

Idź do

Przykładowy rozdział

Spis treści

Katalog książek

Nowości

Bestsellery

Zamów drukowany katalog

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje o nowościach

sensus

Wydawnictwo Helion SA
44-100 Gliwice
tel. 032 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl

Twoje emocjonalne ja. Jak podnieść swoje EQ

Autor: Geetu Bharwaney

Tłumaczenie: Anna Kanclerz

ISBN: 978-83-246-1174-4

Tytuł oryginału: [Emotionally Intelligent Living: Strategies for Increasing Your Eq, Revised Edition](#)

Format: A5, stron: 256



Potęga emocjonalnej części mózgu

- Znasz się na tyle, na ile się poznasz – wszystko o EQ
- Trzy, dwa, jeden – nawiąz kontakt ze swoimi uczuciami i popędami
- Reakcje emocjonalnie inteligentne i te, które mogą zrobić z Ciebie głupca
- Czuj się jak u siebie – pojęcie „Twojego domu” w psychologii

Wszystko to brzmi jak świąteczne życzenia, które nigdy nie mają szansy się spełnić, jak określenia rodem ze słodkich bajek dla naiwnych dzieci. Tak naprawdę są to jednak naukowo wyjaśnione procesy, możliwe do zaadaptowania w Twoim życiu i zależne od poziomu Twojej inteligencji emocjonalnej. Inteligencji, którą jak najbardziej da się zmierzyć i której poszczególne elementy można wciąż rozwijać, by podnieść poziom swojego EQ.

Sprawdź, jakie zdolności drzemą w Twoim mózgu

„Twoje emocjonalne ja. Jak podnieść swoje EQ” nie służy jedynie do czytania – to w pewnym sensie podręcznik pokazujący, jak teorię można wcielić w życie. Mimo zawartych w niej profesjonalnych informacji nie męczy żargonem oraz proponuje przystępne przykłady. Daje solidne teoretyczne podstawy, ale jej clou stanowią przygotowane ćwiczenia, które pozwolą Ci określić strategię kierowania emocjami, podsuną inspiracje do skoncentrowania się na uczuciach oraz pokażą najlepsze metody stosowania inteligencji emocjonalnej każdego dnia.

Zbyt wielu ludzi posiada „doświadczenia ocierające się o prawdziwe życie”

- Sukcesy podchodzące pod drzwi „Twojego domu”.
- Nieprzemijająca młodość.
- Miłość od pierwszego wejrzenia.
- Niegasnąca pogoda ducha.
- Święty spokój mimo szalejących burz.

„Książka przedstawia wszystkie szkoły zajmujące się kwestią inteligencji emocjonalnej oraz zawiera szereg testów badających poziom EQ – w tym popularny podczas procesów rekrutacji Test Kompetencji Emocjonalnych.”

Daniela Golemana

Spis treści

Przedmowa do drugiego wydania	9
Wstęp	11
Część 1. Wprowadzenie	17
<i>Rozdział 1. Co to jest inteligencja emocjonalna?</i>	<i>19</i>
<i>Rozdział 2. Podstawy naukowe</i>	<i>49</i>
<i>Rozdział 3. Szkoły inteligencji emocjonalnej</i>	<i>73</i>
<i>Rozdział 4. Oceń swoją inteligencję emocjonalną</i>	<i>87</i>
Część 2. Życie osobiste	103
<i>Rozdział 5. Ja</i>	<i>107</i>
<i>Rozdział 6. Moja rodzina</i>	<i>115</i>
<i>Rozdział 7. Moi przyjaciele</i>	<i>123</i>
<i>Rozdział 8. Mój związek z partnerem</i>	<i>133</i>

Część 3. Życie zawodowe	149
<i>Rozdział 9. Moja kariera</i>	<i>155</i>
<i>Rozdział 10. Praca w zespole</i>	<i>165</i>
<i>Rozdział 11. Przywództwo</i>	<i>173</i>
<i>Rozdział 12. Podejmowanie decyzji</i>	<i>181</i>
Wnioski	189
<i>Dodatek 1. Definicje i określenia inteligencji emocjonalnej</i>	<i>191</i>
<i>Dodatek 2. Narzędzia oceny inteligencji emocjonalnej</i>	<i>197</i>
<i>Dodatek 3. „Biznesowe” szkoły inteligencji emocjonalnej</i>	<i>201</i>
<i>Dodatek 4. Organizacje i ludzie specjalizujący się w inteligencji emocjonalnej</i>	<i>211</i>
<i>Dodatek 5. Źródła informacji</i>	<i>217</i>
Odpowiedzi do testów	223
Bibliografia	225
Podziękowania	237
Słowniczek	239
O autorce	241
Skorowidz	243

Rozdział 4.

