

# EQ TÁJÉKI BARANGOLÁS

(Töprengés az ember érzelmi intelligenciájáról)

*„... megijedni, nekibátorodni, megkívánni, megharagudni, megszánni – általában örülni és bánkódni lehetséges a kellő mértéknél jobban is, kevésbé is, csakhogy persze mind a kettő helytelen; ha ellenben mindezt, akkor tesszük, amikor, ami miatt, akikkel szemben, ami célból, s ahogyan kell: ez jelenti a középet és a legjobbat, ez pedig éppen az erény sajátja.”*

(Arisztotelész: Nikomakhoszi etika, 1106 b)

Az emberi érték fogalma erősen átalakulóban van. Régen úgy mérték az embert, hogy milyen okos, hol és milyen végzettséget, képesítést szerzett. A megszerzett tudás, ill. hogy az ember azt változó összefüggésekben hogyan képes alkalmazni, ezek határozták meg az ember értékét. (Ennek megközelítő-elemzésére, „mérésére” született meg az IQ<sup>1</sup> [Intelligence Quotiens] teszt, azaz az intelligencia-tényező meghatározása.)

Ma<sup>2</sup> már új tendenciák érvényesülnek az ember megítélésében: pl. milyen önismerettel rendelkezik valaki, mennyire kreatív, hogyan tud a másik emberrel bánni (empátia készség, meggyőző képesség...). Ezzel párhuzamosan megjelent a tudás alkalmazására való képességeken túli más képességek vizsgálatának igénye is.

Sokáig úgy tartották, hogy a magas IQ értéke megjósolja a sikert az élet minden területén. „Az IQ a legjobb esetben is csak 20 százalékát<sup>3</sup> teszi ki a sikert befolyásoló tényezőknek, a fennmaradó 80 százalék más képességekre vezethető vissza” állítja Daniel Golemann<sup>4</sup>. Ezen képességek elemzésével más teszt-vizsgálatok<sup>5</sup> foglaloznak. Jelen írásomban az ember érzelmi képességeivel szeretnék foglalozni, összefoglaló néven az ember érzelmi intelligenciájával. (Ezt a területet az EQ [Emotional Quotient] tesztek segítségével próbálják vizsgálni.

*„Kutatási eredmények bizonyítják, hogy életünk majd minden területén fontosabb szerepet játszik az EQ, mint az IQ. Ez a törvényszerűség fokozatosan érvényesül napjainkban, amikor a kontrollra épülő ipari korszakból átlépünk a motivációra épülő információs korszakba. Az éntudatosság, az önmotiváció és az önmenedzselés lényeges összetevője az empátiának és a társas kapcsolatoknak.” (Dr. Stephen Covey<sup>6</sup>)*

<sup>1</sup> Máig vitatott, hogy létezik-e egyáltalán általános értelmi képesség, vagy az IQ inkább többféle képesség (általános /g-faktor: felfogó-értelmező képesség, logikai-, következtető-, kombinációs készség, és különféle speciális képességek /s-faktor: verbális, vizuális, téri...) interakciójának eredője?

<sup>2</sup> Már 1920-ban E. L. Thorndike (amerikai pszichológus) az emberi kapcsolatok értelmi/érzelmi összetevőit elemezte, és bevezette a „társas intelligencia” kifejezést. Sok idő telt el, míg a '80-as évek vége felé a kognitív pszichológia vizsgálódásaiban ismét helyet kapott az érzelem is. Az utóbbi évtizedekben kialakult egy új kutatási irányzat (pozitív pszichológia), mely egyrészt a „lelkileg egészséges” emberre koncentrált, másrészt vizsgálataiban az érzelem, mint az értelemmel teljesen egyenrangú elem jelent meg.

<sup>3</sup> Más intelligencia-kutatók a százalékarányt vitatják, de abban legtöbben egyetértenek, hogy az IQ semmiképp sem meghatározó az emberi élet sikeressége szempontjából.

<sup>4</sup> Daniel Goleman (1946.–) amerikai pszichológus, tudományos újságíró, az érzelmi és társas intelligencia neves kutatója. Az idézet az „érzelmi intelligencia” c. könyvéből való.

