

"Oricine se poate înfuria – asta e ușor. Dar să fii furios pe persoana potrivită, în măsura potrivită, la timpul potrivit, pentru scopul potrivit și în modul potrivit - asta nu e ușor." (Aristotel, Etica Nicomahică) **Inteligența emoțională** este abilitatea de a recunoaște, înțelege și de a direcționa emoțiile în noi înșine și în ceilalți. **Inteligența Emoțională**

este divizată în cele patru grupuri respectiv al conștiinței de sine, managementul personal, viața socială și managementul interpersonal. Daniel Goleman a descoperit că managerii și liderii de succes posedă o mare inteligență emoțională. Prin manageri și lideri de succes face referire la cei care au obținut rezultate financiare mai bune, au dezvoltat o cultură sau un climat organizațional mai eficient, au obținut o productivitate mai mare folosind adecvat resursele. Într-un interviu acordat pentru GILD (Global Institute for Leadership Development), Daniel Goleman, autor al bestsellerului Inteligența Emoțională, se referă la aceasta ca fiind modul în care îți organizezi propria persoană și modul în care îți organizezi relațiile, cât de bine poți lucra într-o echipă, și abilitatea unei persoane de a conduce. Inteligența emoțională poate fi definită ca un areal de deprinderi non-cognitive, capacități și competențe care influențează abilitățile unei persoane de a răspunde cerințelor și presiunilor mediului. Aceasta cere să învățăm să ne descoperim și să ne înțelegem sentimentele noastre și pe ale celorlalți, să le răspundem corespunzător și să aplicăm eficiente informațiile și energia emoțiilor.

Emoțiile puternice

fac dificilă o gândire dreaptă, dar absența emoțiilor face imposibilă luarea unei decizii. Problema nu sunt emoțiile ci adecvarea lor la mediu și forma de expresie pe care aceste o dezvoltă. Inteligența emoțională nu este nici bună nici rea, ca de altfel oricare altă aptitudine intelectuală, ci este neutră din punct de vedere moral. Fără o busolă a moralității care să ne ghideze asupra modului în care putem angaja aceste aptitudini, inteligența emoțională poate fi folosită într-un scop negativ. Subiectul poate fi observat într-o serie de emoții conexe. Valoarea EQ ne forțează să privim la lucrurile evidente și la îmbunătățirea abilității noastre de a înțelege, să aplicăm ceea ce este evident și să ne direcționăm energia spre partea pozitivă a seriei de emoții continue.

Dezvoltarea

EQ

cere conștientizarea sentimentelor, ascultarea vocii interioare și canalizarea sentimentelor în comunicări și acțiuni constructive. Conform lui Peter Salovey inteligența emoțională cuprinde cinci dimensiuni: conștiința de sine, direcționarea emoțiilor, motivația, recunoașterea emoțiilor celorlalți și gestionarea relațiilor. Conștiința de sine este probabil cea mai importantă abilitate pentru că ne permite să exercităm un control de sine. Conștiința de sine ne face să ne ascultăm inima, să ne exprimăm sentimentele în mod deschis și să ne canalizăm energia în mod constructiv. Ideea nu este de a reprima sentimentele sau de a suprima emoțiile – fiindcă fiecare sentiment are valoarea și semnificația sa – ci să echilibrăm o balanță care are pe un taler gândirea rațională și pe celălalt emoțiile, și să facem ceea ce Aristotel consideră munca cea mai dificilă a voinței: "Oricine se poate înfuria – asta e ușor. Dar să fii furios pe persoana potrivită, în măsura potrivită, la timpul potrivit, pentru scopul potrivit și în modul potrivit - asta nu e ușor." (Aristotel, Etica Nicomahică) Emoțiile negative cum ar fi furia stresul, anxietatea, depresia, neîncrederea, tensiunea, remușcările nu numai că împiedică o comunicare eficientă, ci ne și învăluie într-o aură de negativitate și pesimism. Consecințele pot fi periculoase fiindcă alimentează agresivitatea care se propaga asupra celor din jur. De obicei violența își găsește rădăcina în aceste stări negative care par a se transforma în justificări perfect valabile pentru a