Oceń swoją inteligencję emocjonalną



W tym rozdziale znajdziesz następujące zagadnienia:

- krótki test oceniający Twoją inteligencję emocjonalną opracowany na podstawie pytań skali MEIS — dobrze znanego narzędzia oceny inteligencji emocjonalnej przedstawionego w rozdziale 3.,
- przegląd listy uczuć, jakie towarzyszą różnym dziedzinom Twojego życia — umożliwi Ci on wybranie tych części książki, które chciałbyś przeczytać w pierwszej kolejności.

Poniżej znajdziesz kilka prostych pytań, jakie zawiera wieloczynnikowa skala inteligencji emocjonalnej (MEIS) autorstwa Johna Mayera, Petera Saloveya i Davida Caruso, zamieszczonych w niniejszej książce za ich zgodą. Są to przykładowe pytania, jakie znajdują się w teście zdolności inteligencji emocjonalnej. Oczywiście aktualny test MEIS zawiera znacznie więcej zadań, a przytoczone poniżej pytania służą jedynie jako przykłady, dzięki którym będziesz miał szansę zapoznać się ze sposobem oceny zdolności inteligencji emocjonalnej. Jest to również szansa na wstępne i szybkie przetestowanie Twojej inteligencji emocjonalnej i może zachęci Cię do wypełnienia całego testu po przeczytaniu tej książki.



Ćwiczenie 1. Oceń swoją inteligencję emocjonalną, wykorzystując pytania skali MEIS

Uwaga: Zapoznaj się z instrukcjami umieszczonymi przed każdym z 5 poniższych zadań.

Zadanie 1. Identyfikowanie emocji

Instrukcja: Przeczytaj poniższą historię i oceń, jakie emocje towarzyszyły narratorce, matce dwudziestosiedmioletniej córki.

Wczoraj wieczorem zadzwoniła moja dwudziestosiedmioletnia córka i oznajmiła mi, że zamierza się zaręczyć ze swoim chłopakiem, którego zna od 8 miesięcy. Wydawało mi się, że jest bardzo podekscytowana i szczęśliwa. Chciała, żebym cieszyła się jej szczęściem, i spytała mnie, co o tym myślę. Kilka razy spotkałam jej chłopaka i jestem przekonana, że nie jest dla niej dobrą partią. Źle ją traktuje i często ją upokarza, nawet w mojej obecności. Myślę, że nawet nie zdaje sobie z tego sprawy, co czyni sytuację jeszcze bardziej beznadziejną. Moja córka jest wspaniałą osobą i zasługuje na kogoś lepszego.

Co czuje narratorka tej opowieści? Zaznacz swoje odpowiedzi:

Punkty: 1 — zdecydowanie nie, 5 — zdecydowanie tak

Zawstydzenie	1	2	3	4	5
Akceptacja	1	2	3	4	5
Obawa	1	2	3	4	5
Przygnębienie	1	2	3	4	5
Miłość	1	2	3	4	5

Zadanie 2. Stosowanie emocji

Instrukcja: W tej części musisz wywołać u siebie przyjemne emocje, które później wykorzystasz do rozwiązania problemu. Celem tego ćwiczenia NIE jest generowanie silnych emocji. Wyobraź sobie wydarzenie w przyszłości, które wywoła u Ciebie konkretne emocje. Później, kiedy będziesz je już wyraźnie odczuwał, oceń je. Jeśli masz problem z tym zadaniem, po prostu postaraj się odpowiedzieć na pytanie tak, jakbyś rzeczywiście mógł sobie wyobrazić to uczucie.

