Inteligenţa emoţională în succesul şcolar

Gogan Olguţa
Liceul Tehnologic Sf. Mucenic Sava Berca

Inteligenţa emoţională reprezintă capacitatea de a identifica, înţelege, utiliza şi de a gestiona emoţiile, stările şi trăirile ce survin în comportamentul uman clipa de clipa.

Modul în care noi ne comportam este direct proporţional cu înţelegerea a ceea ce suntem, iar noi suntem finite emoţionale.

Înainte de orice, noi simţim, apoi gândim. Practic tot timpul în creierul nostru este un dans intre emoţie şi gând: o emoţie generează un gând şi alte emoţii,, iar gândul generează o emoţie sau mai multe. Noi suntem conectaţi la emoţiile noastre şi în fiecare clipa simţim ceva ce tine strict de spectrul emoţional.

Cumva, noi nu am avut ocazia sa învăţăm despre acest corp emoţional al nostru şi am încercat sa ne oferim cea mai frumoasa experienţa de viata ignorând ceea ce generează calitatea vieţii. Acum suntem în punctul în care înţelegem ce presupune inteligenta emoţională şi de ce este atât de importantă această calitate.

Noţiuni de baza

Emoţia este o reactie afectivă a corpului la evenimentele din viata noastră şi la gândurile noastre, cu intensitate diferita şi de durata relative scurta. O emoţie releva reacţia individului la realitatea lui.

Starea este un cumul de emoţii cu aceiaşi intensitate şi de durata de timp mai îndelungată.

Exemple: starea de bine, stare de melancolie, starea de meditaţie, starea de calm, starea de nervozitate, starea de disconfort, starea de iubire, ş.a.m.d.

Trăirea este un cumul de emoţii cu intensitate diferita de la una scăzuta spre una crescuta şi invers. Trăirea reprezintă punctual culminant al exprimării emoţionale şi poate sa reprezinte şi modul prin care ne generăm valorile intriseci ale exprimării propriului comportament.Mai simplu spus, motivaţia se naşte din trăiri. Sensul şi modul în care decidem sa trăim se datorează trăirilor emoţionale.

Nu am avut ocazia sa învăţăm cum să ne uităm la noi, nu am învăţat cum să ne cunoaştem, dar adesea ne trezim ca alegerile noastre nu sunt cele mai potrivite şi suntem dezamăgiţi de viaţa noastră.

Care este motivul?

Motivul este acela că nu avem dezvoltată inteligenţa emoţională si, pur şi simplu, nu înţelegem cum funcţionăm. Aceasta reiese foarte clar din studiile efectuate în acest sens şi care relevă că 85% din populaţie nu recunosc cele opt emoţii principale. Cunoaşterea lor reprezintă începutul dezvoltării inteligentei emoţionale, o calitate ce, odată dezvoltată, ne oferă viata pe care o dorim.

In esenţă, inteligenta emoţional este calitatea esenţiala ce ne împlineşte.

Cu toate ca am învăţat sa nu ne exprimam emoţiile, esenţa dezvoltării ţine de a ne expune, de a vorbi şi de a înţelege cum funcţionează emoţiile noastre.

Nu avem cum sa dezvoltam inteligenta emoţională daca facem acelaşi lucru ca şi pană acum şi nu ne exprimam emoţiile, pentru ca doar practicând putem sa le percepem, sa le înţelegem, sa le utilizam, sa le gestionam şi să empatizăm atât cat este nevoie.

Dans-emoţie-gând

Fiecare gând pe care il avem este însoţit de cel puţin o emoţie şi asta ne duce la gândul următor care este emoţia sau emoţiile. Totul este ca un dans între emoţie şi gând şi cu toate ca noi ne concentram mai mult pe gânduri trebuie sa învăţăm sa ne concentram pe acest dans (emoţie-gînd) şi sa înţelegem ce generează alegerile noastre şi modul nostru de a trăi.

Practic acest dans ne generează la propriu viata şi as mai adaugă doua aspect extreme de importante

- Frica de a fi judecat de ceilalţi te pune în postura ingrata de a nu ne observa emoţiile, ci doar gândurile. Ceea ce presupune ca nu suntem atenţi la esenţa noastră, adică la faptul ca suntem fiinţe emoţionale şi ca suntem direct conectaţi la emoţiile noastre înainte de orice.
- Apoi, tot noi suntem cei care ne dorim sa fim fericiţi. Iar fericirea este o stare, o emoţie sau o trăire ce tine de acelaşi spectru emoţional de care vorbeam mai devreme.

Interesant este modul în care în noi ne manifestăm comportamental şi spunem asta pentru ca noi, ne înţelegându-ne emoţiile, ajungem sa ne sabotăm propria viata. şi daca am înţelege ca în propriul nostru comportament este matematica pura şi am începe sa lucram la el zi de zi, am observa cat de repede am reuşit sa schimbam propriul comportament şi să îl transformăm intr-o opera de arta.

De 95% dintre lucruri nu suntem conştienţi, din păcate, tocmai de acea ajungem să alegem inconştient şi sa nu ne oferim cea mai buna experienţa de viata.

În plus apare poziţionarea noastră fata de intenţie, adică alegem conştient ce atitudine vom aborda fata de un anumit concept. Sa zicem ca intenţia conştientă este de a ne poziţiona în inferioritate.

Mai simplu, sunt complexele de inferioritate sau timiditate pe care am preluat-o de la părinţii noştri şi, fără sa ne dam seama, datorita dialogului nostru interior, ne poziţionăm de aşa natura încât ceilalţi percep că le suntem inferiori.

Aşa ca apare aceasta poziţionare care nu ne da voie sa experimentam liber şi sa fim în proces de învăţare, ci ne poziţionează în inferioritate de aşa natură încât doare ceea ce cred ceilalţi mai contează. Şi un alt detaliu important, avem senzaţia ca ne judeca şi se uita la noi observând acel mic detaliu pe care tu reuşeşti sa il vezi ca imperfect.

Apoi după poziţionare apare proiecţia, adică apare felul în care vedem noi acţiunea, cum o construim în capul nostru.

Desigur ca această proiecţie trece prin filtrul fricilor şi a condiţionărilor noastre.

O mica paranteza, *condiţionarea este modul în care percepem un concept în funcţie de experienţa noastră anterioara şi se construieşte pe tipare în doua culori, alb sau negru.*

Cu alte cuvinte, daca ceva este perceput ca fiind bun, noi vom repeta acea experienţa şi susţinem ca acel ceva este universal valabil pentru ceilalţi. Cumva atribuim realitatea noastră şi altora ignorând experienţa celuilalt/celorlalţi de viata.

Barierele mentale se construiesc din condiţionări şi frici.

Comportamentul nostru este exact aşa cum am învăţat sa îl construim şi primul semn ca nu suntem în armonie cu noi înşine este ca facem aceleaşi greşeli din nou şi din nou şi este absolute normal ţinând cont ca pana acum am ignorant emoţiile şi ceea ce suntem, fiinţe emoţionale.