

## INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ (E. Q.)

**Autor: Daniel Goleman, Editura Cartea Veche, București, 2008, editia a III-a**

### Recenzie dr. Constantin Lupu

Editorii consideră cartea lui D. Goleman, că a marcat o revoluție uluitoare în psihologie prin analiza covârșitoare a emoțiilor în dezvoltarea personalității umane. Preluând cercetările asupra creierului și comportamentului, autorul a propus extinderea conceptului de inteligență. Pe lângă termenul cunoscut de Q. I. – coeficientul de inteligență, D. Goleman susține o studiere a inteligenței sentimentelor prin coeficientul de inteligență emoțională: Q.E., care presupune: conștientizarea de sine, autodisciplină și empatie. Inteligența emoțională ca termen și ca valoare a fost lansată în 1990 de Salovey și Mayer și de atunci cercetările s-au extins iar direcția nouă în psihologie a condus la o teorie demonstrabilă științific și o formulă reală de măsurare a acestei capacități de a trăi mai bine.

Din aceste constatări au fost create programe de educare a caracterului, de prevenire a violenței, a agresivității, de prevenire a consumului de droguri și de disciplină școlară. D. Goleman susține că educația emoțională și socială reprezintă elementul activ din programele școlare, de îmbunătățire a capacității de

învățare a copilului și concomitent previn violența și agresiunea. S-a dovedit că dacă îi învățăm pe copii să-și îmbunătățească conștiința de sine, încrederea în ei înșiși, să-și controleze emoțiile și impulsurile negative și să-și dezvolte empatia, vom obține comportamente pozitive și performanțe școlare îmbunătățite. Teoria despre delincvență și tiparul de gândire al agresivității pot fi de asemenea ameliorate prin programe de educație emoțională, iar stările depresive se reduc simțitor.

Autorul analizează și costurile analfabetismului emoțional care conduce la delikte violente, sinucideri, consum de droguri, agresivități severe, impulsivitate fără raționament, aderarea la grupări de negare a vieții de tip emo și alte aspecte negative emoționale.

Publicația concepută în cinci părți, prezintă în Partea întâi descoperirile imagistice recente despre arhitectura emoțională a creierului, oferă localizări pentru comportamentele și emoțiile pozitive dar și cele mai nefavorabile din viața noastră. Înțelegerea interacțiunii structurilor creierului care comandă furia, agresiunea, frica sau bucuria și pasiunea, ne autorizează să înțelegem felul în care ajungem la obiceiurile și impulsunile emoționale.

În Partea a doua ne arată cum sistemul limbic este parte esențială a creierului emoțional ceea ce este cunoscut de peste 50 de ani. Joseph Le Doux citat de D. Goleman, a demonstrat că nucleii amigdalieni din sistemul limbic cerebral sunt conectați prin circuite specializate cu lobii prefrontali și astfel se constituie mecanismele neurologice ale vieții emoționale. Studiile specialistului în neuroștiințe Joseph Le Doux au mai precizat că fiecare emoție se plasează în zone specifice ale creierului. Aceste zone au legături directe cu sistemul limbic și prin această intercomunicare se

---

<sup>1</sup>Medic primar, doctor în Științe Medicale

Adresă corespondență:  
Constantin Lupu  
Cabinet NPI Hipocrate  
Str. Dr. I. Nemoianu nr. 9, 300100 Timișoara

---

<sup>1</sup>MD. PhD

Correspondence address:  
Constantin Lupu  
Hipocrate Infantile Neuropsychiatry Cabinet  
Dr. I. Nemoianu Str. nr. 9, 300100 Timișoara

realizează registrul memoriei emoționale. Acțiunile memoriei emoționale la care participă hipocampul sunt datorate și sistemului neuroendocrin uman, care este antrenat de centrul emoțional cerebral (referință la hipofiză și glandele suprarenale). Reținem deci ca nucleul amigdalian este responsabilul reacțiilor vegetative impulsive directe și imediate, iar reacțiile neocorticale prefrontale pozitive sunt mai lente. Este important să știm că la copil putem pregăti reacțiile emoționale prin programe de cunoaștere a stărilor pozitive și negative. Reiese că aportul educațional al emoțiilor este clar și foarte important la vârsta corespunzătoare. În secolul trecut, când s-a practicat lobotomia prefrontală, se desființa legătura între cortex și sistemul bazal limbic (amigdala cerebrală). După aceste ablații pacienții deveneau inafectivi și pierdeau toate calitățile emoționale. Analiza pe care o face autorul despre posibilitățile de armonizare a emoțiilor și gândurilor, cunoscând structurile creierului, incluse în viața psihică, îi permite să afirme că ”avem două creiere, două minți și două feluri diferite de inteligență : cea rațională și cea emoțională”. Din această parte a cărții reținem că suportul neurologic cerebral are rolul esențial în trăirile inteligenței emoționale. În această a doua parte a volumului, intitulată ”Natura inteligenței emoționale” sunt descrise seturi de avantaje ale persoanelor cu inteligență interpersonală.