Wyobraź sobie jakieś wydarzenie, które mogłoby Cię wprawić w stan lekkiego podekscytowania. Wyobrażaj je sobie tak długo, aż będziesz czuł się lekko podekscytowany.

Opisz swoje uczucia na umieszczonych poniżej czterech skalach, zakreślając właściwą odpowiedź kółkiem.

Mdły	1	2	3	4	5	Wyraźny
Miły	1	2	3	4	5	Niemiły
Dobry	1	2	3	4	5	Zły
Słodki	1	2	3	4	5	Kwaśny

Zadanie 3. Rozumienie emocji (1)

Instrukcja: Niektóre emocje są bardziej skomplikowane niż pozostałe i zbudowane są z dwóch lub trzech prostych uczuć. W tej części Twoim zadaniem będzie wskazanie, jakie proste emocje tworzą bardziej skomplikowane uczucia.

Z jakimi emocjami najbliżej związane jest uczucie smutku?
Wybierz najlepszą odpowiedź, zakreślając ją kółkiem.

1. **Złość i zdziwienie.**
2. **Lęk i złość.**
3. **Rozczarowanie i akceptacja.**
4. **Wyrzuty sumienia i radość.**

Zadanie 4. Rozumienie emocji (2)

Instrukcja: Przeczytaj krótką historię, a następnie zaznacz na skali, co będą czuli John i Mary?

John wyznaje miłość Mary, która jest jego dziewczyną od bardzo dawna. Wskaż, jakie jest prawdopodobieństwo, że John odczuwa wymienione poniżej emocje.

Co czuje John?

Zaznacz najlepszą odpowiedź:

Punkty: 1 — bardzo prawdopodobne, 5 — bardzo nieprawdopodobne

Kocha Mary	1	2	3	4	5
Zastanawia się, czy ten związek ma przyszłość	1	2	3	4	5

Co czuje Mary?

Zaznacz najlepszą odpowiedź:

Punkty: 1 — bardzo prawdopodobne, 5 — bardzo nieprawdopodobne

Kocha Johna	1	2	3	4	5
Zastanawia się, dlaczego John wyznaje jej miłość akurat w tym momencie	1	2	3	4	5

Zadanie 5. Kontrolowanie emocji

Instrukcja: Przeczytaj opis sytuacji, w jakiej znalazła się dana osoba, i kilka możliwości działań, które mogłaby podjąć. Twoim zadaniem jest określenie, czy dane działanie będzie skuteczne w radzeniu sobie z emocjami opisanymi w historii.

Od kilku miesięcy spotykasz się z jedną osobą i czujesz się w tym związku dobrze. Ostatnio zaczęłeś myśleć o tym, że to może być ta osoba, z którą chciałbyś związać się na zawsze, i chociaż nie omawialiście jeszcze możliwości zamieszkania razem, to zakładałeś, że taka opcja byłaby realna. Ostatnia rzecz, jakiej byś się spodziewał, to wiadomość, że wszystko skończone. Właśnie straciłeś miłość swojego życia.

Jak skuteczne byłoby każde z wymienionych poniżej działań, gdyby taka sytuacja miała miejsce naprawdę? Przypisz każdemu działaniu odpowiednią liczbę punktów.

Punkty: 1 — bardzo nieskuteczne, 5 — bardzo skuteczne

Zająłbyś się rzeczami, które sprawiają Ci przyjemność. Kiedy poczułbyś się gotowy, porozmawiałbyś z przyjaciółmi, którzy oferowali Ci zaaranżowanie spotkania z nową osobą.	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

Punkty: 1 — bardzo nieskuteczne, 5 — bardzo skuteczne

Zadzwoiłbyś do osoby, z którą się spotykałeś, i dowiedział, co się stało.	1	2	3	4	5
Dołożyłbyś starań, żeby wyjaśnić, co zrobiłeś nie tak, a jeśli nic takiego się nie wydarzyło, zastanowiłbyś się, dlaczego wybrałeś tę osobę, a nie inną. Starałbyś się dociec, dlaczego nie zauważyłeś problemów, które pojawiły się w waszym związku.					
Najlepszym sposobem poradzenia sobie z takim straszliwym ciosem jest zrobienie wszystkiego, co w Twojej mocy, żeby zapomnieć o całej sprawie. Rzuciłbyś się w wir pracy lub znalazł jakieś inne absorbujące zajęcie i zapomniał o tym, co było.	1	2	3	4	5
Czułbyś się zraniony poniesioną stratą i wyzaliłbyś się komuś, komu możesz zaufać.	1	2	3	4	5

Wypełniając zadania 1 – 5, powinieneś w sumie zaznaczyć 18 odpowiedzi.

