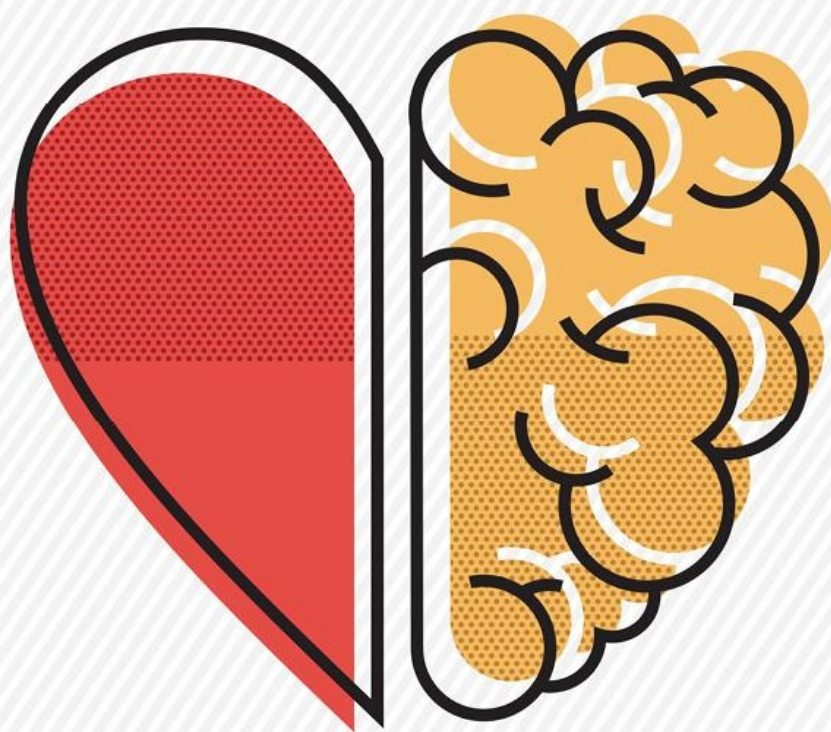


INTRODUCȚIV

GILLES CORCOS
CORINNE VILDER

Cum să-ți dezvolti inteligența emoțională



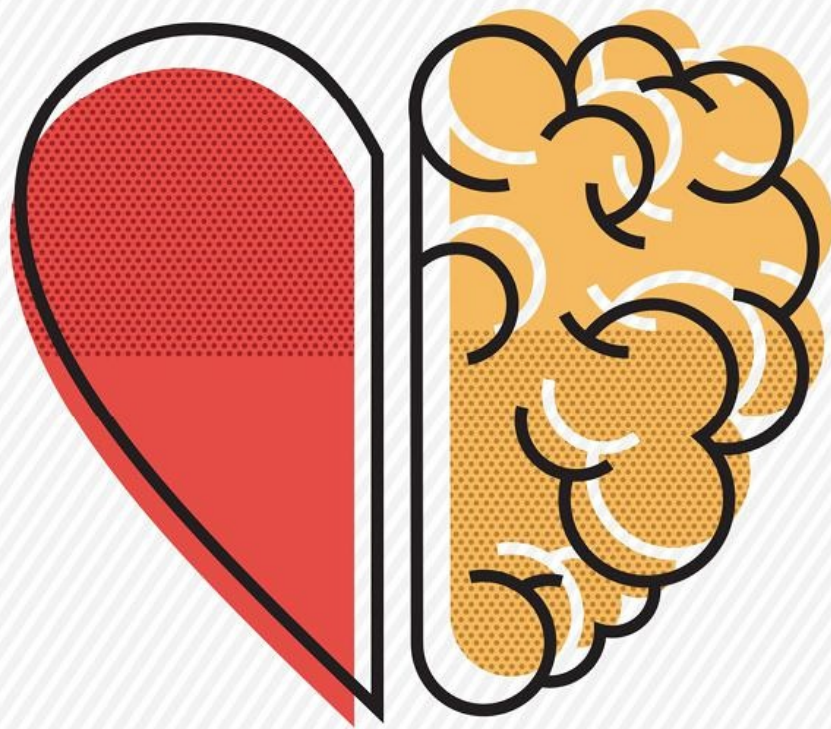
Cea mai eficientă metodă pentru a reuși în viață

LITERA

INTRODUCȚIV

GILLES CORCOS
CORINNE VILDER

Cum să-ți dezvolti inteligența emoțională



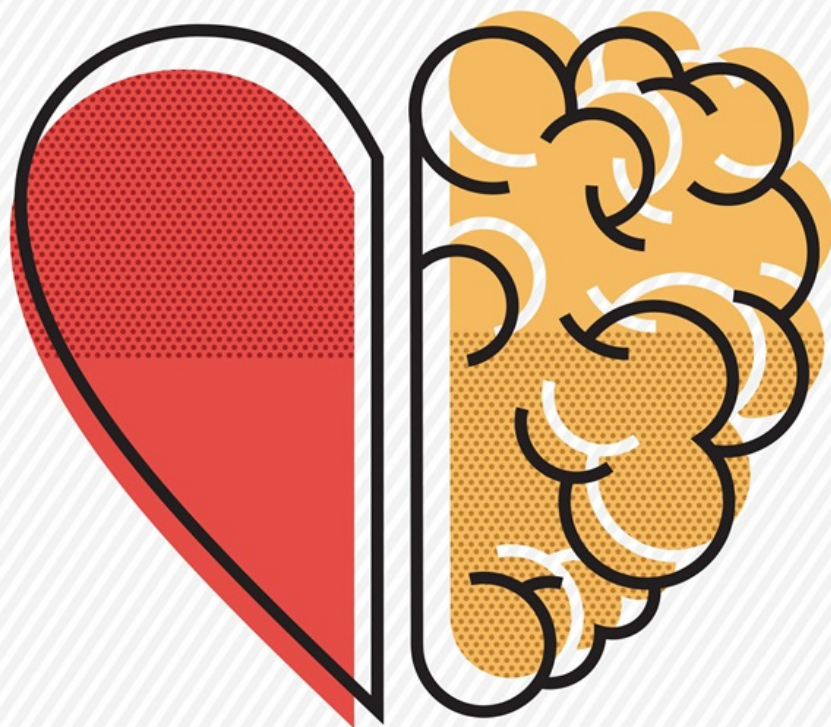
Cea mai eficientă metodă pentru a reuși în viață

LITERA

INTRODUCȚIV

GILLES CORCOS
CORINNE VILDER

Cum să-ți dezvolti inteligența emoțională



Cea mai eficientă metodă pentru a reuși în viață

LITERA

Introducere

1. ÎMI DESCOPĂR INTELIGENȚA EMOTIIONALĂ

O PRACTICĂ UNIVERSALĂ ȘI ACCESIBILĂ TUTUROR

CARE VA FI PARCURSUL MEU EMOTIIONAL?

SĂ MĂ CUNOSC MAI BINE, PENTRU A DEVENI EU ÎNSUMI

SĂ MĂ DEBARASEZ DE CERTITUDINILE MELE ACTUALE

CUM SĂ JUDECI ALTFEL EVENIMENTELE?

MĂRTURISIRE

PRACTICĂ ȘI ANTRENAMENT NR. 1

2. DINCOLO DE APARENȚE

ÎMI ACCEPT DIFERITELE FORME DE INTELIGENȚĂ

ÎMI PIERD VECHILE REFLEXE, DOBÂNDESC PRINCIPII NOI

INVENTEZ O MANIERĂ NOUĂ DE A PROGRESA

MĂRTURISIRE

PRACTICĂ ȘI ANTRENAMENT NR. 2

3. CUM NE EXPRIMĂM EMOȚIILE?

SĂ ȘTIU SĂ MĂ AFIRM

SĂ-MI REGĂSESC SPONTANEITATEA

MĂRTURISIRE

PRACTICĂ ȘI ANTRENAMENT NR. 3

4. ÎMI IDENTIFIC TALENTELE

SĂ FIU AUTONOM ÎN MEDIUL MEU ÎNCONJURĂTOR

DOBÂNDIREA AUTONOMIEI AFECTIVE

MĂRTURISIRE

AUTONOMIA COGNITIVĂ ȘI INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ

GĂSIREA SPAȚIILOR MELE DE ÎMPLINIRE

MĂRTURISIRE

PRACTICĂ ȘI ANTRENAMENT NR. 4

PRACTICĂ ȘI ANTRENAMENT NR. 5

5. ÎNVĂȚ SĂ ASCULT

PENTRU O ASCULTARE ACTIVĂ A PERSONALITĂȚII MELE

CE SE ÎNTÂMPLĂ ÎN MINE CÂND SE EXPRIMĂ CELĂLALT?

O ASCULTARE EMOȚIONALĂ LA 360 DE GRADE

MĂRTURISIRE

PRACTICĂ ȘI ANTRENAMENT NR. 6

6. CUM SĂ FIU EU ÎNSUMI CU CEILALȚI?

RECUNOSC CALITĂȚILE PERSONALITĂȚII MELE, ÎN CONEXIUNE CU
EMOȚIILE MELE

DESPRE IMPORTANȚA AUTENTICITĂȚII ÎN RELAȚIA CU CEILALȚI

GESTIONAREA CU SENINĂTATE A UNUI CONFLICT

MĂRTURISIRE

PRACTICĂ ȘI ANTRENAMENT NR. 7

7. CE CAPACITATE AM DE A-MI INFLUENȚA PROPRIA VIAȚĂ?

ÎMI CUNOSC TALENTELE ȘI URMEZ CALEA „CEA DREAPTĂ“

MĂ DEZVOLT CU ajutorul PĂRERILOR CELORLALȚI

ÎMI CONFIRM ANGAJAMENTUL ȘI-L ACCEPT ȘI PE AL ALTORA

REUNESC GRUPURI ȘI OBTIN COOPERARE DIN PARTEA FIECĂRUIA

MĂRTURISIRE

PRACTICĂ ȘI ANTRENAMENT NR. 8

8. MĂ ÎNDREPT SPRE MAI MULTĂ ÎMPLINIRE

ÎMI ASUM OPTIUNILE, ORICARE AR FI ELE

PRIVESC VIAȚA PRIN INTERMEDIUL INTELIGENȚEI MELE UNIFICATE

INFLUENȚEZ TOATE EXPERIENȚELE DIN VIAȚA MEA

MĂRTURISIRE

PRACTICĂ ȘI ANTRENAMENT NR. 9

9. GESTIONAREA UNEI SITUAȚII DE CRIZĂ CU AJUTORUL INTELIGENȚEI EMOTIONALE

ACCEPTAREA FIECĂREI RUPTURI

TREI CAPCANE DE EVITAT

ȘI DACĂ RECOMPENSA ESTE LA ÎNĂLȚIMEA CRIZEI MELE?

MĂRTURISIRE

PRACTICĂ ȘI ANTRENAMENT NR. 10

10. ÎMI TESTEZ CAPACITĂȚILE DE A-I SUSȚINE PE CEILALȚI

SĂ FII TU ÎNSUȚI, SUSȚINÂNDU-I PE CEILALȚI

PRINCIPIILE SUSTINERII

ÎMI DUC LA BUN SFÂRȘIT ACȚIUNILE ÎN CADRUL GRUPULUI

PENTRU UN VIITOR EMOȚIONAL PLIN DE SPERANȚĂ

PRACTICĂ ȘI ANTRENAMENT NR. 11

ANEXE

CHESTIONAR DE INTELIGENȚĂ EMOȚIONALĂ

BIBLIOGRAFIE

RESURSE

DEDICAȚII ȘI MULȚUMIRI

INTROSPECTIV

DEZVOLTARE PERSONALĂ

Evoluția începe de la cunoașterea de sine.
Prin lectură, pornim într-o călătorie
înspre sine, pentru ca apoi să găsim
starea de împăcare și echilibrul
interior. *Introspectiv* își propune
să ofere cititorului cărți-reper
din domeniile spiritualității, psihologiei
și dezvoltării personale.

GILLES CORCOS
CORINNE VILDER

Cum să-ți dezvolti inteligența emoțională

Cea mai eficientă metodă pentru a reuși în viață

Traducere din limba franceză
de Diana Coriciuc

LITERA

București
2020

***Comment cultiver son intelligence émotionnelle. Savoir identifier
ses ressentis pour développer ses compétences***

Gilles Corcos și Corinne Vilder

Copyright © Larousse 2016

Toate drepturile rezervate

Conceptia machetei: Violette Benilan

Tehnoredactare: Olivier Caldéron



Editura Litera

O.P. 53; C.P. 212, sector 4, București, România

tel.: 021 319 6390; 031 425 1619; 0752 548 372;

e-mail: comenzi@litera.ro

Ne puteți vizita pe

www.litera.ro

Cum să-ți dezvolti inteligența emoțională.

Cea mai eficientă metodă pentru a reuși în viață

Gilles Corcos și Corinne Vilder

Copyright © 2019 Grup Media Litera

pentru versiunea în limba română

Toate drepturile rezervate

Editor: Vidrașcu și fiii

Redactor: Mihnea Gafița

Copertă: Flori Zahiu

Tehnoredactare și prepress: Mihai Suciu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

Corcos, Gilles; vilder, corinne

Cum să-ți dezvolti inteligența emoțională.

Cea mai eficientă metodă pentru a reuși în viață /

Gilles Corcos și Corinne Vilder;

trad. din limba franceză de Diana Coriciuc –

București: Litera, 2019

Isbn 978-606-33-2812-1

Isbn EPUB 978-606-33-5360-4

I. Vilder, Corinne; Corcos, Gilles

II. Coriciuc, Diana (trad.)

159.923

Introducere

În urmă cu mai bine de douăzeci de ani, m-am avântat în descoperirea universului meu interior. Cu ajutorul terapiei, m-am angajat într-o căutare a emoțiilor, a inteligenței lor, a utilității acestora, a limbajului și a sensului lor.

Mi-am clădit viața pentru a răspunde la această dorință și, în egală măsură, pentru a-i ajuta pe ceilalți să afle cine sunt ei cu adevărat. Am, totuși, o personalitate, un trecut și niște frâne, care-mi limitează cercetările, experiențele și descoperirile. Dar pot să mă și folosesc de ele, pentru a dezvolta și a împărtăși aceste învățături.

Experiența mea de inginer, manager, coach, conferențiar și scriitor îmi permite să înțeleg de ce este preferabil să te apropii de emoțiile tale și de diversitatea inteligenței tale.

De aceea le-am dat cuvântul, în această carte, prin numeroase mărturii, celor care și-au grăbit înflorirea, care și-au îndeplinit dorințele și visurile inimaginabile pentru mentalul lor dinainte de experiența inteligenței emoționale.

Pentru directorii de firme, experiența mea are sens dacă aceștia înțeleg că viitorul companiei lor constă în autonomie și încredere, în capacitatea lor de a le ceda salariaților controlul, de a reduce nivelurile ierarhice, de a-i înlocui treptat pe salariați cu „asociați“, pe manageri cu lideri. În prezent, ceea ce ne motivează nu mai sunt morcovul și bățul*, deoarece activitățile profesionale sunt din ce în ce mai puțin repetitive și din ce în ce mai complexe și mai creative.

Inteligența emoțională are sens pentru oamenii care au nevoie să găsească un nou echilibru cu privire la transformarea rolului femeilor și care-și caută locul în cuplu sau în familie. Persoanele creative, cu potențial ridicat, „indisciplinate“, care nu sunt la curent cu ce e la modă, pot să-și redescopere, datorită inteligenței emoționale, identitatea și rolul în societatea noastră. Și le putem aduce la cunoștință că viitorul apropiat va

avea și mai multă nevoie de ele.

În fiecare capitol al acestei cărți, cititorul va găsi modalitatea de a-și dezvolta competențele emoționale, pentru a deveni el însuși – cea mai mare provocare cu care o ființă umană se poate confrunta! Acest parcurs este ambițios și, în același timp, practic și realist. Scopul este să-ți cunoști mai bine puterile și slăbiciunile. Și să-ți dai seama de importanța competențelor emoționale, pentru a reuși în viață. Dar ce înseamnă cu adevărat „a reuși”? Ce diferență este între reușită și „a te împlini” în viață? Cititorul va găsi, în fiecare capitol al acestei cărți, o parte de cunoaștere și înțelegere, precum și o parte practică, alcătuită din exerciții și antrenamente. În partea practică, vor fi puse întrebări incitante, pentru a-l ajuta să-și însușească anumite competențe emoționale și, de asemenea, să se antreneze și evalueze, grație testelor și exercițiilor care-i permit să-și „revigoreze” creierul emoțional – creierul limbic și cortexul prefrontal –, așa cum face un sportiv ca să practice sportul preferat.

Gilles CORCOS

*** Recompensa și pedeapsa, pentru a influența comportamentul cuiva. (n.tr.)**

1. ÎMI DESCOPĂR INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ

Singurul lucru pe care-l știu este că nu știu nimic.

Socrate

Avem inteligențe multiple și pluridisciplinare. Ele ne permit să rezolvăm probleme întâlnite în viața de zi cu zi, să dobândim cunoștințe noi, să creăm opere artistice, să dăm o valoare adăugată unui serviciu, să ne imaginăm tehnologii noi... Și există aceea care ne permite să trăim și să ne dezvoltăm împreună cu ceilalți „în bună inteligență”. Fără să ne dăm seama, se pare că această formă de inteligență face apel la simțurile noastre, la raționamentul nostru și la stările afective. Este vorba de inteligența emoțională, al cărei spectru larg se deschide asupra dobândirii și stăpânirii emoțiilor, asupra identificării și descoperirii competențelor emoționale, adică, în primul rând, a gradului de conștientizare a stărilor noastre afective și a capacității noastre de a face legătura între toate evenimentele pe care le traversăm.

O PRACTICĂ UNIVERSALĂ ȘI ACCESIBILĂ TUTUROR

Este important să-mi dezvolt competențele emoționale, pentru că reprezintă o practică universală și accesibilă tuturor, indiferent care sunt formarea mea profesională inițială, cultura mea, meseria pe care o practic și epoca în care trăiesc. Este o investiție în mine însumi, în apropiatului meu și în viața mea. Planeta mea este în plină transformare, și același lucru va trebui să-l fac și eu. Adică să mă metamorfozez, să evoluez, mai degrabă decât să mă schimb sau să imit, pur și simplu. Voi găsi un spațiu de nonjudecată, unde fiecare are dreptul să fie el însuși, cu adevărata sa fire și spontaneitate. Să regăsesc o coerență între ce se spune și ce se face, între ce se face și ce există. Am nevoie de autenticitate, de relații sincere și adevărate, fiindcă-mi place să călătoresc, în ciuda tuturor greutăților care-mi ies în cale, spre o formă de acceptare necondiționată; și, fiindcă sunt într-o continuă explorare, chestionare, căutare și descoperire, voi găsi motivul și modalitatea de a-mi dezvolta fiecare competență emoțională și de a deveni eu însumi – cea mai mare provocare cu care se poate confrunta o ființă umană! Este un parcurs ambițios, dar, totodată, practic și realist. Scopul este de a mă apropia de mine însumi, de a-mi cunoaște mai bine puterile și slăbiciunile. Competențele mele emoționale sunt recunoscute ca fiind tot ce e mai important pentru a reuși în viață.

Dar ce înseamnă cu adevărat a reuși? Ce diferență există între a mă realiza și a-mi găsi împlinirea în viață?

CARE VA FI PARCURSUL MEU EMOȚIONAL?

Pot să devin cine-mi doresc să fiu, pătrunzând în adâncul ființei mele, fără compromisuri, dar cu o foarte mare bunăvoință?

Pot să-mi sporesc prezența în fiecare întâmplare a vieții mele, în fiecare întâlnire, în fiecare situație plăcută sau dureroasă?

Pot să-mi îngădui să fiu mai creativ în exercitarea competențelor mele, în modul cum le voi manifesta față de persoanele cu care voi intra în contact? Astăzi mă angajez să-mi întâmpin toate emoțiile necondiționat, riscând să mă descurajez uneori, mergând până la capăt, știind că, dacă reușesc să mă dirijez de unul singur, voi ști să-i dirijez pe cei care sunt în jurul meu.

Cum evit să-mi „gestionez” emoțiile

În primul rând, îmi voi da seama de importanța de a fi conștient înainte să abordez toate celelalte competențe emoționale. Voi descoperi propriul sistem emoțional, ce anume conține acesta, cum să mă folosesc de el și care sunt greșelile actuale de evitat.

Cu o anumită rigoare, îmi voi stăpâni emoțiile, evitând să le controlez. Astfel, mă voi feri să-mi „gestionez” emoțiile, ținând seama de întreaga lor inteligență. Faptul de a-mi regăsi stima și încrederea în mine însumi va căpăta un sens nou, cu o serie de răspunsuri practice, folositoare și eficiente, fără să apelez la analiză, dar sprijinindu-mă pe sensibilitatea, pe prezența și pe curiozitatea de care pot da

dovadă.

Și ce reprezintă această imagine, care mă împiedică să mă văd și să-l văd pe celălalt așa cum este? Aceea care-mi deformează realitatea cotidiană și mă împiedică să iau decizii bune și măsuri eficiente?

După ce mi-am afirmat identitatea, îmi pot pune întrebări despre ce înseamnă „a mă realiza și a mă împlini“. O modalitate excelentă de a-mi identifica talentele, pasiunile și de a da sens vieții mele.

Cum să înțeleg tăcerea, splendoarea cuvintelor, gesturile și privirile? Și în această privință, inteligența mea emoțională mă luminează asupra semnificației peisajului care se desfășoară în fața mea. Și, dacă părăsesc această ascultare, pentru a mă implica în relația mea cu celălalt, am nevoie de el pentru a fi eu însumi? Mă așteaptă un cadou dacă rămân fidel emoțiilor mele, dacă mă feresc să interpretez, să-l judec sau să-l condamn pe celălalt, care este singura mea referință pentru a mă cunoaște mai bine.

Dacă știi să merg în întâmpinarea celor de care am nevoie pentru a-mi îndeplini visul, este de ajuns să exprim ceea ce mă pasionează.

Pot avea parte de cea mai bună experiență

A influența înseamnă, printre altele, a ști să te îmbogățești spiritual prin prisma celuilalt, a celorlalți. Înseamnă să fii în echilibru între exprimare și ascultare, între a oferi și a primi.

Pot atinge această experiență optimală dacă îmi dezvolt optimismul în viața

**de zi cu zi – la locul de muncă, la mine acasă, împreună cu ceilalți.
Înseamnă să apreciez fiecare moment din experiența mea de viață.**

O criză îmi solicită reziliența, aptitudinea de a mă reclădi, după un șoc traumatic. Cum să previn, să traversez o astfel de situație și să ies maturizat din ea? Rămânând aproape de mine însumi înaintea, în timpul, cât și după o criză reprezintă cea mai bună garanție de a ieși învingător... Este întreaga miză a emoțiilor!

O inteligență pe care am avut-o mereu, dar pe care n-o percepeam

Voi descoperi că emoțiile sunt adesea percepute ca stânjenitoare, chiar periculoase, atunci când transmit inteligență. Asta înseamnă că informația pe care ele o poartă îmi va fi foarte folositoare în viață și, mai ales, în perioadele mele de tranziție, de schimbare, de criză.

Inteligența mea emoțională este o inteligență pe care am avut-o mereu, dar pe care nu o percepeam ca atare și pe care o foloseam ocazional, fără să-mi dau seama.

SĂ MĂ CUNOSC MAI BINE, PENTRU A DEVENI EU ÎNSUMI

Inteligența emoțională îmi permite să fiu tot mai mult eu însumi, de fiecare dată când identific o emoție, un sentiment, o stare afectivă care-mi oferă informații despre mine la un moment dat. Emoțiile mele se manifestă prin intermediul unui sistem intern complex, la fel de real ca mediul în care trăiesc.

Pentru a adopta o atitudine care să-mi permită să-mi întâmpin emoțiile și pe cele ale celorlalți, lăsând provizoriu la o parte raționalul, trebuie să mă debarasez, momentan sau definitiv, de prejudecățile sociale, culturale și religioase.

Să ne amintim că deciziile noastre sunt luate de sistemul limbic – creierul emoțional. Acesta este, așadar, prin puterea sa de decizie și de acțiune, la fel de real ca sistemul mediului nostru înconjurător. Pentru a-mi da seama unde vreau să ajung, este important să am unele indicații care mă vor ajuta să percep de unde vin și unde sunt.

DE REȚINUT

Cei trei creieri ai noștri

Creierul reptilian este primul nostru creier. Vechi de 400 de milioane de ani, este sediul instinctelor noastre primare. Acest creier este responsabil de anumite emoții precum frica, ura, furia sau ostilitatea, care răspund instinctului de SUPRAVIEȚUIRE.

Creierul limbic se emoționează și decide. El este centrul emoțiilor și al valorilor și exercită influență asupra atitudinii pe care o adoptăm. Este cel care ne reglează comportamentele.

Neocortexul este, la rândul său, centrul raționamentului și al logicii. Se ocupă cu problemele raționale și ne permite să depășim temerile și agresivitatea.

Ce relație am în prezent cu emoțiile mele?

De când eram copil, educatorii mi-au cerut, mai mult sau mai puțin explicit, să-mi examinez emoțiile. În general, dacă i s-a spus băiețelului că nu este curajos când plânge, și fetei care se enervează că nu este frumoasă, probabil că aceasta din urmă a dedus că, pentru a fi iubită, nu trebuie să se enerveze. Iar acel băiat sau acea fetiță a învățat că „nu e bine“ să-și exprime emoțiile, ci, din contră, un comportament curajos îți permite să fii mai bun.

Deconectându-mă progresiv de la emoțiile mele, îmi pierd și indicatorul care-mi permite să aflu ce vreau și ce-mi place. Faptul că emoțiile sunt considerate jenante mă poate împiedica să mă realizez din punct de vedere profesional, să am o viață amoroasă ori să-mi fac prieteni.

Respingerea competiției îmi permite să mă eliberez?

Accept viața așa cum este ea? Ușoară sau grea, respingerea a ceea ce trăiesc îmi permite să mă eliberez? Consider că există o viață mai reușită decât alta? Că un individ este mai bun decât altul? Aceasta a fost învățătura pe care am primit-o încă din copilărie. Am învățat ce e competiția, să mă lupt cu ceilalți, să fiu primul. N-am învățat să mă concentrez asupra mea, să-mi depășesc limitele, să cooperez cu ceilalți. Și, în plus, n-am învățat să

descopăr cine sunt cu adevărat. Ar putea viața să fie mai complexă decât îmi trece mie prin minte? O complexitate care integrează cunoașterea și experiența ca două forme de inteligență ce se completează reciproc. Și, bineînțeles, cărora trebuie să li se adauge inteligența emoțională, în legătură directă cu viața noastră cognitivă, socială, afectivă și intelectuală. Evident, viața este mult mai complexă decât ceea ce percep eu în mod spontan!

Inteligența pe care o cunosc nu e de ajuns

Să explorez alte forme de inteligență înseamnă să accept ideea că inteligența mea, cea pe care o cunosc, nu e de ajuns pentru a face față problemelor vieții, viitorului și modernității. Realitatea se schimbă, la fel și inteligența care ne permite s-o înțelegem: trebuie să mă înzestrez cu alte tipuri de competențe, cu alte feluri de calități: a fi pentru a face și a nu mai face pentru a fi. Dacă vreau să fiu bucuros, găsesc bucuria și acționez în consecință. Dacă vreau să fiu liniștit, îmi găsesc liniștea și acționez cu seninătate.

Este important să privim viața cu toate bogățiile ei, în toate dimensiunile ei. Incertitudinea devine o oportunitate extraordinară, pentru a trece de la un teren stabil la „navigatul“ pe creasta valurilor!

Să accept incertitudinea înseamnă să mă deschid spre ceea ce nu poate fi înțeles. Adică spre o realitate care nu este la îndemâna inteligenței mele cognitive. Dacă accept această idee, rămân vigilent, pregătit să avansez, să-mi pun întrebări, să renunț la certitudinile mele, chiar dacă ele m-au ajutat până acum. Vechea mea modalitate de a progresa își atinge limitele. Acceptând incertitudinea vieții mele, îmi ofer posibilitatea de a schimba referențialul.

SĂ MĂ DEBARASEZ DE CERTITUDINILE MELE ACTUALE

A fi eu însumi reprezintă, prin definiție, ceva nelimitat și infinit. Cu ce mă voi întâlni anul viitor, încă nu-mi pot imagina. Dar dacă mă gândesc la evoluție, la descoperire, și dacă accept aceste idei, ele mă vor ghida spre a deveni eu însumi într-un viitor apropiat și spre a da o nouă direcție vieții mele, fiecărei clipe, fiecărei întâmplări. Ca orice om, vreau să profit de spațiul meu interior, pentru a mă elibera de obstacolele clădite de certitudinile mele.

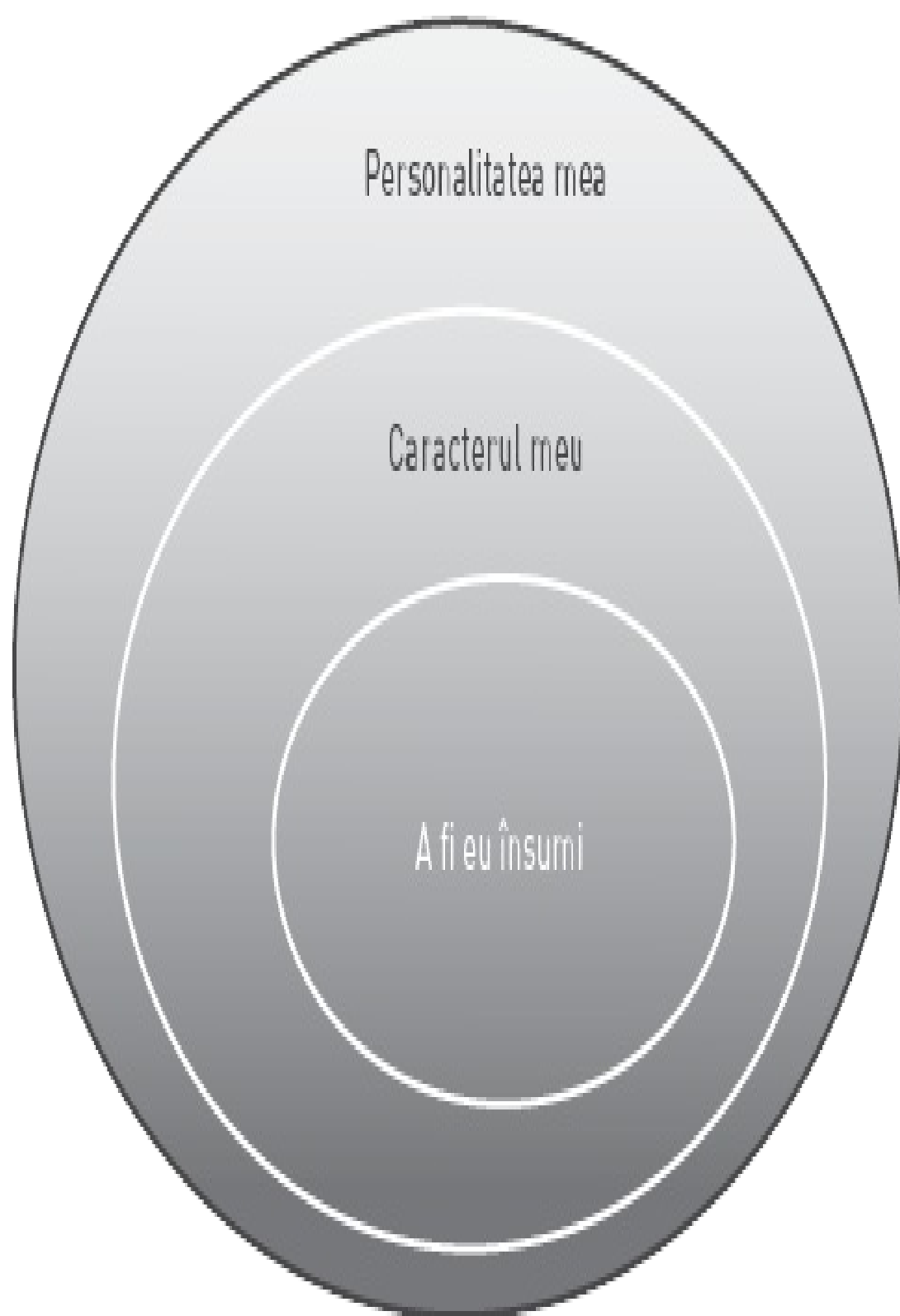
Dacă intuiția mea poate fi un ajutor prețios, unica modalitate prin care pot fi liniștit în orice împrejurare este să accept ce se petrece în mine. Asta înseamnă că, și dacă trec printr-o perioadă de tristețe, pot fi, la fel de bine, eu însumi. Voi stabili un dialog cu această emoție, într-o postură de acceptare și însoțire, până când mă va părăsi din proprie inițiativă.

În timpul ședințelor de coaching, rămânem în prezent, dar, dacă o emoție din trecut se manifestă, o primim cu bunăvoință.

Personalitatea mea – prieten sau dușman?

Și dacă personalitatea mă împiedică să fie eu însumi, să-mi arăt talentele, să mă adaptez la schimbare, pentru a-mi realiza proiectele care mă interesează? Este momentul să las să cadă această mască de protecție (cuvântul „personalitate“ vine din latinescul persona, care înseamnă „mască de teatru“), în spatele căreia mă refugiez și care ascunde experiențe nefericite din trecut.

Personalitatea mea este alcătuită dintr-un ansamblu de părți din mine, care pot foarte bine să se înțeleagă, să coabiteze, dar și să se opună unele altora. Oricare ar fi trăirile și emoțiile care le sunt atribuite, fiecare dintre ele are nevoie de atenție, de ascultare, de recunoaștere, pentru a fi eliberată și pentru a-și regăsi spontaneitatea.



Mediul meu înconjurător: persoane, situații...

DE REȚINUT

Emoțiile în serviciul activității sportive

Atunci când mă antrenez, am obiceiul să-mi observ emoțiile. Observ fiecare mișcare de încălzire, cu scopul de a rămâne conștient de starea mea afectivă în timpul derulării exercițiilor. Faptul că rămân atent îmi permite să efectuez perfect mișcările, să-mi controlez viteza de execuție, să-mi dezvolt emoțiile și să beneficiaz de performanțele mele sportive.

CUM SĂ JUDECI ALTFEL EVENIMENTELE?

Există o nouă modalitate de a percepe realitatea, prin intermediul teoriei sistemelor. Aceasta analizează faptele, îndeosebi interacțiunile raționale, nu izolat, ci global, ca părți integrante ale unui ansamblu, ale cărui componente diferite se află într-o relație de dependență reciprocă.

Putem aplica teoria sistemelor la inteligența emoțională?

Tabelul principiilor sistemice ale inteligenței emoționale

Principii	Descriere
RETROACȚIUNE	Acțiune, efect recurent. Proces declanșat automat după o pe
FINALITATE	Trăsătură a ceea ce tinde spre un scop, spre o încheiere; ace
GLOBALITATE	În inteligența emoțională, înseamnă puncte de vedere diferi
COMPLEXITATE	Caracteristică a ceva ce comportă numeroase elemente sau
„DIALOGIE“	Ceea ce este adevărat și fals în același timp, în funcție de ur
RECURSIVITATE	Proprietate a unei reguli sau a unui element constitutiv de a
„HOLOGRAMIE“	Emoția este în mine, la fel cum eu mă aflu în emoție, în fun

Bazându-mă pe tabelul principiilor sistemice ale inteligenței emoționale (vezi p. 20), găsesc o nouă abordare, prin care să-mi percep și să-mi înțeleg emoțiile.

PRIMUL PRINCIPIU: RETROACȚIUNEA

Evenimentele, experiențele exercită acțiuni de răspuns unele asupra celorlalte. Emoția care mă poate încerca este consecința unui traumatism, fiind, în același timp, cauza comportamentului meu actual.

AL DOILEA PRINCIPIU: FINALITATEA

Orice sistem are o finalitate. Consider că emoția are un sens. Trebuie s-o privești direct ca să te poți elibera de ea. De exemplu, îmi privesc în față furia, pentru a nu-i mai reproșa fiului meu că nu-și face ordine în cameră și pentru a vorbi cu el pe un ton calm.

AL TREILEA PRINCIPIU: GLOBALITATEA

Pentru a înțelege o experiență, am tot interesul să-i privesc contextul. De exemplu, mă simt adâncit în activitatea mea cotidiană, din cauza numărului mare de solicitări. Sunt conștient că repet comportamentul mamei mele, care nu știa să spună nu, așa cum făcea și mama ei, ancorată în același scenariu de viață.

AL PATRULEA PRINCIPIU: COMPLEXITATEA

Acest principiu îmi permite să nu mă opresc la ceea ce mi se pare evident, să nu mă încred în aparențe. Colega mea mă agresează, prin urmare, trebuie să încerc să înțeleg că nu se simte suficient de respectată în sânul echipei noastre.

AL CINCILEA PRINCIPIU: „DIALOGIA“

Printre aceste principii care mă ajută să mă înțeleg, să leg între ele diferitele elemente ale unei situații și să-i ofer un sens, descopăr conceptul dialogic. Aceasta îmi spune că două adevăruri pot coexista în același timp. De exemplu, soțul meu pleacă să lucreze în străinătate; îmi dau seama de dependența mea de el și, în același timp, sufăr din această cauză.

