

## **NK povzela po Goleman Daniel, Čustvena Inteligenca. New York, MK, 1995**

**Čustvena inteligenca** zajema: samoobvladovanje, gorečnost, vztrajnost, sposobnost samospodbujanja.

Čustvo – gib = sposobnost obvladovanja VZGIBOV. Sredstvo za čustvovanje je VZGIB. OČUTEK pa je počelo vzgiba, ki čaka, da se udejanji. Volja, značaj izvirajo iz sposobnosti samoobvladovanja vzgibov. Neobvladljivi imajo pomanjkljivo moralo.

Empatija je zmožnost vživljanja v čustva drugih. Nepozorni nimajo razumevanja za druge. V današji družbi pogrešamo samoobvladujoče (self-behave) in sočutne (empatične) ljudi. Zato je smiselno učenje samozavesti, samoobvladovanja, empatije, sposobnosti poslušanja, reševanja konfliktov, sodelovanja.

Dve vrsti uma imamo: tistega, ki misli in drigegega, ki čuti. Sesalci so razvili načrt prepoznavanja občutkov. Talamus je zadolžen za čustva. Amigdala bere občutke. Neokorteks pa oplemeniti občutek z mislijo. Živčno omrežje razsoja in izbira proces prilagajanja. Kako? Čutni signali iz oči in ušes najprej potujejo v talamus, od tam pa v amigdalo. Naslednji signal iz talamusa gre v neokorteks – miselni del uma. Amigdala zato prehiteva razum. Čustva obidejo neokorteks po poti amigdale. Čustveni sistem lahko deluje povsem neodvisno od neokorteksa, torej brez sodelovanja zavesti, brez spoznavanja, Amigdala kopiči spomine v zbirko odzivov, ki jih nezavedno sprožimo, ko bližnjica talamus- amigdala v celoti zaobide neokorteks. Shranjuje torej tudi nezavedne spomine. Vidni signal potuje iz mrežnice v talamus, kjer se signal prevede v možganski jezik. Večina sporočila odpotuje v vidno središče v korteksu, ki ga razčleni in mu določi pomen, da sproži ustrezen odziv. Droben del signala iz talamusa potuje naravnost in po hitrejši poti do amigdale in omogoči hitrejši odziv – čustveni odziv še preden središče v korteksu dojame dogodek. Čustveni spomini so nezavedno oblikovana mnenja, ki se hranijo v amigdali. Hipokampus si zapomni le gola dejstva, medtem ko amigdala ohrani čustveni naboj, ki spremlja ta dejstva. Hipokampus prepozna, amigdala pa obarva s čustvi. Bolj ko je amigdala vznemirjena, močnejši VTIS je v spominu. Možgani imajo torej dve vrsti spomina: običajne in izrazito čustvene stvari.

V najzgodnejšem otroštvu si otrok pridobiva čustvene izkušnje iz vzajemnih stikov, ki temeljijo na ubranosti in razrvanosti. Ljudje, ki ne znajo nadzorovati svoja čustva se v sebi neprestano bojujejo in rušijo zbranost pri delu ter jasnost misli. Živci delujejo na treh področjih: samoobvladovanju čustev (sebe), na prepoznavanju čustev drugih (empatija) in na uravnavanju odnosov, t.j. spretnost uravnavanja čustev pri drugih. Čustvena inteligenca je dialog razuma in čustev. Ko desna hemisfera zazna razburljiv pomen besede, pošlje sporočilo preko korpus kolozuma (to je debela plast možganovine) v živčno omrežje. V nasprotnem primeru gre za ravnodušnost. Ko čustva prizadenejo zbranost, se jim miselna sposobnost uda. Bolj smo zbrani takrat, ko se od nas zahteva več kot običajno. Obratno se dolgočasimo. Če se zahteva preveč, postanemo zaskrbljeni. Prisiljena pozornost podžiga zaskrbljenost.

Samozavedanje je neprekinjeno posvečanje pozornosti notranjemu stanju. V samorazmišljanju um opazuje in raziskuje doživetje (izkušnjo in čustvo). Pozornost vsrka vase vse, kar potuje skozi zavest, nepristransko kot priča, ki jo dogajanje sicer zanima, a se ne odziva. Samozavedanje se ne da zapeljati čustvom. To je nevtrarno razpoloženje. Za uspešno osebno odločitev prisluhnemo občutkom. Samoobvladovanje pomeni živi previdno in razumno. Jeza redko izbruhne brez razloga, toda redko

zaradi pravega (amigdala, neokrteks). Sprostitev jeze je katarza. Umik v samoto do ohladitve. Sprehod, sproščanje mišic pomaga, prav tako globoko dihanje. Skrb, panika? Nujna je sprostitvev.

Tabela: Značilnosti inteligentnih ljudi

<p><b>Značilnosti visoko inteligentnega moškega:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• širok razpon intelektualnih interesov in sposobnosti</li> <li>• zelo ambiciozen</li> <li>• visoko storilen</li> <li>• predvidljiv</li> <li>• zelo vztrajen</li> <li>• kritičen in prijazen, a obenem ohol in zavrt v sposobnosti in čutnosti nesproščen, odsoten, čustveno mlačen, hladen</li> </ul>	<p><b>Značilnosti visoko čustveno inteligentnega moškega:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• družbeno prilagodljiv</li> <li>• družaben/veder</li> <li>• ni bojzljiv, ne premeleva skrbi</li> <li>• pripaden/zavzet za stvar/prezema odgovornost</li> <li>• ni moralno problematičen/sočuten/pozoren v medosebnih odnosih</li> <li>• bogato čustveno življenje, primerno urejeno/zadovoljen s sabo in drugimi</li> </ul>
<p><b>Značilnosti visoko inteligentne ženske:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pričakovana intelektualna samozavest</li> <li>• tekoče izražanje misli</li> <li>• ceni vse, kar je povezano z intelektom</li> <li>• širok razpon intelektualnih in estetskih interesov</li> <li>• zazrtost vase, nagib k zaskrbljenosti, razglabljanje o krivdi</li> <li>• zadrževanje, ne želi se odkrito razjeziti, čeprav to posredno počne</li> </ul>	<p><b>Značilnosti visoko čustveno inteligentne ženske:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• samozavestna</li> <li>• svobodno izraža svoja čustva</li> <li>• goji pozitivna čustva do sebe/v življenju najde smisel</li> <li>• odprta in družabna, priljubljena, primerno izraža čustva (nikakor ne v izbruhu, ki bi ga obžalovala), dobro prenaša stres</li> <li>• prilagodljiva/pristopa k novim obrazom z lahkoto</li> <li>• ustrezna osebna lagodnost omogoča razigranost in spontanost ter sproščeno dovtetnost za čutna doživljanja</li> <li>• ni zaskrbljena, ne obremenjuje se z občutkom krivde ali poglobljanjem v težke misli</li> </ul>

IZLIV (angl: flow/pretok) je močna zbranost, ki ga spremlja veselje. (izliv: blaženost, zatopljenost). Učenje + čustveni izliv = novi model vzgoje in izobraževanja (glej str: 117). Glej o tem pri Gardnerju, ki pravi: Izliv je notranje stanje, ko je naloga za učenca ravno pravšnja. Pri tem je empatija nepogrešljiva. Za uglaševanje potreb in pričakovanj. Če smo sposobni obvladovati svoja čustva in drugih, smo umetnost vzdrževanja odnosov osvojili v njenem jedru.