



Respect pentru românia și cultura

CHRISTINE WILDING

SCHIMBĂ-ȚI VIAȚA CU AJUTORUL  
**INTELIGENȚEI  
EMOTIONALE**

CUM SĂ TE BUCURI  
DE O VIAȚĂ ECHILIBRATĂ

Traducere din limba engleză de  
MANUELA BULAT



București  
2018

## CUPRINS

---

Să facem cunoștință cu autoarea .....	7
1: Ai un minut? .....	9
5: Ai cinci minute? .....	10
10: Ai zece minute? .....	12
Introducere .....	15

### PARTEA ÎNȚÂI

1. Inteligență emoțională: o primă privire .....	21
2. De ce este inteligența emoțională atât de importantă? .....	45

### PARTEA A DOUA

3. Ce părere ai despre tine? .....	63
4. Gândire corectă .....	85
5. Dezvoltarea valorilor personale esențiale .....	113
6. Inteligență emoțională și reziliență .....	135
7. Utilizarea inteligenței emoționale pentru stăpânirea furiei .....	153

### PARTEA A TREIA

8. Responsabilitate socială .....	175
9. Dezvoltarea aptitudinii de a comunica .....	191

10. Inteligența emoțională la locul de muncă .....	211
11. Inteligența emoțională în relațiile intime .....	221
12. Creșterea copiilor inteligenți emoțional .....	233
Concluzii .....	248
Surse suplimentare .....	255

## 1: AI UN MINUT?

Expresia „inteligentă emoțională” (IE) e ușor de înțeles, dar ce înseamnă, mai exact? Este doar un termen vag pe care oamenii îl folosesc pentru a descrie calmul în fața provocării? Sau este mai mult de-atât?

IE are pe deplin această calitate, dar, mai exact, îți permite să-ți identifici emoțiile și să știi de ce le ai. De asemenea, IE îți permite să-ți controlezi emoțiile, să le exprimi corect față de alții și să poți identifica mai bine trăirile celorlalți, ceea ce te ajută să intri într-o rezonanță mai bună cu ei. Iar faptul că le apreciezi și le înțelegi gândurile și emoțiile te va ajuta să te înțelegi mai bine cu aceștia.

Inteligenta emoțională constă dintr-o varietate de caracteristici pe care fie le avem deja (dacă suntem norocoși), fie trebuie să ni le dezvoltăm. Aceste caracteristici includ conștiința de sine (capacitatea să identifici ce simți și de ce simți așa), stăpânirea de sine (capacitatea de a-ți controla emoțiile chiar și în situații dificile), motivația (capacitatea de a merge mai departe, chiar și atunci când te simți descurajat), empatia (capacitatea de a înțelege ce simt alții, chiar dacă este foarte diferit față de ce simți tu) și abilitățile sociale (capacitatea de a te înțelege cu alții arătând că îi asculti și că înțelegi ce simt ei față de anumite lucruri și situații).

## 5: AI CINCI MINUTE?

---

De ce este inteligența emoțională o calitate de preț, pe care merită să îți-o dezvolți? Fără îndoială, ai o viață agitată, masa îți este suficient de plină și faci tot ce poți ca să-ți fie bine. La ce-ți folosește să petreci un timp, pe care crezi că nu-l ai, pentru a-ți dezvolta o aptitudine care s-ar putea sau nu să îți fie utilă?

Îți folosește pentru că... viața va continua să te pună față în față cu probleme și cu traume, iar tu vei fi, astfel, capabil să le rezolvi mult mai bine, cu mai multe rezultate pozitive. Identificându-ți și controlându-ți emoțiile, le vei putea folosi în mod corespunzător și nu în detrimentul tău (astfel încât să regreti mai târziu), fiind mulțumit de rezultate.

Emoțiile puternice pot bloca gândirea rațională, așa că folosirea intelectului emoțional în cel mai bun mod, pentru tine și pentru alții, este vitală. În loc să-ți aline numeroasele necazuri, îl te va ajuta să reduci, ca număr și ca intensitate, problemele a căror rezolvare cere mult timp. Ceea ce, pe de altă parte, va facilita o mare încredere în sine. Vei avea încredere că vei face față diverselor situații în cel mai bun mod posibil și, indiferent de rezultat, acestea nu te vor doborât. Vei constata că restul te respectă mai mult datorită faptului că ai o gândire rațională și ești integrul, în loc să te simți frustrat că ai avut o reacție nepotrivită. Vei dobândi multe, în privința relațiilor personale care fie există deja, fie sunt în stadiu incipient. De asemenea, vei putea remedia relații care par a se deteriora rapid.

