

της **Νικολέττας Γεωργίου**, Κλινικής Ψυχολόγου, Μ.Α.

Μέχρι το 1990, μιλώντας για νοημοσύνη η επιστημονική κοινότητα εννοούσε τον δείκτη ευφυΐας του ατόμου, την ικανότητα δηλαδή για λογική, επαγωγική ή μαθηματική σκέψη, μετρήσιμες κατηγορίες που είχαν συνδεθεί με αυτό που αντικειμενικά όλοι αναγνώριζαν ως «έξυπνάδα».

Κάποια στιγμή όμως, δεν γινόταν να παραβλέψει κανείς το γεγονός ότι η επιτυχία στην επαγγελματική ή προσωπική ζωή κάποιου, δεν προβλεπόταν επιτυχημένα από τον δείκτη ευφυΐας του, αν και αυτό θα ήταν το λογικό. Ένας «έξυπνος» άνθρωπος, θα έπρεπε να μπορεί να κατανοήσει και να αναλύσει τον εαυτό και τα δεδομένα του έτσι ώστε να κινηθεί ανάλογα και να πετύχει τους επαγγελματικούς, προσωπικούς ή άλλους στόχους του. Κάτι όμως έλειπε από την εξίσωση, με αποτέλεσμα πολλά άτομα που είχαν υψηλό δείκτη ευφυΐας να μην έχουν επιτυχημένη επαγγελματική και προσωπική πορεία στην διάρκεια της ζωής τους.

Ο Daniel Goleman, το 1995, πρώτος υποστήριξε ότι η συναισθηματική νοημοσύνη ήταν αυτό που έλειπε από τη παραπάνω εικόνα. Αυτή η καινούργια νοημοσύνη αναφερόταν σε άλλα χαρακτηριστικά, διαφορετικά από αυτά που μετράμε σαν δείκτη ευφυΐας και που φαίνεται να συνδέονται εξίσου ή και περισσότερο με την κατάκτηση της επιτυχίας και της προσωπικής ευτυχίας του ατόμου. Κάτι ακόμα πιο ενδιαφέρον σε αυτή την καινούργια νοημοσύνη είναι ότι είναι καλλιεργήσιμη – μπορεί κάποιος να προσπαθήσει και να μάθει τρόπους με τους οποίους να αυξήσει την συναισθηματική νοημοσύνη του, αυξάνοντας έτσι και τις πιθανότητες του για επαγγελματική επιτυχία και προσωπική ευτυχία.

Το σημαντικότερο χαρακτηριστικό της νέας αυτής νοημοσύνης είναι η αυτοεπίγνωση, δηλαδή η ικανότητα να αντιλαμβανόμαστε με ακρίβεια τα συναισθήματα μας και τις τάσεις ή προδιαθέσεις που κυβερνούν τη συμπεριφορά μας. Με πιο απλά λόγια, η αυτοεπίγνωση αναφέρεται στην κατανόηση του εαυτού και των συναισθημάτων μας. Αυτό ξέρουμε όλοι ότι δεν είναι πάντα τόσο εύκολο όσο ακούγεται, με αποτέλεσμα να δαιμονίζουμε καμιά φορά προβληματικές καταστάσεις επειδή πολύ απλά αρνούμαστε να τις δούμε γι' αυτό που είναι – «κρυβόμαστε πίσω από το δάχτυλο μας» λέμε. Δουλεύοντας πάνω σ'αυτό, προσπαθώντας δηλαδή να παρακολουθούμε και να μελετάμε τι νιώθουμε, τότε, και σε σχέση με τι, αυξάνουμε το δείκτη συναισθηματικής νοημοσύνης μας και είμαστε αποτελεσματικότεροι στο επόμενο χαρακτηριστικό της, την αυτοδιαχείριση. Η αυτοδιαχείριση αναφέρεται στην ευελιξία και τη θετική κατεύθυνση της συμπεριφοράς μας. Ο αυτοέλεγχος είναι ένα σημαντικό κομμάτι της αυτοδιαχείρισης, αφού μας επιτρέπει να μετράμε καλύτερα τα συναισθήματα και τις πράξεις μας, οδηγώντας μας σε πιο σωστές και εποικοδομητικές συμπεριφορές. Είναι αρκετά δύσκολο να κάνει κανείς σημαντικά ή αυτοκαταστροφικά λάθη αν ξέρει τι νιώθει, τι θέλει να πετύχει (αυτοεπίγνωση) και προσπαθεί να το κάνει με τον πιο θετικό, για τον εαυτό του και για τους άλλους, τρόπο (αυτοδιαχείριση).

Όλα αυτά όμως αφορούν το άτομο σαν μονάδα. Ο άνθρωπος είναι, παρόλα αυτά, κοινωνικό ον, και άρα η κοινωνική ικανότητα δεν θα μπορούσε παρά να είναι το άλλο μεγάλο κομμάτι που ολοκληρώνει τη συναισθηματική νοημοσύνη για τον κάθε έναν από εμάς. Η

κατανόηση της θέσης και των συναισθημάτων των άλλων φαίνεται να είναι σχεδόν το ίδιο σημαντική με την αυτοεπίγνωση, αφού τελικά μονό με τον συνδυασμό τους μπορούμε να πετύχουμε μια σωστή και επιτυχημένη διαχείριση των σχέσεων μας, έτσι ώστε να μειώνονται οι συγκρούσεις και να αυξάνεται η θετική αλληλεπίδραση.

Σκεφτείτε όλα αυτά σε οποίο περιβάλλον θέλετε – εργασιακό, οικογενειακό ή φιλικό - και θα δείτε ότι η εφαρμογή τους δεν μπορεί παρά να επηρεάσει θετικά το σύνολο της ζωής σας και των διαπροσωπικών σας σχέσεων.

Σκεφτείτε θετικά, κινηθείτε θετικά και όλος ο κόσμος θα κινηθεί μαζί σας – ΘΕΤΙΚΑ!