Jak zinterpretować wynik — porada specjalisty

Z pewnością jesteś ciekaw, jak poradziłeś sobie z tym „testem”. Jeśli chcesz naprawdę ocenić swoją inteligencję emocjonalną, będziesz musiał wypełnić prawdziwy test, bo na podstawie tych kilku pytań nie można wydać rzetelnej i wiarygodnej oceny. Chciałabym również ostrzec czytelników przed wykorzystywaniem wyżej zamieszczonych pytań do oceny poziomu inteligencji emocjonalnej u innych osób, a w szczególności przed wykorzystywaniem ich w programach szkoleniowych i badawczych.

W tego typu testach są lepsze i gorsze odpowiedzi. Często jednak można uzyskać tę samą liczbę punktów za różne odpowiedzi. Nie ma jednej dobrej odpowiedzi, ponieważ często ludzie mogą odczuwać sprzeczne

emocje. W teście uwzględniono również fakt, że emocji nie można precyzyjnie ocenić i przypisać im konkretnych liczb. Dlatego przypisanie *złości* 4 lub 5 punktów może w rezultacie przynieść bardzo podobny wynik. Poniżej znajduje się objaśnienie wyników.

Zadanie 1. Identyfikowanie emocji

Kobieta nie wydaje się zawstydzona, więc najlepszą oceną sytuacji jest przydzielenie temu uczuciu 1 lub 2 punktów. Nie akceptuje tej sytuacji (1 lub 2 punkty). Martwi się o córkę i o jej przyszłość, a więc odczuwa lęk (3, 4, a nawet 5 punktów). Może się czuć tak, jakby traciła córkę, i może odczuwać bezsilność wobec niemożności zmiany sytuacji, dlatego może być przygnębiona (3 – 5 punktów). Z pewnością troszczy się o swoją „wspaniałą” córkę i kocha ją (3 – 5 punktów).

Zadanie 2. Stosowanie emocji

Miałeś wyobrazić sobie wydarzenie, które wywołałoby u Ciebie podekscytowanie.

Wiele osób ma trudności z wypełnieniem tego zadania. Zastanawia się, o co w nim chodzi i jak ma je wypełnić. Niektórzy ludzie mają problemy z odczuwaniem czegoś, czego akurat nie czują. Właśnie o to chodzi w tego typu synestetycznych pytaniach: o wprowadzenie się w konkretny nastrój i o myślenie pod wpływem danego nastroju.

Jak człowiek może się czuć, kiedy jest podekscytowany? Najprostszą odpowiedź brzmi: jest podekscytowany. Sposobem na wprawienie się w taki nastrój jest przypomnienie sobie jakiegoś ekscytującego wydarzenia z przeszłości. Odczuwane emocje wywołują w człowieku konkretne uczucia. Pozytywne emocje są bardziej przyjemne i ciepłe niż negatywne.

Podeksytowanie jest uczuciem intensywnym. Nie jest ciche i *mdłe*, ale zdecydowane i *wyraźne*. Jest to również uczucie zdecydowanie przyjemne, takie, którego ludzie lubią doświadczać, dobre i pozytywne. Podeksytowanie jest *słodkie*, a emocje takie, jak obrzydzenie — gorzkie.

Zadanie 3. Rozumienie emocji (1)

Smutek sugeruje, że coś lub kogoś straciliśmy. Żałoba, którą odczuwamy po stracie, pozwala nam na poradzenie sobie z nią i pomaga w zagojeniu się ran. Po stracie jesteśmy rozczarowani — być może oczekiwaliśmy innego przebiegu wypadków. Stratę musimy również zaakceptować — wiemy, że coś straciliśmy bezpowrotnie i nie możemy tego przywrócić. Dlatego najlepszą odpowiedzią jest odpowiedź 3: *rozczarowanie i akceptacja*.