recurge la violență. A învăța să identifice și să transmită **emoțiile**

este o caracteristică importantă a inteligenței emoționale. Capacitatea de a recunoaște și de a controla emoțiile, pe de o parte, și de a comunica și lucra cu alți oameni pe de alta, sunt provocări ale inteligenței emoționale care ne asistă la serviciu sau la școală și în relațiile interpersonale.

De la enunțarea conceptului și definirea lui au fost implementate programe care încearcă să crească inteligența emoțională și s-au introdus cursuri de dezvoltare personală a inteligenței emoționale în universități și chiar în școlile primare din Statele Unite ale Americii. Există mai multe școli de gândire care țin să descrie și să măsoare noțiunea de inteligență emoțională într-o manieră de mare acuratețe. La nivel general, inteligența emoțională se referă la abilitatea de a recunoaște și de a dirija emoțiile în noi înșine și în ceilalți (Goleman, 2001). Peter Salovey și John Mayer, care au folosit primul termenul de inteligență emoțională în scrieri și publicații au definit inițial inteligența emoțională ca fiind o formă de inteligență care implică abilitatea de a monitoriza propriile emoții și emoțiile altora, de a le putea departaja și în final de a folosi aceste informații pentru îndrumarea gândirii și acțiunii unei persoane. (Salovey & Mayer, 1990). Mai târziu acești autori au revizuit definiția inteligenței emoționale, definiția curentă fiind acum acceptată la scară largă. Inteligența emoțională este definită ca fiind abilitatea de a percepe emoțiile, de a integra emoțiile pentru a facilita gândirea, de a înțelege emoțiile și de a le dirija pentru a promova dezvoltarea personală. (Mayer & Salovey, 1997). Un alt cercetător proeminent al inteligenței emoționale este Reuven Bar-On cel care a introdus termenul de "emotion quotient" EQ care cuantifică inteligența emoțională. Cu o viziune ușor diferită el definește inteligența emoțională ca fiind preocupată cu înțelegerea propriei persoane și a celorlalți, conviețuirea cu oamenii și adaptarea la mediu, precum și a face față împrejurărilor imediate pentru a avea succes în gestionarea cerințelor mediului (Bar-On, 1997). Privitor la discrepanțele dintre definițiile inteligenței emoționale este clar că acel concept la care se referă este distinct de inteligența standard sau I.Q.I.Q. (Intelligence quotients) cuantificatorii de inteligență au fost dezvoltați și folosiți la începutul secolului 20 pentru a măsura inteligența. Psihologul francez **Alfred Binet**

a făcut muncă de pionierat în testarea modernă a inteligenței a vârstei mentale a copiilor, o vârstă care corespunde tipic din punct de vedere cronologic unui anumit nivel dat de performanță (Myers, 1998). Studiile moderne au conexas IQ-ul unei persoane cu potențialul lor de succes în general (Weschler, 1958) precum și cu elemente cum ar fi succesul în leadership (Lord, DeVader, & Alliger, 1986). Totuși validitatea academică generală a măsurii I.Q. a fost contrazisă deoarece nu ține cont de factorii de situație cum ar fi mediul extern sau mediul cultural. Teoreticienii au presupus că inteligența cognitivă măsurată de testele I.Q. nu acoperă testarea inteligenței în totalitatea ei și că probabil la o persoană se pot regăsi mai multe tipuri de inteligență. Un psiholog important în domeniul învățării, educației și inteligenței, E.L. Thorndike susține că oamenii posedă mai multe tipuri de inteligență, una dintre acestea fiind numită inteligență socială, sau abilitatea de a înțelege și a relaționa cu bărbați și femei, băieți și fete și de a acționa într-un mod înțelept în relațiile interumane (Thorndike, 1920).

