

SZTUKA ŻYCIA

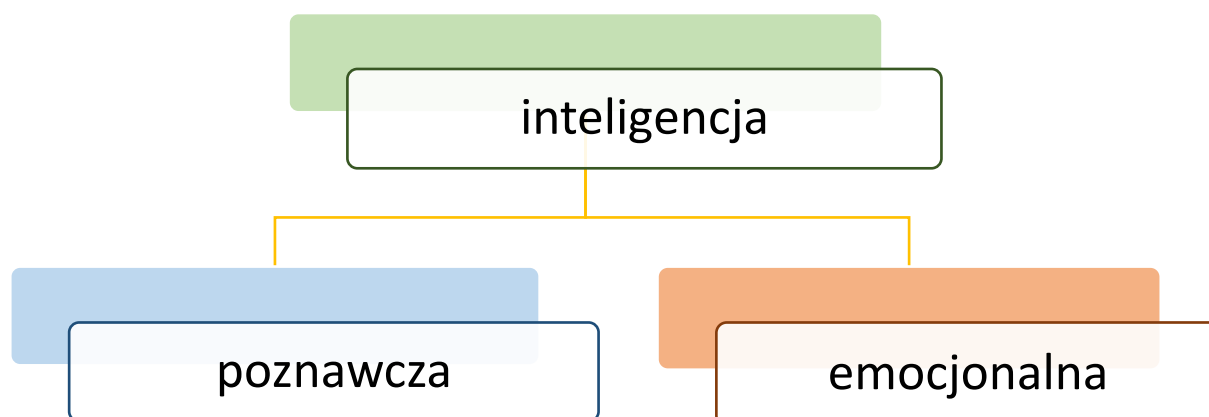


1. Przeczytaj poniższe informacje z gazet. Jak myślisz dlaczego doszło do tych sytuacji? Czy sądzisz, że można ich było uniknąć?



Aby zrozumieć czym kierowały się osoby, o których mowa w nagłówkach gazety, należy bliżej przyjrzeć się temu, co wpłynęło na ich postępowanie.

Amerykański badacz Daniel Goleman wskazuje na dwubiegunowość naszego umysłu. Mówi on „Mamy bowiem dwa umysły: jeden z nich myśli, drugi zaś czuje”. To odpowiada znanemu nam podziałowi na odruchy „serca” i „rozumu”. Te dwa zasadniczo odmienne sposoby poznawania splatają się ze sobą tworząc nasze życie psychiczne. Jeden z nich - umysł racjonalny - jest ośrodkiem reagowania bardziej świadomym, rozważnym. Równoległe do niego istnieje inny system poznawania impulsywny, działający czasami nielogicznie - umysł emocjonalny. Z tego względu rozróżniamy też dwa rodzaje inteligencji:



Inteligencja poznawcza to sprawność umysłowa pozwalająca na szybkie przyswajanie wiedzy, dokonywanie analiz, rozwiązywanie problemów. Jest mierzona ilorazem inteligencji.

Inteligencja emocjonalna to zdolność rozpoznawania przez nas naszych własnych uczuć i uczuć innych.

Te dwa umysły emocjonalny i racjonalny działają zazwyczaj w harmonii. Jednak w niektórych sytuacjach ta równowaga zostaje zaburzona. Przewagę zdobywa umysł emocjonalny, tak jak w przypadku osób, o których mowa w przytoczonych wiadomościach z zadania 1. Goldman stwierdził:

Emocje które wyrwyją się spod kontroli mogą zrobić z mądrego, głupiego.

Brak umiejętności rozpoznawania naszych emocji jak i kontrolowania ich może prowadzić do tragicznych w skutkach czynów. Dobrze rozwinięta inteligencja emocjonalna to posiadanie umiejętności:

rozpoznawania uczuć

nazywania uczuć

wyrażania uczuć

kierowania uczuciami

określenia intensywności uczuć

panowanie nad impulsami

rozpoznawania różnicy między uczuciami a działaniami

redukowania stresu

Rozwiąż test i zobacz w jakim stopniu masz rozwiniętą inteligencję emocjonalną!

<https://www.idrlabs.com/pl/globalnej-inteligencji-emocjonalnej/test.php>

Jeśli Twój wynik nie jest satysfakcjonujący spróbuj wykonać te krótkie ćwiczenia i zastanowić się jak kierują Tobą emocje w różnych sytuacjach.

Ćwiczenie 1: Opisz kogoś, kogo rzeczywiście nie lubisz jej (jego) osobowość, zachowanie i wygląd. Czego najbardziej nie lubisz w tej osobie? A teraz opisz siebie, jako osobę, która czegoś rzeczywiście nie lubi. Jak wyglądasz, jak się wyrażasz?

Wskazówka: to ćwiczenie pozwala zdystansować się od swoich emocji, gdy mamy negatywne uczucia wobec innych. Dzięki dystansowi lepiej uświadamiamy sobie własne zachowania, towarzyszące doświadczaniu negatywnych emocji.

.....

Ćwiczenie 2: Wszyscy kategoryzujemy ludzi. Wypisz typy ludzi, lecz nie konkretne osoby, które podzieliłbyś na następujące kategorie.

- a) Ludzie, którzy działają Ci na nerwy
- b) Ludzi, których unikasz
- c) Ludzi, których się boisz z powodu ich zachowań

Wskazówka: to ćwiczenie pozwala nam przekonać się o tym, jak łatwo umieszczamy ludzi w pewnych kategoriach. Kategorie są wygodne, bo dzięki nim oszczędzamy czas na przetwarzanie informacji. Takie „kategoryzowanie” prowadzi jednak do upraszczania złożonej rzeczywistości. Należy się zastanowić, dlaczego te osoby zachowują się w agresywny, denerwujący sposób.

.....

Ćwiczenie 3: Znajdź rysunek w Internecie i pokaż go członkom swojej rodziny. Poproś aby opisały ten rysunek, co widzą, co sądzą o tych osobach.

Wskazówka: to ćwiczenie daje okazję, aby się przekonać, że nasze postrzeganie rzeczywistości różni się od wieku, doświadczeń czy płci. Pokazuje również jak łatwo zastąpić rzeczową obserwację interpretacjami i ocenami. Silne przyzwyczajenia utrudniają obiektywne widzenie.

.....

Ćwiczenie 4: Do tego ćwiczenia będziesz potrzebował drugiej osoby. Poproś kogoś z rodziny albo zadzwoń do swojego przyjaciela. Ważne jest abyś widział drugą osobę. Przypatruj się swojemu partnerowi i spróbuj odczytać uczucia na jego twarzy. Jak się teraz czuje?

Wskazówka: Co utrudnia dostrzeganie uczuć, a co pomaga?