Zadanie 4. Rozumienie emocji (2)

Co czuje John?

Najlepsza odpowiedź:

Kocha Mary: 1

Zastanawia się, czy ten związek ma przyszłość: 4

John kocha Mary. Możliwe, że John intensywnie zastanawia się nad przyszłością i trwałością związku z Mary, nie mamy jednak żadnej informacji o tym, że jest to *prawdopodobne*. Wiemy również, że ich związek trwa już od dłuższego czasu. To jest główny element w podejmowaniu decyzji opartych na emocjach: musimy podejmować decyzje w oparciu o dostępne informacje i nie próbować zgadywać, jeśli nie mamy takich informacji. Nie chodzi o to, że nie należy korzystać z wyobraźni, ale o to, że ludzie w konkretnej sytuacji narzucają innym swoje własne oczekiwania, pragnienia czy emocje i na tej podstawie starają się rozwiązać problem, którego źródłem są emocje.

Co czuje Mary?

Najlepsza odpowiedź:

Kocha Johna: 2

Zastanawia się, dlaczego wyznaje je miłość akurat w tym momencie: 2

Mary pewnie kocha Johna. Czy na pewno? Oczywiście tego nie wiemy, ale możemy przyjąć, że jest to bardzo prawdopodobne, skoro ich związek trwa od dłuższego czasu. Z tego też powodu prawdopodobnie jest trochę zakłopotana wyznaniem Johna. Zazwyczaj wyznanie miłości nie jest codziennym wydarzeniem w związku o długim stażu.

Zadanie 5. Kontrolowanie emocji

Jaka jest najlepsza odpowiedź w takiej sytuacji? To zależy od tego, co chcesz osiągnąć. Jeśli chcesz zagłuszyć swoje uczucia, to najlepszym wyjściem będzie *ignorowanie sytuacji*. Ale stłumione emocje zazwyczaj wpływają na wierzch. Spotykanie się z przyjacielami i zadbanie o własne przyjemności pozwoli Ci się wyciszyć i ochłonić. Jednak odkładanie trudnego zadania, jakim jest przemyślenie swoich emocji, nie jest dobrym rozwiązaniem. Zaakceptowanie emocji i uświadomienie sobie, że są one sygnałami i źródłem informacji, zbliża nas do zrozumienia właściwego problemu i pomaga w jego rozwiązaniu.

Mam nadzieję, że tych kilka powyższych pytań da Ci ogólne pojęcie o Twojej inteligencji emocjonalnej.

David Caruso

Kiedy już wypełniłeś ten krótki test oceniający poziom Twojej inteligencji emocjonalnej, powstaje pytanie, czy potrafisz kierować własnymi emocjami, czy też one kierują Tobą? Następne ćwiczenie pomoże Ci w określeniu priorytetów podczas czytania kolejnych rozdziałów książki.



Ćwiczenie 2. Ocena uczuć

W tym ćwiczeniu Twoje zadanie będzie polegało na przeanalizowaniu wszystkich 60 słów określających uczucia. Ćwiczenie to ma na celu dać Ci możliwość przemyślenia ośmiu głównych dziedzin Twojego życia i określenia tego, w których dziedzinach dominują u Ciebie pozytywne emocje, a w których negatywne.

Kiedy nie jesteśmy przyzwyczajeni do wsłuchiwania się we własne emocje, możemy błędnie zakładać, że są one takie same bez względu na to, gdzie się znajdujemy i z kim przebywamy.

Twoje zadanie polega na zaznaczeniu „ptaszkiem” w poniższej tabeli kolumny wskazującej tę dziedzinę Twojego życia, w której odczuwasz konkretne emocje. Możesz sobie na przykład zadać pytanie: „Czy jestem apatyczny w moim związku z partnerem?”. Jeśli odpowiesz sobie na to pytanie twierdząco, zaznacz „ptaszkiem” odpowiednie pole. Następnie zadaj sobie kolejne pytanie: „Czy jestem apatyczny w relacjach z członkami rodziny?”. Jeśli nie, pozostaw puste pole.