<sup>5</sup> Az IQ teszt az ember értelmi képességeinek elemzi. Az EQ (EI) „érzelmi intelligencia” teszt az érzelmi életünket vizsgálja. Az SQ „rendszerző intelligencia” teszt az ember alkotó kreativitásának elemzésével foglalozik. Az AQ teszt a műveltségi intelligenciát vizsgálja. Az interperszonális intelligencia teszt az ember szociális kapcsolatait, az intraperszonális intelligencia teszt az önismeretét vizsgálja.

<sup>6</sup> Dr. Stephen R. Covey (1932-2012) nemzetközileg elismert szervezetfejlesztési szaktekintély, és az érzelmi intelligencia kutatója. MBA (a világ legrangosabb, legismertebb egyetemi fokozatú végzettsége a menedzsment területén) fokozatát a Harvard Egyetemen szerezte, majd a Brigham Young University-n doktorált, ahol a szervezeti viselkedés és üzleti menedzsment professzora volt. Kilenc gyermek édesapja és negyvenhárom unoka nagyapja.

## Elméleti megfontolások

Az **érzelmi intelligencia** a képességek azon fajtája, ami a saját és mások érzelmeinek érzékelésével, megélésével, kezelésével és pozitív befolyásolásával kapcsolatos.

Képességeket összefoglaló fogalom.

Az ember saját érzelmeinek kezelésével kapcsolatos képességei például: önmaga ösztönzése, a csalódásokkal dacoló rendíthetetlen kitartás, az indulatok lefékezése, a vágykielégítés késleltetése, hangulatváltozásainak kiegyensúlyozása, érzelmi-harmóniára való törekvése. Az ambíció, az önkontroll és az önismeret is idesorolható.

Az ember kapcsolataiban az érzelmi intelligencia fejlettségére utal, ha "bánni tud" embertársaival. Ha saját, és mások érzésvilágában is eligazodik, ha megtalálja társaival a közös hangot, és ha képes egyrészt olvasni a másik gesztusaikból, másrészt beleélni magát a másik helyzetébe. Ha hatni tud embertársaira. Ha az érvein túl más eszközei is vannak arra, hogy el tudja fogadtatni meglátásait. Vannak olyanok, akiknek az érzelmi intelligenciájuk annyira fejlett, hogy valósággal elvarázsolják a környezetüket. A művészek, sikeres közéleti személyek, lelki és társadalmi alakulatok vezetői sohasem az IQ-jukkal hódítják meg környezetüket, hanem érzelmi intelligenciájukkal, a fellépésükkel, bájukkal, amit másként karizmának is neveznek.

A magas EQ birtokában az embernek jóval nagyobb esélye van a kiegyensúlyozott, harmonikus, önmagát és környezetét elfogadó /nem elégedetlenkedő/ életre. Hatalmas előnyt szerez a magánélet, a közösségépítés, a kapcsolatteremtés területén. Önmaga és környezete helyesebb és mélyebb megismerése által képessé válik hosszú távú döntések meghozatalára.

*"Érzelmeink kezelése – főként egy komolyabb kihívás esetén - sokunknak problémát okoz. Pedig a jó döntéshez tárgyi tudás mellett önismeretre és érzelmeink kezelésében való jártasságra is szükség van. Mégpedig akkor, amikor azt a legnehezebb alkalmazni."*  
(Travis Bradberry<sup>7</sup>)

A valódi együttműködés kialakulása szempontjából elengedhetetlen az érzelmi intelligencia magasabb szintje. Az együttműködés akkor valódi, ha a közösség teljesítménye jóval felülmúlja az egyének teljesítményeinek összegét, azaz, ha a csoport-szinergia<sup>8</sup> hatása érvényesül.

Goleman az érzelmi intelligencia definícióját a következő öt érzelmi képességre alapozva határozta meg (1995):

1. Képesség felismerni és megnevezni saját érzelmi állapotunkat, megérteni a kapcsolatot az érzelmeink, gondolataink és tetteink között. (Öntudatosság.)
2. Képesség érzelmeink kezelésére – képesség arra, hogy ellenőrizni tudjuk érzelmeinket, illetve a nem kívánatos érzelmi állapotokat kívánatosabb érzelmi állapotok irányába tudjuk eltolni. (Önirányítás)
3. Képesség arra, hogy tudatosan olyan érzelmi állapotba kerüljünk, amely produktívhoz és sikerességhez vezet. (Önmotiválás.)
4. Képesség mások érzéseinek olvasására, érzékenynek lenni mások érzéseire. (Empátia.)
5. Képesség kielégítő (kölcönösen elégedettséget és örömet adó) kapcsolatok létrehozására és fenntartására. (Kapcsolatteremtés.)