AL ȘASELEA PRINCIPIU: RECURSIVITATEA

Mă ajută să înțeleg că un sistem își creează viitorul. Fiecare decizie va genera o altă decizie, care îi corespunde. De exemplu, îmi iert partenera că a plecat fără mine la munte. Chiar dacă m-am simțit rănit la început, îmi clădesc în continuare relația cu ea.

AL ȘAPTELEA PRINCIPIU: „HOLOGRAMIA“

O hologramă este reprezentată de o imagine în trei dimensiuni, compusă din mii de puncte luminoase. În această reprezentare, fiecare punct luminos conține întreaga imagine, la fel cum imaginea conține fiecare punct luminos. De exemplu, când mă cuprinde tristețea, mă simt copleșit. După ce am conștientizat-o, aceasta redevine o simplă senzație corporală, înainte de a dispărea, deoarece a fost înțeleasă. Există hologramie, în măsura în care eu sunt emoția și emoția este în mine, în același timp.

MĂRTURISIRE

Hugo a absolvit o școală de comerț, a lucrat zece ani în cadrul unui grup mondial de lux, apoi pentru un lanț de televiziune, având responsabilități comerciale și de marketing. În prezent, la vârsta de 35 de ani, se reorientează spre o carieră de actor. Spune:

Mi-a luat ceva vreme să înțeleg și să integrez ce înseamnă inteligența emoțională, și încă mai am de lucru în acest sens. La începutul ședințelor de coaching, îmi era teamă de confuzia dintre inteligența emoțională și gestionarea emoțiilor, spunându-mi: „Dacă nu le gestionez, dacă nu le stăpânesc, dacă nu le controlez, atunci ce fac?” Cu toate acestea, emoțiile mele sunt aici, la dispoziția mea! Pentru mine, inteligența emoțională este o călătorie interioară, care mă face să mă gândesc la romanul lui Jules Verne Douăzeci de mii de leghe sub mări. Descoperi un univers de care nu ești conștient, iar asta înseamnă o deschidere spre ceea ce suntem, în străfundurile ființei noastre. E greu de descris, dar exercițiile de conștientizare a corpului, de ascultare, de atenție, de exprimare a anumitor emoții permit această călătorie.

Unul dintre primii mei pași în domeniul inteligenței emoționale a fost să am încredere în intuiția mea, să-mi spun: „Simt asta“, un pas pe care nu-l pot explica în mod rațional. Am încetat să-mi mai doresc să-l explic și am mers înainte.

Începând de atunci, încetul cu încetul, mi-am creat opțiunile în viață. Acum, nu știu exact de ce, dar merg înainte!

Inteligența emoțională a fost o eliberare, căci ea mi-a permis să exprim în cuvinte ceea ce simțeam în mine. Și, foarte repede, am vrut s-o împărtășesc și să întâlnesc oameni cu care să pot evolua. Pentru mine, înseamnă descoperire și comunicare.

În prezent, mă simt atras de toate aceste domenii posibile. Despre asta îmi

vorbește coach-ul când îmi spune că totul e posibil. În același timp, o parte din mine este liniștită. Această parte din mine, care a existat întotdeauna, era redusă la tăcere, lăsată deoparte.

De exemplu, înainte să descopăr inteligența emoțională, controlam mult ceea ce făceam. Eram foarte sensibil la ce spuneau ceilalți. În prezent, accept mai bine această parte, căreia îi este teamă. Ea se află aici, îi este mereu frică, dar îi las un loc. Și-mi spun: „Ți-e frică, dar ai dreptul să-ți fie frică!”

Interesant este și faptul că acest lucru m-a ajutat în relațiile cu ceilalți: colegi, prieteni, părinți. Îmi pot gestiona relațiile, împreună cu emoțiile. Învățăm să trăim cu ele, să ne dezvoltăm cu ele, să progresăm, să învățăm. În cele din urmă, am descoperit un univers care nu este acela al gestionării, ci al acceptării. Acceptarea că emoțiile există pentru propria mea stare de bine. Înainte, îmi spuneam că trebuie să te resemnezi și să le accepți, să te debarasezi de ele când devin neplăcute, și să te obișnuiești.

Fac mereu comparații între înainte și acum. În prezent, mă simt mult mai deschis. Înainte, vedeam lucrurile după niște scheme foarte concrete, foarte naive, foarte formale, foarte raționale și, de asemenea, foarte limitate. De exemplu, referitor la comportamente, spuneam despre o persoană: „Dacă face asta, înseamnă că este așa sau așa”. În unele demersuri comerciale, îmi spuneam adeseori că nu voi fi în stare să-i telefonez directorului. Mă simțeam foarte timorat. Acum îmi dau seama că nu-mi mai impun nici o limită, că mă simt pregătit pentru tot, să întâmpin multe lucruri. Inteligența emoțională mi-a conferit o mai mare cursivitate între viața personală și cea profesională. Sunt aceeași persoană la serviciu, în convorbiri, la mine acasă, cu prietenii mei... Nu am același rol mereu, dar sunt aceeași persoană.

Punctul de vedere al coach-ului

Când începem ședințele de coaching, ne dăm foarte repede seama că fiecare își construiește drumul în viață în funcție de istoria familiei și de experiențele sale emoționale. Apoi, după un timp, fiecare înțelege că emoțiile sunt la fel de vii în situația actuală ca și în situația originară, atâta vreme cât nu au fost eliberate.

Mărturia lui Hugo dă de înțeles că a fost destabilizat, din cauza faptului că s-a confruntat cu două puncte de vedere: inteligența emoțională naturală, care nu este accesibilă din punct de vedere cultural, și inteligența cognitivă. Și în acest lucru constă întreaga miză a acestei revolte a inteligenței emoționale, care invită la depășirea exclusivității, a opțiunii dintre două variante, pentru a lărgi modelul realității noastre și, mai precis, pe acela al inteligenței. Această „dialogie“ deschide perspectiva asupra complexității noastre, bogăției noastre emoționale, potențialului intuitiv, fără să respingem inteligența.

Există adesea o confuzie între inteligența emoțională și gestionarea emoțiilor. De altfel, fac de multe ori comparația cu conducerea unei echipe de către un manager care-l consideră, inconștient, pe colaboratorul său ca fiind un obiect de gestionat. Nu știe să aprecieze inteligența, bogăția, creativitatea și, deci, potențialul de valoare adăugată al interlocutorului său. Emoția conține aceeași bogăție și trăiește într-un context complex, bogat și simbolic, uneori greu de înțeles, când raționăm exclusiv cu inteligența cognitivă.

Nu putem vorbi despre gestionarea emoției, așa cum nu putem vorbi nici despre gestionarea unui colaborator sau a unei persoane. Este o veritabilă schimbare de postură, mai degrabă decât o schimbare de concept.

PRACTICĂ ȘI ANTRENAMENT NR. 1

În primele patru zile ale săptămânii observ ce simt și care dintre evenimentele importante ale zilei mă motivează. Încep cu fraza: Ceea ce am simțit astăzi este:

(notează aici)

Și dau frâu liber celor ce vor urma, fără să mă cenzurez. Apoi remarc, pur și simplu, fără să judec, numărul de emoții plăcute – plăceri, dorințe, stare de bine – și pe cele neplăcute – frică, furie, tristețe...

(notează aici)

În următoarele trei zile încerc să determin care sunt acele părți din mine care sunt încercate de o emoție. Cea pentru care dreptatea este importantă și care se înfurie când vede un abuz de putere; cea căreia îi place să improvizeze și să trăiască experiențe noi; sau cea care se simte constrânsă și frustrată de îndată ce este obligată să refacă aceeași sarcină mai multe zile la rând.

(notează aici)

La sfârșitul săptămânii fac legătura între ele și încerc să înțeleg relațiile dintre aceste părți diferite. Există, oare, un fir care leagă aceste emoții?

(notează aici)

2. DINCOLO DE APARENȚE

Un punct de vedere este și un mod de a nu vedea.

Colette Poggi

Reflexe pentru unii, obișnuințe pentru alții, în orice caz, răspunsurile mele emoționale nu mai corespund așteptărilor mele și, uneori, par chiar să-mi aducă prejudicii.

Cum și de ce să ne schimbăm modul de gândire, în ziua de azi? Pe măsură ce identific ansamblul de procedee și reguli de până acum, încep să le înlocuiesc, treptat, cu principiile de viață care-mi vor alimenta încrederea în mine însumi, îmi vor dezvolta stima personală și capacitatea de a empatiza cu ceilalți.

Noua mea personalitate se va închea, încetul cu încetul, și contururile sale vor lua forma emoțiilor eliberate.

Mizele sunt considerabile! Să arunc o privire nouă, și nu apriorică, asupra mediului meu înconjurător și persoanelor cu care sunt în legătură și, de asemenea, să obțin o deschidere a spiritului asupra istoriei mele personale.

ÎMI ACCEPT DIFERITELE FORME DE INTELIGENȚĂ

Cum sunt perceput de ceilalți? Îmi transmit ei o imagine singulară a celui ce sunt, care nu este mereu cea care-mi place? Universul meu interior e complex și multiplu, căci este compus din forme de inteligență diferite, al căror impact asupra celorlalți nu-l măsoar mereu. Să fie acesta motivul pentru care spunem adesea că aparențele sunt înșelătoare?

Viața mea este în permanentă evoluție, la fel și personalitatea mea

Dacă socot că personalitatea mea are un impact asupra mediului meu de viață, pot să definesc acest mediu ca fiind o imagine a propriei mele persoane. Așadar, voi reflecta la imaginea pe care o au ceilalți referitor la mine și pe care mi-o trimit înapoi. Ea pare statică, stabilă, în timp ce viața este evolutivă, în perpetuă mișcare, contrară unei imagini împietrite.

În inteligența emoțională, mă privesc așa cum sunt, rămânând atent la ceea ce se întâmplă în mine și în jurul meu, în fiecare moment.

Astfel, mă voi îndepărta treptat de imaginile stereotipe și mă voi vedea ca pe o persoană în permanentă evoluție, cu scopul de a deveni noua versiune a mea, pe care o apreciez.

Uneori, am sentimentul că sunt frânat de emoțiile mele trecute, neeliberate, neacceptate – și că ele sunt încă stăpâne pe viața mea. Pentru a mă elibera de ele,

este important să vizualizez noile imagini dorite.

Pentru a avea toate șansele de partea mea și pentru a reuși la un interviu de angajare, voi anticipa emoțiile asociate proiectului meu, până când acestea dispar. Dacă nu procedez astfel, vizualizarea va avea nevoie de mai mult timp, ca să dea roade.

Care sunt filtrele mentale, emoționale sau corporale?

Percep evenimentele, persoanele, situațiile cu ajutorul filtrelor mele mentale, emoționale sau corporale. Filtrele mentale reprezintă sistemele mele de credință. Filtrele emoționale sunt sistemele mele de protecție afectivă, care mă împiedică să sufăr. Filtrele corporale reprezintă sistemul meu organic arhaic, care îmi influențează emoțiile și credințele. Când încerc să fiu eu însumi, o parte din personalitatea mea încearcă să mă definească și trebuie să mă cunoască, pentru a se simți liniștită. Faimoasa cogniție care calmează! Aceasta mă face să cred că mă pot defini, cunoaște, închide într-o stare. Mă face să cred că sunt o imagine de film, în timp ce eu sunt chiar filmul însuși.

Dacă mâine, la o serată sau la o întâlnire, un prieten îmi prezintă o persoană, voi fi preocupat să n-o îngrădesc într-o etichetă politică, profesională, socială, religioasă ori culturală. Îmi fixez atenția asupra a ceea ce simt în prezența ei, asupra a ce apreciez sau nu, fără s-o etichetez ori s-o judec. În funcție de această constatare, voi rămâne atent la ceea ce se petrece în mine și voi observa ce se întâmplă în celălalt, fără suspiciuni, dar cu vigilență.

ÎMI PIERD VECHILE REFLEXE, DOBÂNDESC PRINCIPII NOI

Dacă dispunem de o multitudine de resurse emoționale puse în slujba vieții noastre profesionale și familiale, se întâmplă uneori ca ele să ne paralizeze construcția identitară. Aceste obstacole pot fi depășite prin antrenamente, prin vizualizări sau prin verbalizări.

Să ascult o emoție și să intru în contact cu rana provocată de ea

Primul meu reflex este să-mi resping rănilor, pentru a nu suferi din cauza lor, și să le ignor.

EXEMPLE:

Sunt frustrat și foarte decepționat de șeful meu, după ce mi-a promis că mă avansează și nu s-a ținut de cuvânt.

Nu mi-aș fi închipuit niciodată că anumiți membri ai familiei mele vor reacționa așa cum au făcut-o, din cauza unei neînțelegeri financiare.

Fiica mea iese în oraș în fiecare seară și nu este foarte silitoare la cursuri.

Aceste răni, mai superficiale sau mai adânci, legate de evenimentele vieții, sunt vectori de emoții, de anxietate, de furie, de frustrare, de frică... care se întipăresc în mine cu intensitate din ce în ce mai mare. Pot rupe acest cerc vicios reluând contactul cu rana originară, la care se întorc mereu aceste emoții.

Nu există eșec – doar efortul contează

Al doilea reflex al meu este să-mi fie frică de eșec, precum al acelor oameni de care am fost apropiat și care au avut nereușite în viețile lor profesionale sau personale. Sub influența acestui raționament negativ, setea mea de recunoaștere, contrariată fiind, mă face să adopt o atitudine de respingere a personalității mele și să renunț la proiectele pe care le am.

Trebuie să am în vedere faptul că fiecare efort contează, că mă apropie de mine însumi și de persoana care vreau să devin, pentru a fi pe deplin eu însumi. Și, dacă nu reușesc să fac acest lucru, îmi transfer atenția asupra fricii mele sau asupra sentimentului meu de vinovăție, pentru a mă elibera de greutățile lor și a le permite acestor emoții să se transforme.

Să nu-mi mai dau ultimatumuri

Al treilea reflex al meu este să exercit o presiune asupra mea sau să mă pedepsesc, atunci când nu fac lucrurile așa cum vreau. Prin dispoziții și prescripții precum: „Trebuie să fiu mai atent“, „Trebuie să fiu mai perseverent“, această presiune, care se exercită atât în viața mea profesională, cât și în cea personală, devine epuizantă. Vreau să mă invit, mai întâi, să încerc să simt empatie și simpatie față de mine însumi. Adică să-mi accept emoția (empatia), frica, tristețea, furia, vinovăția.

După aceea, îmi voi dori starea de bine (simpatie), găsind modalitatea care funcționează cel mai bine atât pentru mine, cât și pentru ceilalți. Trec astfel de la starea de exigență la starea de seninătate, adică la o dispoziție spre detașare și calm, cu scopul de a realiza ceea ce-mi doresc foarte mult.

Să-mi schimb atitudinea față de ceilalți

Al patrulea reflex al meu este să cred că sunt separat de lumea care mă înconjoară. Imaginea de sine, ierarhia, codurile sociale mă împiedică să văd că sunt legat de ceilalți și că facem cu toții parte dintr-un singur sistem. Când încetez să-l „etichetez“ pe celălalt, să-l judec, îmi schimb relația cu el. Dacă această etichetă spune „bun“ sau „rău“, nu contează, atâta vreme cât este o etichetă! Îl voi percepe, așadar, pe celălalt cu ajutorul inteligenței mele emoționale și voi observa ce simt față de el. Astfel, îmi identific sentimentele și înțeleg faptul că lucrurile pe care le gândesc despre el, ceea ce-i spun sau îi fac celuilalt îmi fac mie însumi, în virtutea principiului reciprocității.

Emoțiile mele sunt adevărate instrumente

Al cincilea reflex al meu este să mă văd ca pe o persoană dotată cu o personalitate lipsită de îndrăzneala de a întreprinde și a-și oferi o șansă de a-și trăi dorințele, visurile... Înseamnă a uita puțin cam repede că am la dispoziție niște instrumente, care sunt emoțiile! Când mă hotărâsc să trăiesc o experiență nouă, vizualizez situația din punct de vedere emoțional. Sunt bucuros? Am chef să-mi împărtășesc bucuria? Oare această experiență îmi aduce puțină comoditate în viața de zi cu zi? Atunci când resimt emoțiile asociate dorinței mele, am depășit deja o etapă, pentru a fi eu însumi, înainte de a trece la acțiune.

INVENTEZ O MANIERĂ NOUĂ DE A PROGRESA

Dialogul interior este piatra de temelie a unei mai bune cunoașteri a emoțiilor mele, a capacității de a-mi înțelege gândurile, de a mă observa cu bunăvoință și de a atrage toate șansele de partea mea, pentru a evolua pozitiv.

Să creez un spațiu al dialogului interior

Îmi observ senzațiile cele mai comune, tensiunile corporale, contracțiile musculare, și mă întreb care este legătura dintre acestea și modul meu de viață. Aplic același principiu pentru emoțiile mele cele mai familiare:

E vorba despre bucurie, neliniște, frustrare, anxietate, furie?

M-am gândit, oare, să mă ocup de aceste emoții, să le ascult, să le înțeleg?

Am reflectat asupra greutăților pe care doresc să le depășesc?

Distanțându-mă progresiv de orice altceva, stabilesc un dialog interior cu toate emoțiile, care au nevoie să fie ascultate și înțelese. Acesta îmi permite să-mi identific motivațiile zilnice, mă ajută să mă îndrept către ele, pentru a găsi soluții la conflictele care, uneori, există de foarte multă vreme.

Să mă ascult, ca să mă înțeleg mai bine

Ascultarea mea ține doar de simțul auditiv sau este percepută de întregul meu corp? Ce se întâmplă în mine în acest moment? Toate formele de atenție ale corpului meu sunt liniștitoare și-mi conferă stimă și încredere. Iar asta cu atât mai mult cu cât am mai puține lucruri să-mi ascund și cu cât mă disimulez mai puțin în fața celorlalți, fiindcă mă văd așa cum sunt, eliberat de răni și de dureri din trecut.

SĂ-MI ASCULT EMOȚIILE

Îmi iau în considerare serios emoțiile, ca de pildă frica, tristețea sau furia și toate celelalte trăiri obișnuite de zi cu zi?

Ce mă învață ele despre mine și despre felul meu de viață? Trăiesc în bucurie, în neliniște, în frustrare?

Tremur, sunt tensionat sau corpul mi se contractă? Am uneori dureri de cap, de ceafă sau de genunchi? Pot, de asemenea, să simt o angoasă difuză. M-am gândit vreodată să mă ocup de aceste emoții, să le ascult, să le înțeleg? Îmi rezerv timp pentru a-mi asculta greutățile, pe care doresc să le înving?

Am probleme profesionale sau financiare? Se întâmplă uneori să nu mă simt bine și să nu știu de ce. Acest lucru mă face să fiu mai atent.

Să stabilesc relații bazate pe încredere

Îmi îndrept atenția, în mod deosebit, spre studierea aproapelui și spre a fi atent la natura relației dintre noi. Mă simt superior, inferior sau egal lui?

În momentul în care mă aflu în fața lui, îmi dau seama de acest lucru?

Am întotdeauna tendința de a-mi apăra punctul de vedere ori sunt în așteptarea părerii sale? Mă simt judecat, atunci când există tensiuni între noi?

Când sunt cu apropiații mei, am tendința de a nu le spune ce gândesc și ce simt exact, pentru a-i proteja și a nu-i răni?

Pentru a stabili relații de încredere, voi face în așa fel încât să împărtășesc punctul meu de vedere, să dau curs nemulțumirilor și să mă eliberez de furie, înainte ca ea să atingă un nivel copleșitor. Stima de sine îmi va fi consolidată, iar valoarea îmi va fi recunoscută și respectată.

FAPT REAL

Experiența mea de coach

În cadrul ședințelor de coaching, nu e simplu să rămâi neutru atunci când asculți pe cineva. Suntem tentați să-l aprobăm în întregime pe interlocutor,

să fim jenați când apar momente de tăcere, să-l întrerupem... Aceste dificultăți sunt normale, însă ne împiedică să fim prezenți mereu pentru celălalt.

Cum arată, de altfel, și acest exemplu: o consultantă nu-și lăsa clientul să-și termine frazele. Îi propunea rapid o soluție viabilă, însă, în fața ei, clientul era atât de frustrat, încât nu reținea soluția. Această doamnă consilier avea o puternică nevoie de recunoaștere, lucru care o împiedica să fie calmă și să-și asculte clientul până la capăt.

Inteligența emoțională este o atitudine față de viață, care-ți îngăduie să-ți consideri emoțiile, în întregul lor, o sursă de inteligență. Această sursă nu este o entitate fizică, ci o expresie energetică.

MĂRTURISIRE

Jacqueline, o doamnă plină de viață de 50 de ani, lucrează ca jurist într-o bancă de investiții. Cu doi ani în urmă, a trecut printr-o perioadă în care a fost deprimată și care a determinat-o să apeleze la ședințe de coaching.

Coaching-ul a apărut în viața mea drept consecință a trăirii unor momente dificile la birou. Suferisem un eșec, pe care-l percepeam ca pe o umilință. Simțeam o enormă lipsă de recunoaștere a propriei valori. Argumentasem, la serviciu, de ce nu era cazul să muncesc într-un anumit ritm pentru o lucrare și mi s-a comunicat că, dat fiind faptul că refuzam să fac lucrul acela, urma să se ocupe altcineva de problemă, în locul meu. Acea persoană a devenit superiorul meu ierarhic. Într-un fel, fusesem retrogradată, ceea ce m-a deranjat foarte mult.

Primul meu coaching a fost „clasic“, bazat, în principal, pe întrebări, fără a face apel la emoții. Când am început să mă informez despre inteligența emoțională, a fost o reală surpriză, pentru că nu-mi putusem imagina că poate avea o asemenea intensitate. La început, aveam o idee vagă despre acest concept, însă am descoperit, încă de la prima ședință, nu doar o metodă prin care ți se ascultă emoțiile, ci și că simplul fapt că le evocam aducea cu sine o mare alinare. Am mers, de curiozitate, și la o conferință în domeniu. Am asistat la un exercițiu demonstrativ de inteligență emoțională, și atunci am văzut că se făcea apel nu doar la emoții, ci și la vechimea, la frecvența și la repetitivitatea lor.

Cum simțeam nevoia să avansez în viața profesională, mi-am spus că ar fi fost interesant să continui să-mi explorez viața interioară. Înveți despre tine și despre ceilalți, ceea ce este un mare atu în viață. E foarte plăcut să descoperi că problemele se pot rezolva, fără a face o dramă din acest lucru. Putem, spre exemplu, să stingem ușor conflictele de la serviciu.

În ceea ce privește inteligența emoțională, trebuie să ai răbdare la început,

pentru că nu e neapărat ușor să re trăiești emoții. Când am început, eram cumva în ceață, pierdută, destabilizată. Este o metodă prin care ți se spune să lași partea cognitivă la o parte. Acea parte care, de fapt, „îmi vorbea mie“, multă lume spunându-mi că sunt excesiv de cognitivă, mereu rațională și mă sfătuia să mă „las dusă de val“, ca să-mi pot releva partea intuitivă.

Inteligența emoțională te obligă să schimbi registrul în raport cu ceea ce faci în mod obișnuit, zi de zi, și, în același timp, scoate la lumină din tine lucruri uneori chiar violente. Pot să compar aceste momente cu răul de mare. Însă acest sentiment de a retrăi o emoție, în ideea că vei progresa, este de-a dreptul reconfortant.

Îmi amintesc un exercițiu destul de dur din punct de vedere emoțional. Trebuia să „sculptezi“ o persoană din grup: nu aveai voie să-i vorbești sau să-ți vorbească, lucrai doar cu limbajul corpului; trebuia s-o faci să adopte o atitudine la care te gândeai dinainte, prin posturi care exprimau ceva pentru tine. Nereușind, am abandonat exercițiul, întorcându-i spatele acelei doamne cu care lucram și pe care trebuia s-o „sculptez“. Și acest lucru m-a afectat foarte puternic, fiindcă mi-am spus: „Când dai de greu, abandonezi și pleci“. Partenera mea de exercițiu, pe de altă parte, era la rândul ei foarte dezamăgită de atitudinea mea, prin care, practic, o lăsasem de izbeliște. Exercițiul acesta m-a proiectat în situațiile din viața mea personală, când obișnuiesc să mă închid în mine, să nu mai vorbesc cu nimeni, transmițând, practic, acest gând: „Dați-vă seama singuri de ce am vrut să spun!“

Astăzi, sunt mai puțin stresată, mai destinsă. Persoane care nu mă remarcă înainte, vin acum spre mine, iar în ceea ce privește cunoștințele, am trecut împreună la un stadiu relațional autentic. În momentul în care nu-i mai judeci pe ceilalți, pentru că nu este necesar să judeci, comportamentul ți se schimbă automat, ceea ce-i influențează și pe cei din jurul tău.

Și apoi, este posibil ca emoțiile pe care le catalogăm drept negative să nu fie deloc așa; nu avem dreptul să le judecăm, ci doar să le luăm ca atare. Înțelegând ce se întâmplă, ne pedepsim mai puțin pentru modul în care am acționat și, în final, ne simțim ușurați. Emoția ne permite să avansăm. Nevoia de recunoaștere pe care o resimțim ne incită să facem eforturi triple, pentru a atinge competența dorită și pentru a fi respectați în domeniul în care activăm. În concluzie, ar trebui să le mulțumim emoțiilor noastre.

Punctul de vedere al coach-ului

În cultura noastră, emoțiile sunt, de cele mai multe ori, „administrare” ca un bun, în timp ce, folosindu-ne inteligența emoțională, acestea sunt ascultate, respectate, și hrănesc un dialog cu autorul lor, până în momentul în care se simt înțelese, alinate, eliberate.

Emoțiile sunt prezente și ne vorbesc despre ceea ce trebuie identificat, înțeles, acceptat. Plecând de la semnalele corporale, ele ne fac atenți la ceea ce nu este armonios în corp și, prin urmare, în relațiile noastre profesionale și sociale. Emoția, creierul și mediul din jurul nostru reprezintă diferite reliefuri ale aceleiași holograme.

Datorită neuroștiințelor, descoperim plasticitatea creierului. Cu alte cuvinte, capacitatea sa de reorganizare a căilor neuronale, în funcție de experiențele trăite. Cu cât ești mai atent la emoții, cu atât plasticitatea creierului este mai importantă.

În momentul în care începem să fim conștienți de existența propriu-zisă a sistemului nostru emoțional, acesta ne surprinde, prin prezența sa, în fiecare moment al vieții noastre. Această descoperire ne întărește stima de sine și încrederea în propria persoană. Și nu numai! Se observă că tensiunile și conflictele interioare, care-și au originea în conștiință, se reduc treptat. Dacă venim în întâmpinarea emoțiilor, ne vom cunoaște din ce în ce mai bine personalitatea. Acest lucru ne stimulează, de asemenea, energia cotidiană și creativitatea.

Inteligența emoțională este, în primul rând, o atitudine. Acea de a conștientiza

faptul că emoțiile reprezintă un tip de inteligență, la originile cărora nu se află o persoană în carne și oase, ci o expresie energetică sau simbolică.

Când Jacqueline vorbește despre „retrăirea emoțiilor“, acest lucru înseamnă că trebuie să fie atentă la emoția trecută, care urcă din ea, rămânând, în același timp, ancorată în prezent. Este, la început, un exercițiu destul de dificil. Avem tendința să credem că trebuie să facem ceva, însă tot secretul constă, de fapt, în a nu face nimic, în a observa doar și în a lăsa inteligența emoției să se manifeste. Acest lucru i-a permis lui Jacqueline să recunoască ușor ce se petrecea în ea, să se distanțeze, pentru a vedea mai bine imaginea de ansamblu, să fie mai liniștită și să dea un sens propriei vieți și propriilor emoții.

PRACTICĂ ȘI ANTRENAMENT NR. 2

În prima zi a săptămânii îmi notez în jurnalul de bord când și cu ce ocazie mi se manifestă emoțiile. Notând aceste experiențe, pot aprofunda cunoașterea propriei persoane. Va fi un obicei care-mi va permite să trec de la pura curiozitate intelectuală la dezvoltarea unor automatisme care-mi vor îmbunătăți încrederea în mine însumi și stima de sine.

(notează aici)

În ziua următoare îmi notez în jurnalul de bord reacțiile persoanelor din anturajul meu la o emoție plăcută pe care o exprim – plăcere, bucurie, dorință – sau la o emoție neplăcută – teamă, furie sau tristețe. Sunt atent dacă le-au identificat, dacă le-au acceptat, dacă au simțit empatie sau dacă, măcar, le-au ascultat... Persoanele în cauză s-au simțit respectate?

(notează aici)

În următoarele două zile îmi aleg două persoane cărora să le spun ce-mi place la ele.

Este posibil să mă simt jenat, ceea ce înseamnă că mă implic profund în acest proiect. Sunt atent la ce se întâmplă în mine înainte, în timpul și după exercițiu, apoi notez în jurnal ce observ.

(notează aici)

În ultimele două zile ale săptămânii notez două–trei lucruri pe care le apreciez la mine însumi.

(notează aici)

În ultima zi a săptămânii răspund, în câteva rânduri, la următoarele întrebări:

1. Cum am trăit experiențele din timpul săptămânii în curs?

(notează aici)

2. Care au fost reacțiile persoanelor întrebate în acest răstimp?

(notează aici)

3. Ce am reținut din aceste experiențe?

(notează aici)

3. CUM NE EXPRIMĂM EMOȚIILE?

Dacă nu riști nimic, riști și mai mult.

Erica Jong

Toți avem dificultăți în a ne exprima emoțiile într-o formă autentică, eliberată de orice fel de constrângeri. În mod cert, avem de-a face aici cu una dintre lacunele cele mai pregnante ale educației.

De ce să nu fim transparenți când este vorba de motivațiile, de acțiunile, de valorile și de scopurile noastre? Aceste emoții, care ne reflectă personalitatea, ne permit să ne manifestăm prin noi înșine, să ne eliberăm de setul nostru de credințe și să ne îmbogățim prin noi experiențe.

Plecând de la această conștientizare, devine important să învățăm să ne afirmăm, să găsim curajul și asertivitatea necesare pentru a ne întâmpina emoții precum furia, frica sau frustrarea, în așa fel încât să profităm de pe urma lor, întru beneficiul de a nu repeta experiențe dureroase și a nu ne încărca inutil personalitatea.

SĂ ȘTIU SĂ MĂ AFIRM

Faptul de-a mă accepta așa cum sunt mă ajută să progrez, să evoluez, să mă transform, să țin cont de gândurile, de credințele, de sentimentele și de starea mea de spirit. Reprezintă un pedestal care consolidează încrederea mea în ceilalți, mai cu seamă dacă sunt atent la calitatea emoțională a limbajului lor și la nivelul lor de spontaneitate și de control. Acest lucru mă ajută să nu formulez judecăți fără discernământ asupra actelor și atitudinilor acestora.

Să nu-mi mai ascund emoțiile

A-mi exprima emoțiile înseamnă să fiu capabil a spune exact ceea ce gândesc, ceea ce simt, să-mi pot declara convingerile și ideile. Înseamnă, de asemenea, să învăț să le privesc într-o manieră obiectivă, profundă și curajoasă. Pentru a reuși să fac acest lucru, trebuie să stabilesc relații autentice între toate părțile sinelui meu care-mi formează personalitatea (vezi schema de la p. 19).

Procedând în același fel și cu ceilalți, pot face diferența între personalitatea celui ce se află în fața mea și persoana care este acesta cu adevărat. De asemenea, pot face diferența între ceea ce vine din interiorul său și rezultatul interacțiunii cu un element exterior. Sunt atent la calitatea emoțională a limbajului său, la nivelurile de spontaneitate și de control.

Să știu să mă exprim și să ascult

În momentul în care iau cuvântul, mă afirm? Bineînțeles, este o parte importantă a personalității mele, însă incompletă, dacă nu-mi las și interlocutorul să se exprime, la rândul său. Afirmarea de sine nu reprezintă numai o reacție dinspre mine spre celălalt, ci o mișcare în ambele sensuri.

Pe de-o parte, spun ceea ce gândesc eu și, pe de altă parte, ascult și înțeleg ce exprimă celălalt. Respectând aceste condiții, chiar dacă nu este ușor, afirmarea îmi va netezi și ușura drumul spre relații cât mai simple și fluide.

O introspecție necesară afirmării

Când sunt în relație cu o persoană sau cu un grup, rămân autentic și-mi spun adevărul. Nu-mi ia mai mult de câteva clipe să privesc în interiorul meu, însă câștig astfel un timp prețios pentru calitatea comunicării și a relației cu celălalt.

CELE PATRU STADII ALE AFIRMĂRII DE SINE

Aceste stadii pot fi foarte bine ilustrate, fiecare în parte, prin câte un exemplu.

Ce se întâmplă atunci când o persoană nu-mi răspunde la o întrebare sau pare să nu mă bage în seamă, când o salut?

Ce-mi spun eu despre mine:

Nu-mi place deloc când o persoană nu-mi dă bună ziua, fiindcă am nevoie să fiu recunoscut.

Ce-mi spun despre persoana în cauză:

Observ că nu m-a salutat. Pare a fi supărată.

Ce îmi dezvăluie acea persoană despre mine:

Mă simt respins, fiindcă nu mi-a acordat această formă de respect.

Ce-i spun acelei persoane despre ea:

Ce se întâmplă, ești supărată?

În cadrul inteligenței emoționale, cele patru stadii de afirmare nu seamănă câtuși de puțin cu un joc de pocher amăgitor! Ele stau la baza eliberării emoționale. Ce ar trebui, de fapt, să fac în cursul acestor patru etape?

1. ACCEPTAREA NECONDIȚIONATĂ

Mă studiez, dar nu mă judec. Rămân neutru, într-o totală receptivitate, dispus să întâmpin necondiționat senzația corporală, manifestarea emoțională sau sistemul de credințe.

2. SĂ AM GRIJĂ DE ACEA PARTE DIN MINE CARE SE SIMTE RESPINSĂ

Fiindcă mă tem să nu fiu respins, am tendința să-l condamn ori să-l cataloghez pe celălalt. Îmi spun, oare, tot adevărul cu privire la acea persoană? Ca într-o ședință de coaching, voi proceda cu atenție sporită, ascultând mai profund partea din mine care se simte respinsă.

În paralel, mă voi întreba ce se întâmplă cu persoana care nu-mi răspunde și de ce procedează în acest fel. Care parte a personalității sale pare că mă respinge? Este supărată sau doar distrată? Are probleme personale?

3. SĂ ÎI COMUNIC CELUILALT PUNCTELE MELE DE VEDERE

Îi vorbesc despre sentimentele, despre convingerile mele și, dacă e nevoie, îi dezvălui și greutățile pe care le întâmpin pentru a stabili o relație adevărată cu el. Practic, mă expun, ceea ce presupune o dovadă de curaj și de răbdare, însă este un risc asumat, și astfel rămân sincer cu mine însumi.

Ce se poate întâmpla? Interlocutorul meu mă va judeca?

Mă întreb cât de tare mă impresionează interlocutorul meu, fixându-mi note între 1 și 10. Dacă nota este între 2 și 3, înseamnă că pot să rămân eu însumi, să fiu

pregătit pentru ce se întâmplă în mine și, poate, chiar și pentru ce se întâmplă în interiorul celuilalt.

Dacă nota se găsește între 5 și 6, privesc atent în mine însumi, să identific partea care a continuat raționamentul celui cu care vorbesc. Este o extraordinară ocazie de a mă cunoaște mai bine și de a mă adapta noii situații. Voi face acest lucru în următoarele ore, de îndată ce voi avea timp la dispoziție.

Dacă-mi atribui o notă între 8 și 9, sunt copleșit de modul în care mă judecă interlocutorul meu. Dureros, în mod evident! Îmi notez ceea ce s-a întâmplat, fiind în legătură directă, în tot acest timp, cu emoțiile mele, și voi reveni cu gândul asupra faptelor de acum, într-un moment mai propice.

4. SĂ ÎI POT SPUNE ALTUIA CE OBSERV LEGAT DE PROPRIA SA VIAȚĂ

Aici, este important să accept faptul că mă pot înșela sau că persoana respectivă nu este pregătită să asculte ceea ce vreau să-i spun. Ca precauție, n-o interoghez, ci mă plasez într-o poziție de ascultare necondiționată. Pot, de asemenea, să-i cer permisiunea de-a o întreba câte ceva. În orice caz, îmi ajustez participarea la dialog, în funcție de cursul discuției și de calitatea relațională. Înainte de a conversa cu interlocutorul meu, verific faptul că sunt chiar eu cel care se exprimă, și nu doar o parte a personalității mele.

FLEXIBILITATEA EMOTIONALĂ

Începând prin a fi sincer cu mine însumi, voi căpăta reflexe care mă vor

ajuta să mă plasez în dispoziții potrivite și necesare, să-mi amplific flexibilitatea emoțională în fața părerilor celorlalți. Am remarcat că există, între oameni, relații „în oglindă“. Astfel, dacă o persoană mă manipulează, probabil că și eu o manipulez, în aceeași măsură. Studiez atent și pe îndelete felul în care conviețuiesc cu mine însumi, înainte de a privi cum trăiesc eu alături de ceilalți. Abia după această etapă de autoobservare, pot să cercetez – fără să judec pe cineva – modul în care ceilalți trăiesc cu ei înșiși, în propriul mediu.

Îmi acord timp pentru a observa cu atenție felul în care conviețuiesc cu mine însumi și abia apoi îmi îndrept atenția spre relațiile mele cu ceilalți.