Salovey prezintă aceste inteligențe în cinci domenii principale:

1. cunoașterea emoțiilor personale, care implică recunoașterea unui sentiment atunci când el apare, respectiv conștientizarea propriului eu (numită de traducătoarea Irina Margareta Nistor ”conștientizarea de sine”), această proprietate fiind piatra de temelie a inteligenței emoționale. Această însușire a început cu Socrate care ne-a îndemnat: ”cunoaște-te pe tine însuși”;

2. gestionarea emoțiilor, prin stăpânirea lor;

3. motivarea de sine, care se reia pe parcursul acestui capitol;

4. recunoașterea emoțiilor celorlalți deci empatia, care este fundamentul capacității de înțelegere al celorlalți;

5. manevrarea relațiilor, adică arta de a stabili relații care înseamnă ”capacitatea de a gestiona emoțiile celorlalți”.

Găsim în carte o analiză a optimismului, a învățării

prin transă ( aptitudine descrisă de Mihaly Csikszentmihaly), a empatiei.

Deprinderea cea mai investigată în ultimii 20 de ani este empatia. Noțiunea a fost folosită inițial în psihologia modernă de E.B. Titchener în 1920, pornind de la grecescul *empathia*: ” a se simți în”. Studiile actuale au stabilit că empatia se construiește prin conștientizarea de sine: cu cât suntem mai deschiși față de propriile noastre emoții, cu atât suntem mai capabili să interpretăm și să ne apropiem de sentimentele altora. Această capacitate de a ști ce simt ceilalți este o însușire umană și umanitară. Lipsa empatiei ( apatie sau alaxitimia - dificultatea de descrie și de a trăi propriile emoții), este detectată la criminali, la agresori sadici, violatori, la cei care molestează și chinuie copiii, animalele, oamenii. Capacitatea empatică permite formarea de relații corecte și bune cu semenii noștri. Copiii care au aptitudini empatică exprimate prin limbaj corporal, semnale nonverbale în principal prin mimica feței, sunt cei mai îndrăgiți de colegii lor. S-a stabilit ca mesajele emoționale sunt mijloace de comunicare în mare majoritate: 90%-nonverbale.

Rădăcinile empatiei sunt în prima copilărie. Practic, nou-născuții și sugarii suferă când aud un alt copil plângând. Aceasta ar fi o situație precursoră timpurie a empatiei. Psihologii dezvoltării au constatat că sugarii reacționează cu multă înțelegere la suferința mamei sau a altcuiva. Se știe că empatia copiilor se formează și prin imitarea reacțiilor adulților când aceștia suferă. Imitând ceea ce văd, copiii își dezvoltă un repertoriu empatic reactiv, ajutându-i pe cei necăjiți.

Daniel Stern este primul care a susținut că ”mamele transmit din minut în minut conexiunea emoțională atunci când interacționează cu sugarii lor”, iar copilul trebuie să simtă emoțiile mamei, nu numai cuvintele ei. Când copilul începe să simtă că alte persoane pot și îi transmite emoții, el va împărtăși aceleași emoții cu aceștia. Transmiterea emoțiilor este un simț care apare la opt luni, când sugarii încep să-și dea seama că sunt entități separate și că pot prelua stări empatică. Absența relațiilor dintre părinte și copil este un chin emoțional sever, care-l transformă în apatic, depresiv și necomunicativ. Dar aceste lacune ale empatiei sunt corectate prin relații cu rude, cu prieteni sau prin psihoterapie. Empatia este un proces permanent, care durează o viață întreagă.

În prezent, se consideră că viața emoțională empatică își are sediul în nucleii amigdalieni care comunică cu zona asociativă a contextului vizual prin circuite care constituie fundamentele vieții empatică. Viața fără empatie este cauza multor acte grave. De obicei empatia le lipsește celor care comit cele mai oribile crime (holocaust, gulaguri, crimele etnice din Armenia, Cambodgia, etc., etc.). Profilul psihologic al criminalilor și a agresorilor extrem de violenți este același: ei sunt incapabili de a înțelege suferința victimelor, deci sunt incapabili de empatie. Blocarea empatiei la acești oameni în momentele în care își chinuiesc victimele este întotdeauna parte componentă a unor stări emoționale care accelerează actele de cruzime. Sentimentele victimelor: teama, groaza, dezgustul etc., nu sunt luate în seamă de agresori.

În Partea a treia este mai pragmatică. Capitolul este intitulat "Inteligența emoțională aplicată" cu exemplificări clare, care susțin ideile autorului. Reiese că "moștenirea genetică te înzestrează cu o serie de emoții care determină temperamentul", iar circuitele creierului sunt capabile de o maleabilitate extraordinară și continuă care poate fi dirijată. Autorul se bazează pe forța vindecătoare a sprijinului emoțional și pe aportul inteligenței emoționale la îngrijirile medicale.