Pe măsură ce-ți dezvoltă empatia față de cei apropiati – le înțelegi mai adesea emoțiile și gândurile –, relația voastră se va dezvolta tot mai bine. Vei învăța să fii tolerant și înțelegător, precum și să ai capacitatea de a „lăsa să treacă de la tine”, pe care o apreciezi la alții. Aceste calități îți vor îmbunătăți toate relațiile și vor avea un impact pozitiv asupra celor importanți pentru tine.

La locul de muncă, vei interrelaționa mai ușor cu colegii dificili – atragerea lor de partea ta, cu proiecte și idei, cu ajutor și susținere, este mai probabil să reușească. Situațiile stresante devin mai ușor de înfruntat și – cel mai important pentru mulți – superiorii îți vor remarcă mai buna abilitate de a comunica, abordarea preventivă, capacitatea de a lucra bine în echipă și de a negocia oportun pentru a obține ce-ți dorești (și ce este cel mai bine pentru firmă), toate astea în timp ce te bucuri de echilibru și păstrându-ți mintea deschisă în vederea obținerii celor mai bune rezultate.

Deci, merită învățată sau dezvoltată inteligența emoțională? Știi deja tot ce trebuie, pentru a decide singur...

## 10: AI ZECE MINUTE?

**Primul pas către a-ți cultiva IE este dezvoltarea conștientizării emoțiilor proprii.** Aceasta înseamnă să fii atent la cum simți, la ce simți și la motivele pentru care simți ce simți. În loc să remarci, pur și simplu, că începi să simți ceva, gândește-te despre ce emoție în sine este vorba – de exemplu, furie, teamă, bucurie, îngrijorare, entuziasm, ca să numesc doar câteva. Eti-chetarea exactă a emoțiilor este extrem de importantă pentru a decide dacă sunt sau nu potrivite în situația respectivă.

Dacă știi exact ce simți, îți este mult mai ușor să ai reacția potrivită la acele emoții. De pildă, dacă îți spui: „Mă simt foarte ciudat”, nu e suficient de clar pentru a te ajuta să controlezi ce simți. Dacă îți zici: „Sunt foarte nervos și îngrijorat”, asta te ajută să te confrunți cu ceea ce îți provoacă anxietate. Recunoașterea emoțiilor crește conștiința de sine.

O bună conștiință de sine presupune să fii conștient de modul în care acționezi și reacționezi, să analizezi corectitudinea reacțiilor tale față de alții, modul în care te controlezi și dacă modul în care te comporti este conform proprietelor valori. Conștiința de sine este o calitate foarte valoroasă și facilitează atingerea încrederei în sine. Permite monitorizarea și ajustarea proprietelor reacției, înțelegerea corectă a diverselor situații și găsirea modului optim de reacție, precum și afișarea, în fața altora, într-un mod care îi va face să te considere util și responsabil.

Cunoașterea de sine duce și la „cunoașterea altora”. Este simplu să-i identifici pe oamenii care nu îi cunosc pe alții – trăncănesc neconitenit, fără a le păsa dacă toți ceilalți sunt plăciti și

sau obosiți; se bagă în față la cozi, fără a le păsa cât de mult au rășteptate ceilalți; merg foarte încet în fața ta și te împiedică să-i depășești; habar n-au că tu ești foarte supărat de ceva; nu știu cum să reacționeze când, în cele din urmă, li se atrage atenția. Și tot aşa. O bună cunoaștere a celorlalți îți permite să fii mereu „cu un pas înaintea lor”, dându-ți seama ce simt, ajutându-i, dacă poți, sau măcar înțelegându-i, dacă nu îi poți ajuta. Aceasta înseamnă să-i lași pe ei să vorbească primii, să-i întrebi despre ei, în loc să le spui despre tine, și să-ți dai seama de potențialele dificultăți, înainte ca ei să se confrunte cu acestea. Cu toții îndrăgim oamenii cărora le pasă de ceilalți și tocmai această calitate reprezintă punctul forte corelat cu IE.

