



Razgovaraonica „Ispeci pa reci!“

11. rujan 2018.

Tema: Emocionalna inteligencija

Uz moderatoricu Mariju Ajšu Peuc, uvodničarka za temu „Emocionalna inteligencija“ bila je Ines Lisec. U najvažnijim crtama objasnila nam je što podrazumijeva pojam emocionalne inteligencije i koliko je ona važna. Za razliku od kvocijenta inteligencije, emocionalna inteligencija u većini ljudi je potisnuta te treba podići razinu svijesti o njezinoj važnosti jer je u svakodnevnom životu i u međuljudskim odnosima ponekad važnija i od IQ-a. Ines nas je upoznala sa sedam točaka emocionalne inteligencije: zahvalnost; mogućnost za promjenu; znatiželja; samosvijest (objektivnost u prihvaćanju sebe); empatičnost; dobra prilagodba promjenama; briga o fizičkom i mentalnom zdravlju (zdrava prehrana, odmor, dobri odnosi s drugim ljudima). Nakon uvoda moderatorica je sve pozvala da redom iznesu svoje mišljenje o tome što nas se najviše dojmilo vezano uz temu te kako je i je li uopće proučavanje emocionalne inteligencije promijenilo nešto u nama. Jasna je iznijela svoj osobni put sazrijevanja u odnosima prema sebi i drugim ljudima koji je tekao postupno kako se razvijala njezina spoznaja same sebe i svojih mogućnosti promjene – kroz fizičku aktivnost osvijestila je fizički dio sebe, putem psihologije pozitivnu sliku sebe, a postavila si je i pitanje je li njezin osobni razvoj nešto što može postići s nekim drugim ili potpuno sama. To je po njezinom mišljenju i način na koji se tijekom života postupno oblikuje i razvija emocionalna inteligencija, čovjek se od mladosti stalno traži. Jasni je emocionalna inteligencija dobro došla u životu, a čitanje o toj temi potaknulo ju je da još više radi na sebi. Ines je za temu emocionalne

inteligencije bila oduvijek zainteresirana kao i za sve ostale oblike samorazvoja, ali ju je je na dodatni interes za tu temu potaknulo prije svega roditeljstvo, odluke koje moraš donositi kao roditelj najviše te potiču da razmišljaš o svemu što bi se moglo napraviti bolje, uvodiš više samokontrole u svoje postupke. Zdenka smatra da nam emocionalna inteligencija pomaže otkriti sebe, a njoj je prije svega pomogla izdići se od negativnog u svom životu, maknuti se od ljudi koji negativno misle o njezinim izborima. Za nju je to značilo vidjeti koliko vrijedi i vrijedi li uopće, a primijenila ju je i u pisanju – papir sve razumije i sve podnosi. Biserka se u svom profesionalnom radu kao profesorica matematike susretala s vrlo inteligentnom djecom koja su slabo funkcionirala u društvu i obrnuto, s djecom koja su unatoč ne baš izraženoj inteligenciji bila omiljena i popularna. Pomislila je da se rješenje krije u emocionalnoj inteligenciji. Čitanje o toj temi tako je više shvatila kao zadatak struke, a zaključila je da kad je velik nesrazmjer između visokog kvocijenta inteligencije i emocionalne inteligencije, uglavnom su to djeca koja pate. Ivana je rekla da joj je kod emocionalne inteligencije ključan pojam bio da je to zapravo vještina, vještina koja se može (i mora) učiti. Naučiti kontrolirati svoje reakcije, istrenirati se da postaneš „ugodniji u društvu“ je svakako vrlo korisna vještina u svakodnevnom životu, ali pitanje je koliko nas zauzdavanje naših stvarnih emocija čini sretnijima, odnosno u kolikoj je to mjeri zapravo licemjerno. Marija je rekla da joj je kod ove, kao i kod ostalih knjiga za samopomoć, najviše smeta taj „teror self-help literature“, kao da nas prisiljavaju da budemo pozitivni. Marija kaže da je svaka emocija opravdana – i ljutnja i strah i bijes ponekad. Ines se složila i rekla da je dobro i potrebno izraziti svaku emociju i zbog normalnih ljudskih reakcija ne bismo se trebali gristi. I to je dio prihvaćanja sebe.

Kao temelj za **zaključak** rasprave poslužila nam je izreka koju je podijelila Ines „Srce ima svoje razloge koje razum ne poznaje“. **Smisao cjelovitog komuniciranja nije samo u kognitivnom niti samo u afektivnom, nego se to dvoje mora povezati.** A kako ih najlakše spojiti? Intuicijom, putem srca.

Raspravljalice su bile ovaj put općenito zadovoljne temom i zaključkom, samo nam je ovaj put nedostajalo i malo muškog mišljenja i stava o temi.

Predložene teme za sljedeću raspravu su bile:

1. Odjeća (ne) čini čovjeka
2. Ljepota – važnost vizualnog
3. Utjecaj interneta na svakidašnjicu

Odabrana je tema „**Utjecaj interneta na svakidašnjicu**“, a uvodničarka je Marija Ajša Peuc.