Această etapă de autoobservare îmi permite să-mi afirm identitatea și sentimentele, în sensul că aceea care se află în comunicare cu interlocutorii mei nu este personalitatea mea, ci persoana care sunt eu, de fapt. Etimologia cuvântului personalitate permite mai buna înțelegere a frazei de mai sus: „Persona, termen latin, desemna masca din teatrul antic grec, interfața dintre actor, rolul său și public“.

Ceea ce înseamnă că personalitatea mea reprezintă o mască socială, pe care o pot abandona, în favoarea identității mele reale.

Mă exprim într-o manieră mai spontană, ceea ce-mi permite să îmi reduc tensiunile interioare. Îmi accept din ce în ce mai relaxat sensibilitatea și vulnerabilitatea. Autenticitatea mea atrage încrederea celor cu care dialoghez, iar aceștia se simt chiar încurajați să facă același lucru ca și mine; în plus, îmi caută prezența, pentru a se regăsi pe ei înșiși.

Când emoțiile mele se manifestă

Fac diferența între a observa și a judeca, între a asculta și a analiza, între a interpreta și a compara – când e vorba de la propria persoană. Aspir la o stare de neutralitate, care asigură întâmpinarea necondiționată a unei emoții. Astfel, nu încerc să influențez procesul emoțional și rămân eu însumi. Mă bucur de o totală receptivitate, indiferent dacă e vorba de o senzație corporală, de o manifestare emoțională sau de un sistem de credințe.

Cum să „faci un pact” cu propria furie?

De exemplu, îi adresez o întrebare șefului meu, și acesta nu-mi răspunde. Observ imediat că resimt furie împotriva lui. Probabil că își va da seama și mă va evita. Simt că mă enervez și mai tare, însă merg spre biroul meu, ca să mă calmez. Mă întreb dacă mânia mea s-a manifestat deja într-un mod similar și altădată. Dialogând cu ea, o pot cunoaște mai bine și stabilesc o relație de încredere. Dialogul se sfârșește atunci când înțeleg că furia respectivă s-a manifestat și în trecut, în situații similare celei de-acum. Și-mi dau seama că această emoție se manifestă, adeseori, față de persoane care întruchipează autoritatea.

Sunt atent zilnic la emoțiile asociate furiei, mai ales la teama de o eventuală situație devalorizantă sau amenințătoare, la îngrijorarea provocată de o schimbare brutală, la frica lipsei de siguranță...

FAPT REAL

O muncă de reconectare

Aurore își face programare pentru o ședință de coaching. Îmi vorbește

despre dificultățile ei emoționale, pe care le întâmpină de ani de zile și pe care nu le poate depăși. A început o terapie, cu un an în urmă, care a liniștit-o parțial; totuși, crizele sale de anxietate persistă. Viața ei se limitează la a-și conduce copiii la școală și a avea grijă de casă, pentru că nu este o amatoare de ieșiri în societate. A avut o meserie care-i plăcea, dar a renunțat la ea. În ciuda unei inteligențe foarte dezvoltate și a unei voințe adeseori încercate, nimic nu i-a fost de ajutor cu adevărat. A citit numeroase cărți de psihologie, s-a informat pentru a găsi soluții, dar nimic n-a funcționat. De fapt, ea vrea să-și înțeleagă realmente dificultățile. Însă niciodată nu a știut să abordeze problema altfel decât în mod rațional.

Aurore începe o adevărată muncă de reconectare la propriile emoții, fiindcă sistemul emoțional o apăra cu foarte multă vigilență. Pe măsură ce a căpătat acces la sistemul său emoțional și de îndată ce a știut să stabilească un dialog cu fiecare dintre emoțiile ei, rănilor au început să se vindece. Vinovăția, frica, la fel ca și furia, au făcut loc supravegherii continue a ceea ce se întâmpla în jurul ei, cu ușurință și cu optimism. Relațiile cu soțul ei au devenit și mai strânse, iar o legătură de conivență s-a născut între ea și copiii săi. Fratele ei, pe care-l idealiza, i-a redevenit egal. Prietenii care, din cauza perioadei respective dificile, o cam disprețuiau și se îndepărtaseră, s-au arătat iarăși mai respectuoși. La sfârșitul ședințelor de coaching, ea s-a hotărât să înceteze a se preocupa numai de casă și și-a reluat vechea ocupație, mult mai ofertantă pentru ea.

Punctul de vedere al coach-ului

Ce a făcut-o pe Aurore să-și regăsească liniștea și să aibă din nou o viață normală? În loc să analizeze situația, Aurore și-a dezvoltat progresiv capacitatea de a-și resimți emoțiile. În același timp, a învățat să facă diferența între gând și percepție, între a vorbi despre emoție și-a o trăi. La început, nu i-a fost deloc ușor. Pe măsură ce-și conștientiza sistemul emoțional, tensiunile i s-au redus și emoțiile i-au devenit mai accesibile. Acestea din urmă au fost, succesiv, acceptate, ascultate, eliberate. Aurore și-a regăsit spontaneitatea, bucuria și încrederea în sine. Relațiile ei s-au îmbunătățit, în măsura în care sistemul intern îi devenea mai fluid și-i

oferea posibilitatea de a fi prezentă în anturajul ei.

SĂ-MI REGĂSESC SPONTANEITATEA

Am tendința de a vedea lumea prin intermediul inteligențelor cognitive și rațională, în loc să-mi utilizez competențele emoționale atunci când întâlnesc o dificultate afectivă. Probabil că acest lucru acționează ca o frână în calea eliberării de temeri și a regăsirii spontaneității în viață.

Zece reguli de urmat pentru regăsirea spontaneității

Îmi imaginez personalitatea ca fiind alcătuită din părți vii și interactive diferite.

Confer valoare emoțiilor mele.

Mă manifest activ în sentimentele și în alegerile mele.

Mă întreb cine vorbește, atunci când mă exprim.

Cunosc drumul de urmat atunci când se manifestă o emoție.

Știu să mă plasez într-o poziție de ascultare activă neutră.

Ascult nu numai cu urechile, ci cu tot corpul.

Realizez că ascultarea emoțională este suficientă pentru a disipa orice frână.

Folosesc emoțiile, în loc să le suport.

Am mai multă încredere în mine.

O emoție poate ascunde în ea o altă emoție sau chiar mai multe.

Emoțiile în serviciul practicării sportului

Îmi face plăcere, în timpul antrenamentelor sportive, să-mi observ emoțiile. În timpul derulării exercițiilor, descompun fiecare mișcare de încălzire, cu scopul de a rămâne conștient de starea mea afectivă. Faptul că rămân atent mă ajută să execut perfect mișcărilor și cu o viteză mai bine controlată. Îmi dau seama, totodată, că mă pot folosi de emoții pentru a-mi îmbunătăți performanțele sportive.

În același spirit, spre exemplu, pentru sporturile de contact, trebuie să mă poziționez în fața partenerului, asumându-mi riscul ca el să mă atace. Cum să fiu atent la emoții, când este cazul să mă apăr de celălalt? Trebuie, de bună seamă, să-ți încetinești ritmul, pentru a simți mai bine fluiditatea mișcărilor. Dar faptul că-mi păstrez atenția concentrată pe emoții reduce temerile, dezvoltă senzațiile, ceea ce face ca fiecare partener să poată resimți

plăcerea jocului.

Afirmarea prin propriile experiențe

Nu mă afirm în viață pentru că nu am putut exprima lucrurile așa cum le-am văzut, ceea ce îi poate crea o anumită confuzie altcuiva. Uneori, nu îndrăznesc să spun adevărul pentru că nu vreau să-l rănesc pe celălalt sau nu-mi pot imagina scena în care-i spun adevărul.

Voi identifica diferitele situații în care mi-e greu să mă manifest, pentru a găsi răspunsuri care să-mi permită continuarea explorării propriei persoane. Această competență emoțională e naturală și face parte din mine, însă unele părți ale personalității mele mă împiedică, din motive care le sunt proprii și pe care e nevoie să le descopăr, să le ascult, să le simt și să le eliberez.

Înainte de a acționa, îmi mobilizez toată energia pentru a depăși amintirile emoționale ale experiențelor trecute. Cunoașterea fără experiențe are tendința de a mă „bloca”; în schimb, experiența, confruntată cu ceea ce știu, îmi permite să avansez rapid.

Astfel, voi observa experiențele care au legătură directă sau indirectă cu felul meu de a-mi afirma sentimentele, punctele de vedere, motivațiile, intențiile și valorile.

Să creez un climat liniștitor în jurul meu

Este legitim să încerc să descopăr acele competențe care îmi permit să muncesc eficient, într-o ambianță fără stres. Când îmi spun punctul de vedere, mărturisesc ceea ce trăiesc în interiorul meu, liber și într-o manieră pertinentă. Fără să judec, fără vreo altă explicație, hotărâsc în ce fel întâmpin o situație și o gestionez, bazându-mă pe competențele emoționale. Cum este foarte important să-ți monitorizezi propriile progrese, trebuie să știi să le spui ceea ce simți și celor din jurul tău. Aceștia beneficiază astfel de un climat liniștitor, care le sporește potențialul și le aduce sentimentul de siguranță.

Dezvoltarea propriului vocabular emoțional cu ajutorul tabelului de emoții primare și secundare – un exemplu de gamă emoțională progresivă

Emoții primare	Emoții secundare	Emoții secundare	Emoții secundare	Emoții secundare
Frică	Îndoială	Teamă	Anxietate	Neliniște
Rușine	Jenă	Durere	Umilință	Scârbă
Mânie	Iritare	Agasare	Exasperare	Furie
Durere	Nostalgie	Frustrare	Plictis	Disperare
Bucurie	Satisfacție	Excitare	Pasiune	Mulțumire
Plăcere	Încântare	Emoționare	Entuziasm	Excitație
Dragoste	Posesivitate	Încredere	Afecțiune	Compasie

MĂRTURISIRE

Martin are 37 de ani și este inginer la o firmă de construcții, responsabil cu siguranța operațională. Prin prisma lecturilor sale, este familiarizat cu universul dezvoltării personale. Având la birou probleme relaționale cu conducerea, ia decizia unei pauze de câteva săptămâni. În intervalul acesta de gândire, participă la primul său seminar despre inteligența emoțională.

În meseria mea, mă întâlnesc cu mulți oameni, care ocupă diverse posturi: de la diriginte de șantier la director general și, adeseori, aceste relații sunt bazate pe un conflict. Intervin, de asemenea, în situații de criză sau de accident, ori atunci când o persoană se află în suferință.

Când am avut probleme cu șefii, eram deja la capătul puterilor. Și, fiindcă pot recunoaște semnele unei situații care se deteriorează, am acționat preventiv și am făcut un pas în spate, luându-mi liber câteva săptămâni.

Mi-am dat seama că eram orbit de ego-ul meu. Credeam că atinsesem un anumit nivel de competiție și credeam că-mi convinsesem șefii de competențele mele. Ceea ce, de fapt, nu era așa! M-am confruntat cu nivelul meu real și am avut un șoc.

În prima zi a seminarului, am format un mic grup de cinci persoane, împreună cu coach-ul, lucru care m-a surprins, eu fiind obișnuit cu multă lume. Mi se părea că numărul mic de participanți m-ar fi făcut să mă simt incomod.

Trebuia să comunicăm direct cu o emoție, s-o reprezentăm ca fiind o parte din noi, cu care urma să stăm de vorbă, să încercăm s-o descoperim și s-o înțelegem, apoi să vedem cu ce seamăna.

Profilurile participanților erau foarte diferite. Îmi amintesc, în special, de o femeie cu o sensibilitate exacerbată, care-și exprima emoțiile foarte vehement.

Vedeam ce se întâmpla în viața ei ca într-o carte deschisă. Pentru mine, era și mai frapant, fiindcă învățasem să-mi stăpânesc și să-mi ascund emoțiile și ajunseseam, în final, în aceeași situație ca femeia aceea foarte expresivă.

Plecasem de la serviciu trântind ușa, în ciuda unor avantaje deloc de neglijat ale slujbei mele. De altfel, aceasta fusese atitudinea mea și la celelalte locuri de muncă. Nu sunt câtuși de puțin conciliant cu mine însumi și refuz, uneori, să-mi accept defectele.

Cele trei zile de seminar m-au ajutat să revin și să lucrez cu vechea echipă, chiar dacă grijile nu dispăruseră pe deplin. Și, la venirea unui nou director general, toți cei cu care avusesem divergențe au plecat. Mi-am spus că proasta reputație avea să mă urmărească, însă a apărut un nou proiect, în cadrul căruia ocupam un post central și care mi-a permis să arăt ce știam să fac.

Revenind la relația mea cu echipa și, mai ales, la cea cu adjunctul meu, mi-am dat seama că erau multe lucruri nespuse între noi și că eu niciodată nu făcusem vreun pas înspre acest om, ca să comunicăm.

Imediat am încercat să repar lucrurile. În final, am realizat că persoana respectivă era mult mai aproape de mine decât credeam. Bineînțeles, nu spun că lucrurile sunt perfecte, însă problema care dura de ani de zile nu mai există, și adjunctul meu a devenit mâna mea dreaptă.

Astăzi, am un jurnal de bord, pe care-l port peste tot cu mine. Nu scriu tot timpul în el, doar din când în când. Inteligența emoțională, în meseria pe care o practic, este o coardă sfântă pentru arcul meu. Pentru oameni logici ca mine, ajută la mobilizarea emoțiilor, ceea ce este fundamental, cum indispensabil este și să știi când și unde să te oprești. Acum văd bine că toți oamenii de lângă mine pot să mă ajute, ceea ce nu era cazul înainte.

Punctul de vedere al coach-ului

Martin pare deosebit de înzestrat în privința capacității sale de dezvoltare a competențelor emoționale. Aptitudinile nu-i sunt conferite de numeroasele

lecturi în domeniu, ci de calitățile pe care le-a pus în valoare de-a lungul experienței sale de viață.

Trântitul ușii, comportamentul foarte expresiv... La persoanele care nu dau frâu liber emoțiilor, pe măsură ce le resimt și de-a lungul timpului, se formează un prea-plin care crește întruna și se fixează în corp, în organe, în țesuturi, în celule.

Experiențele dureroase neeliberate sunt mascate de un filtru care alterează realitatea. Persoana nu mai rămâne în legătură directă cu propriile emoții, ci doar prin acest filtru deformativ. Deciziile ei nu se mai adaptează situațiilor care necesită o reacție corectă.

Ceea ce numim „ego” în inteligența emoțională însumează ansamblul unei personalități, cu toate componentele sale mai mult sau mai puțin rigide, incluzându-le și pe cele care au fost descătușate de răni și care și-au regăsit fluiditatea.

Datorită ascultării propriilor emoții, Martin a trecut de la o atitudine închistată și neîncrezătoare la una de deschidere față de ceilalți. Talentul unui lider constă și în a le permite persoanelor care-l înconjoară să-și exprime liber toate componentele care le formează personalitatea.

PRACTICĂ ȘI ANTRENAMENT NR. 3

În prima zi a săptămânii îmi acord zece–douăzeci de minute de liniște și-mi notez în jurnalul de bord toate emoțiile pe care le-am resimțit.

(notează aici)

Încerc să descriu cât mai minuțios cu putință fiecare emoție trăită și ce am simțit exact, în interiorul meu, legat de aceasta.

(notează aici)

A doua zi îmi notez spontan emoțiile observate la persoanele din anturajul meu.

(notează aici)

În zilele a treia, a patra și a cincea încerc să-mi exprim deschis sentimentele în fața câtorva persoane din cercul meu familial și profesional, care știu să asculte, fără să mă judece. Sunt atent ca experimentul să-mi producă plăcere, nu să mă facă să resimt vreo constrângere. Îmi verific întâi resursele de încredere în mine, după care încep să comunic.

(notează aici)

În a șasea zi încerc să percep și să împărtășesc emoții cu persoanele din anturajul meu, pe care le abordez începându-mi astfel fraza: „Am impresia că tu/dumneavoastră...”

(notează aici)

4. ÎMI IDENTIFIC TALENTELE

Nu știau că era imposibil, așa că au făcut-o.

Mark Twain

Încep să întruchipez persoana care-mi doresc să fiu, să aduc spre concret acest lucru, să depășesc nivelul de supraviețuire, să nu mă mai confrunt cu o lume ireală, fără gust și fără savoare, o lume în care, în cel mai bun caz, mă plictisesc și, în cel mai rău caz, nu mai am chef să trăiesc.

Am o personalitate flexibilă, mi-am făcut singur planurile; în prezent, nu-mi rămâne decât să descopăr cum îmi pot fi util mie însumi – condiție necesară pentru a manifesta empatie față de celălalt. Dacă-mi doresc ca persoanele apropiate mie, copiii mei, să se realizeze în viață, trebuie să-mi dezvolt propria capacitate de împlinire. Dacă vreau ca membrii echipei mele să prospere prin munca lor, trebuie s-o tratez ca pe-o provocare ce are de-a face, mai întâi, cu propria mea capacitate de a mă desăvârși. Dacă mă interesează fericirea partenerei mele, trebuie să știu ce înseamnă pentru mine starea respectivă.

SĂ FIU AUTONOM ÎN MEDIUL MEU ÎNCONJURĂTOR

Mi-am construit stima de sine, îmi regăsesc încrederea în mine și încep să mă afirm. Definitivându-mi proiectele, le răspund celor mai adânci aspirații ale mele și, în orice situație, rămân eu însumi.

Jurnalul de bord, cel mai bun instrument al meu

Sunt atent la tot ceea ce se raportează direct la realizarea mea personală. Contrar obiceiurilor mele, nu caut să evit orice situație care mi se prezintă zilnic, chiar și neplăcută. Îmi notez conștiincios, în jurnalul meu de bord, fructul observațiilor, fie că se referă la mediul meu înconjurător, fie la mine personal.

Când scriu în jurnalul de bord, nu exclud nici să desenez, nici să reprezint ceea ce mă surprinde, prin figuri, prin scheme sau prin exprimări grafice, fără prejudecăți în reprezentare! Accept cu empatie tot ce mi se întâmplă.

Aceste notițe, indiferent de forma pe care o iau, mă ajută să înțeleg ce-mi convine și ce doresc să fac să evolueze. Imaginile emoțiilor mele ilustrează lucrurile care-mi plac și care-mi displac, ceea ce doresc și ce nu doresc.

Dau sens vieții mele

Acum îndrăznesc să fac câțiva pași în spate, pentru a-mi putea vedea mai clar viața. Această conștientizare poate să se dovedească benefică în găsirea unor noi piste de explorat. Uneori, am o îndoială: am dreptul să-mi pun întrebări despre existența mea, când am multe alte probleme care așteaptă să fie rezolvate? Nu e periculos să-mi consum timpul în observarea felului meu de viață? Pentru că pot apărea alte și alte întrebări, toate legitime și care merită să fie luate în seamă.

Această atitudine este foarte curajoasă. Ea îmi oferă posibilitatea de a vedea ce sens dau vieții mele de familie, personale, profesionale și spirituale. Timpul pe care-l acord introspecției va fi, de fapt, un câștig, pentru că aceste momente de intimitate stau la baza opțiunilor mele. În fond și la urma urmei, ce să faci cu timpul, dacă nu știi încotro să mergi?

Fiecare zi este o nouă provocare

Viața este un puzzle de situații mai mult sau mai puțin armonioase. Pot să mă realizez în viața privată și să fiu, în același timp, frustrat și nefericit în viața profesională. Să mă trezesc în fiecare zi plin de entuziasm, înainte de a merge la birou, dar să revin acasă plin de temeri. Să mă confrunt cu o situație personală dificilă, dureroasă, conflictuală, chiar insuportabilă. Să am o viață spirituală care mă satisface, dar, în același timp, să traversez o etapă de criză profesională. Să am o viață socială de invidiat, dar să sufăr de o viață relațională plină de decepții. Să am un cerc de prieteni radiosi și vesel, dar o viață de cuplu fără comunicare sau cu permanente conflicte.

Fiecare zi este o nouă provocare, dacă examinez toate fațetele vieții mele și toate persoanele care mă înconjoară.

Personalitatea mea în căutarea împlinirii

Cercetarea amănunțită a mediului meu înconjurător este concomitentă cu asediarea spațiului meu interior. Emoțiile, încă o dată, îmi sunt de mare ajutor. Care sunt părțile personalității mele ce se exprimă de-a lungul zilelor și care dintre acestea își găsesc, într-adevăr, împlinirea? Care sunt fericite, recunoscute, împlinite?

O parte a personalității mele, nesatisfăcută, este tensionată, în retragere, defensivă. Când se află pe drumul împlinirii, se deschide, este încrezătoare și din ce în ce mai flexibilă. La fel ca un mușchi care, antrenat și suplu, își exprimă din plin potențialul. Astfel, fiecare element al personalității mele trebuie solicitat, ca să capete o anumită fluiditate sau flexibilitate.

„A se desăvârși“ constituie unul dintre aspectele fundamentale ale inteligenței emoționale.

Această logică transcende abordarea cognitivă, pentru că se aplică exponenților, grupurilor, societăților. Toți avem tendința să ne compartimentăm gândurile și acțiunile. Aici, din contră, mă dezic de această ucenicie, cu scopul de a integra mai multe lucruri, de a descoperi similitudini pe diferite paliere ale vieții, la toate nivelurile.

Regăsirea relațiilor armonioase

Caut diferitele părți emoționale care se exprimă și tipurile de relație pe care acestea le au între ele. Există relația care se teme să nu fie criticată, cea care

are poftă să creeze legături intime, alta care se îndoiește de ea însăși sau cea îndrăzneată.

Există trei tipuri de relație: unele sunt conflictuale sau de opoziție; altele relevă alianța sau colaborarea și, în sfârșit, există părți ale personalității mele care nu se cunosc între ele și care, prin urmare, nu întrețin nici o relație reciprocă. Scopul nostru este, bineînțeles, acela ca toate părțile să se cunoască între ele și să fie legate prin relații de bună înțelegere și de susținere.

DOBÂNDIREA AUTONOMIEI AFECTIVE

Ca să-mi fiu de folos mie însumi, construiesc un plan de ajungere la autonomia afectivă. Este o căutare de autenticitate, de realizare de sine și de seninătate, care îmi va permite să progrez și să-mi dezvolt competențele emoționale. Va fi un proiect care va condiționa și alte forme de autonomie: cea cognitivă, cea fizică și cea senzorială, precum și autonomia spirituală, numită, de asemenea, existențială sau intuitivă.

DE REȚINUT

Cum să dobândești autonomie afectivă

- 1. Situație: Încep să mă simt trist alături de partenerul meu de viață.**
- 2. Imersiune emoțională: Resimt această tristețe și-i acord toată atenția mea.**
- 3. Dezvoltare: Sentimentul îmi devine deja familiar, cu un plus de nostalgie și un soi de resemnare. Las emoția să-mi vorbească, să se răspândească în corpul meu și să ia diverse forme.**
- 4. Conturarea unui sens: Îmi privesc partenerul jucându-se cu copiii; este**

clar că am nevoie de tandrețe. Tristețea devine și mai mare. Aceste emoții mă ajută să înțeleg situația.

5. Acțiune unificatoare: Plin de teamă, îi povestesc partenerului meu despre această constatare și îl rog să mă ia în brațe. Las să mi se vadă vulnerabilitatea, tristețea, temerile. Cealaltă persoană este emoționată de acest lucru și-mi mărturisește că regretă faptul că nu și-a exprimat mai puternic tandrețea. Această experiență unificatoare mă ajută să mă regăsesc, să redevin eu însumi. Mi-am asumat riscul de a arăta că sunt vulnerabil.

6. Pre-emergență: După ce am integrat acest nou aspect al trăirii mele, constat că starea mi s-a schimbat, că se instalează un echilibru proaspăt, iar eu nu fac nimic ca să-l resping. Bucla emoțională persistă.

O introspecție, ca verificare a stării mele de bine

Ca să mă desăvârșesc, am nevoie de aptitudini fizice și senzoriale de calitate. Niciodată nu va fi prea mult sau prea des, dacă declarăm că tradițiile și cultura orientale, precum și cele occidentale nu acordă suficientă importanță corpului, în căutarea dezvoltării personale.

Există o cale deloc de neglijat, aceea a aptitudinilor artistice, în sensul exaltării și eliberării afectului. Dimensiunile afectivă și artistică lipsesc din educația noastră, care ne incită mai degrabă spre a fi spectatori ai artei, în loc să fim actori sau creatori. Autonomia mea afectivă trece printr-o educație artistică, iar aceasta îi va permite inteligenței emoționale să înflorească.

**Educației noastre îi lipsesc fundamental aceste două dimensiuni:
afectivă și artistică. Ea ne îndeamnă cel mai mult să fim spectatori
ai artei, nu actori sau creatori.**

MĂRTURISIRE

Emoțiile pe scenă

Mi se întâmplă să însoțesc artiști care vin pentru îmbunătățirea prezenței lor pe scenă sau pentru lansarea în noi proiecte artistice. La început, credeam că orice artist este autonom din punct de vedere afectiv, apoi am aflat că au, cei mai mulți dintre ei, aceleași dificultăți ca și noi, ceilalți. Îi includ aici și pe cei care predau cursuri, în ciuda talentelor pedagogice de care dau dovadă! Am avut șansa să fiu actor amator timp de câțiva ani. Mi-a plăcut foarte mult, fiindcă ajunsesem să fac ceea ce în viața de zi cu zi nu puteam. Era o sursă de autodepășire, o provocare, de fiecare dată când urcam pe scenă. Emoțiile mă copleșeau, nivelul de stres rămânea ridicat, chiar dacă un pic de așa ceva trebuie să existe pe scenă, cum spunea actorul Louis Jouvet. Păcat că profesorul meu nu m-a învățat să lucrez cu emoțiile, fiindcă sigur aș fi făcut progrese. Ceea ce-mi pare greu de crezut este că unii artiști de profesie, în ciuda talentului, au mari dificultăți în acest sens. Am înțeles că își pot îmbunătăți prestațiile, dacă își dezvoltă competențele emoționale și își apropie propriile emoții.

Menținerea unei bune sănătăți fizice

Trăirea plăcerilor trupești și desfășurarea de activități fizice – acestea sunt dovezile împlinirii. Dar care dintre ele ni se potrivește mai bine? Cum să-mi dezvolt autonomia fizică? Ce fel de exerciții zilnice presupune apropierea de plenitudine și cum să le execut corect?

Pot să-mi fac o părere citind cărți de specialitate, dar pot, la fel de bine, să găsesc răspuns în corpul meu. Ce-mi place mie cel mai mult să fac și în ce ritm? Corpul nu mă minte, e suficient să-i decriptez limbajul. Dacă am încredere în mine și stabilesc un contact cu mine însumi, ajung, încet-încet, să fac diferența între intuiție și imaginație.

În registrul activităților senzoriale, nu uit că pot învăța, în același timp, să ascult, să mă exprim, să privesc, să simt și să resimt, să beau și să mănânc...

Nu este întotdeauna ușor să ne hrănim corect, mai ales atunci când nu suntem la noi acasă, dar, la fel ca pentru orice altceva, încerc să mă ghidez după principiul 80/20. Acesta spune că 20% din mâncare conține 80% din nutrienții necesari unui echilibru mulțumitor. Alte principii de urmat pot fi acestea: să ai o alimentație variată și adaptată în funcție de sezon, să mănânci, cât mai mult cu putință, alimente naturale și în cantități rezonabile, să-ți adaptezi alimentația la modul de viață și să-ți asculți corpul, pentru a ști ce-i face bine.

FAPT REAL

Un mental și emoții de campion

După o conferință la Institutul Național al Sportului și Educației Fizice, am stat de vorbă cu o tânără sportivă, considerată o speranță a Franței în sportul pe care-l practica. Pe măsură ce discutam, redescopeream acest lucru evident: că un sportiv are nevoie să-și utilizeze competențele emoționale pentru a câștiga o competiție. I-am vorbit fetei despre importanța încrederii în sine și despre cum putea să și-o dezvolte, prin exerciții simple și regulate. Am subliniat importanța mentalului și a conștientizării emoțiilor asociate cu situația-țintă pe care o viza,

însemnătatea folosirii capacității de vizualizare și emoțiile asociate cu susținerea reușitei în activitatea ei.

AUTONOMIA COGNITIVĂ ȘI INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ

Aș putea să fiu cu adevărat împlinit, fără autonomie cognitivă? Știind că în fiecare clipă a vieții gândesc, aș greși făcând economie de reflecție asupra modului meu de a gândi, de a-mi cultiva și educa posibilitățile cognitive.

Gândesc, deci exist/Simt, deci exist

În zilele noastre, neuroștiințele permit demistificarea actului de gândire. Judecata mea se pierde dacă nu este condusă de afecte. Fără creierul limbic, nu pot lua nici o decizie. E treaba mea să încerc să înțeleg cine creează, menține și eliberează un gând, în sistemul meu cognitiv.

A gândi este unul dintre cele mai importante acte în societatea, cultura și religiile noastre. Merită să reflectez asupra acestui lucru, căci tot ceea ce posed a fost conceput înainte de a fi fost realizat. În momentul în care pot să acționez asupra gândurilor mele, pot să acționez și asupra faptelor mele. Filosoful René Descartes a spus: „Gândesc, deci exist“. În prezent, această frază este larg utilizată de cei care afirmă, precum Antonio Damasio, un faimos cercetător în neuroștiințe: „Simt, deci exist“.

Ajung la o autonomie existențială pentru a mă servi de intuiție. Ea reprezintă mai mult decât inteligențele mele multiple și mă conectează la o megainteligență. Cele mai profunde răspunsuri se găsesc în spatele ușii spre intuiție sau spre inspirație. A fi tu însuși pare să depășească înțelegerea noastră intelectuală a vieții, a științei – atât cât reprezintă astăzi – și a religiei. Ființa umană se află la intersecția acestor forme de exprimare și nu se poate regăsi decât prin întrebări

continue și complexe.

Diferența dintre erudiție și cunoaștere

Aceste gânduri care iau naștere în sistemul nostru de credințe sunt moștenirea educației, culturii și a civilizației noastre. Sunt fructul unei îndelungate experiențe și, totuși, nu sunt definitive. Dar ele simbolizează, într-un fel, o stare de lucruri, o fotografie a cunoașterii noastre, într-o anumită epocă.

Există două forme de gândire: una își are originea în experiența directă legată de realitate, cealaltă își are sursa în experiența altuia.

Când am impresia că am ajuns să cunosc bine o persoană, această cunoaștere nu trebuie considerată ca fiind exactă, pentru că persoana în cauză poate că a evoluat, de la cea mai recentă întâlnire a noastră. Ar fi incorect și, mai ales, eronat să considerăm că această percepție a mea este și singura cu privire la persoana respectivă.

În inteligența emoțională, „Cunoaște-te pe tine însuți” înseamnă să te observi constant, fără să consideri că tot ceea ce știi despre tine e definitiv. Pornind de la această aserțiune, pot spune că mă văd așa cum sunt, și nu așa cum eram. Și mă gândesc la celălalt așa cum este, nu cum era.

A fi autonom la nivel cognitiv înseamnă să mă re-cunosc pe mine însumi și să-l re-cunosc pe celălalt. Astfel pot înțelege cum este posibil să te afli constant în clipa de față.

În miezul autonomiei mele afective se află intuiția

„Mentalul intuitiv este un dar sacru; mentalul rațional este un servitor de încredere. Noi am creat o societate care îl onorează pe servitor și a uitat de dar.“ Cum să nu cităm aici, în preambul, acest gând al lui Einstein?... Intuiția este un dar binecuvântat, care mă ajută să mă conectez la o cunoaștere universală și la conceptul de inconștient colectiv al lui Carl Gustav Jung, atunci când descrie această cunoaștere universală inaccesibilă cognitivului, dar la îndemâna unei inteligențe intuitive.

Intuiția reprezintă o cunoaștere directă, imediată a adevărului, fără a face apel la rațiune.

A avea intuiție este ceva, iar a ști să te servești de ea este altceva! Autonomia mea depinde de asta, fiindcă toată cunoașterea mea nu reprezintă nimic față de informația pe care mi-o poate furniza intuiția. Nimeni nu poate pretinde, astăzi, că știe să-și folosească intuiția fără greș, însă este foarte important să recunoaștem că suntem, din punctul de vedere al potențialului, egali în folosirea acestei forme de inteligență.

Potențialul meu intuitiv

A fi eu însumi include, iarăși, această inteligență intuitivă în potențialul meu de a mă realiza. Pentru asta, trebuie să găsesc toate modalitățile de a mă simți confortabil cu incertitudinea, de a-mi păstra echilibrul și prezența de spirit într-un mediu pe care nu-l controlez, dar pe care-l pot stăpâni.

A stăpâni înseamnă aici a întâmpina mediul înconjurător, fără a încerca să-l schimbi. Așa cum emoția creează o formă de incertitudine, intuiția creează o altă formă de necunoscut, probabil și mai vastă. Trebuie să știu că-mi oferă binefacerile sale, când sunt destins, la duș, pe-o cărare într-o pădure, în timpul unei sieste...

Dacă accept să fiu deschis față de aceste forme diferite de limbaj, fără să exclud vreuna, ajung să creez emergențe pozitive și sunt pe deplin eu însumi.

**Privesc o emoție așa cum este ea, nu cu mintea și nicidecum cu prejudecăți.
Învăț să observ în ce fel se manifestă în trupul meu.**

GĂSIREA SPAȚIILOR MELE DE ÎMPLINIRE

Inteligențele mele multiple au nevoie de stimulare, ca să identifice lucrurile care mă pasionează în viață, ca să-mi realizez toate potențialitățile și să le pun în serviciul celorlalți. Urmează o activitate plăcută mie, aceea de a mă lansa în explorarea pasiunilor mele și a alege pe ce drum vreau să mă îndrept sau în care direcție doresc să-mi susțin activitatea. Acum se impune o întrebare-capcană: dacă n-aș avea nici o motivație financiară, aș continua să practic meseria de acum?

Domeniile în care excelez

A fi pasionat de ceva nu e suficient! Voi identifica domeniile în care excelez, cele pentru care am chemare, talent sau aptitudini naturale. Numai intersectându-mă cu pasiunile și talentele mele voi putea performa la maximum.

În serviciul căror valori îmi doresc să mă disting în mod deosebit? Această întrebare poate părea foarte grea, dacă mi-e frică mereu de judecata celorlalți. Câteodată, simt încă nevoia de a fi apreciat și, deschizându-mă către lume, îmi asum riscul vulnerabilității. Îmi amintesc atunci că, pentru a înainta și a deveni tu însuți, e nevoie de curaj.

Fac diferența dintre fragilitate și vulnerabilitate: în cel dintâi caz, am sentimentul că sunt rănit dacă sunt vizat; în cel de-al doilea, pot să fiu afectat, dar, în sinea mea, știu că nimic nu mă poate distruge. Dacă vreau să-mi descopăr talentele, îmi lansez o provocare și reflectez la ceea ce mă face diferit de ceilalți.

Competențele mele la locul de muncă

Pot să fiu 90% pasiune în ceea ce fac, însă doar 50% folosire a talentelor mele și 40% productivitate optimă. Pentru a ști exact unde mă aflu, singura metodă, în afară de un studiu prealabil, este o discuție cu clienții, cu partenerii, precum și analiza gazetelor și a revistelor de specialitate. Pot atinge excelența grație antrenamentului competențelor mele emoționale și a diferitelor forme de inteligență pe care le mobilizez – fizică, emoțională, cognitivă și intuitivă.

Dacă n-ar exista motivația financiară, aș continua să practic meseria de acum? Această ultimă etapă constă în identificarea domeniului de activitate care mă atrage și care poate fi propice dezvoltării talentelor mele.

Din ce postură profesională doresc să-mi exercit competențele – de salariat sau de antreprenor? Identific cererea și, în același timp, oferta de pe piața muncii, a bunurilor și a serviciilor. Și nu pot să nu remarc că nu întotdeauna cererile angajatorului sau ale clienților mei corespund nevoilor lor reale.

MĂRTURISIRE

La vârsta de 35 de ani, Jean-Marie lucrează simultan ca responsabil cu formarea personalului într-o societate de recrutare specializată în domeniul financiar și face studii universitare de coaching. Pentru disertația în direcția managerială, și-a orientat studiile către inteligența emoțională, ca instrument de coaching.

Înainte de disertație, îmi era teamă de consecințe, dacă aveam să spun ceea ce simțeam. Frica are multe fețe. Poate fi frică față de furia manifestată de cineva sau poate fi teama de necunoscut. În prezent, mă aflu într-o stare de anticipare, încerc să spun ceea ce simt, folosind exemple concrete. Nu este un mod de gândire foarte răspândit în cadrul organizațiilor profesionale, unde oricărui lucru nou îi este greu să-și găsească loc, ceea ce ridică, adesea, întrebarea: mă va privi celălalt ca și cum aș fi coborât de pe altă planetă? Cred că nu ne folosim de emoții așa cum ar trebui, adică să le tratăm ca pe un semnal. Apreciez relația cu celălalt nu doar prin vorbe, ci și prin sensibilitatea care există între noi, prin emoția care ne ajută să trecem la un alt nivel decât cel faptic. Este foarte interesantă postura de „dirijor“, în mijlocul echipei, relaționarea cu aceasta, când ocupi funcția de manager. Și-mi dau seama cum este, uneori, îndepărtată dimensiunea emoțională dintr-un management destul de simplist. De aceea, este important să i se re-acorde locul cuvenit, pentru a fi capabilă să asculte ceea ce simt, atunci când îmi exercit funcția de conducere și relaționez cu ceilalți, atunci când îi spun unui consultant din echipă că nu e prea bine ceea ce face și apoi să-l simt cum se reintegrează natural. Cel mai bun exemplu pe care aș putea să-l prezint, în acest sens, este din momentul în care am ocupat postul la societatea de recrutare unde îmi desfășor activitatea și astăzi. Am început să lucrez cu o colaboratoare care avea cincisprezece ani de experiență. Asistentă de formare personală era, de fapt, numai de șase ani. La momentul acela, mai multe persoane mi-au spus că nu era foarte pregătită pentru acest post, ba chiar era o pacoste! Pe scurt, nu avea o reputație prea bună!