Pentru a dezvolta o relație apropiată cu cineva, trebuie să învățăm să fim deschisi în privința emoțiilor noastre. Cu alte cuvinte, trebuie să învățăm să ne „autodivulgăm”. În mod ideal, este un drum cu două sensuri, un fel de proces prin care „dai și primești”, între tine și cei din jur. De obicei, cu cât ne arătăm mai mult emoțiile, cu atât ni se răspunde mai mult în același mod. Pe de altă parte, dacă interacțiunea cu ceilalți nu este sinceră – de exemplu, afișezi întotdeauna un zâmbet și spui că totul e în regulă, chiar și când nu este –, aceștia se vor comporta similar, adică își vor ascunde și ei gândurile și emoțiile. Astfel, comunicarea voastră ar putea părea seacă sau distanță. Totuși, nu face greșeala de a le da prea multe informații celorlalți. Aproape sigur, știi deja ce este și ce nu e bine să dezvăluui, dar nu strică să îți aduci aminte.

Pentru ca emoțiile să ne fie pozitive, trebuie să gândim pozitiv. Ceea ce gândim determină cum ne simțim. Din păcate, mulți dintre noi înclină spre gândirea explicativ-pesimistă. Când gândim astfel, ne concentrăm asupra dovezilor negative care ne susțin părerea și le ignorăm pe cele care o contrazic. Poți urma câțiva pași simpli, cum ar fi să îneveți să te relaxezi, îmbunătățindu-ți respirația (yoga sau meditația sunt foarte bune în acest sens), ori să te deprinzi a aduce umorul în viața ta – spunând sau ascultând glume bune, aducându-ți aminte de momentele amuzante de pe parcurs, „văzând partea amuzantă”, când lucrurile merg prost. Aceste simple abilități ajută la relaxare

și la calmarea emoțiilor negative. Schimbarea mentalității este un răspuns cognitiv la dezvoltarea emoțiilor pozitive. De obicei, până nu ni se atrage atenția, nu ne dăm seama că mare parte din gândirea noastră, despre care credem că este conformă faptelor și corectă, reprezintă, de fapt, doar un punct de vedere, care probabil că e negativ. Așa că, a învăța să identifici gândurile negative și să devii mai deschis față de ideea mentalității alternative, care poate fi mai corectă faptic și care ți-ar putea fi de mai mare folos, constituie o etapă vitală în raport cu dezvoltarea unei perspective pozitive emoțional. Un element-cheie de amintit aici este că nu ceea ce ți se întâmplă determină modul cum te simți, ci felul în care interprezi tu evenimentul respectiv. De exemplu, pentru individul A pierderea slujbei e tristă și deprimantă, el gândindu-se că a fost un angajat foarte prost. Individul B poate, în schimb, să fie furios fiindcă se gândește că este foarte bun în meseria lui, iar ceea ce i s-a întâmplat este total nedrept. Individul C s-ar putea simți relaxat, deoarece știe de ceva vreme că slujba aceea nu era potrivită pentru el, iar ce s-a întâmplat îi dă imboldul de care avea nevoie ca să facă o schimbare. Când te folosești de abilitatea de a-ți contesta gândirea și de a înlocui gândurile negative cu unele mai echilibrate, cu alternative reevaluate, și emoțiile devin pozitive.

Adevărata inteligență emoțională necesită acceptarea și strădania de a îmbunătăți anumite valori esențiale. Valorile esențiale îți definesc modul de a gândi, trăirile și comportamentul. Printre ele se numără integritatea, responsabilitatea, receptivitatea, modestia, curajul, motivarea și multe altele. Aceste principii au fost studiate de psihologi, care au avut o abordare globală (adunând informații din toate părțile lumii), au studiat istoria (deoarece nu este vorba doar de un fenomen modern) și au inclus toate religiile principale, precum și opinii ale celor mai numeroase populații, concluzionând că, în toate cazurile, există un set similar de valori considerate a fi cele mai importante pentru inteligență emoțională și fericirea oamenilor. Ceea ce înseamnă că dobândirea acestor valori și integrarea lor în viața fiecăruia nu reprezintă în nici un caz un risc sau o pierdere de timp. Nu-i aşa că pare să merite?

## INTRODUCERE

---

Citind această carte, începi o călătorie care, dusă până la capăt, îți va schimba substanțial viața. Vei deveni mai fericit, mai încrezător în sine, te vei înțelege mai bine cu ceilalți și s-ar putea să ai mai mult succes la serviciu. Dacă ești părinte (sau dacă lucrezi cu copii), vei putea să le transmiți copiilor aptitudinile inteligenței emoționale, ceea ce le va permite să-și facă prieteni mai buni, să capete încredere în sine, să învețe mai multe și, pur și simplu, să se bucure mai intens de viață.

