabil“, „genial“ sau „de primă clasă“, atunci aş fi încântat să-ți fiu ghid.

Înainte să-mi iau umbrela și să-ți solicit atenția, trebuie să-ți adresez o întrebare: care este setarea ta implicită, Setarea 1 – „spectator pasiv“, sau Setarea 2 – „activ și implicat“?

Consider că ne naștem cu Setarea 2. N-am cunoscut nici un copil care să stea pasiv și plăcătit la prima lui zi de naștere, înconjurat de hârtie de ambalat șifonată. Lasă jucăriile deoparte și se preocupă de mototolit, de rupt zgomotos și de băgat în gură tot ce prinde. Și cutiile în care au venit ambalate jucăriile? A, păi acum sunt rachete sau corăbii de piratai – „Ridică vela mare, Jim, băiete!“

Sunt ferm convins că absolut nici un copil care, la vîrstă de 11 luni, s-a opintit prima dată să meargă, pentru ca apoi să cadă, nu s-a întins blazat pe spate, gândindu-se: „Mă dau bătut. Mersul nu e de mine“. Când o duc pe nepoata mea de patru ani în parc, viața devine brusc o aventură, ea insistă să țopăie în fiecare băltoacă și să fugăreasă orice rață. Are obrajii roșii, ochii îi sclipesc, e plină de curiozitate și nu mai poate de fericire. Nu contest că energia ei ar putea fi alimentată de cerealele cu ciocolată de la micul dejun, dar dacă explicația este mai profundă? Ce-ar fi dacă am avea cu toții acces la acea sursă internă de inspirație



Ghidul tău (Zis și Andy)

si energie? Ca să amestec metaforele, ai străluci la exterior precum delicioasa budincă de mic dejun *Ready Brek*.

Apoi, undeva pe drum, devenim inerți și dezinteresați. Ne simțim dezumflați, poate chiar puțin pierduți. Ajungem să ne simțim precum cerealele care au mustit prea mult în lapte, și troșnetul, pocniturile și părăiala s-au stins. Viața nu a devenit îngrozitoare – pur și simplu, nu mai este la fel de incitantă pe cât era. Cercetătorii vorbesc despre „obișnuință”, iar eroziunea pasiunilor este graduală, adesea nu-ți dai seama că se petrece. Munca nu mai este chiar atât de interesantă; partenerul nu mai este chiar atât de atractiv; la televizor nu mai vezi decât prostii. Deoarece avem impresia că lumea se desfășoară din afară către interior, ne apucăm să schimbăm lucruri „afară”: slujbă nouă, partener nou și... Netflix – toate acestea ar trebui să ne mulțumească, nu?

David Hare descrie acest comportament ca fiind echivalentul „vopsitului peste rugină”¹. Înfrumusețăm puțin lucrurile la suprafață, ca să acoperim degradarea dinăuntru. Soluția e temporară.

Dar stai așa! Dacă ne naștem „activi și implicați”, asta ar trebui să fie starea noastră implicită, nu? Așadar, vă întreb: Când a început să nu ni se mai potrivească săritul într-o cutie de carton cu un chiot precum: „Ridică vela maaree!”? Vă mai amintiți momentul exact când țopăitul prin băltoace a devenit o idee proastă? Când ați folosit ultima dată pernele pentru a vă face vizuină în sufragerie? Când ați fost ultima dată în parc să fugăriți rațele, chiind de fericire?

Consider că ființele umane sunt animale complexe, dar vă întreb: ați observat cum, atunci când un element tehnologic



nu mai funcționează, are întotdeauna un buton pentru a reveni la setările din fabrică? Ce-ar fi dacă am putea face și noi acest lucru? Poate amuzamentul, chicoteala, joaca și „Țară, țară, vrem ostași” sunt setările noastre din fabrică, dar le-am uitat undeva pe drum. Desigur, asta ar însemna că dezvoltarea personală e pierdută pe teritoriul inamicului și ai avea nevoie de o lingură uriașă de „amintiri personale”.

Petrec mult timp în organizații încercând să-i repar pe oamenii și echipele care au avut reorganizări extrem de complicate sau inițiative de schimbare a culturii organizaționale care nu au funcționat. În cel mai rău caz, nu a existat nici o schimbare de comportament; în cel mai bun caz, progresul temporar s-a retras rapid către „normă”. Tot astfel se întâmplă cu cărțile din categoria ghid practic. Dacă ar avea impact, am fi cu toții miliardari bronzați și în formă, care ne-am conduce afacerile-imperii de pe niște iahturi acostate în portul Monaco. Problema este că – întotdeauna – gravităm în jurul a ceea ce reprezintă pentru noi normă.

Așadar, singura modalitate reală de a crea o schimbare *sustenabilă* este resetarea normei.

Voi adresa câteva întrebări acum, extrem de importante pentru piratul dinăuntrul fiecăruia. Dacă ai avea un buton de „resetare”, ai vrea să-l apeși sau, mai exact, ai fi suficient de curajos să-l apeși?

Amintiri personale?