Mi-am spus că, din două lucruri, unul sigur avea să se întâmple: fie să-i ascult

pe cei care o vorbeau de rău și să nu țin cont de posibilitatea de a verifica eu însumi ce se spunea și, atunci, erau șanse de sută la sută să fac o greșală și să ajung la conflict; fie să mă prefac că nu am auzit nimic și să acord încredere lucrurilor pe care le-aș fi simțit eu însumi, legat de acea persoană, să lucrez alături de ea, întrebându-mă ce se petrecea, de fapt, dincolo de toate prejudecățile.

Exact așa a și fost! La început, nu pot spune că m-a ajutat foarte mult, ba chiar a fost un pic agresivă. Am încercat să aprofundez această atitudine, să descopăr ce se ascundea în spatele agresivității. Acest lucru mi-a permis să fac un mare pas înapoi, pentru a avea o mai bună imagine de ansamblu. În prezent, lucrăm foarte bine împreună: are defecte, dar și calități.

Punctul de vedere al coach-ului

Înainte să studieze inteligența emoțională, Jean-Marie se temea de necunoscut. Or, emoția îți permite să cunoști necunoscutul din tine însuși. Ea joacă rolul de revelator de informație, dacă este întrebată și se dialoghează cu ea. Dacă nu, emoția devine jenantă, iar inițiatorul ei o păstrează ascunsă adânc în interiorul său, pentru a o scoate înapoi la lumină într-un moment neașteptat și cu o mai mare amploare.

În fond, ajungem să înțelegem că o emoție poate fi o sursă de necunoscut sau de cunoaștere, în funcție de cum e tratată – dacă este înțeleasă sau refulată. Emoția este izvor de re-cunoaștere, de nouă cunoaștere. Nouă, fiindcă este vorba despre eliberare, apariție, ceva nou, un mesaj, o sursă. „Re-“, pentru că există o relație între sine și emoție. Mă eliberez pe mine însumi în momentul în care eliberez emoția.

Cine nu s-a confruntat cu formula „mai multe persoane mi-au spus că...“? Este o interpretare, dacă nu chiar o condamnare a asistentei lui Jean-Marie. Avea o

personalitate care părea dificilă, iar cei care o judecau nu luaseră în calcul faptul că nu personalitatea ei adevărată o reprezenta pe asistentă, fiindcă aceasta se confrunta cu propriile conflicte. În loc s-o condamne, Jean-Marie a preferat s-o asculte și să înțeleagă miza dificultăților de care se lovea femeia. Această miză înseamnă a lua în calcul informații emoționale venite din partea celuilalt. În acest punct, totul devine posibil, cu un minimum de cunoaștere de sine. Jean-Marie se cunoaște suficient de bine pentru a lua distanță și a nu reacționa strict în privința comportamentului asistentei sale. Rezultatul obținut i-a confirmat opțiunea.

Ceea ce face diferența între un cap plin și un cap bun este integrarea a ceea ce știi, dar, mai ales, capacitatea de a crea tu însuși posibilitatea de a ști. De asemenea, e vorba de coerența între informația cognitivă și informația emoțională, care conferă autenticitate și sens.

PRACTICĂ ȘI ANTRENAMENT NR. 4

În funcție de nivelul meu de performanță, voi aprofunda o serie de exerciții pentru a-mi găsi echilibrul. Competențele mele emoționale sunt în legătură cu alte competențe. Fără un fizic bine hrănit, fără memorie, fără funcții cerebrale antrenate și fără aptitudinea de a mă folosi de intuiție, nu fac decât să-mi limitez competențele emoționale.

Inteligențe	Nesatisfăcătoare	Corectă	Bună	Excelentă
Fizică				
Emoțională				
Cognitivă				
Intuitivă				

ACTIVITATE FIZICĂ

Practic o activitate fizică minimum o dată pe săptămână, ideal de două sau de trei ori pe săptămână. Le acord timp mușchilor, articulațiilor, apoi îmi concentrez atenția asupra emoțiilor, în timpul practicării sportului meu preferat.

ACTIVITATE INTUITIVĂ

Îmi rezerv zece minute pe zi, la trezire sau la culcare, după preferință, pentru a-mi asculta respirația sau, pur și simplu, pentru a fi prezent și conștient de momentul respectiv. Îmi observ senzațiile, emoțiile și gândurile, apoi, treptat, învăț să diferențiez gândurile și intuițiile. Notez în jurnalul de bord intuițiile pe care le resimt, pentru a le putea folosi de-a lungul zilei.

ACTIVITATE COGNITIVĂ

Îmi antrenez regulat partea cognitivă, învățând constant câte ceva. Spre exemplu, învăț o limbă străină, cânt și memorez versurile. Citesc în mod constant, cel puțin câte o lucrare pe lună, deși lectura cotidiană ar fi cea ideală. Această practică îmi va permite să citesc esențialul unei cărți în trei, până la cinci ore... Astfel, dacă hotărâsc să-mi antrenez competențele cognitive, îmi voi stimula curiozitatea și mă voi simți revigorat.

ACTIVITATE EMOȚIONALĂ

Activitățile artistice sunt excelente pentru dinamizarea competențelor emoționale. În perioada practicii, sunt atent la emoții și măsoar nivelul de stres ori, pur și simplu, doar nivelul emoțional. Când merg la cursurile de teatru, în timpul improvizațiilor, când fie cânt, fie dansez, fie ascult muzică, le acord atenția cuvenită emoțiilor?

Dacă nu practic o activitate artistică, îmi rezerv, pur și simplu, câte un minut, de trei ori pe zi, și-mi observ starea emoțională, fără să caut în mod expres rezultate. Îmi notez în jurnalul de bord ce am observat în timpul activităților artistice sau în minutele de liniște de peste zi.

PRACTICĂ ȘI ANTRENAMENT NR. 5

CE MĂ PASIONEAZĂ

De-a lungul primelor două zile îmi notez ceea ce mă pasionează în viață.

(notează aici)

Răspund la următoarele întrebări:

Dacă aş avea mijloace pecuniare ca să trăiesc fără să muncesc, aş continua să practic meseria mea din prezent?

(notează aici)

Ce doresc să realizez în viață?

(notează aici)

Care sunt obstacolele pe care le întâmpin?

(notează aici)

DOMENIUL ÎN CARE POT DEVENI CEL MAI BUN

În următoarele două zile îmi notez domeniile în care excelez sau cele în care colegii sau apropiații cred că sunt foarte bun.

(notează aici)

La sfârșitul fiecărei zile îmi notez în jurnalul de bord ceea ce mi-a atras atenția.

(notează aici)

Răspund la întrebările care urmează:

Ce talente și ce potențialități, pe care le am, pot să folosesc?

(notează aici)

Ce spun clienții, furnizorii, colaboratorii, prietenii mei despre punctele mele forte și despre vulnerabilitățile mele?

(notează aici)

Ce sarcini îmi sunt încredințate fără probleme?

(notează aici)

Ce fac bine și cu ușurință?

(notează aici)

CERINȚELE „PIEȚEI“ MELE

Termenul piață, în sens larg, poate face referire la angajatorul meu, la clienții interni sau la clienții mei în sensul clasic al termenului. Astăzi, îmi concentrez atenția către nevoile clienților mei, ale pieței mele, în legătură cu talentele pe care le posed și cu ceea ce mă pasionează. La finalul zilei, îmi notez în jurnalul de bord ceea ce am reținut cu privire la acest subiect.

Răspund la întrebările care urmează:

Ce grup-țintă, din țară sau din străinătate, ar putea fi interesat de aptitudinile mele?

(notează aici)

Care poate fi motorul meu economic?

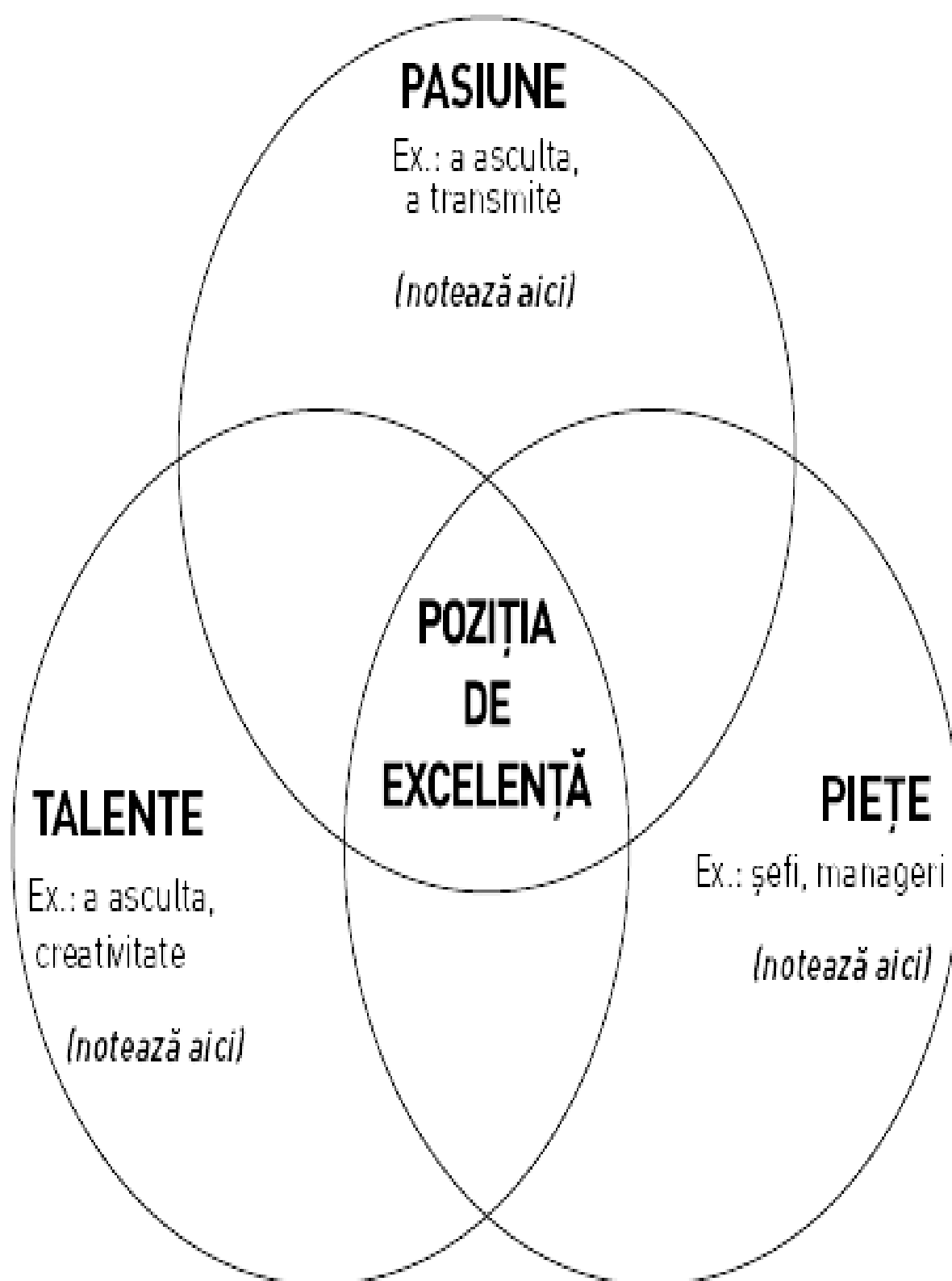
(notează aici)

Mi-ar plăcea să fiu salariat sau antreprenor?

(notează aici)

POZIȚIA MEA DE EXCELENȚĂ

Completez, sub forma a trei sfere, poziția mea de excelență.



5. ÎNVĂȚ SĂ ASCULT

Nu poți învăța pe cineva ceva; poți doar să-l ajuți să găsească răspunsul în el însuși.

Galileo Galilei

Cursurile de formare au adesea teme precum „Afirmare de sine“, „Încredere în sine“ sau „Leadership“, deși nici una dintre aceste competențe n-ar putea să-mi înlesnească împlinirea dacă nu aş avea, în primul rând, capacitatea de a asculta. Această calitate, dacă ar fi antrenată, ar putea să modifice în bine viața mea, viața proiectelor mele și a planetei mele... Dacă ajung să mă exprim fără să-mi ascult glasul interior, voi ajunge să fiu un robot, o mașinărie care repetă ce a învățat. Important este să fii atent la tine însuși, la ceilalți și la mediul în care trăiești. A-ți asculta vocea interioară înseamnă să faci apel la ce ai învățat până acum și să observi ce poate apărea bun din necunoscut.

Pentru a ști să ascult pe altcineva, trebuie să învăț, mai întâi, să mă ascult pe mine însumi. Este indicat să acced la toate informațiile pe care le exprim în mod conștient sau involuntar: cuvinte, gesturi, comportament, tăceri, priviri. Trebuie, de asemenea, să tratez cu atenție și ceea ce se întâmplă în jurul meu.

Toate acestea au un sens și înlesnesc înțelegerea unei realități complexe, grație unei analize complete – cognitive, emoționale și senzoriale –, făcând apel la forme de inteligență specifice care, împreună, furnizează date prețioase despre natura interacțiunilor și a schimburilor dintre ele.

PENTRU O ASCULTARE ACTIVĂ A PERSONALITĂȚII MELE

În primul rând, ascultarea diferitelor părți ale personalității mele îmi permite să înțeleg ce trăiesc în mine însumi. Cu condiția să le acord timp de manifestare propriilor emoții, care au fost uitate, ca să nu spun anesteziate.

Îmi ascult interlocutorul cu plăcere

Dacă ideile dezbătute cu cineva sunt numeroase, dar nu-mi provoacă emoții, realizez că o parte a personalității mele, puternic cognitivă, mă împiedică să observ ce se petrece în interiorul meu. O liniștesc și-i cer să lase dialogul să meargă pe făgașul lui.

Îmi face plăcere să ascult pe cineva vorbind? De obicei, mă aflu în poziția cuiva care dorește să asculte ce spune cineva sau a cuiva care vrea neapărat să se exprime? Măcar să stabilesc, totuși, un echilibru între cele două situații. În funcție de zi, un dialog poate fi mai mult sau mai puțin expresiv în ceea ce privește emoțiile, sentimentele și afectele.

Emoțiile sunt cele care animă o discuție, atunci când îmi întâlnesc prietenii, colegii sau clienții. N-ar putea să se petreacă același lucru atunci când e vorba despre un dialog interior?

Îmi îndrept atenția spre ceea ce este esențial

Să mă ascult presupune mai multă vigilență decât să ascult pe altcineva. Aleg un moment potrivit pentru acest lucru, altfel nu voi reuși în întregime. Când ascultarea mea se manifestă cu întreruperi, mă aflu ori în miezul gândurilor mele, ori doar le observ și sunt atent la senzațiile resimțite. Și-mi concentrez atenția pe o durere de ceafă, sau pe o tuse îndărătnică, sau pe sentimentul de convorbire neterminată, în urma celui mai recent dialog purtat la telefon.

În concluzie, îmi pun întrebarea ce are nevoie mai mare de atenția mea, aici și acum. Și, dacă intervine ceva care mă împiedică să-mi ascult emoțiile, mă întreb ce înseamnă acest lucru. M-am săturat, oare, de această perioadă grea prin care trec? Cum găsesc de cuviință să-mi exprim angoasele? Și dacă ceafa era cea care mă împiedica să-mi exprim gândurile?

Nu sunt emoția mea, dar sunt atent la ea

Pe acest traseu de autoascultare, mă las surprins de ceea ce ajunge în conștiința mea și rămân atent ca o pisică după ce a descoperit o gaură de șoarece. Indiferent dacă sunt singur sau cu altcineva, încerc să păstrez un nivel consistent de atenție, pentru a îmbogăți momentul prezent și pentru a-i conferi profunzime. Viața devine mai interesantă și mai motivantă atunci când o trăiesc mai conștient.

Când sunt receptiv fie cu mine însumi, fie cu un interlocutor sau cu un grup de oameni, ascult fără prejudecăți totul, fără a eticheta, și nu în mod aprioric.

Orice relație este unică. Ea are o calitate emoțională specifică.

Când mă aflu în fața cuiva, încerc o combinație de sentimente precum empatia, simpatia, compasiunea și antipatia. Nimic nu mă obligă să îndur aceste emoții! Doar le percep, știind că eu nu sunt aceste emoții. Din contră, ele îmi transmit informații importante, pentru a-mi echilibra sistemul fizic și emoțional.

FAPT REAL

În căutarea propriilor emoții

Ascultând-o pe Noémie, care are obiceiul de a vorbi tot timpul, îmi dau seama că ea rămâne în cognitiv, fiindcă logoreea o împiedică să trăiască efectiv. În acest caz, munca mea constă în a-i oferi ajutor să-și exprime sentimentele, ca să poată ieși din blocajul în care se află. Îi cer să-mi descrie cu precizie modul în care a trăit experiența pe care mi-o relatează. Dintr-odată, începe să trăiască momentul evocat, cuvintele încep să aibă semnificație, lăsând loc și tăcerilor. Înainte, se găsea la limita superficialității, iar acum a început să fie mult mai profundă. Își observă peisajul interior și diferitele părți ale personalității, pe care le exprimă. Își clarifică de la început confuziile și abordează problemele din alt unghi de vedere. Tensiunile din corp i se reduc progresiv, în timp ce jena dispare. Noémie a reușit să-și împace dimensiunea spirituală cu propria reacție față de bani și de nivelul social al clienților săi. Urmărind atent ce spunea, mă interesa foarte tare să-i simt cuvintele, tăcerile, intonațiile și limbajul nonverbal.

CE SE ÎNTÂMPLĂ ÎN MINE CÂND SE EXPRIMĂ CELĂLALT?

În funcție de emoțiile pe care le manifestă interlocutorul meu – pozitive sau negative –, le identific și le domesticesc diferit, în funcție de istoricul meu familial, cultural sau religios. Dacă acestea îmi pot perturba judecata, în ciuda voinței mele, nu mă pot împiedica, totuși, să-mi observ propriile reacții în fața fiecărei emoții în parte.

Barometrul emoțiilor mele

Voi primi emoțiile plăcute, ca, de pildă, bucuria, dorința sau plăcerea, în același fel ca pe cele neplăcute, precum frica, furia, tristețea? Ce mă împiedică să trăiesc senzații pozitive? Mă simt atât de liber încât să le permit să se exprime?

Îmi trăiesc din plin emoțiile care-mi provoacă bucurie și pe care am putut mereu să le recunosc, fiindcă am știut să-mi cultiv bucuria. Astfel, prin această atitudine, le resimt cu toată ființa mea și mi le asum cu adevărat.

Dacă nu mă simt în largul meu când aș vrea să-mi exprim bucuria, când aș dori să vorbesc deschis despre dorința mea față de cineva sau când aș vrea să împart plăcerea cu cineva, trebuie să învăț să adopt o postură de întâmpinare și să fiu capabil să profit de tot ce-mi oferă viața. Dacă sunt învăluit de un sentiment de vinovăție, nu pot atinge starea de bucurie interioară.

La fel de fragilizat voi fi de rușine, o emoție complexă, care necesită mai multă grijă și răbdare, dacă vreau să scap de ea, fiindcă se raportează, în aceeași măsură, la ceilalți care te judecă și la tine însuși, care faci același lucru.

Paradoxul unei emoții plăcute

Mă simt destul de confortabil când primesc un semn de afecțiune – de la partenera mea, de la prieteni, de la colegi – și-i îngădui să se exprime?

Privesc cu luare-aminte în interiorul ființei mele. Dacă detectez o stare de stinghereală, găsesc putere s-o accept, ca pe toate celelalte emoții. Este o chestiune care ține de conștiință, căci, dacă nu simt ce anume mă tulbură, nu pot merge mai departe. Astfel, pot să mă abțin s-o refulez, s-o dau la o parte, să-i întorc spatele, cum procedez atunci când nu doresc să văd o persoană.

Am nevoie de curaj, de forță și, posibil, de etică, pentru a continua cu acest demers eliberator din ce în ce mai puternic, dar care necesită și o permanentă vigilență. Fără doar și poate, ar fi mult mai simplu să aleg soluția cea mai ușoară, la nivelul efortului minim! Pe scurt, pentru a primi un semn de afecțiune, am nevoie de puțină conștiință la început, apoi de practică și, în final, de voință.

FAPT REAL

O emoție ascunde o altă emoție

Béatrice îmi vorbește despre dificultățile pe care le întâmpină, de a stabili relații cu copiii noului ei partener, mai ales cu cel mic, în vârstă de 15 ani. Își exprimă neputința, deși are competențe de terapeut. Tensiunile sunt atât de mari încât nu mai vine acasă cu plăcere. O ascult povestind și o las să-și dea drumul emoțiilor. Își amintește că și ea a avut o perioadă grea în copilărie și, prin urmare, nu poate rămâne indiferentă la ceea ce simte acest adolescent. Își dorește atât de mult ca el să se simtă bine în casa ei, încât exercită o presiune asupra lui, împiedicându-l să se simtă bine, exact așa cum este el, cu lungile momente de joc pe calculator. Important, aici, este s-o ajut pe Béatrice să găsească legătura între propria ei poveste din copilărie și dificultatea de a relaționa cu acest copil, să facă o concesie și să lase lucrurile să evolueze de la sine. Nici o clipă nu i-am judecat, pe ea sau pe adolescentul în cauză; ea avea încredere în mine, iar eu eram curios să găsesc sursa tensiunilor, ținând cont de faptul că Béatrice posedă calități relaționale de invidiat.

Dacă vreau să fiu mereu liber, îmi privesc frica în față, ca pe oricare altă emoție.

Când emoțiile neplăcute se interpun

Dacă interlocutorul meu își manifestă furia, chiar și la adresa mea, voi putea rămâne prezent și în așteptare? Acest lucru depinde de nivelul meu de acceptare și, dacă este cazul, îi ofer posibilitatea să și-o elibereze și să vadă că această emoție a lui nu mă privește. În acest fel, evit să intru într-un ciclu de violență, care nu se va sfârși niciodată și din care nimeni nu va ieși câștigător.

• Pentru a fi detașat și a-l însoți pe interlocutorul meu pe parcursul exprimării furiei, mă recentrez pe propria persoană și-l încurajez să rămână cu această emoție la nivel verbal. Îi explic faptul că nu-i va folosi la nimic să treacă la acțiune, ci va adăuga o dificultate suplimentară în

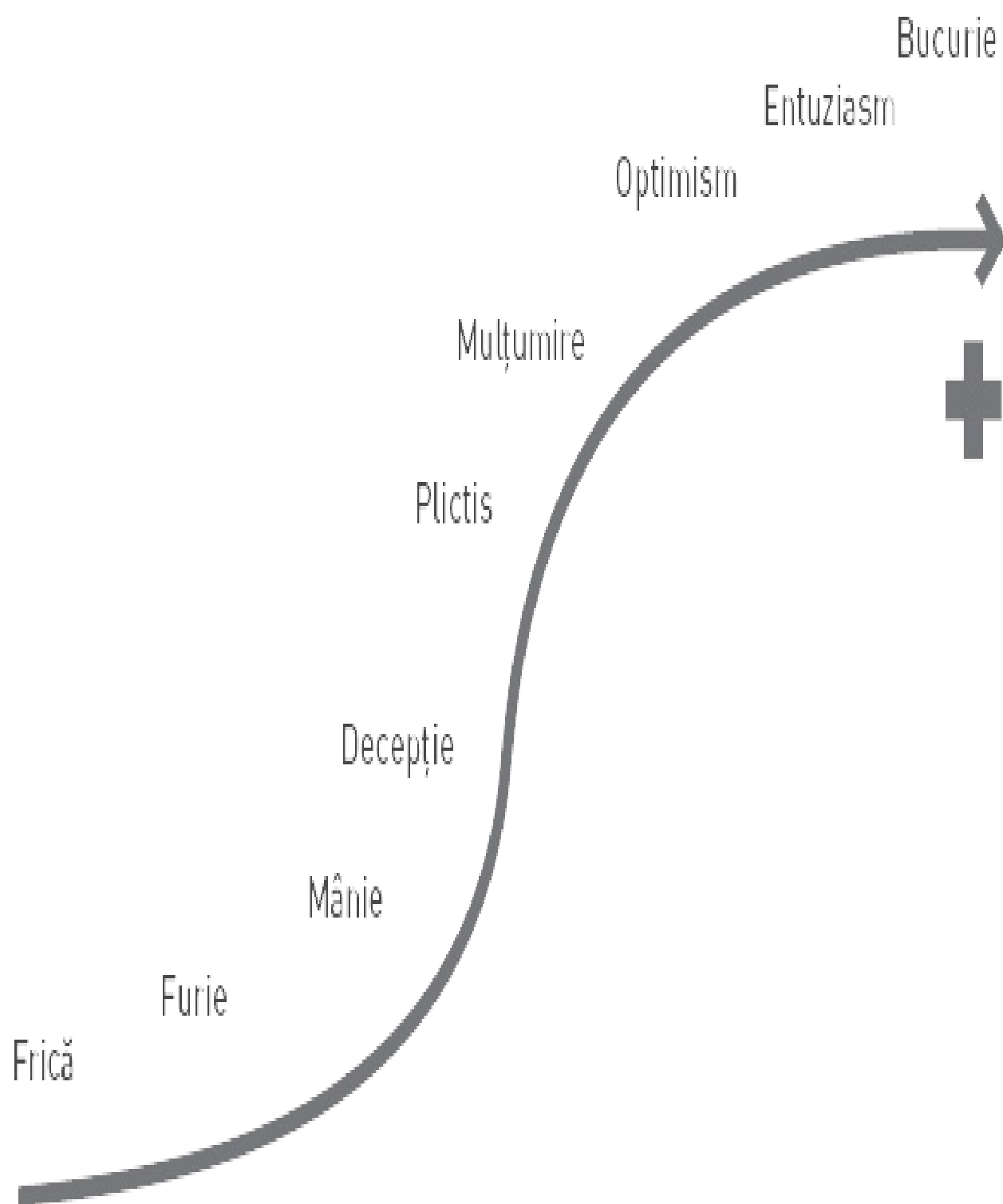
eliberarea acestei furii și chiar îi va provoca un sentiment de vinovăție.

- **O greșeală des întâlnită este aceea de a crede că o emoție precum frica, furia sau ura poate fi inconfortabilă. Singurul lucru care poate fi incompatibil, dacă există așa ceva, este acela de a nu primi această emoție neplăcută așa cum vine ea, fără a o judeca, a o interpreta sau a o conceptualiza.**

- **Nu frica este importantă, ci frica de frică. Aici trebuie multă atenție. Sunt eu gata să-mi văd emoția? O voi îndura, voi reacționa, o voi goni? Aceste întrebări sunt importante pentru mine, deoarece, dacă vreau să fiu liber, trebuie să privesc frica în față, la fel ca pe toate celelalte emoții.**

- **Când mi-e frică de partenera de viață, cercetez îndelung această stare și-mi asum întreaga responsabilitate când mă eliberez de ea. Când mi-e teamă de șeful meu, resimt emoția în corp, atât timp cât va fi nevoie. Când teama este de eșec, ascult cuvintele care mă sperie, din interiorul meu. Când renunț la a mai iubi, privesc, simt, îmi ascult teama și mă eliberez de ea, pentru a iubi liber.**

Tipuri de energie mobilizată pentru fiecare emoție



O ASCULTARE EMOȚIONALĂ LA 360 DE GRADE

Care este calitatea emoțională a ascultării mele? Este ea ușoară sau dificilă, plăcută sau neplăcută, obișnuită sau diferită? Pentru a o privi mai clar în mine însumi, sunt atent la ce resimt în corp, la starea mea de bine ca localizare a tensiunilor sau a durerilor.

Pentru schimburi fructuoase

Atunci când mă găsesc în fața interlocutorului meu, mă ajut de toate simțurile. Evaluez tot ce văd: expresia privirii sale, postura, gesturile, dar și ceea ce-mi evocă felul său de a se îmbrăca, stilul, originalitatea și culorile hainelor sale... Ceea ce aud, ce-mi spune vocea lui, intensitatea ei, ritmul verbal, modulația cuvintelor...

Se întâmplă ca persoana respectivă să emane mirosuri plăcute sau neplăcute. În loc să mă las tentat de a o judeca, accept acest lucru ca pe o sursă de informații utile.

De asemenea, pot să profit de ceea ce se întâmplă în jurul nostru. Ce distanță ne separă? Ce se petrece diferit, insolit, nou, care să-mi incite curiozitatea și să folosească relației noastre?

Psihologul american Milton Erickson avea obiceiul să utilizeze în folosul pacienților săi absolut tot ce se prezenta în câmpul său de percepție. E rândul

meu să-i urmez exemplul, să fiu deschis spre ce se întâmplă, fără apriorism, să întâmpin toate informațiile cognitive, emoționale, senzoriale și intuitive.

Îmi verific al șaselea simț – intuiția

În afară de cele cinci simțuri – auzul, gustul, mirosul, pipăitul, văzul –, mă servesc de intuiția mea, în sensul că participă și ea când ascult pe cineva. Fără să fim toți conștienți de acest lucru, posedăm percepții senzoriale și extrasenzoriale asupra evenimentelor. Astfel, intuiția ne invită să primim informații mai puțin măsurabile, dar uneori foarte utile, chiar determinante, pentru a răspunde la o întrebare, pentru a rezolva o problemă, o dificultate.

Cum mă voi sprijini pe intuiție? Va reuși ea, prin natura ei, să mă ajute să reduc riscul de a mă înșela? În orice caz, nu dețin neapărat un adevăr, așa încât ceea ce percep ca fiind extrasenzorial poate fi, fără ca eu să-mi dau seama, o interpretare făcută de o parte a personalității mele. Așadar, îmi invit interlocutorul să-mi accepte intuiția și să verifice dacă este ceva ce are sens pentru el.

Fiecare, mereu, are libertatea de a-mi lua în considerare sau nu propunerea intuitivă. Dacă nu mi-am stabilit ceva special referitor la celălalt, vreun proiect, atunci nu există nici un risc major. În orice caz, îmi asum riscuri în fiecare zi, când fac o alegere, chiar și una dintre cele mai anodine.

Începând de astăzi, mă antrenez în a-l asculta pe celălalt, rămânând, în același timp, în contact cu mediul meu înconjurător și cu mine însumi, fără să mă limitez la corpul meu și la sensibilitatea mea. Într-adevăr, dacă-l ascult pe celălalt fără să mă ascult pe mine, îmi va lipsi acea informație care-mi aduce aproape unul dintre cei trei poli de interes. Bineînțeles, îl pot asculta pe celălalt și mediul înconjurător, fără să mă iau în seamă pe mine. Teoretic, este posibil,

dar acest demers nu va fi validat de ceea ce simt eu. În fine, pot să-l ascult pe celălalt și pe mine însumi, ceea ce face, de fapt, un profesionist, și ceea ce deja funcționează, însă această situație nu ia în calcul mediul înconjurător.

Un anumit limbaj emoțional

Intuiția este o invitație la ascultarea perceptibilului, dar, mai ales, a imperceptibilului; un prilej de a-ți crea propriul fel de ascultare a celuilalt, plecând de la sine, și de ascultare a ta, plecând de la celălalt; un fel de a vedea lumea așa cum este ea, nu o versiune a mea personală, așa cum scria poetul Paul Éluard: „Nu trebuie să văd realitatea așa cum sunt eu“.

Această percepție sosește printr-o senzație diferită și care, la început, mă surprinde cu o informație venită din altă lume, care vrea să-mi spună ceva. Simt că sunt în afara universului meu cotidian, cognitiv și rațional. Mă aflu într-o lume emoțională și simbolică, o lume care nu se lasă cântărită ușor, dar care este bogată în adevăr și în sens.

Intuiția este formulată printr-un cuvânt, printr-o cifră sau printr-o frază care se impune când îmi pun întrebări, când trebuie să iau o decizie, să fac o alegere sau să găsesc un răspuns. Uneori, se exprimă printr-o imagine care-mi trece prin minte și care nu are nici o legătură cu ceea ce se petrece. Mărturisind-o interlocutorului meu, acesta îmi poate confirma sensul și relevanța ei.

MĂRTURISIRE

Clotilde are 50 de ani și este medic generalist de formație, responsabilă de comunicarea științifică pentru o marcă de cosmetice.

Într-o seară, când m-am întors acasă, mi s-a părut că în bucătărie nu era curățenia impecabilă care-mi plăcea mie. M-am enervat brusc, am încercat să exprim acest lucru în fața fiului meu, iar acesta a avut o reacție extrem de violentă. Cu siguranță, el făcea eforturi să mă mulțumească, însă eu nu observam deloc acest lucru. Dintr-odată, și-a strâns lucrurile și a plecat de acasă. Nu a vrut să-mi vorbească, a trântit ușa, părăsind casa, într-o vineri seara, la ora 19, din cauza unei bucătării neîngrijite! Când a plecat, am putut asculta, fără să intru în panică, atât furia mea, cât și a lui. Am reușit să-mi las îngrijorarea deoparte, gândindu-mă că avea 19 ani, că era doar o ceartă și că avea să doarmă, probabil, la un prieten. Am adoptat o atitudine de ascultare: fiul meu este un adolescent de 19 ani, care locuiește cu o femeie de 50 de ani, și ei doi văd lucrurile diferit. Trebuia, prin urmare, să fac un compromis. Am înțeles că sosise timpul să-și închirieze o locuință împreună cu alți tineri, că avea vârsta optimă pentru a părăsi cuibul. Acest gând m-a făcut să-i trimit un SMS și, în nici o oră, s-a întors, cerându-și scuze pentru modul în care plecase de acasă.

Punctul de vedere al coach-ului

Stagiul „Fundamentele inteligenței emoționale“ permite urmărirea unui demers de dezvoltare personală, pentru stăpânirea mai bună a emoțiilor. Se lucrează cu anumite reflexe de distanțare, pentru a fi mai puțin copleșiți. Emoțiile noastre sunt folosite ca instrumente de dezvoltare, pentru adoptarea unei noi atitudini în viața personală și profesională. În fața unei

relații conflictuale simulate, fiecare își ascultă furia și evită panica.

Se întâmplă frecvent ca o emoție să protejeze o altă emoție, mai profundă și, uneori, mai dureroasă. Mânia este mascată de lacrimi pentru că, în Occident, nu este bine văzut ca o femeie să-și exprime acest sentiment, la fel cum frica este adeseori mascată, la un bărbat, de furie. Când inițiem un dialog cu tristețea, o emoție care se afișează sub formă de lacrimi, descoperim aici, uneori, o veche revoltă neexprimată.

Furia poate dezvălui, de asemenea, că o parte din sine are nevoie să fie ascultată și respectată, pentru ca o durere să fie, în sfârșit auzită și eliberată. Într-un sens, furia protejează această parte, dar, în același timp, ea împiedică dialogul cu celelalte părți suferinde ale unei personalități.

PRACTICĂ ȘI ANTRENAMENT NR. 6

În prima zi din săptămână, învăț să-l ascult pe celălalt, fiind atent la persoana lui, la privirile, la cuvintele, la modul lui de a vorbi, la mișcările lui. La sfârșitul zilei, îmi notez observațiile în jurnalul de bord. Ascult fără să reacționez, rămânând într-o completă și binevoitoare deschidere. Dacă n-am remarcat nimic, continui ascultarea, găsim noi surse de informare.

Am voie să-i adresez întrebări interlocutorului. Dacă nu simt nevoia să fac acest lucru, reiau practica de ascultare, până ajung s-o stăpânesc. La fel de bine pot să ascult, reformulând ce am înțeles, la fiecare trei fraze. Și, când ziua s-a sfârșit, scriu în jurnalul de bord ce am remarcat, ce a fost ușor și ce nu. Mă felicit ori de câte ori înregistrez un progres.

A doua zi, ascult ce se petrece în mine, în timpul discursului interlocutorului meu. Ce resimt? La ce mă gândesc? Ce idei îmi trec prin cap? Ce credințe se află în spatele dialogului meu interior? Și, la fel ca în prima zi, îmi notez în jurnalul de bord ceea ce am observat că se petrece în mine.

A treia zi, fac un efort special pentru a fi atent la ce vine spre mine din mediul care mă înconjoară. Nu contează despre ce e vorba: un zgomot surprinzător din stradă, un obiect dintr-o sală de conferințe sau din casa mea, o culoare care-mi atrage atenția, un gust special... La fel, scriu în jurnalul de bord ce s-a întâmplat, iar, dacă nu s-a întâmplat nimic deosebit, nu e nici o problemă. Îmi ofer posibilitatea de a relua exercițiul peste o zi sau două.

În ultimele zile ale săptămânii încep antrenamentul pentru ascultarea

simultană a două surse de informații, chiar trei, dacă e posibil. Nu caut rezultate imediate, ci doar mă las surprins de fapte prezente. Orice s-ar întâmpla, important este să participi!