Poate că inteligența emoțională este ceva despre care ai auzit sau ai citit și, probabil, ai cumpărat cartea pentru a-ți domoli curiozitatea vagă pe care o ai în legătură cu acest subiect. Poate că deja înțelegi ce înseamnă IE – nu-i exclus să fi citit cartea *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*<sup>1</sup>, scrisă de Daniel Goleman, care a devenit un bestseller fundamental, la mijlocul anilor 1990. În cartea aceasta, autorul explică și explorează elegant idealurile inteligenței emoționale, dar materialul lui nu e, în nici un caz, unul de autoperfecționare.

Pentru asta e cartea de față!

### Aptitudinile pe care le vei deprinde

Mai întâi, va trebui să înțelegi bine semnificația și impactul inteligenței emoționale, apoi vei afla care sunt aptitudinile și tehniciile necesare, pentru a le dezvolta în toate domeniile vieții.

<sup>1</sup> Inteligența emoțională: De ce poate conta mai mult decât IQ-ul? (în lb. engl., în orig.) (n.tr.)

Vei constata că această carte este ușor de înțeles. Voi face tot posibilul pentru a evita limbajul de specialitate (sau, dacă va trebui să-l folosesc pe alocuri, voi explica limpede despre ce este vorba). La începutul fiecărui capitol va exista o scurtă prezentare a ce vei afla, iar la sfârșit va fi o scurtă recapitulare a ideilor esențiale, pentru a nu-ți scăpa nimic înainte de a trece mai departe.

În fiecare capitol vor fi prezentate diverse activități la care să te gândești sau pe care să le încerci. Acestea se bazează una pe alta, astfel încât experiența îți va crește pe măsură ce parcurgi cartea.

Va trebui să-ți folosești inteligența pentru a decide care și cât de multe dintre activități îți sunt utile – totuși, ideal ar fi să le faci pe toate. Nu ai nimic de pierdut și s-ar putea să obții mai multe decât ai anticipat. Cu toate astea, nu sunt adepta exercițiilor în exces, din simplul motiv că experiența și chestionarea oamenilor în această problemă mi-au dovedit că majoritatea nu le fac. Astfel că am încercat să creez un echilibru. Mare parte dintre cunoștințele pe care le vei dobândi, îți le vei însuși citind, acumulând și înțelegând principiile inteligenței emoționale.

## **IE pentru stilul tău de viață**

Ești un individ unic, cu propriile calități și slăbiciuni. Din acest motiv, am încercat să fac această carte cât mai cuprinzătoare, astfel încât să acopere majoritatea domeniilor vieții – cum ar fi serviciul, relațiile personale și dezvoltarea de sine –, pentru a-ți alege singur ce vrei să îmbunătățești. Dacă îți se pare că un capitol nu e important, poți sări peste el, dar eu îți sugerez să n-o faci. Aptitudinile pe care le vei deprinde vor spori cu fiecare capitol al cărții, doar că uneori va trebui să le aplici în situații diferite. Chiar dacă vei gândi: „Asta nu e valabilă pentru mine”, merită să citești cu atenție secțiunea respectivă.

## **Un model de schimbare**

Există diverse moduri în care ne putem schimba mentalitatea și viața.

Pentru a ne identifica și a ne controla emoțiile, avem mai multe variante pozitive de care să ne folosim. Ne putem dezvolta aptitudini de gândire (restructurare cognitivă), putem ajusta ce facem și cum reacționăm și putem deprinde noi aptitudini și valori de viață. Cartea de față va acoperi toate aspectele asociate dezvoltării propriei inteligențe emoționale, până la punctul în care îți va schimba viața în mod pozitiv. S-ar putea ca unii dintre voi să știe deja ce presupune o schemă cognitivă – care determină legătura dintre ceea ce gândim și ce simțim –, dar chiar și cei care nu știu vor înțelege, fără probleme, despre ce e vorba.

## Atingerea scopului

Până la sfârșitul acestei cărți, vei înțelege perfect ce înseamnă IE și cum te poate ajuta să ai o viață mai fericită. Mai mult, vei avea toate aptitudinile necesare pentru a te dezvolta în continuare, ca persoană inteligentă emoțional.

## Nu o da uitării!

Nu pune, pur și simplu, pe un raft această carte, după ce ai citit-o, ci păstrează-o la îndemână! Tine-o în bucătărie, pe birou sau pe noptieră! Citește cu regularitate din ea și vei constata că viața tău se schimbă consecvent în bine.