Ceea ce este demonstrat în Partea a patra, în care autorul susține că:

— "lecțiile emoționale pe care le învățăm în copilărie - acasă și la școală - modelează circuitele emoționale, făcându-ne adaptabili mai ușor, sau inadaptabili" la exprimările inteligenței emoționale. Aceasta înseamnă că adolescența și copilăria sunt ferestre de oportunitate pentru formarea manifestărilor emoționale esențiale care ne vor domina existența. Această parte "Oaze de oportunități" relatează cele mai adecvate tipare emoționale pe care le folosesc părinții:

— ignorarea tuturor sentimentelor, tratând orice supărare emoțională a copilului ca pe ceva neînsemnat, când de fapt ar trebui să se apropie de el;

— să fie prea indulgenți ajungând să cumpere liniștea și revenirea;

— manifestarea disprețului față de sentimentele copilului, însoțită de interdicții severe.

Capitolul "Maltratarea - dispariția empatiei", începe cu explicația că bătăile părinților distrug înclinația

firească a copilului spre empatie. Răutatea și violența, iau locul empatiei. Cruzimea copiilor maltratați în familie sau societate (refugiați, abandonati, copii cu părinți plecați, crescuți de străini, etc.), este rezultatul condițiilor de viață emoțională inexistentă. Sunt importante și capitolele "Trauma și reînvățarea emoțională", "Groaza înghețată în memorie" și "Tulburarea de stres posttraumatic ca tulburare limbică", prin exemple descrise și motivarea neuroendocrină a comportamentelor negative ca violența, agresiunea, distrugerea și crima.

Partea a patra se încheie cu capitolul "Temperamentul nu este predestinat". Autorul reamintește că temperamentul genetic se constată din cele patru tipuri: timid, îndrăzneț, vesel și melancolic, și că fiecare se datorează unui tipar diferit al activității creierului. Totuși există nenumărate diferențe de temperament, fiecare având ca suport diferențe innăscute la nivelul circuitelor emoționale din creier (J. Kagan). Aici este prezentat și studiul neurochimiei timidității dar și "îmblânzirea nucleului amigdalian prea excitabil". Sunt citați deținătorii premiului Nobel: Tharsten Wiesel și David Hubel ambii neurosavanți care au lucrat în domeniul circuitelor cerebrale.

Partea a cincea analizează "Costurile analfabetismului emoțional", care este imputabil societății și "Îmblânzirea agresivității", care este problema psihoterapeuților. De știut că băieții sunt predictibili din primele clase fiindcă vor crea probleme, vor fi ostili, și au tendința la mici delict care vor deveni hoții, bătăi fără motiv, interes pentru droguri și supunerea în bande organizate, chiar înainte de 14 ani. Fetele cu aceleași obiceiuri, nu devin violente, ele rămân gravide. Scurtcircuitarea acestor situații negative este posibilă dacă copiii sunt învățați să se cunoască pe sine și să-și creeze o gândire empatică, evitând astfel violențele și depresiile școlare. Este abordată și problematica alcoolului, a drogurilor, a dependenței de medicamente, a victimelor pedofiliei și a practicării pedogfiliei.

Autorul propune diferite scheme de alfabetizare emoțională în funcție de orarul emoțional, structura optimă fiind la vârste foarte mici, străbătând și anii de școală.

Fără educație emoțională și fără empatie putem să ne aflăm în pragul unei "furtuni de delincvență și crime" ce se vor abate asupra noastră în următorii

ani. Este știut că omorurile săvârșite de adolescenții de 14-15 ani sunt în creștere, iar delictele grave s-au înmulțit la toate vârstele.

D. Goleman atrage atenția cititorului asupra unor erori care s-ar produce din absolutizarea I.E. prin mijlocul potrivit căruia E.Q.”contează mai mult decât I.Q.”. El susține că inteligența emoțională trece înaintea Q.I.” în special în acele domenii umane în care intelectul este mai puțin relevant pentru obținerea succesului”, în acele situații în care empatia și autocontrolul ar putea reprezenta abilități mai remarcabile decât cele pur cognitive. Ca exemplu, el prezintă situația pozitivă a celor care reușesc să-și conducă viața emoțională cu calm și conștiința de sine. Aceștia ar avea un avantaj clar și în ceea ce privește menținerea sănătății. Reiese că între cele două sisteme de coeficienți de inteligență, Q.I. și Q.E. nu este o excludere sau concurență, din

contră, este o îmbinare și corespondență de calități. H. Gardner care a dezvoltat ”teoria inteligențelor multiple”, a lansat un nou fel de a aborda funcțiile creierului. Astfel putem accepta existența unor domenii încă nestudiate în domeniul inteligențelor.

Să nu uităm însă ca D. Goleman, este de formație ziarist implicat de o viață în studii psihologice și este susținător a tot ceea ce este nou în aceste domenii. Tot dânsul a susținut și a lansat noțiunea de Inteligență socială ( I.S.) cu al său Coeficient social ( Q.S.) la care noi mai adăugăm și noțiunea de Inteligență culturală ( încă neabordată în cuantificările psihologiei).

Volumul de 430 de pagini al lui D. Goleman: ”Inteligența emoțională”, este atât de captivant și plin de asocieri care ne completează cunoștințele, încât îl recomand cu răspundere să fie citit de toți specialiștii PSI.