Elementele care nu țin de intelect și includ factori afectivi, personali, și sociali pot fi folosiți pentru predictibilitatea succesului unei persoane pe parcursul vieții. Howard Gardner a introdus noțiunea inteligențelor multiple.

Psiholog

educat la Harvard, Gardner a propus o teorie a inteligențelor multiple care spune că indivizii posedă aptitudini în anumite zone, cum ar fi aptitudini verbale, matematice, muzicale, spațiale, orientate către mișcare, de mediu, din sfera intrapersonală (examinarea și cunoașterea propriilor sentimente) și interpersonală (abilitatea de a înțelege starea, intenția, și dorințele altora) (Myers, 1998). Aceste inteligențe erau considerate de Gardner ca fiind la fel de importante ca tipul de inteligență măsurat de obicei în mod tipic de testele I.Q. (Gardner, 1983). Cunoașterea emoțiilor personale presupune identificarea, exprimarea și dirijarea coerentă într-un anumit context dat. Într-o relație exprimăm informații, sentimente, fapte, amintiri. Se poate întâmpla, însă, să apară stări de incoerență atunci când ne este greu să exprimăm clar ceea ce vrem să spunem sau simțim, sau se poate întâmpla să decodificăm mesajul care se ascunde în spatele cuvintelor mai greu și să nu înțelegem ceea ce ni se spune. Astfel de situații pot genera conflicte. Pentru a evita stările conflictuale este important să putem emite și recepta mesajele, pe care să le codificăm și să le decodificăm la nivel limbajului și paralimbajului astfel încât sensul transmis să fie corect înțeles. Gestionarea emoțiilor se referă la capacitatea noastră de a alege modalitatea prin care ne vom exprima într-o anumită situație. Pentru a ne gestiona emoțiile este important să ținem cont de ceea ce exprimăm, de modul în care exprimăm, de momentul și de locul ales, de receptorul mesajului. Capacitatea de a înlătura aspectele negative ale emoțiilor și de a face loc emoțiilor pozitive care ajută la o bună comunicare din punct de vedere lingvistic (mai ales semantic și pragmatic) trebuie stimulată. Elevii pot avea o inteligență emoțională foarte mare dar ea poate fi blocată de aceste aspecte negative care blochează creativitatea și latura constructivă a personalității, și poate lua aspecte distructive. Scopul este criteriul după care trebuie gestionate emoțiile. Direcționarea emoțiilor spre ținta stabilită înseamnă folosirea lor pentru îndeplinirea sarcinii. Este important să ținem cont de ceea ce vrem să facem sau să obținem în mod concret, drept pentru care trebuie să se țină cont de durată (când se dorește atingerea scopului), participanți (persoanele implicate în atingerea scopului), strategie (pași care trebuie urmați), resurse (lucrurile de care avem nevoie, eventual logistica). Empatia este o capacitatea de intuire sau recunoaștere a emoțiilor celorlalți care nu ajută la trăirea emoțiilor altor persoane, ci la înțelegerea lor pornind de la experiențele personale. Capacitatea de a construi relații interpersonale pozitive ajută la detensionarea mediului pentru alte persoane care sunt predispuse la conflicte. Tehnica inteligenței emoționale se rezumă în cadrul acestei componente. Fixarea scopurilor, canalizarea energiei și emoțiilor în funcție de scop (folosind empatia ca instrument), exprimarea și identificarea emoțiilor într-un mod coerent precum și conștientizarea responsabilității personale și a celorlalți în relațiile interpersonale ajută la comunicarea eficientă și reducerea conflictelor. Copii care stau departe de părinți au probleme emoționale care dacă rămân neregulate sau capătă un scop negativ pot duce la generarea de conflicte pornite din agresivitatea verbală ce poate culmina cu violența fizică. Rezolvarea proactivă a stării de conflict se face printr-un efort conjugat al întregii comunități, mai ales dacă este vorba de crearea unor bande. Există riscul ca mai mulți indivizi care nu sunt capabili de emoții pozitive și nu sunt capabili să comunice să se adune laolaltă generând bande cu potențial criminal. Influența media asupra imprimării unor diverse modalități de acțiune a violenței și implicit asupra formei de expresie pe care o ia violența în școală, chiar prin prezentarea inconștientă a infractorului ca exemplu social. Folosirea armelor de foc și a substanțelor explozive a devenit o modalitate șocantă destul de frecventă în anumite țări, în care nu este exclus nici pericolul terorist. Mediul instituțional exterior școlii (biserica, poliția) trebuie implicat în activități proactive. Existența unui animal de companie, a unui hobby,