Voi mai avea ocazii să dezvolt această competență mai târziu, ori de câte ori voi dori. Pentru a atinge un nivel înalt de ascultare, este nevoie de mai mulți ani, așa că voi continua, pentru că tot ce contează este să-mi îmbunătățesc practica, pentru a obține o calitate mai bună a ascultării.

6. CUM SĂ FIU EU ÎNSUMI CU CEILALȚI?

Singura cale pe care există o anumită speranță pentru un viitor mai bun al umanității este aceea a cooperării și a parteneriatului.

Kofi Annan

În inteligența emoțională, mă bazez pe interlocutor pentru a mă redefini și recrea, pentru a învăța să fiu eu însumi. Îmi exprim ideile, emoțiile și valorile fără nici o obligație față de grupuri sau persoane importante pentru mine. Astfel, aceste relații îmi dezvăluie o modalitate autentică de a fi eu însumi și mă ajută să mă cunosc. Competențele mele se sprijină pe aptitudinea mea de a construi relații sincere și profunde cu ceilalți, de a manifesta o ascultare veritabilă și a mă confrunța cu cineva într-o manieră directă și cordială.

Dar cum să mă construiesc și să progrez – prin intermediul relațiilor personale sau profesionale – și să fac în așa fel ca și celălalt să se construiască și să progreseze odată cu mine? Concentrându-mă pe așteptările acestuia, pe nevoile sau pe cerințele lui, pun în valoare hotărârea celui sau celei care vreau să fiu în această confruntare, în completare cu concepția mai mult sau mai puțin normativă a unei relații sociale.

RECUNOSC CALITĂȚILE PERSONALITĂȚII MELE, ÎN CONEXIUNE CU EMOȚIILE MELE

Când fac înapoi câțiva pași, pentru a mă observa mai bine, mă întreb dacă am dezvoltat relații autentice cu mine însumi, de stimă și de încredere în sine. Îmi acord suficient credit, am un sentiment de siguranță în ceea ce privește propriile decizii? Procedând astfel, am toate datele pentru a-mi liniști sistemul intern, pentru a stabili relații armonioase cu diferitele părți ale personalității mele și un echilibru stabil, în sensul în care sunt în întregime prezent în mine însumi, oricare ar fi emoțiile pe care le încerc.

INFORMAȚIE

Sistemul nostru intern

Pentru omul de știință Joël de Rosnay, abordarea sistemică reprezintă „un nou mod de abordare, ce permite organizarea cunoștințelor, în vederea obținerii unei eficacități superioare de acțiune“.

Aplicată inteligenței emoționale, teoria sistemelor sau abordarea sistemică permite integrarea gândurilor, a credințelor, a sentimentelor, a emoțiilor, a atitudinilor și a comportamentelor noastre pentru a spori performanța acțiunilor noastre.

Sistemul nostru intern face tocmai acest lucru: rezonază între ele multiplele

noastre fațete emoționale, cognitive și corporale, în scopul armonizării intuiției, a gândurilor și a faptelor noastre.

Îmi accesez propriul sistem intern

Prima întrebare pe care mi-o pun este dacă sunt conștient de sistemul meu intern

Pentru a afla acest lucru, spre exemplu, interoghez partea personalității mele care-i răspunde partenerei mele de viață atunci când îmi cere să-i fac un serviciu. Ce parte îi răspunde, însă, copilului meu, atunci când mă întreabă ceva? Ce parte din mine este prezentă când o persoană îmi ignoră salutul? Cine exprimă furia, când nu sunt de acord cu ceva? Ce parte a personalității mele îi spune cuiva: „Te admir pentru curajul tău de a spune adevărul“?

Să am relații autentice cu mine însumi constituie preambulul construirii de relații interpersonale, acele legături pe care le țesem cu cei din jurul nostru. Dacă nu fac asta, îl voi lua pe celălalt drept cine nu este. Îl voi privi prin filtrele, prin deformările și prin rănille mele:

- **filtrele senzoriale și emoționale, care nu-mi dau voie să examinez o parte a realității, cea care-mi provoacă teamă;**
- **filtrele morale, care aplică o judecată de valoare asupra existenței mele și mă limitează la noțiuni precum binele și răul;**
- **filtrele culturale, care mă fac să văd realitatea mai degrabă cartezian,**

decât s-o descopăr de o manieră sistemică și globală.

Astfel, având în vedere că fiecare posedă filtre, ar fi de preferat să le cunoască înainte de a construi o relație durabilă.

Relațiile se fac și se desfac încontinuu, pentru a-mi permite să devin eu însumi, să fiu profund și adevărat.

Deturnarea propriului sistem intern de la confuzie

Relațiile se fac și se desfac încontinuu, pentru a-mi permite să devin eu însumi, să fiu profund și adevărat. Ele sunt făcute cu scopul de a mă ajuta să construiesc versiunea cea mai elevată a spiritului meu, de o manieră continuă. Nu există sfârșit, nu mă voi opri niciodată din schimbare, din evoluție, din complexificare.

Important este să nu aștept să ajung la perfecțiune pentru a mă aprecia așa cum sunt, fiindcă altfel voi progresa în dificultate și în suferință. Să am relații cu mine însumi, să stabilesc corespondențe fluide între părțile personalității mele înseamnă să deturnez sistemul meu interior de la confuzie. Identific diferitele părți care se manifestă și relația pe care o întrețin cu acestea sau nu. În caz contrar, înseamnă că anumite părți îmi dirijează viața.

Sistemul meu interior este în simbioză cu emoțiile mele

A doua întrebare pe care mi-o pun este în ecou cu cea care se referă la interioritatea mea.

Mă întreb dacă am relații cu cei din jurul meu, apoi verific la ce nivel sunt legăturile dintre mine și ceilalți și dacă au profunzime și autenticitate. Este posibil să împărtășești aceleași valori cu toată lumea? Dacă acestea depind de personalitatea fiecăruia, pot îmbunătăți o relație, făcând eu primul pas!

Când sunt în legătură cu cineva, cercetez dacă există presiuni exterioare. Sunt centrat suficient pe mine însumi, pentru a-l asculta pe celălalt, oricare ar fi starea sa emoțională?

Învăț să stabilesc o democrație internă, în care fiecare dintre părțile personalității mele se exprimă liber și este bine primită. Așa găsesc forța și maturitatea necesare pentru a asculta fiecare persoană din jurul meu care simte nevoia să se exprime, care vrea să fie înțeleasă și dorește să i se împărtășească punctul de vedere.

Un lucru important este să-mi permit mie însumi să-mi rezolv o mare parte dintre conflictele personale prin intermediul structurii mele emoționale. Acest procedeu este mai accesibil pentru moment și nu mă obligă să solicit ajutorul altcuiva pentru a-mi rezolva problemele prezente și viitoare.

FAPT REAL

Povara trecutului

Patrick vine la consultație ca să-l ajut să gestioneze stresul de la serviciu, care este din ce în ce mai mare. Simte o presiune la nivelul inimii, dar nenumăratele analize medicale arată că este sănătos din acest punct de vedere. Pe de altă parte, este pe cale de a se despărți de parteneră și dorește să profite de aceste ședințe de coaching, pentru a merge mai departe pe noul său drum.

După patru ședințe, realizează că furia lui este legată de relația exclusivă pe care o are cu mama sa, relație în care se simte prizonier. După ce a conștientizat acest lucru, nu se mai simte furios.

Pe parcursul celei de-a șasea ședințe, explorăm un sentiment de vinovăție pe care-l manifestă printr-o expresie recurentă: „Nu sunt nimic!“ Aprofundăm această perioadă actuală de depresie și descoperim o legătură între aceasta și depresia tatălui său.

În a zecea ședință, Patrick devine conștient de pierderea fratelui său geamăn, iar aceasta reprezintă punctul de plecare al vinovăției pe care o încearcă. Mai târziu, înțelegem că acest sentiment joacă un rol important în nivelul său de stres, resimțit la serviciu. Această experiență arată cum o stare de stres aparent poate ascunde un sistem de protecție exprimat prin furie, amplificat de relația cu un părinte.

DESPRE IMPORTANȚA AUTENTICITĂȚII ÎN RELAȚIA CU CEILALȚI

În inteligența emoțională, nu aparențele fizice primează, ci binele meu emoțional, care-mi dictează comportamentul și concepția asupra unei relații. Dacă eu consider că nu sunt separat de ceilalți și, cu atât mai puțin, de cei care contează în viața mea, este evident că miezul angajamentului meu conține căutarea autenticității.

Eu sunt ceilalți, și ceilalți sunt eu!

O relație bazată pe autenticitate îmi permite să devin eu însumi, să evoluez și să mă împlinesc. N-am verificat acest lucru atunci când am de-a face cu o persoană fericită? N-am fost atins de fericirea acesteia, într-un mod sau altul? Dacă întrețin relații profunde cu persoanele din jurul meu, acestea din urmă, prin ricoșeu, mă incită să am relații de același gen cu mine însumi.

Este important să nu trișez vizavi de celălalt și să-mi asum responsabilitatea de a fi exact cine sunt.

Rămân la ipoteza, verificată de nenumărate ori, că nu sunt separat de ceilalți.

Astfel, în cunoștință de cauză, emit aserțiunea: eu sunt ceilalți, și ceilalți sunt eu.

Experimentez noi atitudini

Ce-aș putea face, dacă am obiceiuri pe care aș dori să le înlocuiesc, pentru a-mi îmbunătăți și îmbogăți relațiile?

Îmi dau seama că nu las prea mult spațiu pentru celălalt în conversații, că am tendința de a mă exprima generalizând, ca să nu mă implic, sau că idealizez ce trebuie sau ce ar trebui făcut.

Dacă sunt curios din fire, obișnuiesc să-i pun întrebări celuilalt. Ținând cont de ce-mi doresc, îmi ascult mai mult interlocutorul și apreciez efectul produs asupra calității comunicării dintre noi. Studiile arată că un individ ascultă în medie 17 secunde, înainte să-i întrerupă discursul celuilalt și să-și expună propriile idei. Acum ascult mai mult de două minute, înainte să intervin. Începând de mâine, în timpul prânzului sau la o cafea cu un prieten, voi observa cât timp voi pune întrebări și cât timp voi asculta. Dacă timpul în care vorbesc este echivalent cu cel în care ascult, îmi îndrept atenția spre calitatea discuției. Am o ascultare verbală sau emoțională? Am surprins emoții care mă contrariază?

Folosesc rareori în conversații pronumele nehotărât „cineva“ sau pronumele personal „noi“, deși mie, unuia, mi se pare că le utilizez chiar prea mult. Acestea sunt utilizate în mod curent într-un context general și nu permit mereu implicarea personală. În următoarele zile, voi face un efort și, cu prima persoană cu care voi discuta, voi trece de la generalizare la o descriere vie și precisă. De exemplu, voi spune: „Rémi, Claudia și eu am reușit instruirea“, în loc de: „Noi trei am reușit instruirea“.

Îmi îndepărtez din vocabular expresii cum ar fi „trebuie să...“ ori „eu trebuie să...“, forme de idealizare, care plasează acțiunile în poziția de a fi îndurate, în loc să fie îndeplinite. Îmi exprim pe loc alegerile și împărtășesc ce trăiesc. De exemplu, „Trebuie să lucrez, ca să-mi câștig existența“ va fi înlocuit de „Am hotărât să lucrez mai mult, pentru a-mi oferi casa la care am visat încă de la o vârstă foarte fragedă“.

În loc să mă las definit de altcineva, îmi încurajez interlocutorul să se definească pe sine. Când îmi spune, despre o terță persoană, „Mă tot judecă“, îl rog să-mi spună în ce fel s-a simțit judecat.

Schimb strategiile, în funcție de situațiile cotidiene

Mă implic în patru tipuri de situații relaționale și fac un efort, pentru a observa cum reacționez când cer cuiva ceva, când dau ceva, când primesc un cadou sau când refuz pe cineva.

1. CER CUIVA CEVA

Cu prima ocazie când îi voi cere ceva partenerei mele de viață, unui coleg sau copiilor mei, voi controla dacă e vorba de exigență, mai degrabă decât de recomandare. Și, dacă hotărâsc să-mi petrec timp cu unul dintre oamenii dragi mie, în loc să-i spun: „Vorbim mâine despre proiectul nostru“, optez pentru întrebarea: „Ești de acord să facem o pauză și să vorbim în liniște despre proiectul nostru?“

2. ÎI FAC UN DAR CUIVA

Când îi fac un cadou cuiva, aștept vreun compliment sau ceva în schimb? Pot accepta ideea că nu-i este pe plac cadoul meu, fără să mă simt respins? Ce simt, când fac un dar? Plăcere sau neplăcere? Există o diferență între a impune și a oferi. Persoana din fața mea percepe acest lucru, chiar dacă nu-

și dă seama. Fără a încerca să schimb ceva cu orice preț aici, sunt atent la modul în care dau bani, fac un cadou de aniversare sau ofer un surâs.

3. PRIMESC CEVA

A da și a primi sunt acte fundamentale ale unei relații. Observ astfel și modul meu de a primi. Ce simt, când primesc felicitări, un cadou sau, pur și simplu, salutări călduroase de la un coleg? Cum îl percep pe celălalt, când îmi oferă ceva? Este plăcut sau neplăcut pentru mine acest lucru?

4. ÎNVĂȚ SĂ SPUN NU

De cele mai multe ori, este dificil să refuzi, să-ți asumi riscul de a spune nu, când o persoană îți cere ceva. Pot să resping o propunere în mod direct fără să fiu atent la felul în care va fi primit răspunsul meu sau pot să accept, ca să nu-mi vexez interlocutorul și, în final, să se simtă lezat. Pentru a avea o atitudine autentică, mă preocup de modul în care înaintez un răspuns negativ și urmăresc, în mod deosebit, ceea ce simt și ce va spune interlocutorul meu.

FAPT REAL

Să știi să faci un schimb

Agnès, mamă celibatară, avea probleme cu fiul ei adolescent, când a început

să se impună și să-și exprime propriile nevoi. La început, acesta manifesta un comportament destul de violent, pentru că nu era obișnuit să-i respecte mamei sale spațiul vital. După câteva luni tensionate, am încercat să construim un cadru al acestei relații conflictuale și să procedăm de așa natură încât tânărul să capete considerație pentru mama sa. Lucru dificil pentru cele două persoane, care se aflau pe cale să piardă o situație cunoscută lor, dar și pe cale să câștige un nou spațiu pentru una dintre ele și un nou început pentru cealaltă. În cadrul unei ședințe, fiecare și-a exprimat dorințele, traducându-le în cereri precise, formulate pe o foaie de hârtie. Această mărturie scrisă a devenit noul cadru relațional între o mamă și fiul ei.

Pentru a stabili o relație de cuplu durabilă, autorul și consilierul conjugal american Gary Chapman propune cinci limbaje de creare, de dezvoltare și de menținere a iubirii.

1. Cuvinte valorizante	Fii valorizator, amabil, încurajator: „Mi-e bine cu tine
2. Momente de calitate	Trăiește momente în doi, pentru a împărtăși o experiență
3. Daruri din devotament	Dăruiește prezența ta, fii acolo când partenerul sau partenera are nevoie
4. Mici servicii	Gătește, pune masa, spală vasele...
5. Atingere fizică	A-i atinge corpul înseamnă a-i atinge ființa întreagă. Ține-l în brațe

Inițierea și îmbogățirea de noi relații

Observ ceea ce simt când îmi creez o relație nouă, amicală sau profesională. Bineînțeles, niciodată nu știu cum va evolua ea de-a lungul vremii sau dacă nu se va sfârși repede. Trăim vremuri în care timpul ne lipsește și în care stresul este omniprezent.

Aceste condiții nu sunt tocmai propice pentru a-ți face cunoștințe! Totuși, pentru a trăi noi experiențe, pentru a cunoaște feluri de a fi neașteptate, pentru a intra în contact cu alte culturi, am nevoie de aceste relații.

Există o diferență între a face cunoștință cu cineva și a crea o relație de încredere cu o persoană. A face cunoștință se înscrie într-un timp limitat, cu ocazia unei serate, a unei expoziții, a unei conferințe, a unei ieșiri la cinema... Dimpotrivă, a stabili o relație înseamnă să întâlnesc o persoană cu care doresc să împărtășesc ceva ce contează pentru mine.

Relațiile mele mă ajută să evoluez pozitiv

Știu să respect și să fac să mi se respecte valorile, să mi se aprecieze inteligența emoțională, să se țină cont de gusturile și de hobby-urile mele... Ca să-mi constitui o rețea relațională, mă ajută competențe cum ar fi cunoașterea și stima de sine, faptul că știu să mă afirm și să mă realizez. Îi voi atrage pe cei sau pe cele care vor simți în mine un nivel de integrare și de coerență. Astfel, posed toate atuurile pentru a întâlni persoane care mă vor plăcea și pentru a construi relații cu ele.

- Acest lucru va constitui, de asemenea, garanția evoluției mele, incitarea de a mă îndepărta de cunoștințe vechi, pentru care nu mai am empatie, conștientizarea nevoilor suplimentare, a experiențelor noi sau a întâlnirilor care-mi pot îmbogăți ființa. Pe de altă parte, dacă nu am încredere în mine sau nu mă realizez în activitatea mea, va fi mult mai greu să creez relații de calitate și voi fi mai puțin deschis către lume.

- Pe măsură ce anii trec, relațiile mele vor deveni evolutive. Uneori, o evaluare este bine-venită ca să trăiesc prin mine însumi acest proces de dezvoltare personală.

GESTIONAREA CU SENINĂTATE A UNUI CONFLICT

Conflictul este o situație necesară și inevitabilă în construirea relațiilor. Oricare ar fi miza, am dreptul și chiar datoria de a-mi exprima punctul de vedere, lăsându-l și pe interlocutorul meu să procedeze la fel.

E posibil să-ți schimbi punctul de vedere!

Să te fixezi pe poziții, să încerci să eviți o situație conflictuală cu orice preț, indiferent dacă ai sau nu dreptate, înseamnă să ignori reprezentarea lumii, pe care fiecare și-o apără. În loc de această atitudine, mai degrabă voi asculta peisajul emoțional al interlocutorului meu, decât să mă las cuprins de mânie împotriva lui.

A fi în legătură cu cineva nu e niciodată sinonim cu sărăcirea afectivă sau intelectuală, dacă iau decizia de a evolua, în urma experiențelor noastre reciproce.

La modul general, îmi fac un obicei din a-mi exprima emoțiile, pentru a rămâne eu însumi înainte, în timpul și după o situație de conflict. După aceea, verific dacă nu i-am pus cumva o etichetă celui alt sau nu am făcut ceva în detrimentul meu. În fine, mă gândesc dacă mă autorizez să răspund „da” sau „nu”, din punctul meu de vedere.

Nu fac pe nimeni responsabil de problemele mele, dar profit de acestea din urmă pentru a repera și a elibera declanșatorii emoționali. Dacă mă înșel, declar acest

lucru cât mai repede cu putință, pentru a menține încrederea dintre noi.

Într-un context profesional, obișnuiesc să răspund întrebărilor și criticilor care-mi sunt adresate. Când un coleg îmi cere să redactez o minută în urma unei întâlniri, confirm că voi face acest lucru, spunându-i: „De acord, fac eu acest lucru, pentru ședința de astăzi“. Dacă mă critică, spunându-mi: „Dar tu nu te prea descurci la redactarea de texte“, îi comunic faptul că am recepționat ce a spus, cam așa: „Dorești să reformulez un paragraf pe care nu-l înțelegi?“

Să mă cunosc pe mine însumi, să am stimă de sine, să mă realizez și să mă afirm – aceste competențe mă ajută să-mi formez o rețea relațională.

FAPT REAL

Conflict și emoții

În cadrul unui seminar, făceam un exercițiu bazat pe intuiție. Fiecare grup era format din trei persoane, care jucau rolul clientului, al terapeutului și al observatorului. Deodată, instructora a venit spre grupul nostru și mi-a spus: „Nu faci bine“, referindu-se la modul în care realizam exercițiul în rolul terapeutului.

Imediat, am resimțit un amestec de vinovăție și de furie. Vinovăție față de participanta care juca rolul clienței, pentru că nu făcusem exercițiul cum trebuia, și furie la adresa instructorii. M-am tras deoparte câteva minute, ca să explorez ce se petrecea în mine, apoi am revenit la grup, ca să-mi exprim sentimentele și ceea ce trăisem cu această ocazie.

Era evident că instructora nu-mi lăsase timpul necesar pentru a mă

consulta cu cei din grupul meu, cum făceam de obicei la seminarul respectiv. Mai târziu, vorbind cu cei doi parteneri de experiment, mi-am putut elibera trei emoții: frustrarea, furia și vinovăția.

MĂRTURISIRE

Pascal are 53 de ani și lucrează într-o bancă de origine anglo-saxonă, în calitate de consilier pe probleme de criminalitate financiară. Trebuie să implementeze procedurile noi și să le integreze într-un grup de trei sute de colaboratori. În anul 2011, a început să urmeze un ciclu de formare în inteligența emoțională.

Practic inteligența emoțională la locul de muncă, pentru că este una dintre condițiile reușitei mele în această funcție. Sunt un mediator, într-un fel, care rezolvă conflictele, pentru că postul meu îmi cere să mă împac bine cu toată lumea.

Conform eneagramei (un sistem psihologic despre cunoașterea de sine, cunoașterea altora și evoluția personală, pentru munca în colectivitate), sunt tipul 9. Exact cel care rezolvă conflictele! Fundamental, am o atitudine naturală de mediator. Fiecare are o opinie, o atitudine, unii nu suportă acest lucru; pentru mine, este o chestiune complet naturală. Ceea ce nu înseamnă că nu sunt un tip conflictual! Dacă trebuie să fiu în conflict cu cineva, voi fi. În schimb, serviciul mă pune în postura de a mă împăca bine cu toată lumea – condiție necesară reușitei mele.

Trebuie să le „vând” colegilor beneficiile pe care le vor avea de pe urma a ceea ce le cer, trebuie să accepte un nou mod de lucru.

Printre frazele de împotrivire, pe care le-am auzit de zeci de ori, persoana cu care discut îmi spune că are foarte mult de lucru, că este copleșită, că nu va face față... De fiecare dată, răspund că înțeleg, fiindcă nimeni nu recunoaște această stare de spirit în mediul profesional, nu-i acordă credit cuiva care-și exprimă descurajarea sau care nu ajunge să pună în practică tot ceea ce i se cere. De altfel, acolo unde lucrez, salariații sunt supuși unui regim dur... Această bancă se numără printre societățile care nu recunosc dreptul oamenilor de a-și exprima emoțiile. Dar, prin înțelegere, mai iau o gură de aer și simt că nu sunt agresați o dată în plus. Nu că ar însemna mare lucru, dar contează!

Punctul de vedere al coach-ului

Inteligența emoțională reprezintă un soclu care ne permite să acționăm în alt mod, să relaționăm lucrurile între ele, pentru a le înțelege mai bine, să învățăm să ne conectăm conceptele la emoții, să dialogăm cu ele și să le fim recunoscători. Este o aptitudine să te sprijini pe propriile emoții, să te servești de ele, să le mulțumești și să comunici cu ele.

Când Pascal vorbește despre eneagramă, este cazul să explic faptul că inteligența emoțională nu este o metodă. Însotesc și antrenez mulți experți în modelul lor de dezvoltare personală sau terapeutică. Acești specialiști vin să se pregătească pentru a-și întări, a-și mobiliza și a-și afirma competențele emoționale. Există o complementaritate foarte naturală între modelele, metodele și competențele inteligenței emoționale, între a ști ce să faci și a ști să fii, între un model formal și o atitudine informală. Într-adevăr, de cum îi dau o formă ființei mele, o și pierd, instantaneu.

Faptul de a fi prezent în emoțiile mele nu exclude nimic din capacitatea mea de a mă confrunta cu o situație, cu o persoană, cu o idee. Această punere față-n față se poate face fără violență, fără a-l judeca și fără a-l devaloriza pe celălalt. Când îmi exprim punctul de vedere asupra unei probleme, pot să fac asta în două feluri: fie să-i spun celuilalt „Greșești, eu am dreptate“, fie să-i explic punctul meu de vedere, fără a-l critica pe al său. La fel, la nivel fizic, pot să mă apăr în fața unui atac, fără să caut să-l umilesc pe cel din fața mea. E suficient să-l împiedic să mă rănească și să evit să-i răspund tot cu violență.

Noțiunea de rezistență nu există în vocabularul nostru. În inteligența emoțională, vorbim despre protecție, un termen care nu provoacă nici un fel de violență, ci este un act, o atitudine centrată pe persoana care are nevoie să se protejeze.

Fiecare are dreptul și datoria de-a se proteja, nu neapărat de-a rezista. Rezistența este o reacție, în timp ce protecția este un răspuns. În mărturisirea de mai sus, colegii lui Pascal sunt deja supraîncărcați de munca lor, și este legitim să încerce să se protejeze.

PRACTICĂ ȘI ANTRENAMENT NR. 7

Am relații consistente și sincere cu persoanele din jurul meu?

Îmi pun următoarele întrebări, ca să știu dacă mă cunosc și dacă relațiile pe care le voi crea au șanse mari să evolueze:

Sunt neliniștit, încrezător, îngrijorat, liniștit, agitat sau bucuros?

• Sunt atras de valori precum libertatea, nonconformismul, creativitatea sau de valori ca securitatea, ordinea, raționalitatea?

• Aceste valori reprezintă un obiectiv în viață, sinonim cu o regrupare de persoane competente, sau o credință în mine însumi, mai presus de orice?

• Principiile mele sunt: Să fac mereu mai mult decât trebuie? Visurile mele neîmplinite provoacă cele mai neplăcute aventuri? Nimic nu merită o inițiativă personală?

Ce-mi place în viață?

• Aștept mai multă liniște sau mai multă aventură?

- **Contez pe mai multe relații sau pe o mai bună cunoaștere a propriei persoane?**
- **Sper să fac mai mult sport sau să merg mai des la cinema?**
- **Care sunt principalele mele vulnerabilități: o teamă de nesiguranță și de incertitudine, impulsivitatea sau voința de a ajuta pe toată lumea?**
- **Gândesc într-o manieră carteziană, adică mai degrabă secvențial și verbal?**
- **Gândesc într-un mod sistemic, adică prin retroacțiuni și la modul metaforic?**
- **Cuget mult sau puțin?**

De ce-mi este frică în viață?

- **De moarte sau de suferință?**
- **De violență sau de respingere?**

- **De libertate sau de aventură?**

Mă întreb următoarele lucruri, pentru a ști dacă sunt cu adevărat în relație cu persoana pe care o cunosc sau este vorba doar de un contact superficial:

Ce o face fericită?

- **Conversațiile cu ceilalți, navigarea pe un vapor, condusul unei mașini, meditația, un curs de filosofie?**

- **Pe cine iubește și în ce fel? Își iubește familia sau, mai degrabă, prietenii?**

- **Îi place să stea singură sau preferă compania?**

- **Este onestă în exprimarea sentimentelor?**

- **Are obiceiul să-și ascundă emoțiile? De ce-i este frică?**

Identific persoanele-cheie din viața mea

Mă gândesc la persoanele din anturajul meu și scriu numele prietenilor mei, ale colegilor și ale părinților, în coloanele corespunzătoare. Dacă sunt locuri goale, încerc să le umplu.

Tip de susținere	Familie	Priet
Cineva pe care pot conta mereu		
Cineva cu care-mi face plăcere să comunic		
Cineva cu care pot face aceste exerciții		
Cineva care mă face să simt că sunt important		
Cineva apropiat sau intim		
Cineva care vine la mine cu idei, contacte și centre de interes noi		

Îmi exprim gratitudinea față de principalele persoane în cauză

Tip de susținere	Universul pro
Cineva care poate conta pe mine oricând	
Cineva care discută cu mine cu plăcere	
Cineva cu care sunt gata să fac aceste exerciții	
Cineva care simte, în prezența mea, că este important	
Cineva apropiat, intim	
Cineva care vine la mine cu idei, contacte și centre de interes noi	

7. CE CAPACITATE AM DE A-MI INFLUENȚA PROPRIA VIAȚĂ?

Dacă vrei să-l înveți latina pe Lucilius, trebuie să cunoști limba latină, pe Lucilius și metodele adaptate la Lucilius.

Seneca

Care sunt puterile pe care le am, ca să pot influența pe cineva? Ca să pot răspunde, inteligența emoțională mă invită la o introspecție privitoare la ceea ce vreau să fiu ca persoană, la ceea ce prevăd că voi face pentru starea mea de bine, și la ceea ce mi-aș dori să realizez în viitorul apropiat.

În primul rând, pentru a ajunge la deplină autonomie, mă gândesc dacă reproduc sau nu dorința unui părinte, a unui educator sau a unei persoane influente. Apoi mă gândesc dacă talentele mele corespund dorințelor mele. Ce am de gând să fac, pentru a profita de pe urma lor? Cum să leg ceea ce-mi place de competențele mele? Aceste incertitudini pregnante pot să mă îngrijoreze, înainte de a mă lansa în vreun proiect, cum ar fi cel al unei noi orientări profesionale sau personale. Dacă mă simt coerent cu mine însumi, am rezolvat deja partea cea mai importantă a efortului de a influența pe altcineva.

Asta înseamnă să exprim persoana care sunt cu adevărat, liber să fac propriile alegeri, să-mi aleg scopurile, liber în ce privește ambițiile și visurile mele și să-mi construiesc astfel viața pe deplin conștient. În acest sens, a influența înseamnă să exprim ce sunt cu adevărat.

ÎMI CUNOSC TALENTELE ȘI URMEZ CALEA „CEA DREAPTĂ“

Aleg ceea ce mă influențează în perfectă cunoștință de cauză, pentru a evita să merg într-o direcție care nu mă avantajează sau în care am puține șanse de reușită. Pentru a evalua viitorul meu parcurs, estimez în ce măsură competențele mele sunt adaptate la ceea ce doresc să fac.

Spre descoperirea pasiunilor mele

Aserțiunea lui Socrate „Cunoaște-te pe tine însuși“ are mereu același ecou, când îmi dau seama că încrederea în mine este legată direct de autocunoaștere. Așadar, voi fi încrezător, pentru a da un sens vieții mele, și chiar voi lua măsuri, pentru a mă feri de toate pericolele.

Am nevoie să mă las condus de ceea ce simt, pentru a străbate cu bine fiecare etapă a drumului meu și, apoi, pentru a-mi asuma complet responsabilitatea. Dacă această alegere nu e spontană, ci corolarul unei moșteniri de familie, risc să nu reușesc sau să fiu nefericit cu opțiunea mea. Sunt deschis când îmi cunosc bine personalitatea și știu să mă detașez de ea sau s-o folosesc ca pe un instrument, nu să fiu manipulat de ea.

Fac diferența între spontaneitate și impulsivitate: prima vine din individualitatea mea, din ființa mea profundă, în vreme ce a doua are ca origini creierul meu reptilian, adică programele mele de supraviețuire și instinctele.

Instinctul este la dispoziția individualității mele, și nu invers! Îmi formez un obicei din a asculta ceea ce survine în mod spontan și aplic în viață, începând cu micile evenimente cotidiene. Pe măsură ce antrenamentul înaintează, încep să îndrept procedeul în direcția unor probleme mai importante.

Sunt capabil de flexibilitate?

Dacă decid să-mi aleg propria cale, trebuie să mă adaptez la evenimente, la circumstanțe și la persoane. Flexibilitatea mea va fi veridică în măsura în care voi ține cont de specificitatea, de inteligența și de creativitatea celor cu care colaborez la proiectul meu de viață, precum și de semnalele interioare și exterioare.

Aceste semnale pot fi intuiții, senzații, imagini, fapte sociale... Informații care vin spre mine spontan, care pot să mă ia prin surprindere, să-mi ridice întrebări sau să mi se pară nebunești! Voi ține cont de ele în momentul în care voi lua o decizie, pentru a fi mereu gata să mă adaptez, în funcție de circumstanțe.

Acest angajament presupune să iau în considerare aspectul profund al experiențelor și să discern în ce fel mă poate ajuta o dificultate în atingerea obiectivului meu, care ar putea fi calitățile personale pe care le pot dobândi sau dezvolta, legat de aspirațiile mele.

Îmi asimilez mediul înconjurător ca să fie de folos scopurilor, visurilor, proiectelor mele. Îmi păstrez direcția și mă sprijin pe bariere, pe ziduri și pe toate obstacolele care-mi ies în cale.

Nu numai că nu mă descurajez, dar le voi fi chiar recunoscător persoanelor,

circumstanțelor și evenimentelor care-mi vor pune bețe în roate. Astfel, nu voi salva doar aparențele, nu voi căuta lucrurile materiale, ci voi descoperi sensul profund.

Recunoașterea talentelor mele

Există în mine un soi de insatisfacție, care mă face să caut în altă parte răspunsuri, traversând evenimentele în curs? Ne gândim că funcționăm toți la fel și suntem surprinși de reacțiile, de atitudinile diferite – care singularizează – ale celorlalți?

Pot să trăiesc cu acest sentiment toată viața, fără să înțeleg de ce simt această frustrare. Sau, din contră, pot să întreb persoanele apropiate, prietenii ce apreciază cel mai mult la mine.

Faptul de a-mi cunoaște talentele are un impact considerabil asupra vieții mele profesionale și personale. Fac o întoarcere de 180 de grade și devin mai atent, ascultând ce se vorbește, făcând legături între lucrurile pe care mi le spune fiecare. Și așa explorez amintirile privitoare la ceea ce-mi plăcea să fac în copilărie și în adolescență, apoi la începutul vieții de adult. Care au fost momentele de vibrație, de maximă bucurie, de împlinire și de seninătate? Ce m-a uimit, ce m-a fascinat în natură, în timpul studiilor sau în călătoriile mele?

Dacă nu am identificat ce talente am, dacă nu le cunosc sau nu le folosesc, risc să nu mă implic cu adevărat în nimic, să fiu frustrat și extenuat sau să renunț adesea.

FAPT REAL

Conștientizare

În cadrul unor ședințe de coaching, Marie și-a amintit că a participat la o audiție, pentru a intra la un institut de teatru. În așteptarea rezultatului, vorbind cu profesorul, și-a dat seama că nu avea chemare pentru teatru, pentru că acesta a convins-o să-și schimbe hotărârea și să nu se mai înscrie la cursuri imediat. Reminiscența acestei amintiri a făcut-o pe Marie să spună, la seminarul de coaching, că-i place foarte mult teatrul, dar că nu a avut suficient talent pentru a face o carieră în acest domeniu profesional.

MĂ DEZVOLT CU AJUTORUL PĂRERILOR CELORLALȚI

A influența pe cineva înseamnă să accepți, la rândul tău, să fii influențat de acesta. Poate părea contradictoriu pentru un spirit cartezian, dar, dacă reflectez mai profund, ajung la concluzia că a avea influență asupra cuiva presupune să relaționez cu acesta și să comunic cu el. Departe de a fi un obiect pasiv, care absoarbe punctul meu de vedere sau dorința mea, celălalt merită, la fel ca mine, să aibă propria părere, astfel ca eu să am ce învăța din inteligența, din creativitatea și din ideile sale. Cum să-l influențez pe celălalt? Prin atitudinea mea de deschidere față de el, acordându-i atenție și reținându-i atenția.

Dacă-mi place să descopăr viața

Aleg atitudinea ideală, pentru a fi coerent cu traseul meu. Acum știu încotro vreau să merg, și acest lucru mă pasionează și mă motivează. Nu-mi rămâne decât să exprim ceea ce văd în interiorul meu. Dacă-mi place să descopăr ce este viața și ce-mi rezervă toate secretele ei, pot explica mai simplu ce se întâmplă în mine însumi.

Îmi comunic intenția cât mai direct și mai natural cu putință, ținând cont de persoana sau de grupul căruia mă adresez. Consider că vorbele mele sunt un dar, un cadou. Împărtășesc ce mă minunează, ce iubesc, bucuria, dorința, viziunea asupra lumii, exact așa cum le proiectez în ființa mea. Vorbesc, fiind conștient că poate ceilalți nu mă înțeleg sau nu simt ca mine, poate nu vibrează în aceeași măsură.

Stabilesc o relație veritabilă, sinceră, puternică și respectuoasă cu fiecare, și fiecare va avea locul său și va fi prețuit pentru ceea ce are mai frumos, mai original și unic.

În relația cu ceilalți, îmi cultiv propria bucurie

Ce se petrece cu mine, când îmi dezvălui planul, visul, scopul? Este ca și cum m-aș uita pe mine însumi, nu în propria negație, ci într-o comuniune. Ca și cum n-aș fi un întreg, decât împreună cu aproapele, indiferent dacă este o persoană, o echipă, un auditoriu, salariații de la birou...

Dacă stau de vorbă cu copilul meu, avem în comun același limbaj, precum și aceeași viziune despre viitorul lui. Îi ascult atent cuvintele, dorințele, aflu care îi sunt talentele, pentru a le integra în fluxul dintre noi și pentru a contura împreună viitorul lui, astfel încât să-i favorizăm împlinirea. Exerciți influență asupra lui, invitându-l să întrevadă cadrul meu de referință, istoria, cultura, experiența mea. Și, reciproc, particip la cadrul său de referințe, la dorința, la experiențele și motivațiile lui.

Când mă adresez partenerei mele, exprim ceea ce mă motivează în relația noastră, cum îmi imaginez cuplul, ce doresc să clădim împreună, fără judecată, dar cu elemente concrete. Plecăm de la un vis, pe care-l împărtășim și-l redăm împreună, până când îl transformăm în realitate zilnică. Formăm un tot și înaintăm în aceeași direcție. Pe scurt, mă dăruiesc pe mine însumi relației și cuplului pe care-l formăm.