<sup>7</sup> Travis Bradberry amerikai tudományos klinikai pszichológus az érzelmi intelligencia kutatója. „Az érzelmi intelligencia sikerkalauz” (Minden, amit az EQ sikeres alkalmazásáról tudni kell)” c. könyv társszerzője.

<sup>8</sup> Csoport(csapat)-szinergia (egyének szinergikus kapcsolata) amikor a motiváló képesség, az egy irányba húzás(közös cél), a közös felelősség, és kockázatvállalás valamint a csapatszellem kialakulása által az egyének közösen olyan eredményességre tesznek szert, mely messze túlmutat az individuális teljesítmények összegén.

## Fogalomtisztázás

Ami az érzelmi intelligencia-kutatók gondolataiban közös:

- Mindenkinnek vannak érzelmei. Az érzelmi vagy racionális beállítottság – bár erősen befolyásolja érzelmi képességeinket, de - nem határozza meg azt. (Jung óta tudjuk, hogy ami a tudatunkban dominál, annak ellentétpárja a tudattalanban él és hat, sőt ott fokozott energiával rendelkezik, és tör fel időnként a legváratlanabban.)
- Az embernek ki kell mutatni az érzelmeit (ez Arisztotelésznek sem volt kérdés). A kérdés csupán az, hogy mit jelen a „kellő mértéknél kevésbé, vagy jobban” történő kimutatás, azaz a két egyformán helytelen magatartás, amelyeket az embernek kerülnie kell?
- Az ember érzelmeinek kimutatása elsősorban az önmagával kapcsolatos, belső világában zajló folyamatokat leíró érzelmekre vonatkozik, természetesen a másik iránti érzelmeire is.
- Az embernek meg kell tanulni az érzelmeit kezelni!

### De mi is az érzelem?

„Az érzelem a személy számára jelentős esemény okozta belső, több tényezőtől kialakuló állapotváltozás. Részei a szubjektív érzés, a fiziológiai változások, az arckifejezés, a kognitív kiértékelés és a viselkedési-cselekvési tendenciák”<sup>9</sup>.

Nemcsak a személy számára rendkívüli, jelentős események okozhatnak állapotváltozást, hanem a különböző feldolgozandó információk is, amelyeknek két alapvető területe van: a személyen belül keletkező (intrapersonális), ill. a személyek közötti érintkezés során keletkező (interperszonális) információk. A változások maguk is, mivel kizökkentik az embert a megszokottból, stresszhelyzetek<sup>10</sup>, azaz olyan események, melyek állapotváltozást idéznek elő az emberben. Az ember számára elsősorban azok az események tűnnek jelentősnek, amelyek az életét közvetlen érintik, és közérzetét befolyásolják.

Az ember érzelmei rendkívül összetettek<sup>11</sup>, több tényező együttes kölcsönhatását jelentik:

- Belső testi változások, válaszok, elsősorban a vegetatív idegrendszer reakciói.
- Kognitív kiértékelés által létrejövő vélekedés, amelynek tartalma, hogy egy negatív vagy pozitív esemény megy végbe. [Azaz, hogy egy helyzet, vagy esemény a személy céljai és jólléte (jó közérzete) szempontjából milyen.]
- A partner arckifejezésről érkező visszacsatolás (mimikai visszajelzés, nonverbális jelzések)
- Érzelmi reakciók. Például a düh gyakran vált ki agressziót, a félelem menekülést, az öröm pedig nevetést.

Különösen az erős érzelmek (pl. öröm, félelem) átélésekor az ember megfigyelhet önmagán bizonyos testi változásokat, pl. gyors szívrítmus, szaporább légzés, izzadás, kézremegés stb. Az érzelmeket kísérő élettani változások többsége elsősorban a vegetatív idegrendszer, szimpatikus<sup>12</sup> tónusának eredménye. Az idegrendszernek ez a gerjesztettségi, készenléti

---

<sup>9</sup> Pléh Csaba (1945.–) Széchenyi-díjas magyar pszichológus. Az MTA rendes tagja, a BME Kognitív Tudományi Tanszékének alapító egyetemi tanára, iskolateremtő agykutató. Idézet a *Pszichológia c. akadémiai lexikonból* (Akadémiai Kiadó 2010)

<sup>10</sup> Minden változás stresszhelyzetet okoz. Jó vagy örömteli stresszhelyzet: pl.: az ember nyer a lottón, vagy szerelmes lesz. Rossz, vagy bántó stresszhelyzet: Ami sérülést okozhat, nehéz feldolgozni, és ami után gyakran feldolgozatlan feszültségek maradnak az emberben. „A feloldhatatlan stresszhelyzetek keltette negatív érzelmi állapot a disztessz” (Pléh Csaba).