ocuparea timpului liber în afara școlii și dincolo de activitățile extrașcolare sau afterschool, sporturi practice, echilibrul activității intelectuale precum și grupul de prieteni sunt elemente care trebuie luate în considerare de către părinți. Pentru părinți violența se poate dovedi, ca și pentru copiii lor, o traumă atunci când un incident de violență școlară are loc în mediul școlar sau în proximitatea acestuia.

Cea mai bună armă împotriva **violentei în școli**

este cunoașterea. Copiii care conștientizează semnele de avertizare ale violenței școlare se presupune că au mai multe șanse de a reacționa într-un mod care îi va menține nu numai pe ei într-o stare de siguranță ci și pe alți elevi. Unul dintre primele lucruri pe care un copil trebuie să-l știe este că violența nu este niciodată o opțiune. Mulți copii care sunt victime ale violenței școlare au tendința să păstreze tăcerea în legătură cu incidentul din diverse motive. Fie că se tem de repercusiuni, fie că se simt jenați de subiect sau că vor fi catalogați ca turnatori elevii evită să spună că au fost agresați sau evită să spună cine a fost agresorul. Trebuie dezvoltate metode și programe școlare care să permită raportarea oricărui tip de tulburare sau de conflict într-un mod foarte discret, lucru ce permite, după cum s-a constatat, un anumit confort. Mulți copii merg la școală încredințați de faptul că nimic rău nu li se poate întâmpla. Când observă sau aud de o altercație ar putea ezita să meargă la școală în ziua următoare, ceea ce poate crea probleme de absenteism sau de promovare. Trebuie să li se explice că întotdeauna există posibilitatea apariției violenței, că trebuie să fie conștienți de modul în care trebuie să reacționeze, în cazul în care sunt implicați sau sunt martori la un caz de violență, și cum să aibă grijă de siguranța lor. Dacă era o vreme când un profesor putea să intervină, să curme un act de violență foarte ușor, astăzi lucrurile sunt mai complicate întrucât elevii tind să comită agresiuni folosind arme albe sau chiar arme de foc. Adeseori poliția este chemată pentru a interveni. Cazuistica demonstrează necesitatea cooperării la nivel local cu poliția și cu serviciile medicale în caz de urgență. Dacă un copil înțelege că nu îi este permis să lovească o altă ființă umană, și că dacă observă așa ceva trebuie să raporteze, atunci acel copil se duce la școală cu o atitudine corectă. Pregătirea pentru siguranța lor poate fi predată, testată, recapitulată, îmbunătățită. Pentru îmbunătățirea sistemului de siguranță unele școli introduc sau reintroduc legitimații de identificare, uniforme și în anumite cazuri camere video. Evenimetele nefericite au făcut anumite școli din SUA să introducă detectoare de metale. Violența școlară poate proveni din mediul exterior (hoți care acționează constant în perimetrul exterior imediat al școlii) sau violența în mediul intern.

Școlile pot avea firme de pază specializate în siguranța școlară sau urgențe dar nici acesta nu este un lucru suficient fiindcă adevărata siguranță nu poate veni decât din educație și dintr-o cultură consolidată a siguranței.