Le transmit colaboratorilor mei un semnal puternic

Până în prezent, firma unde lucrez a funcționat sub presiune, prin constrângere și, uneori, cu forța. În ceea ce-l privește pe conducătorul societății, este posibil, cu antrenament, să asculte puncte de vedere divergente, să-și dezvolte întreprinderea și pe el însuși, cu aceeași ocazie. Un mare număr de dificultăți sunt provocate de absența competențelor emoționale, ca, de pildă, încrederea, charisma sau abilitatea de a conduce. Îmbunătățirea capacității mele de a influența începe ascultând, înțelegând și concentrându-mi atenția spre taberele cele mai interesante, pentru a le obține atenția, implicarea și motivarea.

Când comunic cu echipa mea, îl ascult cu atenție pe fiecare membru în parte. Urmăresc îndeaproape talentele fiecăruia și ceea ce-l motivează. Apoi iau cuvântul pentru a-mi expune viziunea cu privire la proiectele în curs. Fiecare este liber să adere la ea sau nu!

A influența pe cineva nu e sinonim cu constrângerea, iar cu violența, nici atât. A influența înseamnă a-mi împărtăși entuziasmul, această extraordinară emoție a sufletului. A cunoaște organizația este la fel de important precum a te cunoaște pe tine însuși. Fiecare își exprimă aici punctul de vedere, pentru că numai așa organizația poate evolua.

FAPT REAL

Emoțiile celorlalți la locul de muncă

Un responsabil, recent angajat într-o întreprindere din sectorul terțiar, mă roagă să merg cu el la serviciu, să-l ajut să se integreze. Definim împreună obiectivele parcursului pe care-l are în vedere. Una dintre cererile lui se referă la faptul că dorește să-și liniștească echipa. Este important să facă

acest lucru, numai că se teme că le va transmite și celorlalți nesiguranța lui. Începem prin a-i reduce anxietatea și a-i lăsa entuziasmul să se manifeste din nou. Una dintre ședințe se referă la o întâlnire pe care a avut-o cu o colaboratoare care plângea, fiindcă nu suporta să greșească indiferent ce. Într-adevăr, șeful său era jenat de acest gen de manifestare la locul de muncă și și-a dat seama că modul în care judeca întâmplarea respectivă îl făcea și mai nesigur pe sine.

ÎMI CONFIRM ANGAJAMENTUL ȘI-L ACCEPT ȘI PE AL ALTORA

Angajamentul meu de coach se bazează pe sensul și coerența pe care le confer proiectelor mele. Acestea constituie motorul, energia și motivația de a subscrie, împreună cu cel sau cea cu care lucrez. Care sunt motivele care mă fac să realizez aceste proiecte? Cum și cu cine am de gând să le duc la bun sfârșit? Ce le vor aduce ele persoanelor cu care lucrez sau mie însumi?

Îmi duc la bun sfârșit proiectele

Privesc în mine însumi și-mi verific profunzimea intențiilor. Este vorba despre mine sau doar despre o parte a personalității mele, care primește invitația de a face acest demers? Cine pornește pe drumul acesta este o parte autoritară, ponderată, persuasivă din mine sau eu însumi, de bunăvoie? Dacă-mi confirm angajamentul în proiect, pot să-l comunic într-un mod coerent.

În prezent, îmi voi împărtăși proiectul, îl voi face să fie râvnit de cât mai multă lume. De la început, voi fi la îndemâna interlocutorului meu. Nu vorbesc la fel cu un coleg, cu un manager, cu un client sau cu un bancher. Așa că mă interesez de preocupările lui, de ceea ce simte, de natura nevoilor sale și încerc, pe îndelete, să mă pun în locul lui.

De la început mă poziționez la îndemâna interlocutorului meu.

În calitate de coach, învăț să fac simulări, înainte de întâlnirile profesionale.

Încep cu două niveluri de proiecție asupra viitorului meu interlocutor.

Primul constă, pentru mine, în a proiecta o modelizare generală a meseriei sale și a mediului în care trăiește. Al doilea îmi permite să dibuiesc personalitatea disimulată de competențele profesionale. Deduc întrebările pe care și le-ar putea pune referitor la obiectul întrevederii noastre și nu ezit să-i răspund, chiar dacă nu ne-am întâlnit încă.

Care este valoarea, în ochii lui, a ceea ce-i propun? Ce pot eu să-i aduc, și alții nu pot? De vreme ce știu ce-mi place, cunoscându-mi talentele, pe de-o parte, și faptul că am ales acest proiect, ținând cont de cine sunt, pe de altă parte, devine simplu să-i demonstrez unicitatea propunerii mele.

Sunt atent la interlocutorul meu, mă arăt sincer interesat de el și sunt curios de ceea ce spune. Mă întreb prin ce anume ceea ce-i propun este un cadou pentru el. Dacă nu este așa, cum îmi voi adapta proiectul, pentru ca interlocutorul meu să aibă dorința să-l trăiască împreună cu mine, păstrând o deschidere de 360 de grade?

Trăiesc intens cuvintele pe care le folosesc în vorbire. Le dau viață, înainte să devină ceea ce exprim: planul meu și cu mine suntem un tot unitar. Oare visul meu poate deveni și al lui?

Păstrez în suflet convingerea că alegerea lui va fi bună indiferent ce decizie va lua. Dacă aderă la proiect din alte motive decât convingerile personale, nu va fi un partener bun. Dimpotrivă, dacă aderă din motive personale, nu va mai avea nevoie să fie motivat.

Cum să-mi institui autoritatea?

Dacă stabilesc o paralelă în relația de influență dintre un manager și echipa sa și cea dintre un părinte și copiii săi, există trei feluri de a-i influența pe interlocutori.

1. Puterea autoritară. Funcționează atât timp cât autoritatea este prezentă, altfel angajamentul interlocutorului dispare (copil sau colaborator).

2. Capacitatea de a convinge. Este apanajul unui „bun“ avocat sau al unui „bun“ comerciant. Interlocutorul convins nu va trece, prin forța împrejurărilor, la acțiune și va trăi ceea ce se cheamă o „disonanță cognitivă“, adică o diferență între atitudinea sa, care zice da, și comportamentul său, care zice nu. Va spune că este de acord, dar nu va acționa în acest sens.

3. Cooperarea. Managerul acceptă ideea unui eventual nu din partea colaboratorului său, care îi va explica motivele refuzului. Acesta va constitui, pentru manager, o invitație la dialog cu colaboratorul sau colaboratorii săi, care au, poate, lucruri interesante să-i spună. În același fel, părintele care acceptă o alegere liberă din partea copilului său ia o decizie pertinentă, pentru că aceasta va contribui la maturizarea copilului, la dezvoltarea afectivă și la autonomia sa.

REUNESC GRUPURI ȘI OBȚIN COOPERARE DIN PARTEA FIECĂRUIA

Cum să susciți interesul altuia, interesul care ne permite să parcurgem același drum și să construim o operă comună? Punctul meu de plecare constă în a da viață gândurilor mele, cuvintelor și acțiunilor care privesc proiectul. Apoi să-i dau viață odată cu emoțiile, cu pasiunile și cu visurile mele. Așa încât imaginez, vizualizez, prevăd, potrivesc forme și culori, ca un pictor care face un tablou.

Cooperarea este o stare de spirit

Din momentul în care gândurile mele generează și dezvoltă emoții, bucurii, plăceri și dorințe, îmi manifest experiența interioară în toată bogăția ei. Transmiterea unui asemenea mesaj devine determinare, trecere la acțiune, realizare, construcție... Și, desigur, clădesc acest proiect împreună cu cei care sunt pe aceeași frecvență cu mine, care împărtășesc același vis, care și-l însușesc, ca și cum ar fi al lor.

Cooperarea reprezintă o stare de spirit și un tip de comportament, înainte de a fi o manifestare vizibilă. Comportamentul corespunzător, legat de proiectul în cauză, se manifestă cronologic după această stare de cooperare, fiind traducerea fizică a respectivei conjuncturi.

Cooperarea e susținută de dorința de a merge până la capăt cu proiectul. Nu este antagonică, nici competitivă, căci ego-urile sunt date la o parte în timpul desfășurării acțiunii. Când există presiuni majore, este inevitabil să lași să se

exprime o divergență de puncte de vedere sau un conflict.

Cooperarea mă incită să-mi împărtășesc emoțiile cu sinceritate și respect. Fiecare iese de aici mai bogat sufletește, mai evoluat, mai plin de entuziasm și de bucurie. Reunirea unui grup în jurul unui proiect comun, pentru a realiza un vis, este ceva accesibil oricărei persoane care-și asumă autenticitatea. Să cooperezi reprezintă ceva ce se învață, se dezvoltă și se întreține. Ceea ce contează cel mai mult este primul pas în direcția potrivită și să nu pierzi niciodată din vedere scopul final.

MĂRTURISIRE

După ce a urcat toată scara ierarhică, Jean-Marc, în vârstă de 49 de ani, este azi director general la o societate de consultanță în domeniul informaticii, care are în jur de o sută de colaboratori.

Colaboratorii mei sunt ingineri cu un coeficient de inteligență ridicat, iar când le vorbești despre coeficientul emoțional, descoperă un nou domeniu de dezvoltare, pe care nu și l-ar fi imaginat. Când avansăm, la seminarii, cu acest subiect, li se explică felul în care abilitatea de lider a unui manager se bazează, în proporție de două treimi, pe inteligența emoțională și pe capacitatea de a face cunoștință cu propriile emoții, de a le accepta sau – și mai mult – de a face în așa fel încât acestea să nu blocheze procesul de decizie. Află că managerul folosește emoțiile pentru a intra în contact cu alți colaboratori sau clienți. Îmi pun adesea această întrebare: „Cum se întâmplă că unii conducători au o intuiție bună, și alții nu?” Am remarcat că există oameni care știu întotdeauna să explice de ce nu au obținut rezultate bune și alții care iau decizii bune, cu discernământ, fără să știe, de fapt, cum au făcut acest lucru! Inteligența emoțională este cea care ne face să avem intuiție bună, pentru că nu trebuie să fim blocați sau poluați de emoții. Când colaboratorii noștri încep să lucreze în firmă, îi trimitem la cursuri de formare, având drept obiectiv dezvoltarea personală, nu învățarea tehnicii. În acest moment, sensibilizăm inteligența emoțională, care reprezintă pentru noi o axă foarte importantă.

În viața profesională, emoțiile reprezintă probleme. Prefer să nu spun că „gestionăm” o emoție, ci că o conștientizăm și o acceptăm. Putem, la fel de bine, s-o ascundem, să facem în așa fel încât alții să n-o observe, dar este în van, pentru că lucrurile se văd, se simt. Așadar, dacă există ceea ce s-ar putea numi o „gestionare” a emoției, înseamnă întâmpinarea acesteia, conștientizarea și acceptarea ei. Această capacitate de a ne cunoaște pe noi înșine, de a ne simți bine în pielea noastră, de a fi deschiși cu ceilalți ne permite să detectăm influența pozitivă pe care o putem avea asupra celuilalt.

Punctul de vedere al coach-ului

Sensibilizarea de care vorbește Jean-Marc este o axă importantă pentru firmă, în măsura în care salariații devin conștienți de un potențial neexploatat, echivalent cu 66% din rezultatele societății. Deci, de două ori mai mult decât competențele profesionale propriu-zise, cum a demonstrat cercetătorul american Daniel Goleman, în lucrarea sa Inteligența emoțională la locul de muncă. Printre competențele cele mai importante, regăsim încrederea, care este primul obiectiv al fiecărei companii „eliberate”**. De altfel, Jean-Marc cunoaște foarte bine acest lucru, de vreme ce, ca în toate companiile „eliberate”, aceste competențe se ameliorează chiar de la venirea colaboratorului.

În prezent, găsim două tipuri de formare pe baza competențelor emoționale. Primul explică funcționarea emoțiilor, dar nu permite antrenarea creierului, și comportamentul nu se schimbă; stimulează cortexul. Al doilea tip mobilizează fiecare competență emoțională, până la căpătarea de automatisme, cu scopul de a elibera emoțiile. Acest lucru va ușura adaptarea răspunsului la o situație exterioară. Stimulează hipocampusul, cortexul prefrontal și amigdala cerebrală. În cazul în care pedagogia emoțională prevede o perioadă minimă de practică în timpul sesiunilor și între ele, pentru a integra noile obișnuințe la colaboratori, creierul va putea construi legături sinaptice corespunzătoare unei deprinderi durabile.

Motivarea este un pilon central în companii. Cele ierarhice își controlează colaboratorii, iar cele „eliberate” funcționează prin gestionare autonomă. Primele caută, pur și simplu, să-i motiveze (după principiul „morcovul sau bățul”), pe când celelalte le susțin inițiativele și difuzează strategia companiei, pentru a-i motiva. Jean-Marc vorbește despre motivația cadrelor, legat de descoperirea potențialului lor emoțional și de consecințele acestuia în dezvoltarea personală. Există, de altfel, două categorii de motivație.

1. Motivații extrinseci, care sunt „morcovul sau bățul“ și funcționează în cadrul unei organizații cu muncă de rutină.

2. Motivații intrinseci, precum căutarea autonomiei și a sensului, care funcționează într-o organizație unde munca este complexă. Astăzi, ținând cont de automatizarea lucrărilor de rutină, valoarea adăugată se rezumă la activitățile complexe.

Dacă un manager știe să-și accepte emoțiile, nu va fi perturbat de acestea și va putea să-și susțină echipele fără probleme. Dacă însă o critică îl destabilizează, nu va mai putea să fie de folos echipei, și atunci între ei se va instala neîncrederea. Având în vedere că managerii care-și impun autoritatea încep să fie înlocuiți de lideri care lucrează în folosul echipei, autoritatea nu va mai putea fi impusă. Această tendință se accentuează, fiindcă încurajează motivația, creativitatea și autonomia.

PRACTICĂ ȘI ANTRENAMENT NR. 8

În prima zi din săptămână, îmi problematizez nivelul de influență și răspund la următoarele întrebări:

Pot să creez contacte în mod spontan?

(notează aici)

Știu să-l ascult pe celălalt, fără să-l întrerup?

(notează aici)

Știu să-mi exprim mulțumirea față de interlocutorii mei

(notează aici)

În ziua următoare, mă gândesc la cum sunt eu influențat de ceilalți și, iarăși, îmi răspund la câteva întrebări:

Accept, la rândul meu, să fiu influențat?

(notează aici)

Știu să glumesc, pentru a destinde atmosfera?

(notează aici)

Gândesc o relație pe termen lung?

(notează aici)

În a treia zi a săptămânii, mă întreb cum sunt perceput de ceilalți, dar și de familia mea, de prieteni sau de colegi. Răspund la următoarele întrebări:

Ce calități îmi atribuie aceștia mie?

(notează aici)

Îmi recunosc ei domeniile de competență?

(notează aici)

Sunt recunoscut pentru experiența mea, pentru talentele, pasiunile mele sau pentru autoritatea naturală?

(notează aici)

În fața cărei persoane mă bucur de o reputație bună?

(notează aici)

În a patra zi, verific dacă am evaluat modul în care mă percep ceilalți. Răspund la următoarele întrebări:

Pot să-mi identific acele calități pe care ceilalți spun că le am?

(notează aici)

Influența mea se exercită mai ușor asupra unei persoane care-mi seamănă?

(notează aici)

Care sunt punctele noastre comune?

(notează aici)

Care sunt centrele de interes ale interlocutorului meu? Aș putea să-i definesc talentele și pasiunile?

(notează aici)

Ce beneficii ar putea avea această persoană, dacă m-ar urma în proiectul meu?

(notează aici)

În a cincea zi, analizez o serie de situații care mi-ar putea testa influența. Răspund, iarăși, la următoarele întrebări:

Cum i-am atras atenția interlocutorului meu?

(notează aici)

Cum am răspuns așteptărilor lui?

(notează aici)

Cum a răspuns el cerințelor mele?

(notează aici)

Ce l-a determinat să accepte și să îndeplinească sarcinile proiectului nostru comun?

(notează aici)

În ultimele zile ale săptămânii, fac din nou aceste exerciții, pornind de la o motivație reală și plină de sens pentru mine.

(notează aici)

În original, entreprise libérée (în engleză, freedom-form company), formă de organizare a companiilor în care salariații sunt în întregime liberi și responsabili în acțiunile pe care ei, și nu patronul, le consideră favorabile pentru organizație. (n.tr.)

8. MĂ ÎNDREPT SPRE MAI MULTĂ ÎMPLINIRE

Optimismul este un mod de a fi, de a trăi, de a privi și de a gândi viața. Este o aptitudine a bucuriei, a păstrării încrederii în viitor. Competențele emoționale pot deveni o sursă de progres și de bunăstare.

Așadar, îmi voi explora viața în toată bogăția ei, în toată complexitatea și armonia, dar mă voi confrunta și cu toate dificultățile ei, în același spirit de apreciere și echilibru.

Contrar la ceea ce se gândește în general, optimismul nu se opune pesimismului; această stare de spirit nu este cuprinsă într-o logică binară: adevărul opus minciunii, binele contra răului sau frumusețea ideală opusă urâteniei. Faptul de a fi optimist mă scoate din perspectiva binară, pentru a mă plasa în domeniul complexității.

ÎMI ASUM OPȚIUNILE, ORICARE AR FI ELE

Dacă mă hotărăsc să pornesc de pe baze noi, încep prin a face tabula rasa cu privire la tot ce cunosc și privesc lumea ca un copil care descoperă un peisaj senzorial, emoțional, cognitiv și intuitiv.

Să știi să iei distanță

Dacă apare o experiență neplăcută în existența mea, n-o evit, ci o întâmpin ca pe o informație importantă. Apoi aleg cu discernământ încotro vreau să merg, ce pot învăța de aici, dacă aleg s-o păstrez, s-o repet sau să prefer altă experiență în locul ei; toate acestea mă împing să adopt noi măsuri de precauție.

Dacă încep să judec o deprindere din viața mea, risc să lipesc o etichetă de „bun” sau „rău”. Iar dacă, în ciuda eforturilor mele, această realitate se repetă, există ceva mai profund, ce trebuie să înțeleg.

Să te detașezi de cotidian

Când aud un zgomot neplăcut, când văd imagini care mă agrează sau când mănânc ceva fără gust, se întâmplă o conștientizare a evenimentului prezent. Stau aproape de realitatea mea, intru în contact direct cu ea din plin, puternic, la modul optimal și întâmpin toată complexitatea clipei, exact așa cum mi se prezintă ea.

Când un prieten nu-mi răspunde la apelul telefonic, iar eu am nevoie de el, mă gândesc ce ar fi putut să se întâmple. Cad pradă decepției, tristeții, furiei. Emoțiile acestea îmi arată gradul de dependență pe care-l am față de acest prieten. Dialoghez cu partea din mine care trăiește aceste emoții, până când realizez că pot asculta, primi, dialoga cu această latură a personalității mele și o pot alina. Dacă am ocazia, îi spun prietenului ce am putut descoperi în mine, cu ajutorul lui. Eliberată de o povară relațională, această parte din mine se simte ușurată. Dacă judec un obicei din viața mea, risc să pun etichete. Dacă această realitate se repetă fără voia mea, există ceva mai profund, ce trebuie să învăț.

FAPT REAL

Neînțelegeri

La birou, am avut un conflict cu un coleg, din cauza unei schimbări în program. Mă acuza că făcusem schimbarea fără să-l consult. Din punctul meu de vedere, era vorba despre o neînțelegere, pentru că nu verificaserăm ce înțelesese fiecare dintre noi, iar planificarea mea nu se modificase. Văzându-mă acuzat, am luat asupra mea totul, pentru a nu menține conflictul, dar l-am rugat să se gândească mai bine. Cum să eviți să mai ai un astfel de incident vreodată, dacă nu cauți să afli ce a stat la originea lui? În cele din urmă, nu ne-am lăsat antrenați în justificări interminabile și ne-am pus de acord să ne consultăm împreună, sistematic, agende de lucru. Grație acestei soluții, partenerul meu s-a angajat într-o introspecție și a înțeles că avea doar senzația că nu fusese luat în seamă. A putut să vadă partea rănită a personalității sale, și tensiunea dintre noi a dispărut. Din această experiență, ne putem da seama că rezolvarea cognitivă a unei probleme nu reduce conflictul, pe când identificarea unei părți afectate face imediat chiar asta.

PRIVESC VIAȚA PRIN INTERMEDIUL INTELIGENȚEI MELE UNIFICATE

Cultivarea tuturor surselor de plăcere mă ajută să evit diferite dificultăți, în căutarea dezvoltării personale și a autonomiei. În acest sens, voi explora tot ceea ce-mi permite să trăiesc mai bine, să progrez și să ating o stare de fluiditate interioară, adică ceea ce anglofonii numesc stare de flow, stare de grație sau stare de hiperconcentrare – un flux constant, care transcende și-mi atinge conștiința, în timp ce sunt complet cufundat în activitățile mele și trăiesc o stare de concentrare maximă. Am atunci un sentiment de reușită, de plenitudine și de angajament absolut.

Îmi întrețin sursele de plăcere

Prima mea sursă de plăcere este senzorială. Pot să resimt plăcere pipăind un pulover de cașmir, bând un pahar cu lapte, savurând o brioșă feliată și unsă cu cremă de ciocolată. În timpul unei plimbări în pădure, mă las surprins de lumina jucăușă dintr-un luminiș. Mai aproape de cotidian, ridic ochii și privesc în jurul meu, la nuanțele culorilor provocate de lumina lămpii pe mobilierul din salon. Mai există plăcerile sunetului, muzica pe care o ascult, în timp ce fac pregătiri pentru ceva, zgomotul aerului, respirația mea. Sunt, apoi, sunetul pădurii, al apei proaspete dintr-un râu sau dintr-un lac, atunci când înoți. Există o infinitate de plăceri kinestezice ale faptului că trupul meu trăiește, se mișcă, respiră sau se deplasează.

A doua mea sursă de plăcere este afectivă. Simt plăcere când dansez spontan pe ritmul unei muzici care-mi surâde, când îmi las imaginația să exulte și să mă poarte în locuri închipuite. La urma urmei, și un simplu apel telefonic poate stimula în mine plăcerea! Când întâlnesc o persoană agreabilă, mă bucur să

împărtășesc diverse lucruri cu ea și să fac schimb de idei. Această persoană, dacă nu este obișnuită să primească aprecieri spontane, va rămâne, probabil, uimită. Dar îi spun doar, cu naturalețe, ce-mi place.

A treia sursă care-mi provoacă plăcere este cognitivă. Aceasta îmi dă voie să înțeleg complexitatea lumii, să privesc un film despre ecologie, să înțeleg legile fizicii cuantice, să citesc cărți filosofice, de spiritualitate sau de psihologie, de științe sociale și apoi să le leg între ele, pentru a avea o cunoaștere unificată, nouă, surprinzătoare, unică. Îmi face plăcere să-mi amintesc cum am rezolvat o problemă de matematică sau de fizică, să rememorez un schimb de idei despre istoria artei, cu un profesor de desen. Conștientizez faptul că-mi pot lărgi cunoștințele, imaginându-mi infinitatea lor.

A patra sursă de plăcere, pentru mine, vine din intuiție. Toți avem această facultate de percepție imediată a adevărului, fără ajutorul rațiunii. Intuiția ia forma unui sentiment evident, care nu trece prin judecată. Complexă, stranie, cea mai puțin accesibilă culturii noastre, intuiția este sinonimă cu descoperirea unei idei noi.

Când închid ochii și mă las purtat de reflecție către o greutate pe care o întâlnesc în viață, apelez tot la facultățile mele intuitive.

Intuiția le e specifică marilor oameni de știință, a constituit obiectul de studiu al filosofilor, cercetătorilor, artiștilor. Nu spunea Picasso: „Eu nu caut, eu găsesc“, făcând aluzie la aptitudinea sa intuitivă și revocându-și, oarecum, facultățile cognitive?

INFORMAȚIE

Stare de grație

Cele opt caracteristici importante ale stării de flow (stare de grație sau de hiperconcentrare) își găsesc inspirația în studiile psihologului Mihály Csikszentmihályi. Descrierea de mai jos corespunde experienței optimale pe care o trăiesc atunci când sunt eu însumi. Mediul înconjurător nu mă influențează în același mod. Este ca și cum aș fi una cu ceea ce mă înconjoară.

- 1. Obiectivele mele sunt clar stabilite, nu sunt nici conflictuale, nici derutante. Știu încotro merg și care este următoarea etapă.**
- 2. Feedbackul meu este direct și imediat. Știu numaidecât dacă ceea ce fac mă apropie sau mă îndepărtează de ceea ce-mi doresc.**
- 3. Găsesc un echilibru între dificultatea activității și competențele mele profesionale.**
- 4. Sunt hiperconcentrat în ceea ce fac și, în consecință, mă simt în armonie cu mine însumi.**
- 5. Într-o realitate armonioasă și exaltantă, nu mai simt frustrările vieții.**
- 6. Am senzația că stăpânesc mediul care mă înconjoară și pe mine însumi, la fel precum alpinistul suspendat, care se ține doar în vârfurile degetelor și, totuși, se simte în siguranță.**

7. Pierd sentimentul ego-ului meu și trăiesc o stare de transcendență.

8. Îmi modific percepția asupra timpului, ca și cum acesta nu ar fi o constrângere, ci s-ar adapta experienței mele.

Îmi valorific toate tipurile de inteligență

Oare apreciez ceea ce gust? Ce găsesc demn de apreciere aici și acum? În ce poziție stau, citind această carte? E plăcut, confortabil cum stau și unde sunt? Cum ajung la sursa plăcerii mele emoționale? Ce emoție simt sau îmi imaginez? Totul e posibil, totul îmi e la îndemână și orice este cu putință, pentru a trăi o experiență succulentă și energizantă.

Ce înseamnă să-mi pun în legătură intuiția cu senzațiile și cu emoțiile? Aș putea să pun laolaltă aceste inteligențe, ca să acționeze împreună? Dacă-mi unific inteligențele, voi putea să ies din obișnuit, să renunț la ceea ce credeam că sunt și să mă încred în ceea ce sunt, de fapt. Și mai mult decât atât! Voi putea să însoțesc inteligențele mele multiple, să-mi pun întrebări despre universurile complexe, atât de dragi fizicienilor cuantici; să mă întreb ce va fi mâine – știința, psihologia? – sau cum se va dezvolta arta în următoarele decenii. Care sunt domeniile cunoașterii, care evoluează cu adevărat și care dintre ele stagnează? Cum se va regenera constituția noastră, pentru a putea trece la etapa politică următoare?

Adevărata democrație – pentru care sunt responsabil, în calitate de cetățean, de părinte, de profesionist, de director, de manager – începe printr-o democrație internă. O cale de a-mi manifesta propria libertate constă în a le da cuvântul tuturor inteligențelor mele, în a-i permite corpului

să se exprime, pentru ca emoțiile mele să se elibereze, în a-mi lăsa libere atât gândurile, cât și intuiția. Unificarea inteligențelor nu înseamnă să cred că inteligența mea cognitivă este superioară celei emoționale sau că inteligența kinestezică este inferioară inteligenței mele intuitive. După ce am acceptat să iau în considerare și să-mi valorizez toate inteligențele, voi crea în mod firesc legături între ele.

FAPT REAL

Dans și inteligență emoțională

Am participat la ședințe de dans spontan, precum dansul celor cinci ritmuri, dansul terapeutic, dansul-contact. Acest curent a venit din Statele Unite și se răspândește cu celeritate în Europa. Permite să ne folosim inteligența corporală, senzorială, kinestezică pentru a le pune în legătură cu inteligența emoțională și să ne folosim trupul pentru a elibera emoții – blocate, uneori, de decenii – într-un mod plăcut, direct și împărtășit.

Am introdus această abordare în exercițiile mele tocmai pentru a le permite participanților să-și folosească inteligența corporală, dar mai ales pentru a-i relaționa cu alte forme de inteligență. Să legăm vocea de corp, arta de mișcare, grafica de cotidian. Să ne regăsim spontaneitatea, prin întâlnirea cu ceea ce înainte nu se vedea. Să reflectăm, în sens multiplu, nu înseamnă să reflectăm doar în sens cognitiv, ci să ne reînnoim zilnic întrebările despre viață, despre ceilalți și despre noi înșine. Să îndrăznim a ieși din ceea ce ne limitează și să constatăm că nu este atât de periculos cum se tot spune. Nu numai că nu e periculos, dar e salutar. Este calea către mai multă libertate pentru sine și pentru ceilalți. Nu avem altceva de făcut decât să devenim, în toată puterea cuvântului, noi înșine. A fi tu însuși înseamnă a fi în devenire și a te reînnoi constant.

INFLUENȚEZ TOATE EXPERIENȚELE DIN VIAȚA MEA

Există un loc în mine însumi unde pot să găsesc răspunsuri la toate întrebările, având acces la cunoașterea mea interioară, la sursa libertății mele. Dacă sunt liber, pot să influențez cursul evenimentelor din viața mea, fără să fiu prea exigent, precum și necesitățile mele și voința mea, care va ști să ocolească obstacolele.

O pledoarie pentru acțiune

A influența pe cineva înseamnă să-mi exprim pasiunile și să-i întâmpin pe cei care împărtășesc aceleași dorințe ca și mine, pentru a le transpune împreună în realitate. Dacă descopăr ceea ce-mi place și valorile care-i sunt asociate acelui lucru, nu-mi rămâne decât să le traduc într-un limbaj pe care interlocutorul meu să-l înțeleagă. Dar, dincolo de toate acestea, e viața.

Cum îi voi influența cursul, evoluția? Inteligența pe care o descopăr de-a lungul experiențelor mele și care continuă să se desfășoare în fața mea îmi șoptește la ureche adevăruri, fără ca eu să-mi dau seama. Dacă viața este o inteligență nelimitată, comparativ cu inteligența pe care o cunosc și pe care am învățat-o, îi cer să răspundă celui mai drag vis al meu, celui mai important scop al meu.

Există două forme complementare de optimism

Prima constă în acceptarea realității, așa cum mi se prezintă ea de fapt, și perceperea ei ca pe o informație prețioasă, ca pe o situație revelatoare, ca pe

un răspuns dat conștiinței mele, pentru a-mi îmbogăți propria inteligență. În ceea ce privește a doua formă, pot vedea optimismul ca pe o invitație la îmbunătățirea realității mele, plecând tot de la realitatea mea. Să privesc spre ce doresc, după ce am acceptat ceea ce este în fața mea acum. Aceste două forme de optimism reprezintă cele două fețe ale aceleiași monede – moneda libertății. Sunt cele două contradictorii? Pot să existe în același timp, să coabiteze? Bineînțeles, de vreme ce e vorba de alegerea mea, întru libertatea mea. Dimpotrivă, dacă aleg să nu aleg, cele două forme de optimism nu vor putea coexista. Dintre cele două forme de a alege, una este mai pertinentă decât cealaltă? Analizez, așadar, a doua față a monedei și-mi optimizez viața, plecând de la ea.

FAPT REAL

Emoții și dorințe

Experiența mea teatrală poate fi privită prin prisma dorinței. Aceea de a urca pe scenă, de a fi prezent în totalitate, de a simți cum crește emoția, cum inima își accelerează bătăile, cum privirea merge spre public, arată recunoștință și se liniștește, într-un sentiment de reciprocitate, complicitate și împărtășire. Plăcerea mea de a scrie poate fi văzută ca fiind aceea de a lăsa degetele să alerge pe clapele pianului, de a urma ideile care-mi trec prin minte, de a crea cuvinte, expresii, sentimente, dialoguri... Fiecare dintre dorințele mele este o astfel de plăcere în sine și pentru mine!

Optimismul ca sursă de progres

Care sunt părțile personalității mele care, în realitatea mea actuală, îmi cer

să schimb ceva în mine? Dacă mă aflu în cea mai profundă stare de seninătate, nu schimb nimic; apreciez, mulțumesc și trăiesc din plin. Dacă mă jenează ceva sau, dimpotrivă, dacă mă atrage ceva, verific dacă accept cu adevărat ceea ce trăiesc. Poate că aspir la altceva, hotărând că realitatea mea nu este o dorință așa de arzătoare pentru mine. Astăzi, dacă vreau să schimb lumea, mă gândesc cu ce să încep acest lucru și cum voi proceda mai departe... fără să pun la poluri opuse ceea ce trăiesc și ceea ce doresc.

Să vizualizez condițiile optimale pentru viața mea

Îmi aloc timp să trăiesc interior ceea ce vreau să trăiesc în exterior, în mediul meu de zi cu zi. Mă întreb ce condiții ar trebui îndeplinite pentru a mă bucura de momentul în care iau masa și vizualizez aceste condiții optimale. Ascult zgomotele și simt emoțiile asociate persoanelor care aud, în același timp cu mine, aceste zgomote. Precizez ideile importante pe care vreau să le abordez sau, întorcându-mă la tema de mai sus, ce grad de prezență voi avea la masă, mai ales dacă doresc să trăiesc acest moment perfect conștient. O clipă de mindfulness – de conștientizare –, niște clipe privilegiate, în care atenția este dirijată la modul deliberat spre momente stabilite, fără judecăți de valoare. Apoi procedez identic în diferite etape ale zilei, ale săptămânii sau măcar în fiecare perioadă importantă a anului.

Să-mi optimizez viața înseamnă să influențez fiecare secvență, acceptând, sincer și profund, cu spontaneitate și recunoștință, ce se întâmplă.

MĂRTURISIRE

Patricia este infirmieră de peste 30 de ani și a avut grijă mereu de bolnavi aflați la capătul vieții. Astăzi, își diversifică activitățile, având un cabinet de coaching axat pe probleme de imagine.

Simt nevoia să învăț ceva nou și să-mi continui dezvoltarea personală, așa cum a fost atunci când m-am înscris la Școala sistemică de inteligență emoțională. Inteligența emoțională m-a însoțit de-a lungul proiectelor mele, precum și atunci când am întâmpinat dificultăți. Pentru mine, aceasta constituie o postură devenită certitudine, o manieră de a-mi dezvolta competențele în orice situație de viață. Nu aș defini-o drept a stăpâni ceva, ci a fi, pur și simplu. De fapt, înseamnă a nu stăpâni, a nu ști încotro te îndrepti, ci a fi doar tu însuți. Să accepți să nu spui nimic atunci când nu e nimic de spus, să accepți să fii influențat de tristețea sau de bucuria cuiva, fără să pui întrebări.

Inteligența emoțională m-a făcut să fiu conștientă de optimismul meu. În așa măsură, încât am aderat la Liga Optimiștilor din Franța. Este o calitate indispensabilă, pe care ar trebui, într-adevăr, s-o avem. De altfel, cum să ajuți pe cineva în momente grele, dacă nu ești într-o stare pozitivă? Țin ateliere pentru o asociație care se ocupă de persoane obeze, cu care lucrăm pe bază de imagini. În cadrul unei ședințe, cineva se afla într-o situație foarte dificilă. Înainte, ascultam, fără să știu să fac mare lucru, în afară de ascultare, bineînțeles. Or, aici am putut recentra persoana pe propriul corp și am ajutat-o să exprime ce simțea. A fost magic!

Există oameni cu probleme reale de obezitate. Se pleacă de departe, pentru a ajunge la o stare de bine oarecare. Când am început să organizăm atelierele, erau puține persoane care participau, și acestea mai mult din curiozitate. În final, cereau să mai ținem cursuri, reveneau la ore și numai faptul că se înscriau era, totuși, ceva. Unele dintre ele chiar au reușit să spună că arătau bine în poze și că erau frumoase! Acum un an sau doi, așa ceva era de neconceput. Am obținut rezultate și mari satisfacții. Datorită atelierelor, aceste persoane au fost

motivate și au progresat. Printre ele sunt fete foarte drăguțe, care nu-și dau seama de acest lucru! În cazul de față, îmi spuneam, eu sunt cea diferită, eram singura mai altfel din tot grupul.

Punctul de vedere al coach-ului

Este esențial să avem în vedere faptul că inteligența emoțională reprezintă o atitudine, și nu o tehnică, o metodă ori un simplu instrument de lucru în plus. Acestea fiind stabilite, fiecare poate să adopte această atitudine, indiferent de vârstă, inteligență, diplome, venituri, cultură... Inteligența emoțională oferă acces direct la propria persoană, fără interfață, fără intermediar, în fiecare clipă de viață. În plus, ea demistifică acel conformism intelectual, starea de a fi dispus să faci orice... Dezvoltarea inteligenței emoționale presupune un antrenament neîntrerupt!

Patricia folosește verbul a stăpâni cu sensul de a controla. Efectiv, nu mai este necesar să controlăm totul și să irosim atâta energie, în fiecare zi, ca să muncim, să comunicăm, să trăim. Ne regăsim natura pierdută, într-o educație utilă din alt punct de vedere, dar care nu ia suficient în seamă competențele noastre emoționale.

A fi prezent înseamnă să fii tu însuși în fiecare situație a vieții. Mai exact, să fii prezent în propriile emoții, să le iei în considerare, să le asculți, să le întrebi, să le dai în mod sincer cuvântul, în loc să te simți jenat sau să încerci să le controlezi, ceea ce, de fapt, este pur și simplu imposibil. O emoție există pentru a fi eliberată! Dacă închid o ușă, emoția aceasta se va manifesta printr-o altă, apoi prin altă, până când energia ei se va fi emancipat. A fi prezent înseamnă și să-ți regăsești toate calitățile emoționale cu care ai fost înzestrat, dar care sunt ascunse în spatele emoțiilor respinse, ignorate, păstrate undeva... Fiecare emoție controlată îmi va diminua competențele emoționale, dar, în momentul în care este acceptată, îmi va elibera potențialul de viață și de prezență.