Wróć do swoich odpowiedzi

Wróć teraz do listy i zaznacz kółkiem wszystkie te odpowiedzi zaznaczone „ptaszkiem”, które określają pomocne w Twoim życiu emocje. Czasem pomocne są również emocje negatywne — są sygnałem ostrzegawczym, że musisz w swoim życiu coś zmienić. Oblicz wszystkie punkty w polu (a), a następnie podsumuj resztę i wpisz wynik w polu (b).

W ostatnim rzędzie tabeli wpisz kolejność czytania pozostałych rozdziałów książki: uporządkuj kolumny 1 – 8 na podstawie sumy punktów w rzędach (a) i (b).

Tabela 4.1. Ocena uczuć

Czuję się:	Życie osobiste			Życie zawodowe				
	Ja	Rodzina	Przyjaciele	Związek z partnerem	Kariera	Zespół	Przywództwo	Podjęcie decyzji
1. Apatyczny								
2. Troskliwy								
3. Zlekceważony								
4. Dowartościowany								
5. Słaby								
6. Spokojny								
7. Znudzony								
8. Wesoły								
9. Zagrożony								
10. Pewny siebie								
11. Kontrolowany								
12. Taktowny								
13. Krytykowany								
14. Zaciekawiony								

Tabela 4.1. Ocena uczuć (ciąg dalszy)

Czuję się:	Życie osobiste					Życie zawodowe				
	Ja	Rodzina	Przyjaciele	Związek z partnerem	Kariera	Zespół	Przywództwo	Przywództwo	Przywództwo	Podjęcie decyzji
15. Rozczarowany										
16. Zachwycony										
17. Zniechęcony										
18. Pełen entuzjazmu										
19. Przygnębiony										
20. Podekcytowany										
21. Wypalony										
22. Zadowolony										
23. Nieszanowany										
24. Wdzięczny										
25. Przymuszany										
26. Sprzyja mi szczęście										
27. Smutny										
28. Szczęśliwy										

Tabela 4.1. Ocena uczuć (ciąg dalszy)

Czuję się:	Życie osobiste				Życie zawodowe			
	Ja	Rodzina	Przyjaciele	Związek z partnerem	Kariera	Zespół	Przewództwo	Podjęcie decyzji
29. Nie wzbudzam zaufania								
30. Zdrowy								
31. Do niczego								
32. Pełen nadziei								
33. Niedoceniony								
34. Radosny								
35. Niepewny								
36. Optymistyczny								
37. Przestraszony								
38. Namiętny								
39. Niewysłuchany								
40. Pokojowo nastawiony								
41. Samotny								
42. Kochany								

Tabela 4.1. Ocena uczuć (ciąg dalszy)

Czuję się:	Życie osobiste					Życie zawodowe				
	Ja	Rodzina	Przyjaciele	Związek z partnerem	Kariera	Zespół	Przewództwo	Przywództwo	Przejmowanie decyzji	
43. Niezrozumiany										
44. Przyjemnie										
45. Zaniedbany										
46. Dumny										
47. Nieważny										
48. Szanowany										
49. Wymiewany										
50. Usatysfakcjonowany										
51. Przesłuchiwany										
52. Silny										
53. Oceniany										
54. Zrozumiany										
55. Rozżalony										

Tabela 4.1. Ocena uczuć (ciąg dalszy)

Czuję się:	Życie osobiste				Życie zawodowe			
	Ja	Rodzina	Przyjaciele	Związek z partnerem	Kariera	Zespół	Przewództwo	Podjęcie decyzji
56. Czuly								
57. Zrozpaczony								
58. Doceniony								
59. Bez wsparcia								
60. Serdeczny								
(a) Razem (liczba zakreślonych kółkiem ptaszków)								
(b) Razem (liczba niezakreślonych ptaszków)								
Priorytet (kolejność czytania pozostałych rozdziałów)								

„Istnieją dwa światy: pierwszy,
który odmierzamy linijką
oraz regułami, i drugi, w którym
kierujemy się sercem i wyobraźnią”.

James Henry Leigh Hunt

(1784 – 1859)

Przypisy

- ⁱ Wykorzystane za zgodą autora Davida Caruso.