<sup>11</sup> Taskó Tünde pszichológus, az egeri Eszterházy Károly Főiskola pszichológiai tanszék docense. Az EKF Neveléstudományi Doktori Iskola oktatója. Részlet a „Pszichológia elméleti alapok” c. munkájából.

<sup>12</sup> A TÓNUS szó idegrendszer esetén az aktív működést jelöli. A SZIMPATIKUS idegrendszeri tónus akkor növekszik, amikor az ember feladathelyzet előtt áll, amikor stresszhelyzetbe kerül és reagálnia kell. Egyrészt a készenlét érdekében felpörög az ember anyagcseréje, és az emésztése, kiválasztása amennyire lehet, leáll.

állapota (arousal<sup>13</sup>) készíti fel a szervezetet (a szervezet tartalékait mozgósítva) pl. félelem esetén a veszély forrásának elkerülésére, vagy öröm esetén a válaszreakcióra. Éppen ezért a tartósan fennálló szimpatikus tónus előbb utóbb a szervezet kimerüléséhez vezethet. Az erős (intenzív, tartós) érzelmek fizikailag is kimerítőek.

### Az érzelmek osztályozása

Az ember érzelmeit sokféle szempont szerint lehet csoportosítani (csak néhány példa):

- *Egyetemes vagy alapérzelmek*, amelyek minden kultúrában, sőt legtöbbjük az állatok világában is megtalálhatók és felismerhetők. Kezdetben a szakirodalom 4 alapérzést nevezett meg, Golemann már 8 alapérzésről beszél [düh(harag), szorongás(félelem), gyász(szomorúság), undor, meglepetség(meglepődés), boldogság(öröm), szeretet, szégyen(bűntudat), bár ez utóbbit mások összetett és nem alapérzésnek tartanak, mint pl. a káröröm. (zárójelben a korábbi elnevezés)]. Vannak kutatók, akik a 9. alapérzésnek a kíváncsiságot, más néven tudásvágyat jelölik meg.
- Csak az emberre jellemző érzelmek. Intellektuális érzelmek ("aha-élmény", biztonságérzet...). Erkölcsei vagy morális érzelmek (meghiúsítás utáni vágy, szelídség, bátorság, és egyéb erények megfelelő mértékének megérezése). Esztétikai érzelmek (harmónia, romantika érzése, katarzis élmény).
- Evolúció során kialakult, ill. tanult érzelmek. [Ez utóbbiakat az ember a szocializáció során sajátítja el (pl.: empátia, részvét...)]
- Polaritás szerint (kellemes vagy pozitív érzések, ill. kellemetlen vagy negatív érzések)
- Az érzelem intenzitása, ill. tartóssága szerint: Kevésbé intenzív, de tartós érzelmi állapot. (pl. a hangulat. Itt a tartósság mértékére kell figyelni.) Nagyon intenzív rövid ideig fennálló érzelmi állapot. (pl. az indulat. Itt az intenzitás mértékére kell figyelni.) Nagyon intenzív és tartós, akár életünk végéig fennálló érzelmi állapot. (pl. a szenvedély. Itt mind az intenzitás, mind a tartósság mértékére figyelni kell.)

## Érzelmi intelligencia a gyakorlatban

### Érzelmeink átélése, kezelése

Spinoza<sup>14</sup> az érzelmekkel kapcsolatban kétféle érzelemről beszél:

- „A szenvedő érzelem átélése közben az embert kényszer hajtja, olyan indítékoknak válik eszközévé, amelyeknek nincs is tudatában.
- A cselekvő érzelem átélése közben az ember szabad, ura érzelmeinek.”

Az embernek meg kell tanulnia az érzelmeit kezelni.

Az érzelmek kezelése helyes mértékű meglétét jelzik az alábbiak:

Tudom uralni érzéseimet/hangulataimat. Erős stressz helyzetben képes vagyok megőrizni a nyugalmamat. A félelmeim nem hatalmasodnak el rajtam. A negatív élményeket, belátható időn belül képes vagyok feldolgozni.