Așa cum subliniază Patricia, „a recentra o persoană pe propriul corp“ este un lucru esențial, căci emoția este o legătură între corp și mental. Ea

permite reconcilierea a ceea ce a fost segmentat de condiționările noastre educative, familiale sau sociale. Este prezentă atât în creierul meu, cât și în corp, în sensul de organe, de mușchi, de fiziologie.

PRACTICĂ ȘI ANTRENAMENT NR. 9

În prima zi din prima săptămână, îmi notez în jurnalul de bord ce mi-a plăcut la serviciu.

(notează aici)

A doua zi, scriu ce mi-a plăcut acasă. A treia zi, consemnez tot ce mi-a plăcut în afara casei și a serviciului.

(notează aici)

În fiecare dintre zilele următoare, până la sfârșitul săptămânii, îmi exprim recunoștința, cel puțin de zece ori pe zi, către mine însumi, către familie și prieteni.

La sfârșitul săptămânii, pun cap la cap ceea ce am scris până aici și analizez cum am trăit aceste experiențe, apoi îmi notez acest lucru.

(notează aici)

Pentru toată săptămâna, în ajunul întâlnirilor pe care le am, îmi notez intențiile

legate de acestea.

La sfârșitul săptămânii, marchez acțiunile importante, împreună cu intențiile corespunzătoare fiecăreia. Recitesc, observ cum le trăiesc și consemnez în jurnalul de bord.

(notează aici)

În prima zi din a doua săptămână, îmi notez emoțiile pe care le-am resimțit și care mi-au plăcut.

(notează aici)

A doua zi, le amintesc în scris pe cele care nu mi-au plăcut.

(notează aici)

A treia zi, pun pe hârtie ce senzații, emoții, idei și intuiții m-au surprins plăcut, când le-am resimțit.

(notează aici)

Până la sfârșitul celei de-a doua săptămâni, îmi exprim recunoștința, de cel puțin zece ori pe zi, față de emoțiile care și-au găsit exprimarea în mine.

La sfârșitul săptămânii, recitesc ce mi-am notat, observ în ce fel am trăit și-mi notez și asta în jurnalul de bord.

(notează aici)

Pentru toată săptămâna, în ziua precedentă întâlnirilor pe care le am, îmi notez cu ce intenții voi participa la ele.

La sfârșitul săptămânii, consemnez toate acțiunile importante pe care le-am bifat, împreună cu intențiile asociate acestora. Le leg între ele și observ cum le trăiesc, notând acest lucru în jurnalul de bord.

(notează aici)

9. GESTIONAREA UNEI SITUAȚII DE CRIZĂ CU AJUTORUL INTELIGENȚEI EMOȚIONALE

Cu un ochi, să observăm lumea exterioară; cu celălalt, să privim în noi înșine.

Amedeo Modigliani

Cine nu a suferit, în ziua de astăzi, nici o ruptură? Cuplurile se formează și se desfac, refacerea unei familii presupune noi dificultăți, disparițiile sunt dureroase. Situațiile de criză pot surveni chiar și din evenimente pozitive. O întâlnire, un mariaj, o naștere constituie tot momente de ruptură, pe care trebuie să le avem în vedere cu atenție, pentru că viața, după ele, nu are, uneori, nici o legătură cu cea dinainte ca ele să se petreacă.

Pe plan profesional, îmi găsesc primul serviciu, sunt promovat, sunt concediat pentru prima dată în viață, îmi dau demisia... Toate acestea sunt situații de despărțire. Cum le voi face față? Cum voi reuși să mă reconectez la mine însumi, să-mi regăsesc gândurile pozitive, să fiu din nou operativ, după aceste grele încercări? Depășirea crizei nu este posibilă decât prin traversarea tuturor etapelor de „doliu“, de la negare la renaștere. Rămânând conectat la starea mea de flow și la mine însumi, îmi voi mobiliza tot potențialul psihic pentru a mă exprima și a trăi responsabil această situație, pentru a ieși natural din ea. Știind care e starea mea optimală, voi primi cu deschidere părțile rănite ale personalității mele și le voi elibera emoțiile.

ACCEPTAREA FIECĂREI RUPTURI

Parcă ieri, începerea școlii, trecerea într-o clasă superioară, înscrierea la o altă școală, iar astăzi, mutarea într-o altă casă, o schimbare profesională, o expatriere... Fiecare perioadă a vieții mele îmi cere să fiu prezent cu totul, pentru a elibera emoțiile care survin.

Rămân concentrat pe capacitățile emoționale

O ruptură va fi cu atât mai dureroasă cu cât, în trecut, când au existat rupturi mai puțin semnificative, n-am știut să-mi exprim emoțiile. Spre exemplu, dacă mi-am ascuns amara decepție, atunci când am repetat o clasă în liceu, am fost mult mai anxios la examenele de bacalaureat – sentiment care mi-a influențat, poate, șansele de reușită în materie de studii.

La nivel emoțional, toate întâmplările trecute au o influență asupra vieții mele prezente și viitoare. Modul cel mai nimerit de a traversa o perioadă de criză este acela de a rămâne prezent în desfășurarea evenimentelor cotidiene cele mai obișnuite și de a verifica dacă s-a produs un traumatism sau nu, o leziune care, dacă există, presupune o emoție neeliberată. Încă o dată, maxima se adevărește: „Mai bine să previi decât să vindecî“!

Ce se poate face înaintea crizei sau în timpul ei?

Dacă evenimentul este previzibil, precum o naștere, o despărțire, o plecare

de la locul de muncă, o pensionare, pot să atenuez greutatea cu care voi trăi acele momente identificându-mi sentimentele și eliberându-le prin cuvinte.

Aceste rupturi pot genera situații grave, uneori vitale. Cu atât mai mult, este important să le anticipez, antrenându-mi capacitatea de reziliență psihologică, adică aptitudinea de a trăi despărțirile, rămânând centrat pe mine însumi.

Dacă evenimentul nu este previzibil, ca dispariția unei persoane dragi, o concediere bruscă, un accident rutier, îmi păstrez vigilența, ca să mă centrez mai bine și să fiu prezent în întregime la ceea ce se petrece în interiorul meu. Cât mai curând posibil, mă destăinui unor persoane care știu să asculte, fără să-mi întrerupă procesul emoțional, și dau dovadă de empatie, chiar dacă nu vor putea să mă facă să nu simt durerea. Dacă e nevoie, consult un terapeut sau un coach în inteligență emoțională, pentru a-mi elibera emoțiile care au nevoie să fie exprimate.

De la criza emoțională la seninătate

Când totul se schimbă în jurul meu, este momentul ideal pentru un nou avânt. În baza acestei idei, evit să repet același scenariu, în viitor. Cu cât mai frică îmi este, cu atât mai mult atrag o situație conflictuală, căci teama mea generează o reacție. Încep, așadar, prin a-mi modifica structura emoțională, pentru a-mi alege apoi noul mediu înconjurător. Este un demers potrivit pentru o renaștere.

A renaște înseamnă, mai întâi, clarificarea sistemului meu emoțional, cu toate componentele și legăturile sale. Există vreo parte din mine care nu vrea să recunoască perioada prin care trec și care se comportă ca și cum nimic nu s-ar fi întâmplat? Pot identifica vreo parte a personalității mele înfuriată de ceea ce se

petrece și care mă consideră responsabil de situație? Cum să înțeleg faptul că nu pot percepe acest moment exact cum este el de fapt, ci estompat de furia acelei părți din mine, dacă nu de tristețea mea, de starea mea de depresie sau de lipsa de energie?

FAPT REAL

Umilințe și emoții refulate

De când a intrat la școală, Julien a suferit abuzuri de putere și tot felul de umilințe din partea unei învățătoare, care-l lovea cu rigla peste degete în fața celorlalți elevi din clasă ori îi cerea să lase ochii în pământ. Directorului i se părea normal să lovești un copil, să-l depreciezi și să-l pedepsești.

În timpul unei ședințe de coaching, Julien îmi povestește cum, vreme de mulți ani, a rămas cu traume în urma acestui tratament. În acea vreme, părinții lui nu erau conștienți de miza afectivă pusă în joc. Acest bărbat, astăzi în vârstă de vreo cincizeci de ani, s-a trezit singur în fața instituției școlare. Mai rău a fost, îmi spune el, că nu avea cui să-și spună oful în urma acestei experiențe revoltătoare și bulversante. Din fericire și grație pasiunii sale pentru olărit, a putut să-și elibereze emoțiile dureroase. Apoi, Julien a studiat și a devenit arhitect de interioare, ceea ce l-a ajutat să „dezimprime“, după cum spune el, fiecare emoție refulată adânc, din timpurile acelea neplăcute.

În calitate de coach, am fost cu atât mai emoționat de povestea lui cu cât sunt ferm conștient de respectul care li se cuvine copiilor, în special în perioada școlarizării.

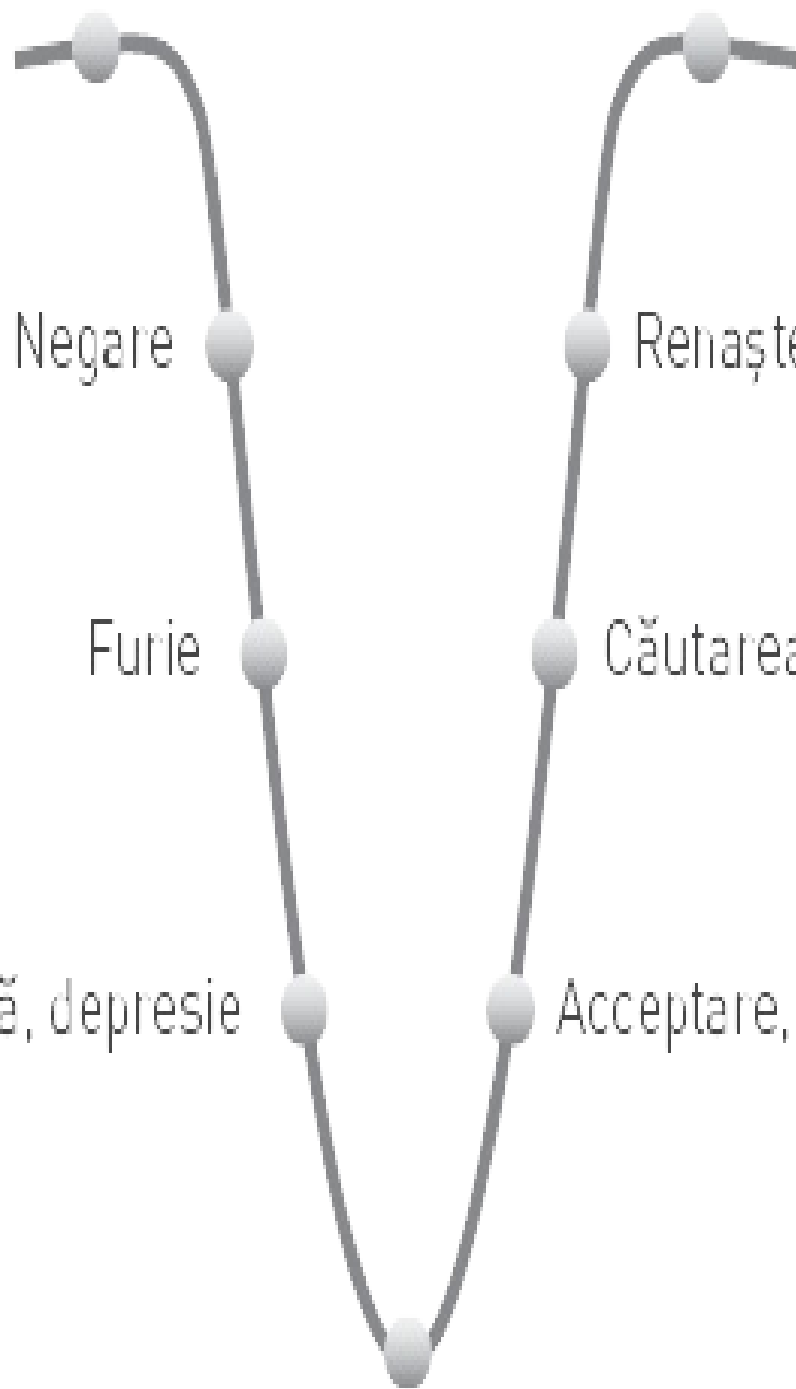
Cu fiecare ocazie pe care o am, intervin pentru a încuraja școala să-și protejeze elevii. Uneori, îndemn grupuri de profesori să asculte emoțiile copiilor, iar feedbackurile sunt foarte încurajatoare.

Curba etapelor doliului, inspirată de cercetările întreprinse de Elisabeth Kübler-Ross

Fiecare situație de criză poate fi comparată, în evoluția ei emoțională, cu etapele trăite în momentul în care ți se face un anunț legat de o boală gravă sau când petreci timp alături de o persoană aflată la capătul vieții. Astfel, curba etapelor doliului, stabilită de psihologul Elisabeth Kübler-Ross, ajută la înțelegerea unei situații de criză – studiată dintr-un unghi sistemic – și a procesului pe care ne putem baza pentru a ieși mai ușor din aceasta.

Criză emoțională

Seninătate



Negare

Renaștere

Furie

Căutarea sensului

Frică, depresie

Acceptare, iertare

Tristețe, despărțire

FAPT REAL

Travaliu de doliu

Putem relua cazul lui Julien și să urmărim evoluția emoțiilor lui, raportate la curba etapelor doliului, așa cum a fost ea concepută de Elisabeth Kübler Ross.

Julien a trăit șocuri emoționale în timpul școlarizării, din cauza învățătorilor, apoi a intervenit negarea, căci el nu putea înțelege cât îl marca experiența traumatizantă, din cauza vârstei fragede. Acest lucru a născut în el furia față de educație în general, față de dascăli în particular și față de orice abuz de autoritate.

Apoi, s-a instalat o anxietate difuză, dar stabilă, odată cu teama de a nu ști ce avea să devină.

Refuzul de a munci a făcut loc tristeții, lângă ea venind și un sentiment de neputință, apropiat deprimării. Exact în acel moment, Julien a trăit o ruptură față de trecutul care-l rănise.

Acceptarea experienței și a durerii sale emoționale i-a permis să pășească în perioada de iertare. Mediul său cultural și condiționările raportate la acesta au constituit atuuri pentru Julien, deși nu avea înțelegere din partea părinților.

Mai târziu, i-a putut găsi un sens profund poveștii lui și o renaștere a încununat demersul său și împlinirea profesională – cadou pe care l-a primit atunci când s-a eliberat de un trecut dureros și când a reușit să ajungă la o viață mult mai senină.

Reziliența vine cu acest preț – al unei reconstrucții, plecând de la o introspecție.

TREI CAPCANE DE EVITAT

Toți avem nevoie să rămânem în contact cu emoțiile noastre în momentele de criză. Bineînțeles, există perioade în viața noastră, care ne perturbă și ne provoacă frică. Pentru a-mi oferi un maximum de șanse de a le trece cu bine, trebuie să evit să cad în trei capcane.

1. Să neg situația de criză

Prima greșeală este aceea de a nu avea o atitudine de întâmpinare binevoitoare a situației. Cea mai frecventă reacție este negarea: cu cât perioada de negare durează mai mult, cu atât se prelungește și criza. Cum să facem să nu rămânem prea mult în acest statu-quo? În ciuda tentației uzuale de a mă închide în mine însumi, ca să mă feresc și să-i protejiez pe ceilalți, este important să transmit cuiva ceea ce trăiesc.

Prima opțiune este să le vorbesc prietenilor despre problemele mele și, mai cu seamă, celor care știu să mă asculte fără să mă judece. Dar un prieten care mă judecă îmi este, într-adevăr, prieten? În familie, abia dacă pot găsi pe cineva căruia să-i pot vorbi deschis... În orice caz, iau inițiativa de a găsi un apropiat în care să am încredere.

A doua opțiune este să cunosc oameni noi. Îmi place sportul, atunci mă înscriu la un club sportiv. Îmi place muzica, merg la conservatorul din orașul meu sau la un atelier de cântat. Așa pot întâlni persoane care au aceleași gusturi ca și mine, aceleași valori și pasiuni. Dacă schimb mediul, nu-mi poate face decât bine! Dacă opțiunile enumerate sunt imposibil de realizat, pot contacta un specialist în

psihoterapia relațiilor. Important, și în cazul de față, este să aleg persoana în funcție de ce simt. Voi merge, deci, la un terapeut, un coach sau un alt fel de specialist în dezvoltare personală care corespunde intereselor și gusturilor mele.

2. Să nu mă exprim în situația de criză

Este important să povestesc ce mi se întâmplă. Povestea mea este o ocazie unică de a mă putea evalua, lăsând să se manifeste reacții emotive intense, inclusiv pe cele care au fost inhibitate în timpul crizei, disimulate față de alte emoții și față de mine însumi. Dacă transform întâmplările trăite într-o poveste, va fi mai ușor să readaptez experiența suferită și s-o integrez identității mele. Să mă exprim nu înseamnă să povestesc, rămânând undeva la suprafață, ci, dimpotrivă, lăsând să se vadă tot ceea ce trebuie verbalizat, inclusiv cuvintele, lacrimile, emoțiile, senzațiile. Mă las ghidat, fără să încerc vreo analiză sau vreo interpretare. A fi tu însuși nu este o chestiune de comprehensiune, ci de simțire, de prezență și de detașare față de dorința de a stăpâni ceva.

Dacă reușesc să integrez criza în identitatea mea, voi da dovadă de forță, voi avea un atu, poate chiar un talent. Este ceea ce-mi va conferi unicitate în lume, pe de-o parte, și ceea ce mă va lega de mediul meu înconjurător, pe de altă parte. Accept această unicitate, care-mi certifică personalitatea, fără a pune condiția să pot evolua împreună cu ceilalți.

3. Să nu mă responsabilizez

A treia capcană este aceea de a evita demersul care constă în a mă face responsabil pentru experiența în sine și pentru existența mea. Oricare ar fi acestea, singurul mod de a mă elibera de suferință este acela de-a mi-o

însuși și de-a deveni actorul ei. Altfel spus, a reintra în posesia destinului meu și a redeveni protagonistul ale cărui alegeri determină acțiunile și evenimentele.

După ce am plonjat în această experiență a neputinței, voi recupera puterea pe care mi-o conferă libertatea și-mi voi asuma deschis responsabilitățile care derivă de aici. Exprimarea artistică, trupească, intelectuală – chiar manuală – poate deveni o pistă de lansare, care să mă ajute în ceea ce mi-am propus. Permițându-mi să-mi acord mai multă importanță, chiar să transcend experiența inițială, o voi transforma într-un nou limbaj. Neîndoios, îmi îngădui tatonări, greșeli și accept situații pentru care succesul nu este, în mod automat, asigurat.

FAPT REAL

Natură și emoții

Îmi amintesc că am urcat cu familia în Pirinei, la căldarea Gavarnie. În acea vară, erau turiști de toate naționalitățile, îmbrăcați mai potrivit sau mai puțin potrivit pentru munte. Noi, de altfel, ajunseserăm acolo din pură întâmplare, iar eu nu-mi dădeam seama de dificultatea expediției. Purtam saboți în picioare, pantaloni scurți și tricou. Îmi țineam fiul în brațe și mergeam, mergeam, mergeam, neștiind încotro ducea drumul. Atât de exaltantă era această lungă plimbare, încât n-am vrut să mă întorc și am ajuns până în vârf, fără prea mare osteneală. La sfârșitul zilei, apusul a fost superb. Priveam iarba verde și deasă, o căsuță, cerul și rocile multicolore. Degradeuri de roșu, albastru, verde, ocru și gri. O imensitate care ne atrăgea spre ea, ca să ne cuprindă în maiestuoșitatea ei. M-am simțit acolo în armonie totală cu peisajul, cu familia mea și cu turiștii care aveau aceeași bucurie ca și a noastră.

ȘI DACĂ RECOMPENSA ESTE LA ÎNĂLȚIMEA CRIZEI MELE?

Cu cât o fractură psihologică este mai profundă, cu atât răsplata este mai mare, dacă dovedesc reziliență în fața emoțiilor mele. Criza prin care trec este un prilej extraordinar de a crește, de a adapta cunoașterea propriei mele persoane și de a-mi regăsi identitatea. Și, dacă extrapolăm această calitate psihologică și personală la nivel colectiv și planetar, le-ar putea fi de folos tuturor.

Să te detașezi de temeri, pentru a te regăsi

Când trec printr-o perioadă de criză, confund o parte a personalității mele, cea care se teme, cu mine însumi. Ca și la haine, personalitatea mea îmi permite să trăiesc și cu alte veșminte, cu care să mă adaptez la constrângerile culturale, sociale sau profesionale. Acestea reprezintă interfața mea exterioară, dar, ca și hainele pe care le port, personalitatea mea nu poate fi decât aparența psihologică a ceea ce sunt eu, de fapt, partea vizibilă din aisberg. Dacă mă las afectat de durerea născută din această criză și dacă am răbdare să aștept cadoul care se ascunde în spatele zilelor, săptămânilor și, uneori, anilor, voi găsi sub aceste valuri emoționale persoana care sunt în realitate.

O experiență liberă, detașată și iubitoare

Dacă fac abstracție de constrângerile materiale, există șanse mari să mă văd ca pe o persoană liberă să aleg viața pe care am visat-o mereu. O libertate

care presupune alegerea persoanelor alături de care-mi doresc să trăiesc și activitatea care mă entuziasmează cel mai mult. Trăgând linie și adunând, profit de experiență pentru a fi și mai aproape de mine însumi și de libertatea mea.

Dacă mă detașez de personalitatea mea, devin creativ. Sunt capabil să creez cea mai elevată versiune a mea pe care aș fi putut să mi-o imaginez vreodată, condițiile cele mai bune pentru reușita celor mai ambițioase proiecte ale mele, relații de calitate, care-mi aduc bucurie și seninătate, sau o ambianță de muncă liniștitoare și motivantă.

Distanțarea îmi permite să fiu calm în fața situațiilor potrivnice, în fața nedreptății, a violenței, a terorii, a minciunii, a judecății oamenilor; confruntat cu orice, să rămân senin față de orice fel de panică sau în fața cuiva cuprins de emoții negative sau care are nevoie de mine.

Detașat de propria personalitate, când îmi trăiesc emoțiile, sunt autentic. Atunci când sunt trist, plâng într-un mod simplu și curajos. Formulez în cuvinte supărarea față de subiectul/obiectul care mi-a provocat acea stare, fără să fiu mândros sau lipsit de respect față de ce sau cine a declanșat emoțiile negative. Când mi-e frică, recunosc acest lucru într-un mod plin de curaj și fac față acestui sentiment mărturisindu-i-l și persoanei care a constituit sursa lui. Într-un cuvânt, nu sunt fals nici față de mine, nici față de celălalt, nici față de viață.

În momentul în care mă eliberez de prejudecățile care mă împiedicau să iubesc sincer, profund și cu îndrăzneală, devin afectuos. Îl iubesc pe aproapele meu necondiționat, așa cum este, îmi iubesc apropiații, chiar dacă ei nu înțeleg ce devin eu, îmi iubesc copilul, chiar dacă nu face tot ce-i spun, îmi iubesc partenera de viață, chiar și când e furioasă, colegii, chiar și atunci când nu sunt de acord cu ei.

O exprimare sinceră, detașată și iubitoare? Sunt ceea ce nu-mi imaginez că sunt, pentru că sunt, în același timp, ceea ce-mi place din jurul meu, ceea ce mă surprinde zi de zi, ceea ce las să mă seducă, ceea ce privesc la un tablou, ceea ce ascult în muzică și mă tulbură, ceea ce mă emoționează într-un peisaj...

FAPT REAL

Cât de important este să te cunoști

Consiliez masteranzi pentru a-i ajuta să-și găsească rapid anumite competențe emoționale, în vederea alegerii activității pe care doresc s-o desfășoare. Se lucrează atât individual, cât și în grup. Unii dintre ei mă roagă chiar să le înlesnesc găsirea unui stagiu sau a unui loc de muncă... În timpul procesului de consiliere, realizăm o muncă de identificare a talentelor pe care le posedă, a pasiunilor și a scopurilor incluse în dorința lor de a munci. Am constatat că, la sfârșitul cursurilor, nu mai sunt aceiași oameni de la început. Cei care au dus până la capăt explorarea sinelui propriu au acum o privire diferită față de propriile nevoi, față de mediul lor de studii și de lucru. CV-urile și scrisoarea de motivație li s-au schimbat complet și au fost înlocuite cu lucruri care le plac cu adevărat și în mod natural, ceea ce la început nu înțeleseră drept cerință.

MĂRTURISIRE

Până în anul 2014, Clara, licențiată în filosofie, a condus o firmă de traduceri și interpretariat. În acel an, această femeie de 45 de ani a început să urmeze un seminar de inteligență emoțională, gândindu-se la o schimbare profesională.

Ajunsesem la capătul unui sistem devenit insuportabil. Pot să spun că acel an, 2014, a fost anul schimbării: am abandonat tot ceea ce făceam, m-am gândit la o schimbare profesională, m-am mutat și am și divorțat! Și apoi, automat, m-am eliberat de stres, fiindcă aveam și o viață foarte agitată și solicitantă, alergând toată ziua de colo-colo. Era ca un fel de bulimie.

Asociez formarea mea în inteligența emoțională cu descoperiri într-adevăr importante – caracterul inovativ al demersului, câștigarea unei stăpâniri de sine în privința propriilor emoții, puterea de a mă privi, observarea vieții emoțiilor în mine însămi, beneficiul adus de aceste lucruri, atât mie, cât și altora. De altfel, această experiență îmi folosește zilnic. Este un atu de putere care rămâne neutră și, în același timp, foarte primitoare vizavi de ceilalți, cărora le facilitează conștientizarea propriilor emoții și-i alină.

Mi-am dat seama că, în organizații sau în întreprinderi, emoțiile nu sunt băgate în seamă absolut deloc, ceea ce poate conduce ușor la epuizare, în vreme ce o ascultare activă și empatică permite deja o bună reglare a problemelor care intervin într-o activitate profesională, în interacțiunea dintre agenți și în potențialul acestora de a rezolva un număr semnificativ de disfuncționalități. Și toate acestea, numai grație științei de a asculta, ceea ce este fascinant de-a dreptul! Un lucru important în demersul către inteligența emoțională este acela de a nu-i judeca pe ceilalți, de a-i privi așa cum sunt, cu punctele lor forte și cu punctele slabe, considerând că toate acestea reprezintă o imensă bogăție. Când l-am întâlnit pe coach-ul meu, traversam așa-numita fază a travaliului doliului. Pe deasupra, în această dezordine, mai acționa și un traumatism de abandon din copilărie. Și, din moment ce urmez o terapie și lucrez cu un psiholog specializat în traumatisme legate de violența intrafamilială, era interesant să testez

beneficiile unui demers în inteligența emoțională și ale unei terapii tradiționale. Am constatat că, dacă întâmpinarea emoțiilor cu ajutorul acestei terapii se face relativ la domeniul cognitiv, este pasionant să asociem ce se petrece în cortex cu emoțiile și să facem conexiunea. Astăzi, văd lucrurile ca pe o împlinire personală, ca pe o îmbogățire spirituală împărtășită și transmisă către ceilalți, văd o viață în armonie cu mediul în care trăiesc și cu persoanele la care țin.

Punctul de vedere al coach-ului

Ceea ce aduce inovator inteligența emoțională este accesul direct la emoțiile noastre. Apare o emoție, o primesc, o examinez, evaluez ce mi-a adus până în acea zi. Îi vorbesc, îmi răspunde. Caracterul sistemic este prezent, în măsura în care emoția este percepută în propriul context, în relațiile cu mediul său și vizavi de sine. Noutatea constă în a considera în permanență că emoția este utilă, făcând abstracție de ce se aude ori se citește de obicei despre ea. Paradoxal, ceea ce amplifică emoția este ignorarea, nebăgarea ei în seamă. În fine, dar nu mai puțin important, este faptul că mă pot sprijini pe emoții în fiecare zi, când sunt singur sau în prezența altcuiva.

A fi stăpân pe propria emoție înseamnă s-o privești cu alți ochi, s-o simți în mod direct, s-o înțelegi în toată povestea ei și să n-o consideri un obiect pasiv, jenant sau static. Este perfect în regulă să încerci s-o controlezi, s-o manipulezi, s-o contrariezi ori s-o ascunzi. De altfel, este exact ceea ce obișnuim să facem. Dimpotrivă, această stăpânire permite regăsirea calmului interior și recentrarea pe sine, pentru a recâștiga eficiența profesională. Faptul de a face câțiva pași înapoi față de emoția care ne împiedică să vedem clar și complet situația ne ajută să ne regăsim din plin creativitatea.

Dacă mă sprijin zi de zi pe emoții, înseamnă că-mi păstrez sângele rece, atunci când toată lumea este cuprinsă de panică în jurul meu. Rămân prezent, pentru a-i ajuta pe ceilalți să-și recapete calmul, la nevoie. Mă îndepărtez din ce în ce mai mult de judecată și-mi privesc direct emoția, cu toată prezența de care are nevoie, pentru a-mi elibera spațiul interior. Realizez că emoția lucrează în serviciul meu și mă îndemn să mă servesc de

ea zilnic.

În ceea ce privește riscurile psihosociale, prevenția este întotdeauna recomandată. O persoană care prezintă simptome de epuizare nu s-a sprijinit pe propriile emoții și a respins toate avertismentele pe care acestea i le-au transmis. O asemenea stare de epuizare, descrisă pentru prima dată în anul 1969 de către Harold Bradley, ne arată că resursele noastre interne pot să se consume, ca o flacără, sub tensiuni excesive ale vieții. După opinia cercetătoarei Christina Maslach, acest sindrom este tridimensional: epuizare emoțională (lipsă de energie, resurse epuizate), depersonalizare (atitudine negativă și cinică față de ceilalți) și reducerea realizărilor personale (devalorizare și lipsă de stimă de sine). Două dintre cele trei dimensiuni sunt legate direct de emoții și de competențele emoționale.

PRACTICĂ ȘI ANTRENAMENT NR. 10

Pentru a-mi întări capacitatea de întâmpinare a decepțiilor și a rupturilor din viața mea, voi face câteva exerciții practice, fiind atent la emoțiile pe care le am, la ceea ce simt și la imaginile asociate.

În primele două zile ale săptămânii, îi povestesc unui apropiat în care am încredere o situație în care m-am simțit abandonat, umilit sau criticat. La fel procedez și dacă am sentimentul că mi s-a făcut o nedreptate ori am trecut printr-o situație foarte dură, care s-a dovedit a fi mai dureroasă decât mă așteptam.

(notează aici)

În următoarele două zile, exprim ce pot face pentru a-mi schimba punctul de vedere asupra unei experiențe. Și încerc să identific unde sunt flexibil și unde nu.
(notează aici)

(notează aici)

La sfârșitul săptămânii, reconsider o experiență dureroasă și aprofundez etapele de întâmpinare a acesteia, de exprimare și de reconstrucție.

Notez în jurnalul de bord tot ce am învățat despre mine și despre capacitatea mea afectivă, pentru a mă descurca mai bine decât până acum

în situații de criză.

(notează aici)

10. ÎMI TESTEZ CAPACITĂȚILE DE A-I SUSȚINE PE CEILALȚI

Organizațiile în sânul cărora colegii îndrăznesc să fie pe de-a-ntregul ei înșiși emană o energie și o creativitate surprinzătoare.

Frédéric Laloux

Cum pot ști dacă sunt pregătit să susțin o persoană atunci când trece printr-o situație grea? S-o înțeleg și s-o însoțesc, ajutând-o? Voi proceda în același fel dacă persoana aparține sferei mele private sau mediului meu profesional? Oricare ar fi natura relației dintre noi, încerc să îmi dau seama în ce măsură este autentică.

Pentru a vedea mai clar în interiorul meu, mă voi sprijini pe câteva puncte esențiale ale inteligenței emoționale. Să păstrez în memorie intențiile interlocutorului meu, să fiu conștient că este posibil să-l percep prin filtrele mele emoționale, să-l încurajez să-și exprime gândurile, pentru a ne dezvolta competențele reciproce, plasând emoția în centrul relației noastre. În calitate de membru sau de lider al unui grup, îmi voi mobiliza competențele de susținere a echipelor alături de care voi evolua și-l voi considera pe fiecare membru al acestora ca fiind egalul meu.

SĂ FII TU ÎNSUȚI, SUSȚINÂNDU-I PE CEILALȚI

Îl pot defini pe celălalt ca fiind o familie, un grup, o echipă sau o organizație. Sau ca pe un ansamblu de persoane mai mult sau mai puțin delimitate, structurate și/sau orientate către un scop. Să fiu eu însumi în sânul unui colectiv este cu atât mai important cu cât exercit funcții de animator, de manager sau de director. Că este cunoscut sau necunoscut, agresiv sau binevoitor, celălalt se definește atât în mediul meu personal, profesional, social, cât și în viață, în sensul larg al cuvântului.

Toți suntem legați unii de alții

Pentru a deveni eu însumi, am trecut prin fiecare etapă a parcursului competențelor emoționale, simțind ceea ce se petrece în mine, într-o spirală de aprofundare, de deschidere, de acceptare și de iubire. Pe parcursul acestor aspecte diferite, mi-am cercetat în amănunt comprehensiunea și, în special, mi-am mobilizat competențele emoționale. Unele dintre acestea erau orientate către mine însumi – conștiința mea, stima, afirmarea sau propria realizare – și au constituit prima etapă spre o mai bună cunoaștere a personalității mele. Celelalte competențe erau îndreptate spre ceilalți, cum ar fi ascultarea mea, relaționarea și capacitatea de influențare. În fine, mi-am antrenat dragostea de viață prin competențele de optimism și de reziliență. Astăzi, noua miză este capacitatea mea de a-i susține pe ceilalți.

Un cadou reciproc pentru fiecare dintre noi

În fond, ce diferență este între mine și altcineva? Ce ne desparte și ce ne

unește? Să fie o distincție de natură fizică, emoțională, energetică sau intuitivă? Dacă examinez această relație, empatia îmi arată că sunt legat de celălalt și că există un câmp imaterial, în afara vizibilului, care-mi permite să resimt ceea ce resimte și el.

De exemplu, când copilul meu e trist, nu sunt și eu trist, la rândul meu? Dacă e fericit, nu sunt și eu la fel? Prin mimetism, nu simte și el temerile mele, durerile, bucuria, entuziasmul sau forța mea? Susținerea celorlalți înseamnă să fiu eu însumi, în măsura în care și ei sunt ei înșiși cu mine.

PRINCIPIILE SUSȚINERII

Pentru a susține o persoană, trebuie să identific anumite resurse emoționale, care vor servi drept soclu relației, în general, și-mi vor permite să-mi determin cu precizie atitudinile familiale și profesionale, în particular.

Păstrez în minte intenția persoanei

Când dialoghez cu interlocutorul meu, plec de la principiul că el și-a conștientizat deja obiectivul. Îl întreb, arătând curiozitate, despre cum vede desfășurarea demersului său, dar abținându-mă să-l influențez pe parcursul expozeului pe care mi-l face. Astfel, îl las să-și imagineze obstacolele, să proiecteze situațiile legate de alte persoane, să simtă toate fațetele ca pe niște capcane și să trăiască experiența înainte de-a o concretiza. În ceea ce mă privește, țin seama de intuiția lui pe parcursul acestui acompaniament. Îl întreb cum a făcut să ajungă până aici.

Iau în considerare alte forme de inteligență

Aș putea să mă las ghidat de alte forme de inteligență, cum ar fi cele necognitive? Acceptarea acestui adevăr nu este ușoară pentru o persoană occidentală, care a auzit mereu că trebuie să controlezi totul și că această atitudine este salvatoare. Îmi voi abandona confortul intelectual pentru a solicita și alte inteligențe, pentru a traversa zone de incertitudini și de emoții – o mare provocare de acceptat. Împreună cu persoana pe care o voi susține, voi face o călătorie în care voi accepta să descopăr că sunt mult mai mult

decât dorește să-mi arate creierul meu cognitiv.

Voi primi tot ce-mi va ieși în cale, voi risca și voi fi mai spontan, voi decide evoluția relației noastre, sprijinindu-mă pe intuiție. De-acum încolo, e posibil, pentru c-am învățat că deciziile mele, de la cele mai simple la cele mai complexe, țin de creierul meu emoțional.

Îmi invit interlocutorul să fie mai precis

Dacă sunt vigilent, îmi dau seama că, în unele momente ale schimbului nostru de informații, persoana respectivă rămâne la stadiul de generalități. Acest lucru înseamnă că nu îndrăznește să stea de vorbă cu propriile emoții, pentru a evoca o situație în toate dimensiunile sale, că încearcă să evite subiectele mai sensibile, care ar forța-o să se implice mai mult.

De la generalitate la precizie – aceasta e trecerea de la concept la afect. Pot să ajut pe cineva să se recentreze pe el însuși, pentru a înțelege tot ce a trăit, ce trăiește în corpul său, cu emoțiile sale. Limbajul îmi devine empatic, îndepărtând cuvintele neutre, frazele agresive, favorizând luările de poziție personale.

Sunt conștient de faptul că-l percep pe celălalt prin filtrele mele emoționale

Din momentul în care simt o emoție, pot să mă interoghez deja despre natura percepției pe care o am referitor la interlocutorul meu, trecând prin filtrele mele emoționale. Cum aș putea să-l văd ori să-l apreciez, rămânând eu însumi, în întâmpinarea a ceea ce spune și ce face el? Și, reciproc, cum mă percepe celălalt, la rândul său? Dacă accept ceea ce face sau spune

celălalt nu înseamnă că sunt de acord cu el. Reprezintă doar un alt punct de vedere, o atitudine diferită sau un comportament deosebit, care trebuie avute în vedere.

Când copilul meu agrează un coleg de clasă, îi ascult nemulțumirea, explicându-i consecințele vorbelor, ale comportamentului și ale acțiunilor sale. Atitudinea mea constă, mai degrabă, în a-lămuri decât a pedepsi, în a-i înțelege sentimentele, în loc să-l judec.

Măsoară gradul de libertate al interlocutorului meu

În fața unui perete sau în fața unei ferestre deschise! Sunt două metafore care califică emoțiile celui alt în funcție de comportamentul său: le evită sau le examinează. Aici, este vorba despre libertatea sa... Poate să-și exprime toate emoțiile, atât în fluxul de cuvinte, cât și în momentele de liniște? Pe care dintre emoțiile lui le resimt, când îmi vorbește? Reușesc ele să mă scoată din mine însumi? Și, mai ales, emoțiile mele sunt suficient ascultate pentru ca să le pot auzi și pe ale lui?

Emoțiile cuiva se exprimă prin gesturi, prin imagini vizuale, sonore, gustative, prin concepte, prin credințe, prin intuiție sau prin spontaneitate... Oricare ar fi modul lor de exprimare – prin corp, inimă sau spirit –, ele reprezintă indicatori prețioși, pentru a-l însoți pe drumul devenirii de sine.

Pe măsură ce cresc, îi observ mai bine grandoarea

Indiferent dacă este copilul meu, camaradul meu, un părinte, un prieten, un

partener, nu pot estima complexitatea interlocutorului meu, cum nu o pot cuantifica nici pe a mea. Neținând seama de aparențe, care sunt uneori înșelătoare, voi purcede la descoperirea bogăției sale interioare, a măreției sufletului său, a inteligenței sale. Cu cât psihismul meu se apropie mai mult de al lui, îi percep grandoarea, capacitatea de a răspunde chestionărilor, de a soluționa problemele, de a-și depăși frânele, de a trece de barierele psihologice. Într-un cuvânt, cu cât mă dezvolt mai mult, cu atât percep mai clar grandoarea interlocutorului meu. El face parte din mine, și eu fac parte din el – formăm UN ansamblu.

A fi în acceptare, fără a fi neapărat de acord

Când însoțesc pe cineva, nu dispar. Dimpotrivă, exist din plin și, în fața mea, și el există din plin. Își exprimă personalitatea, și eu mi-o exprim pe-a mea. Accept ceea ce spune ca pe versiunea a ceea ce percepe ca fiind el însuși, și nu cine este, de fapt. Prin urmare, pot să-i accept cuvintele sau acțiunile, fără să trebuiască să fiu și de acord cu el.

Când interlocutorul meu îmi spune: „Sunt singur pe lume“, pot să accept acest lucru ca pe un adevăr, dar, la fel de bine, pot să-i spun părerea mea, răspunzându-i: „Suntem toți legați unii de alții“.

Sunt atent la prima impresie

Atunci când stau de vorbă cu cineva, uneori survine o imagine vizibilă, audibilă, corporală, și am obiceiul să nu-i dau atenție, s-o las să treacă, fără altă reflecție, decât o simplă mirare, continuând să-mi ascult interlocutorul. În momentul de față, voi fi atent la tot ce se întâmplă. Această formă fugitivă durează cam o zecime de secundă, poate și mai puțin, dar o rețin și

i-o împărtășesc celuilalt, invitându-l s-o contemplăm împreună.

Aș putea, la fel de bine, să desenez rapid, să-i arăt un crochiu, așteptând apoi răspunsul său. Procedez astfel ori de câte ori este necesar, până capăt un obicei, atunci când sunt confruntat cu o imagine de neînțeles pentru mentalul meu, pentru logica mea, pentru credințele și pentru certitudinile mele.

În caz de conflict, celălalt nu-mi este dușman

Dacă-l privesc realmente cu inteligența mea emoțională, îmi dau seama că suferă, că-i este greu să se accepte așa cum este, că nu știe cum să-și exprime altfel durerea, decât prin agresiune, prin violență sau prin judecăți. În ciuda acestei atitudini pe care o manifestă, îmi este el, totuși, dușman? Dacă am acest sentiment, privesc în mine, dar și în el, protejându-mă, din punct de vedere psihologic și fizic.

Ar trebui să mă îndepărtez de el sau, dimpotrivă, să mă apropiu, ca să ne înțelegem reciproc și să depășim momentul? Oricum, atunci când iau distanță de dușmanul meu, fac asta în pace, în deplină conștientă și verificând ce am învățat din această experiență.

Dacă sunt un profesionist al susținerii emoționale, această încadrare psihologică se numește supervizare, un loc de înțelegere, de distanțare și de reconciliere, în sânul căruia celălalt nu-mi este niciodată dușman, exact așa cum nici eu însumi nu-mi sunt dușman. Chiar dimpotrivă, el reprezintă o sursă de reînnoire, de autodepășire, de deschidere. La fel, eu însumi sunt o sursă de creație, de libertate și de compasiune.

Pot să văd locul în care lucrez ca pe un mijloc de trai, de supraviețuire, și să aștept sfârșitul programului pentru a începe să trăiesc. De asemenea, pot să-l consider o sursă de autonomie, de dezvoltare și de libertate.

FAPT REAL

„Perfecțiunea se află în perfectibilitate“

Greșesc, uneori, și trag învățăminte din aceste greșeli, pentru a evolua permanent – o atitudine apropiată de recomandările filosofului André Neher, care spunea că „perfecțiunea se află în perfectibilitate“. Acceptând faptul că pot să mă înșel, aflu răspunsuri la problemele mele. Cu ocazia unei conversații cu fiul meu, când îmi vorbea despre dificultățile pe care le întâmpina la școală, am abordat propria noastră relație. Ca orice adolescent, aflat într-o perioadă de schimbare rapidă, fiul meu avea mai multă nevoie de mine, dar, cum nu a exprimat acest lucru, eu n-am cântărit nevoia lui, pentru a-i afla importanța. Mai târziu, el a insistat să mă vadă mai mult. În plus, avea nevoie de un cadru pentru a regulariza schimburile noastre de idei, întâlnirile noastre și relația tată–fiu.

Am fost surprins de luciditatea de care dădea dovadă și de curajul pe care l-a manifestat cu privire la cele două chestiuni menționate. Am reflectat la ceea ce-mi spunea și am descoperit că nu răspunsesem nevoilor lui, în ciuda capacității mele de ascultare. A fost un moment de cotitură, care a schimbat relația dintre mine și el, transformând-o într-una de la adult la adult. Am stabilit un cadru relațional, pentru a răspunde oricând și deschis așteptărilor sale.

ÎMI DUC LA BUN SFÂRȘIT ACȚIUNILE ÎN CADRUL GRUPULUI

Tratez un colectiv ca pe un ansamblu (mai mult sau mai puțin important) de persoane, ale cărui limite sunt imprecise, variabile, informale – de exemplu, persoane care aparțin aceleiași culturi. Un grup are limite mai precise, ușor de identificat în timp sau în spațiu: sunt salariații unei întreprinderi, membrii unei familii sau ai unei asociații. O echipă este un număr limitat de persoane care au, în mod formal, un obiectiv comun. Voi adopta, oare, aceeași manieră de susținere cu un colectiv, cu un grup sau cu o echipă? Și maniera va fi una deschisă, de cooperare sau de complicitate?

Fiecare are dreptul de a rămâne el însuși

Consider grupul un sistem compus dintr-un ansamblu de persoane care încearcă să-și îndeplinească funcțiile cât mai bine, ținând cont de experiențele, de nevoile și de obiectivele lor. Fiecare membru dorește să evolueze și să contribuie la progresul grupului.

În cadrul susținerii, după ce ascult emoțiile, credințele, răspunsurile tuturor membrilor grupului, le mulțumesc pentru faptul c-au putut evolua, grație punctelor de vedere ale fiecăruia, fără să uit să menționez motivele celor care nu au contribuit la dezvoltarea grupului.

Dacă sunt răspunzător pentru o familie, fiecare dintre membrii acesteia are dreptul de a fi el însuși. Dacă sunt membru al acestei familii, am dreptul să fiu eu însumi, și fiecare dintre ei are, de asemenea, dreptul de a fi el însuși.

Nu mai încerc să-mi transmit experiența

Ceea ce am învățat să accept la mine însumi voi aplica și cu privire la celălalt. Nu încerc să-i transmit ceva. Persoanele din jurul meu nu au nevoie de informații, altele decât cele pe care le pot găsi prin ele însele.

Când însoțesc un grup care mă solicită pentru a rezolva o problemă, trebuie doar să fiu curios în ceea ce-l privește, pentru a înțelege mai bine ce se află la originea întrebării sale, și răspunsul va veni de la sine.

Trăirea competențelor emoționale la serviciu

Pot să văd locul în care lucrez ca pe un mijloc de trai, de supraviețuire, și să aștept sfârșitul programului pentru a începe să trăiesc. Pot, de asemenea, să-l consider o sursă de autonomie, de dezvoltare și de libertate. În acest caz, sunt conștient că și ceilalți sunt eu, că eu răspund nevoii mele de considerație, de fapt, și învăț să răspund aceleiași nevoi a celorlalți.

Mă preocup de dorința mea de dezvoltare personală, evoluând în locul unde lucrez sau în exteriorul acestuia, acolo unde mă poartă talentele și pasiunile mele. În final, îmi îndrept atenția spre nevoia mea de autonomie, încercând să-mi creez la birou un mediu în care postul meu să nu mai trebuiască să fie controlat de altcineva. În poziție de lider, fac în așa fel ca membrii echipei mele să fie interdependenți.

Mulți dintre cei care au funcții de conducere cred că motivația, într-o organizație, este preluarea puterii. De fapt, se pare că facem acest lucru prin mimetism, fără motive reale din punct de vedere emoțional. Să câștigi mai mulți bani, să ai mai

multă putere sau mai mulți subordonați – aceste motivații se traduc, în limbaj emoțional, prin frica de lipsă ori prin nevoia de siguranță.

Inteligența emoțională este cea mai pertinentă, pentru a răspunde în fața problemelor din organizație și a conducătorilor întreprinderilor, care sunt ființe umane, cu aceleași nevoi fundamentale ca toată lumea... Prin urmare, este vorba despre schimbarea în profunzime a unui punct de vedere, în lipsa posibilității de a face lucrurile să meargă mai bine din vechiul unghi de a le privi.

Fie că am o funcție de conducere, fie că sunt manager, expert sau lucrez în domeniul operativ, pot transforma organizația și indivizii din care este compusă aceasta, dacă sunt permanent eu însumi cu ei. Astfel, conserv o neutralitate consistentă și evit așteptările. Ascultarea de o manieră neutră, dar cu o mare curiozitate a fiecărui membru al unui grup este o altă cale de accelerare a evoluției tehnice, financiare și politice a unui grup. Considerându-i pe toți egali, oricare ar fi nivelul ierarhic, inteligența emoțională va fi prezentă peste tot în respectiva organizație.

O altfel de privire asupra lumii educației

Indiferent dacă vorbim despre un director de liceu, despre un profesor sau despre un părinte al unui elev, este posibil să le permitem tuturor actorilor din lumea educației să evolueze și să-i ajute, la rândul lor, pe elevi să evolueze rapid. Condiția este utilizarea competențelor emoționale și vigilența față de cei din jur.

Elevii vor fi mai puțin frustrați, mai performanți și, în primul rând, mai împliniți. Părinții vor fi liniștiți și încrezători, grație acestei calități relaționale din cadrul școlii. Pe măsură ce-i susțin pe alții, rămânând eu însumi, privind altfel lumea educației, generează, stimulez și dezvolt competențele cognitive ale elevilor,

competențele profesionale, aptitudinile fizice ale sportivilor și talentele emoționale ale artiștilor.

Pledoarie pentru o planetă eco-responsabilă

Văd universul nostru condamnat la dispariție, din cauza poluării, a războaielor și a riscurilor nucleare. Pot, de asemenea, să-i încurajez pe decidenți să adopte măsuri care să favorizeze dezvoltarea ecologiei, educația și pacea în lume. În materie de educație emoțională, Finlanda este țara europeană cel mai bine notată, la evaluările internaționale, de către PISA (Programul pentru Evaluarea Internațională a Elevilor).

PENTRU UN VIITOR EMOȚIONAL PLIN DE SPERANȚĂ

Mizele planetare de astăzi sunt doar de natură umană sau privesc viața în sens mai larg, cuprinzând toată varietatea și bogăția ei? Faptul că-mi accept emoțiile mă incită să mă deschid către activitatea de pe pământ, în toate formele sale, naturale, umane, animale. Și, reciproc, în toată plenitudinea ei, viața este un formidabil revelator al puterilor inteligenței mele emoționale.

Pentru o acceptare necondiționată a vieții

Dacă accept viața, înseamnă că o respect, pentru a o proteja și dezvolta. Mai mult decât atât, să simți frumusețea naturii și să înveți de la ea... Inteligența emoțională mă ajută să percep în mine însumi planeta noastră și s-o respect.

Voi experimenta o mai mare stăpânire a vieții, a emoțiilor și a sentimentelor, fără intermediul conceptului, fără filtrul cognitivului și fără control mental.

Să devin stăpânul propriei persoane se adevărește a fi mai puțin o problemă de control cât de primire a unei experiențe așa cum este ea, fără să reacționez sau să rezist, fără să mă plâng sau s-o resping. Pur și simplu, aleg altceva, viața pe care doresc s-o trăiesc, armonizând-o cu ceea ce-mi propune ea, acolo unde-mi propune să merg.

În sfârșit, viața îmi dă semne de împlinire

Acum, voi putea îmbrățișa întreaga complexitate a universului meu interior, a lumii în care trăiesc – dincolo de formalism –, a celuilalt, așa cum îl percep, a comunităților pe care obișnuiesc să le frecventez.

Această acceptare a vieții n-ar putea fi deplină fără magia ei – tot ceea ce nu-mi este încă accesibil, tot ceea ce cultura mea nu poate cuprinde, tot ceea ce religia mea nu poate accepta și, deopotrivă, tot ceea ce este necunoscut științei noastre, tehnologiilor și, în particular, epistemologiei. O știință care observă, chestionează, ia distanță față de cunoaștere în sens larg.

În fine, a-mi accepta viața înseamnă a primi mai bine o metaintelență care imaginează toate formele de inteligență, le leagă între ele, le multiplică, le sporește. Un spațiu în care emoțiile mele devin autonome și se confruntă cu inteligența mea rațională, unde intuiția mea, această ușă către infinit, către atemporal, se eliberează și se desfășoară în armonie cu înflorirea inteligenței mele emoționale.

FAPT real

Coaching extra muros

Într-una dintre ultimele sesiuni de coaching, am ieșit din centrul de formare pentru a merge să explorăm viața. Să-i privim pe oameni cum trăiesc, să le vorbim, să-i ascultăm, să ne dezvoltăm aptitudinea de a fi cu noi înșine, în timp ce suntem și cu altcineva. În loc să ne antrenăm capacitatea de ascultare cu un participant al grupului, între patru pereți, am preferat să apelăm la trecători, la curioși, la cei care se plimbau și care ne-au atras atenția. Am practicat exercițiul vieții, trăindu-ne exercițiul! Fiecare competență a făcut obiectul unui antrenament în viața reală, într-un mediu

necunoscut, în descoperirea incertitudinii, în explorarea întâlnirii dintre interior și exterior.

Am experimentat senzația corporală sub privirile binevoitoare ale trecătorilor, dar și zâmbetul acestora sau dorința lor de-a ni se alătura. Ne interesa să fim în contact direct cu realitatea. A-i spune unui necunoscut ceea ce apreciez, a-i asculta reacția, vorbele, nevoia de a exista, de a-și exprima în cuvinte experiența și punctul de vedere: pedagogia emoțională ne-a apropiat de realitate.

PRACTICĂ ȘI ANTRENAMENT NR. 11

În prima săptămână, răspund întrebărilor de mai jos, pentru a-mi evalua capacitatea de susținere.

Ce reprezintă autonomia afectivă pentru mine?

(notează aici)

Cine mi-a permis să câștig mai multă autonomie afectivă în viață ? Cum a reușit acest lucru cu mine?

(notează aici)

Pe cine am ajutat să capete mai multă autonomie afectivă în viața sa? Cum am reușit acest lucru cu acea persoană?

(notează aici)

Cum se dezvoltă autonomia mea afectivă? Prin ce acțiuni de zi cu zi?

(notează aici)

Săptămâna următoare, aleg o persoană din anturajul meu, nu foarte apropiată, și-i propun o consiliere concretizată în trei întâlniri, la distanțe între două și patru săptămâni.

La sfârșitul conversațiilor, o voi întreba câte ceva legat de ce s-a petrecut între noi și cum a trăit fiecare această experiență. Fac o analiză a fiecărei întâlniri, pe care o descriu în jurnalul de bord și răspund la următoarele întrebări:

De ce nu este celălalt dușmanul meu?

(notează aici)

Am fost eu însumi, adică am fost autentic cu el?

(notează aici)

Cum am evoluat eu însumi?

(notează aici)

Am devenit puțin mai mult eu însumi, consiliind această persoană?

(notează aici)

ANEXE

CHESTIONAR DE INTELIGENȚĂ EMOȚIONALĂ

Cu ajutorul acestor întrebări cu opțiuni multiple, îmi cercetez modul de a traversa o serie de situații de viață. Acest lucru îmi va permite să mă lămuresc asupra competențelor mele emoționale, dar nu neapărat și asupra aptitudinilor mele de a le face să evolueze. Este ca o fotografie, ca un popas la o imagine care nu mă îngrădește, ci, dimpotrivă, îmi oferă indicații sau mă orientează, pe cât posibil, pentru a deveni cu totul eu însumi.

1. De câte ori pe zi sunt atent la ceea ce simt?

- De două, trei ori pe zi sau mai mult, în funcție de situație.
- O dată pe zi, seara, de pildă, înainte de culcare.
- Nu dau atenție acestui lucru.

2. Când îmi exprim emoțiile?

- Imediat ce se manifestă.
- Doar când e nevoie.

- Ca să mă protejez, evit să-mi exprim emoțiile.

3. Atunci când resimt o emoție neplăcută:

- Remarc senzațiile în corp, fără să reacționez.
- Remarc senzațiile în corp și încerc să le îndepărtiez.
- Îmi controlez pe cât posibil emoțiile, pentru a evita să fiu cuprins cu totul de ele.

4. Cum reacționez când aflu că prietenul meu decide să facă turul lumii?

- Îl întreb câte ceva, ca să aflu mai multe.
- Îmi spun că este o idee genială și-l încurajez.
- Nu-mi prea convine ideea și-i vorbesc despre responsabilitățile sale.

5. Am gânduri pe care nu le pot opri. Ce fac? Ce atitudine adopt?

- **Îmi îndrept atenția spre ceea ce simt.**
- **Fac mai mult sport, ca să nu mă mai gândesc.**
- **Mă enervez pe mine însumi sau pe altcineva.**

6. De jenă, mi-am mințit partenerul. Mă sună la telefon:

- **Îmi cer scuze, îi explic de ce am mințit, fără să intru în detalii.**
- **Îi spun că, la urma urmei, a fost vina lui, fiindcă m-a pus într-o situație proastă.**
- **Regret că l-am mințit și vorbesc despre altceva.**

7. Dacă trebuie să încerc să-mi conving partenerul:

- **Îi pun întrebări despre subiect, pentru a înțelege punctul lui de vedere.**
- **Îi vorbesc despre subiect și-l ascult, integrând idei interesante referitoare la tema respectivă.**

- Îi explic direct de ce subiectul respectiv este important pentru noi.

8. Am chef să plec cu prietenii la sfârșit de săptămână:

- Îi sun, ca să vorbim despre acest lucru.
- Le trimit un mesaj, ca să aflu dacă sunt interesați.
- Îi întreb față în față dacă au și ei chef să plecăm.

9. Cum procedez, în așa fel încât ceilalți să mă urmeze?

- Le vorbesc despre ceea ce mă motivează în această acțiune.
- Le explic de ce doresc ca ei să mi se alăture.
- Găsesc argumente care să-i motiveze și pe ei.

10. Un prieten mă întreabă ce mi-ar plăcea să fac în viață:

- **Îi explic pe îndelete care este proiectul meu de viață.**
- **Îi spun că trăiesc zilele una după alta, cum vin.**
- **Îi spun ce mi-ar plăcea să fac, dacă aș avea mijloacele necesare.**

11. Am proiecte rămase nerealizate. Cum mă simt față de acest lucru?

- **Sunt nerăbdător să le realizez.**
- **Aștept oportunitatea să le realizez.**
- **Evit să mă gândesc la acest lucru, ca să nu devin frustrat.**

12. Vecinul meu îmi povestește despre greutățile sale profesionale:

- **Ascult atent ce-mi spune, fără să intervin.**
- **Îi pun întrebări, pentru a înțelege mai bine.**
- **Îi dau sfaturi, ca să știe cum să iasă din situația neplăcută.**

13. Cum îmi dau seama de impactul pozitiv al comportamentului meu asupra celorlalți?

- Le citesc expresia feței.
- Sunt atent la răspunsurile verbale ale persoanelor.
- Ulterior, le măsoar reacțiile.

14. Am o relație dificilă cu un prieten și acesta îmi solicită o întâlnire urgentă:

- Îl îndrum către o altă persoană, care-l poate ajuta.
- Sunt de acord să stabilim o întâlnire.
- Nu-i răspund.

15. Când am convins pe cineva de ceva la serviciu:

- Am avut grijă ca discuția să presupună un schimb de idei.

- **Am explicat beneficiile așteptate.**

- **Mi-am pregătit bine prezentarea.**

16. Un coleg mă sfătuiește să evit o persoană rău-intenționată:

- **Vreau să stau de vorbă cu această persoană, pentru a-mi face propria idee despre ea.**

- **Îmi întreb colegul ce s-a întâmplat.**

- **Evit această persoană, ca să trăiesc liniștit.**

17. Șeful meu îmi cere să fac ceva cu care nu sunt de acord:

- **Îi explic de ce nu sunt de acord cu acel lucru, apoi îl fac.**

- **Mă prefac că nu înțeleg ce dorește.**

- **Deși sunt frustrat, fac acel lucru.**

18. Mi s-a furat laptopul la locul de muncă:

- **Strâng informații de la colegii mei și mă ocup personal de această urgență.**
- **Îmi procur un alt laptop, spunându-mi că așa e viața.**
- **Mă enervez foarte tare și încep să fac o anchetă, din proprie inițiativă.**

19. Am luat o inițiativă la birou. Cum a funcționat?

- **Am dus-o până la capăt și mi-a plăcut foarte mult.**
- **Am realizat proiectul, în ciuda temerilor pe care le aveam.**
- **Am lăsat-o baltă, imediat după aceea.**

20. Șeful meu mă anunță că sunt concediat:

- **Îi cer mai multe precizări despre această decizie.**

- **Îi spun că nu sunt de acord și-mi vine să-l ameninț.**
- **Plec, fără să reacționez, spunându-mi că o voi scoate cumva la capăt.**

21. Dacă mă aflu în situația în care sunt tentat să abandonez un proiect dificil:

- **Caut în jurul meu orice ajutor care mi se poate oferi.**
- **Fac eforturi sporite, pentru a duce proiectul până la capăt.**
- **Abandonez proiectul, pentru că nu mă simt pregătit pentru el.**

22. Dacă interlocutorul meu îmi spune: „Munca este grea în vremurile noastre!“:

- **Îi răspund că sunt de acord cu el.**
- **Îl întreb care este motivul pentru care-mi spune acest lucru.**
- **Îl rog să-mi spună ce simte când îmi împărtășește acest lucru.**

23. Cineva îmi spune: „Mă tem că e prea mult pentru mine, n-am să reușesc!“

- **Îi răspund: „Să nu-ți fie frică, totul va fi bine!“**
- **Îl întreb de ce-i este frică, mai exact.**
- **Îi răspund: „Simți această frică înăuntrul sau în afara corpului?“**

Scrie un x în dreptul numărului cu răspunsul pe care l-ai ales

Acceptarea emoțiilor

Întrebare/Răspuns	1	2	3
1. De câte ori pe zi sunt atent la ceea ce simt?			
2. Când îmi exprim emoțiile?			
3. Atunci când resimt o emoție neplăcută			

Conștiință

Întrebare/Răspuns	1	2	3
4. Cum reacționez când aflu că prietenul meu decide să facă turul lumii?			
5. Am gânduri pe care nu le pot opri. Ce fac? Ce atitudine adopt?			

Stimă de sine

Întrebare/Răspuns	1	2	3
6. De jenă, mi-am mințit partenerul. Mă sună la telefon			
7. Dacă trebuie să încerc să-mi conving partenerul			

Afirmare

Întrebare/Răspuns	1	2	3
8. Am chef să plec cu prietenii la sfârșit de săptămână			
9. Cum procedez, în așa fel încât ceilalți să mă urmeze?			

Realizare

Întrebare/Răspuns	1	2	3
10. Un prieten mă întreabă ce mi-ar plăcea să fac în viață			
11. Am proiecte rămase nerealizate. Cum mă simt față de acest lucru?			

Ascultare

Întrebare/Răspuns
12. Vecinul meu îmi povestește despre greutățile sale profesionale
13. Cum îmi dau seama de impactul pozitiv al comportamentului meu asupra cel

Relații

Întrebare/Răspuns	1
14. Am o relație dificilă cu un prieten și acesta îmi solicită o întâlnire urgentă	
15. Când am convins pe cineva de ceva la serviciu	

Responsabilitate

Întrebare/Răspuns	1	2	3
16. Un coleg mă sfătuiește să evit o persoană rău-intenționată			
17. Șeful meu îmi cere să fac ceva cu care nu sunt de acord			

Optimism

Întrebare/Răspuns	1	2	3
18. Mi s-a furat laptopul la locul de muncă			
19. Am luat o inițiativă la birou. Cum a funcționat?			

Reziliență

Întrebare/Răspuns	1
20. Șeful meu mă anunță că sunt concediat	
21. Dacă mă aflu în situația în care sunt tentat să abandonez un proiect dificil	

Susținere

Întrebare/Răspuns
22. Dacă interlocutorul meu îmi spune: „Munca este grea în vremurile noastre!“
23. Cineva îmi spune: „Mă tem că e prea mult pentru mine, n-am să reușesc!“

Sumar

Întrebare/Răspuns	1	2	3
Adună răspunsurile de 1, de 2 și de 3			
Scor pe coloană (înmulțește totalurile de mai sus cu 3, 2 și 1) =	×3	×2	×1
Scor global (adună cele trei coloane)			

Punctaj:

De la 0 la 23: Scor slab

De la 23 la 46: Scor foarte bun

De la 46 la 69: Scor excelent

Mențiune:

Observă ce competențe au nevoie să fie îmbunătățite și consultă capitolele corespondente:

Capitolul 1: A fi eu însumi – provocarea cea mai ambițioasă a vieții mele

Acceptarea emoțiilor

Capitolul 2: Nu sunt imaginea care mi se atribuie

Stima de sine

Capitolul 3: Cum îmi exprim emoțiile?

Afirmarea de sine

Capitolul 4: Voi putea, în sfârșit, să mă realizez

Realizarea de sine

Capitolul 5: A asculta dincolo de cuvinte

A-i asculta pe alții

Capitolul 6: Rămân eu însumi, în prezența celorlalți

Relațiile sociale

Capitolul 7: Îmbunătățirea capacității mele de influență

Simțul responsabilității

Capitolul 8: Prin ce este minunată experiența mea?

Optimismul

Capitolul 9: Rămân eu însumi în situații de criză.

Reziliența

Capitolul 10: Conștientizez că eu sunt ceilalți!

Suștinerea

BIBLIOGRAFIE

Daniel Chabot & Michel Chabot, Pédagogie émotionnelle (Pedagogie emoțională), Trafford, 2005

Gary Chapman, Les Langages de l'amour (Limbajele iubirii), Farel, 2015

Jan Chozen Bays, 52 façons de pratiquer la pleine conscience (52 de moduri de a practica deplina conștiență), J'ai lu, 2014

Olivier Clerc, J'arrête de (me) juger! (Încetez de a (mă) judeca!), Eyrolles, 2014

Jim Collins, De la performance à l'excellence (De la performanță la excelență), Pearson, 2013

Boris Cyrulnik et al., Votre cerveau n'a pas fini de vous étonner (Creierul dumneavoastră nu încetează de a vă surprinde), Albin Michel, 2012

Mihály Csikszentmihályi, Vivre (A trăi), Robert Laffont, 2004

Howard Gardner, Les Intelligences multiples (Inteligențele multiple), Retz, 2008

Isaac Getz, Brian H. Carney, Liberté & Cie (Libertatea & Co.), Flammarion, 2012

Daniel Goleman, L'Intelligence émotionnelle (Inteligența emoțională), J'ai lu, 1998

Daniel Goleman, L'Intelligence émotionnelle au travail (Inteligența emoțională la lucru), J'ai lu, 2000

Catherine Gueguen, Pour une enfance heureuse (Pentru o copilărie fericită), Robert Laffont, 2014

Alfred Korzybski, Une carte n'est pas le territoire (O hartă nu-i totuna cu teritoriul), Éditions de l'éclat, 1998

Ilios Kotsou, Intelligence émotionnelle et management (Inteligență emoțională și management), De Boeck, 2012

Jiddu Krishnamurti, Le Sens du bonheur (Sensul fericirii), Stock, 2006

Michelle Larivey, La Puissance des émotions (Puterea emoțiilor), Éd. De l'Homme, 2002

François Le Doze, La Force de la confiance (Forța încrederii), Odile Jacob, 2015

Abraham Maslow, Vers une psychologie de l'être (Către o psihologie a ființei), Fayard, 1972

Cécile Mellac, Comment parler de soi pour convaincre (Cum să vorbești despre tine însuși pentru a convinge), Eyrolles, 2013

Edgar Morin, Introduction à la pensée complexe (Introducere în gândirea complexă), ESF, 1990

Edgar Morin, Les Sept Savoirs nécessaires à l'éducation du futur (Cele șapte cunoașteri necesare pentru educarea viitorului), Seuil, 2000

Fritz Perls, Gestalt thérapie (Terapia Gestalt), Stanké, 1979

Daniel Pink, La Vérité sur ce qui nous motive (Adevărul despre ce ne motivează), Flammarion, 2014

Carl Rogers, Le Développement de la personne (Dezvoltarea persoanei), Dunod, 1968

Marshall Rosenberg, Les mots sont des fenêtres (Cuvintele sunt ferestre), La Découverte, 1999

Joël de Rosnay, Le Macroscop (Macroscopul), Points Seuil, 1977

Claude Steiner, L'A.B.C. des émotions (ABC-ul emoțiilor), InterÉditions, 1998

David Servan-Schreiber, Guérir (A vindeca), Robert Laffont, 2003

Thich Nhat Hanh, Transformation et guérison (Transformare și vindecare), Albin Michel, 1999

Paul Watzlawick, L'Invention de la réalité (Inventarea realității), Seuil, 1996

RESURSE

Pentru a afla mai multe, consultă calendarul cursurilor de formare, al conferințelor și al evenimentelor noastre, pe site-urile:

odysseemotion.com

Cabinetul de coaching creat de Gilles Corcos:

www.congres-intelligence-emotionnelle.com

DEDICAȚII ȘI MULȚUMIRI

Dedic această carte mamei mele scumpe, Ginette Corcos, care a făcut tot ce i-a stat în putere ca să ne educe și să ne fie aproape. Pentru dragostea cu care ne-a înconjurat și pentru că ne-a ajutat să devenim ceea ce suntem astăzi. Pentru acea conivență fină și veselă, pentru talentul ei organizatoric și pentru inițiative, pentru momentele de plăcere împărtășite când jucam volei pe plajă.

Copiilor mei dragi, Yoan și Benoît, pe care i-am văzut crescând.

Îi mulțumesc lui Yoan pentru remarcile lui mereu surprinzătoare și juste. Pentru capacitatea de a se autodepăși în momentele importante.

De asemenea, îi mulțumesc și lui Benoît pentru observațiile profunde și foarte mature pentru vârsta lui.

Fiecăruia dintre cei doi copii îi cer iertare pentru greșelile unui părinte care adeseori s-a lăsat absorbit de preocupările profesionale sau de altă natură.

Îi mulțumesc Sophiei pentru sprijinul prețios de-a lungul acestor ani, pentru spontaneitatea și pentru răspunsurile ei prompte și spirituale, care m-au impresionat de multe ori. Pentru că mi-a dăruit doi copii care mă uimesc în fiecare zi. Pentru toate clipele de aventură, de călătorie și de bucurie, în ciuda divergențelor dintre unele puncte de vedere ale noastre. Pentru nimic în lume n-aș vrea să uit aceste momente superbe.

Nu pot s-o uit pe sora mea, care mi-a fost mereu aproape în momentele grele, m-a sprijinit în organizarea călătoriilor și conferințelor mele. Ce să spun despre fratele meu mai mic, pe care-l iubesc și despre care prietenii mei mi-au reamintit cât era de rebel și de îndrăzneț la școală... Înțelegerea dintre noi a fost atât de profundă și de sinceră!

Țin să le mulțumesc și următorilor:

Lui Corinne Vilder, pentru toată munca pe care am realizat-o împreună la scrierea cărții de față și a celei precedente. A fost o parteneră prețioasă în îndeplinirea acestei sarcini anevoioase, dar care ne-a adus și multe satisfacții. Am apreciat sfaturile ei pertinente cu privire atât la lucrarea, cât și la relația noastră de serviciu.

Lui Astrid Judmaier, pentru calitățile sufletești excepționale, pentru sprijinul și încurajările ei. Pentru viziunea comună pe care o avem asupra vieții și dezvoltării umane. Un suflet pereche, pe care l-am întâlnit cu mult timp în urmă și care mă face să mă simt foarte aproape de ea.

Lui François Le Doze, pentru sentimentul de susținere necondiționată și de înțelegere profundă, pentru felul său de a vorbi onest, capacitatea de a integra noțiuni complexe, la nivel atât emoțional, cât și cognitiv.

Lui Monique Vazire, pentru constanța stării ei de spirit în privința întâmpinării călduroase și binevoitoare. Pentru că m-a făcut să mă simt în mod natural acceptat așa cum sunt.

Lui Dick Schwatz, pentru simplitatea sa remarcabilă de a vorbi despre el și despre apropiații săi, pentru felul în care face față la tot felul de situații aparent incredibile, pentru inventivitatea și determinarea cu care a urmărit progresul și îmbogățirea cunoștințelor noastre.

Lui Fabrice Croiseau, împreună cu care am demarat a doua mea carieră. A fost, deopotrivă, clientul, partenerul, cel cu care am desfășurat aceleași activități mai bine de un deceniu. Nu mai vorbesc despre bucuria pe care o împărtășeam atunci când ne pregăteam prelegerile, care ne dădea sentimentul că parcă n-am fi muncit, în ciuda eficacității uimitoare!

Lui Jean-Christophe Lamy, care limpezește și clarifică lucrurile cu o asemenea convingere, încât poate insufla curaj oricărei persoane pe care o întâlnește. Este simplu, autentic și determinat. Îi doresc mult succes în ceea ce întreprinde.

Le mulțumesc celor care au avut încredere în mine și mi-au susținut viziunea:

Coach-i și practicieni din domeniul inteligenței emoționale care au constituit echipa primului congres din acest domeniu: Emmanuel Clairambaud, Hubert Myon, Aline Karuso, Béatrice Corbier, Joëlle Le Goff, Sabine Richard, Nelly Bittane Hanin...

Nu pot să nu-i amintesc pe Charles Rojzman, pentru talentul său de orator; pe Nicole Aknin, pentru seninătatea ei; pe Brigitte Domas, pentru creativitatea ei. Și pentru strălucitele lor prestații.

Tuturor persoanelor la formarea cărora am contribuit și care continuă să-mi ofere încrederea lor.

Organizațiilor care m-au ajutat să susțin primele sesiuni de pregătire în

intelență emoțională, încă din anul 2005.

Mă gândesc la: Élisabeth More, Nicolas Lefèvre, Fabrice Croiseau, Christèle Cornet, François Bocci, Alain Pucar, Michèle Sanitas...

Promotorilor și auditorilor conferințelor pe care am avut plăcerea de a le susține în Franța și în străinătate. Îi mulțumesc lui Fabien Oddo, pentru IAE din Paris (Sorbonne Business School), care m-a încurajat să-mi creez primul club de coaching și de intelență emoțională, în 2003.

Lui Gilles Cattan, pentru CNAM de la Paris, care m-a încurajat de la bun început să pun bazele clubului de coaching și de intelență emoțională.

Lui Bertrand Delamarre și Stéphae Lamassé, de la Sorbona, lui Lucien Maillat și Francis Danan, președinții cluburilor de manageri de la Rotary și de la OLG – altor oameni pe care nu i-am amintit aici.