Jézus zseniális kezelte érzelmeit. (A Mk 1,40-45-ben Jézus egy leprást megérint, az meggyógyul, és Jézus a paphoz küldi, hogy mutassa meg magát [Lev 13,49], és ráparancsol, hogy senkinek se szóljon erről; de az, mihelyt elindul, híresztelni kezdi a dolgot, úgyhogy Jézus már nem mehet nyilvánosan a városba.) Mi is történt? Jézusnak megesett a szíve a rászorulóknak, majd menekült a „csodadoktor” szerep elől. (Ez újból és újból ismétlődött.)

---

Amikor a feladathelyzet megoldódik, a szimpatikus tónus csökken, és a PARASZIMPATIKUS tónus emelkedni kezd, ekkor történik a szervezet regenerálódása.

<sup>13</sup> Arousal: Váratlan, új helyzetekben megjelenő központi idegrendszeri gerjesztettségi állapot. A helyes érzelmi reakcióhoz az arousal optimális szintje szükséges, a túl magas, vagy túl alacsony szintű arousal káros, vagy elégtelen érzelmi reakciót vált ki.

<sup>14</sup> Benedictus (Baruch) Spinoza (1632.–1677.) holland filozófus a felvilágosodás korának racionalista filozófusa, a panteizmus képviselőjeként is emlegetik.

A törvényre figyelmeztette a volt leprást, miközben Ő maga is megsértette a törvényt a leprás megérintésével. Mindent odaadott a küldetésért, és mégis egyetlen emberért hajlandó volt azt veszélyeztetni (a meggyógyított híresztelése által). Mennyi látszólagos ellentmondás! Vajon mi játszódhatott le Jézus érzélemlámpájában? Az is figyelemre méltó, hogy hogyan tudott élni az erények dialektikájával (félts és békéjét mégis félelemmentesnek nevezte; sírni is és mulatni is tudott, szelíd volt, de haragra gerjedni is tudott, ha a „kell” ezt diktálta neki). Érzéseinek meg volt a helye.

### Érzelem kimutatás

Az érzelem kezelés mellett fontos az érzelem kimutatása is, amely az emberben lévő érzelem kommunikációját szolgálja. Az érzelem kimutatás igen összetett folyamat, a verbális kifejezésen túl, testünk számtalan megnyilvánulása részt vesz benne. [Az ember érzelmeit legszembetűnőbben arckifejezése tükrözi, de testének igen sok jelzése is árulkodik róla: gesztusai, hanglejtése, hangszíne, beszédtempója, testtartása... (Például a hangmagasság hirtelen emelkedése félelmet jelezhet, vagy a felgyorsult beszédtempó szorongásra utalhat.)]

Érzelmünk kimutatása szempontjából két elítélendő szélsőséges magatartás-forma létezik: a határt nem ismerő önmutoztatás, és a szkaferder mögé rejtőző teljes elzárkózás. A két szélsőség között megtalálni a helyes mértéket gyakran nem is olyan egyszerű, és folyamatos (tudatos/tudattalan) belső mérlegelő-küzdelem vállalását jelenti. Amiben – mint folyamatban – megfér:

- Az ambivalens érzés. Az érzelem kimutatás közben egyszerre átéli az ember a szabadság és kiszolgáltatottság érzését.
- A kilengés az egyik vagy másik szélsőség felé, majd visszatérés a helyes mérték irányába
- Olyan szélsőségesnek tűnő érzelem, amelyet csak a körülmények tesznek elfogadhatóvá. Az „amikor, ami miatt, akikkel szemben, ami célból” adhat értelmet/értéket ezen érzéseinknek (Arisztotelész). [pl.: A szelíd Jézus asztalborogatása (erős indulata) a templomban! (Mt 21 11.12)]

Akinek kellő mértékben fejlett az érzelmi intelligenciája, az önmagával kapcsolatosan:

- Vállalja és nem szégyelli érzéseit. Nem zavarja, ha egy magható jelenetnél - férfi létére - könnycsepp szökik a szemébe, vagy nem zavarja, ha esetleg lelkesedését megmosolyogják.
- Képes különbséget tenni egy gondolat és egy érzés között. Érzéseit nem nevezi gondolatnak. „Ez a szöveg számomra túl magas, szinte butának érzem magam” (érzelem) helyett nem mondja: "Azt gondolom, ez túl érthetetlen és magasröptű duma volt!" (gondolat).
- Képes a düh bénító érzését, a változtatás vágyával helyettesíteni. A düh és a harag érzését képes átalakítani úgy, hogy energiát érezzen magában a helyzet produktív megoldására.
- Igyekszik (az erőltetett mosoly helyett) a negatív hangulatait, érzéseit pozitívvá formálni. Azt kérdezi önmagától: "Mit is érzek én most? - Mit szeretnék helyette érezni?" Majd pedig, "Mit tehetnék azért, hogy így érezzem magamat?" Azt kérdezi a másiktól: Mit érzel most? Majd pedig, "Mivel lehetne neked segíteni, hogy jobban érezd magad?"

### Érzelmünk megosztása másokkal

Az embernek vannak megosztható, és meg nem osztható érzelmei.

A meg nem osztható érzelemnek megosztani akarása igen súlyos tévedés! Egyrészt mert nem képes megosztani (nagyon mély, erős testi-lelki fájdalom), vagy, mert nem szabad megosztani (intim szféra határátlépés lenne). Mert ami Istenre és rám tartozik csupán, azt nem oszthatom meg a hozzám legközelebb állóval sem (akár a lelkiatyámmal sem), ami csak feleséggel/férjémmel megosztható, az nem megosztható más kívülállóval.

A megoszthatót viszont meg kell osztani! Itt csak a határokra kell figyelnem. Ezen a téren a „kellő mértéknél kevésbé, vagy jobban” az, ami feltétlen kerülendő! A kellő mérték nyilván a kapcsolat intimitásának is függvénye. Az érzelem kimutatása, megosztása teljesen más, mint a Bokorban joggal elítélt „nózitörlés<sup>15</sup>” magatartása. A megosztás azt jelenti, hogy az eseményeket és másokat az ember nem kívülről szemlél, hanem kapcsolatba kerül velük, hat rájuk, és engedi, hogy hassanak rá is. Beengedi a másikat az életébe, osztóznak egymás életében (együttlét – együttműködés – együttérzés), vagy másként fogalmazva a bennük lévő Élet Egy-ségét állítják helyre.

Akinek kellő mértékben fejlett az érzelmi intelligenciája, az a kapcsolataiban:

- A saját érzéseit fejezi ki, és nem pedig, másokat, vagy helyzeteket jellemez. (pl.: "Te egy érzéketlen bunkó vagy!" helyett: "Szomorú vagyok, hogy amit a kedvedre készítettem, nem vetted észre, vagy nem jelezted."...vagy "Úgy száguldasz, mint egy őrült!" helyett: "Nagyon félek, ha gyorsan vezetsz!")
- Felvállalja a felelősséget a saját érzése miatt, és nem másokat jellemez: "Olyan a viselkedésed, hogy az embert féltékennyé teszed." helyett: "Féltékeny vagyok."  
*Ha az ember – a fenti példákban - a saját érzéseiről beszél (és nem egy lezáró jellegű megállapítást tesz a másikkal), lehetőséget kínál fel a másik számára a kommunikáció folytatására (nyit a másik felé). A másik rákérdezhet a felvállalt, kimutatott és megnevezett érzés „miért”-jére.*
- Elismeri és megerősíti mások érzéseit: empátiát, megértést és elfogadást mutat mások érzése iránt.
- Döntései során képes a saját, és az érintett személy érzéseire is figyelni, és ezeket az érzéseket igyekszik tiszteletben tartani. (Meggördezi döntése előtt a másikat: „Hogy éreznéd magad, ha így döntenék?” ...vagy saját döntése előtt felteszi önmagának a kérdést: „Hogy érzem majd magamat, ha ezt a döntést meghozom?”)
- Nem fél a konfliktustól, mert tudja, hogy a konfliktusok feldolgozásán keresztül fejlődnek a kapcsolatok.
- Vigyáz arra, hogy betartsa érzése kimutatásának (intenzitás, és időtartam) kellő mértékét. Mert tudja, hogy a túlzott kimutatás a másikkal terhes lehet. Főleg nem akarja negatív érzéseit (csalódásait, kudarcait) mindenáron megosztani a másikkal, mert az nemcsak terhes lehet, de még a másik energiáját is felemészti. Ugyanakkor nem is zárja el mások elől érzéseit, nem válik gép-emberré, akivel az ember képtelen kapcsolatba lépni.
- Képes kapcsolataiban érzékenységet kellő mértéken tartani. A „gyűrődések” elviselésének képessége és az érzékenység képessége is egyformán értékes, ha kellő a mértéke. Azonban mindkettő rombolóvá tud válni, ha túlzássá válik. Ugyanis, ha valaki (mértéken túli módon) nagyon bírja a gyűrődést, az túllép a másik érzelmein (leperegnek róla mások érzelmei), ezáltal képtelenné teheti magát az együtt-létező, együtt-érző valódi kapcsolatra. Ha valaki pedig (a kellő mértéken túl) túl-érzékenyvé válik, az a sok-sok vélt vagy valós csalódása, sérelme miatt veszítheti el együtt-létező, együtt-érző kapcsolatait.

Az érzelem más szempontból is fontos. Akit az ember kedvel (érzelmileg közelebb áll hozzá), attól könnyebben tudja elfogadni a gondolatait. Annak érdekében, hogy az ember megkedveltesse magát másokkal, érdemes tanulnia Dale Carnegie<sup>16</sup>-tól, aki a következőket javasolja: „mosolyogjunk, nevezzük az illetőt a keresztnévén, őszintén figyeljünk arra, amit mond, beszéljünk az ő szempontjairól, érdekeiről és segítsük, hogy fontos személynek érezze magát.”

<sup>15</sup>Nózitörlés: a bajok és problémák parttalan kitárgyalása; amikor mértéken túlivá válik az egymás vigasztalása, ill. a ráfordított idő.

<sup>16</sup>Dale Breckenridge Carnegie (1888.–1955.) amerikai író. Az önmegvalósítás és egymásra hatás neves kutatója. Egyik legismertebb művei „Hogyan szerezzünk barátokat, hogyan bánjunk az emberekkel” (ebből valók idézett javaslatai)

Végül elgondolkodtató, hogy Jézus mikor bemutatta, élénk élte az Isten világát, azt *Örömhír*-nek nevezte, és nem pl. ismeretnek vagy tudásnak az örökélet elnyerése érdekében.

## **Végső konklúzió**

A fenti barangolás célja nem az volt, hogy az empátiára hivatkozva megpróbáljuk visszacsempészni a nagyon is elítélendő „nózitórlést”. Nem volt cél a finomkodó, kedves modor, magatartás reklámozása sem. A cél az érzelmi intelligenciánk fejlesztési lehetőségeinek keresése volt, hogy a tanulással elért fejlődések hatására helyére kerüljenek az ember érzései, felismerje azok hatásait és megtanulja kezelni azokat. Ezáltal az eddigi szenvedő (passzív) érzelmei cselekvő (aktív) érzelmekké alakuljanak. Csak azokat az érzelmeit tudja az ember helyesen kezelni, használni, amelyeket ismer (ehhez nélkülözhetetlen az önismeret, azaz erősségeinek, gyengeségeinek és korlátainak ismerete).

Az ember egyéni életében merje átélni, felvállalni, kimutatni érzéseit a kiszolgáltatottság és kockázatvállalás tudatában is! Igyekezzen átélni felvállalt, kimutatott érzelmeinek felszabadító hatását, hogy többé már nincs szüksége álarcaira! Ügyeljen a mértéktartásra, vagyis kerülje a „kellő mértéknél kevésbé, vagy jobban” történő érzélem kimutatást!

Az ember közösségi életében a fejlett érzelmi intelligencia a kapcsolatápolásnak, az életmegosztásnak, a valódi együttműködésnek [amely során érvényesül a csoport-szinergia hatása (azaz, ahol a közösség teljesítménye felülmúlja az egyének teljesítményeinek összegét), és amelynek közösen vállalt célja, tétje és felelőssége van] elengedhetetlen eszköze.

Az ember transzcendens létének (hamvasi értelemben vett éber állapotának) legmélyebb érzései, a szeretetközösségben megtapasztalható valódi együtt-Lét, együtt-rezdülés, és a Mindenséggel való Egy-ség átélése során tapasztalhatók meg. Ezen érzések, élmények képesek tovább erősíteni stabilitását a mindennapi életben.

*„Jól csak a szívével lát az ember. Ami igazán lényeges, az a szemnek láthatatlan.”*  
(Antoine de Saint-Exupéry)

Bóta Tibor  
2015. március