

Dzień dobry, dzień dobry. W dzisiejszym odcinku porozmawiamy o inteligencję emocjonalnej. Zastanowimy się, co to w ogóle takiego jest ta inteligencja emocjonalna, do jakiego stopnia może być dla nas przydatna, czy warto ją rozwijać, ale co nie mniej ważne zastanowimy się również nad tym, jakie niedopowiedzenia, jakie błędne interpretacje pojawiają się w związku z tym terminem inteligencja emocjonalna. Ponadto trochę problemów oraz ciekawostka. Nazywam się Mirosław Breivo, jestem psychologiem, więcej o mnie na stronie breivo.pl, a to jest 57 odcinek podcastu psychologia, którą warto znać. Już za moment przechodzimy do tematu odcinka, ale najpierw pozwólcie, że się pochwale czy podzielę z wami myślę, że przyjemną wiadomością, bo tak się składa, że akurat wczoraj odebrałem nagrodę dla podcastera roku 2022. Zostałem doceniony między innymi za propagowanie rzetelnej wiedzy psychologicznej. Jeżeli interesuje was kwestia podcastów od kuchni, to możecie posłuchać rozmowy ze mną i z pozostałymi laureatkami w 191 odcinku podcastu podcasting w Polsce, ale tymczasem przechodzimy już do wspomnianej rzetelnej wiedzy psychologicznej. Rozdział pierwszy. Co to jest inteligencja emocjonalna? Co to jest inteligencja emocjonalna? Myślę, że gdybyście się przez chwilę na tym zastanowili, to prawdopodobnie tak intuicyjnie stworzylibyście coś bliskiego, faktycznej definicji inteligencji emocjonalnej, przynajmniej takiej ogólnej, bo później pojawia się trochę chaosu, bo w wielkim skrócie moglibyśmy powiedzieć, że inteligencja emocjonalna jest to taka umiejętność zauważania, rozumienia oraz zarządzania swoimi emocjami, ale nie tylko, bo również zauważania i rozumienia emocji innych osób. Jeżeli chodzi o mówienie o emocjach kontrolę, emocji zarządzania emocjami, to mam wrażenie, że psychologia i filozofia i wiele poklewnych nauk zajmowało się tym właściwie od zawsze. Natomiast jeżeli chodzi o mówienie o inteligencji emocjonalnej tak jak dzisiaj to staramy się rozumieć, to taki początek datuje się na rok 1990 i artykuł John Mayer i Petera Salweia, swoją drogą ten ostatnie jest obecnie rektorem w Uniwersytecie Yale, która później została dość mocno spopularyzowana przede wszystkim za sprawą książki Daniela Golemana o tytule i tutaj zaskoczenie Inteligencja Emocjonalna. I jak to zwykle bywa z takimi tematami, które są dość popularne i buzą zainteresowanie wielu osób, w sumie definicji powstało kilka,

również sporo wariantów mówiących o tym, co wchodzi w skład inteligencji emocjonalnej. Taki chyba najpopularniejszy i najczęściej przyjmowany model zakłada, że mówimy tutaj o takich pięciu czynnikach, które zresztą wymieniliśmy w dużej mierze, mówiąc o takiej intuicyjnej definicji, inteligencji emocjonalnej, bo z jednej strony pierwszy taki punkt to jest znajomość własnych emocji, czyli to, czy dana osoba potrafi zaobserwować swoje emocje, zrozumieć, czy one są prawdziwe, czy nieprawdziwe potrafi je nazywać. Nastawienie na uważność na to, na ile wiemy, co właściwie w danym momencie czujemy i na ile to, co zauważamy jest zgodne z prawdą. Ale to oczywiście jest jedna rzecz, no bo to, co jest tu również niemniej ważne, to jest też umiejętność kierowania emocjami, no bo samo zaobserwowanie w gruncie rzeczy może niewiele wносить. Ważne jest również jako taki element inteligencji emocjonalnej, na ile potrafimy kierować tymi emocjami, tzn. na ile potrafimy działać pod wpływem silnych emocji, np. nie popadać w chociażby nadmierną złość, czy radzić sobie z tymi emocjami w taki efektywny sposób. Kolejny aspekt, o którym zwykle się mówi, to jest zdolność motywowania się. Co oczywiście wydaje się dość mocno powiązane z wcześniejszymi punktami, bo w dużej mierze chodzi właśnie o to, że taka osoba potrafi wytrwać w określonych działaniach, potrafi rozpocząć działania, nawet jeżeli odczuwa przy tym negatywne emocje, ale ma poczucie, że daje to korzyść, albo na przykład pojawiają się jakieś chwilowe, bardziej atrakcyjne działania, które zachęcają do tego, żeby porzucić większy cel, no ale jednak w ramach zarządzania i rozumienia tych swoich emocji taka osoba potrafi wytrwać. Co mamy dalej w tych punktach? Kolejnym czwartym aspektem inteligencji emocjonalnej, według tych teorii, przynajmniej tego najpopularniejszego podejścia, to jest umiejętność empatii, czy po prostu rozpoznawania i rozumienia emocji innych osób. Piąty punkt, powiązany z kolei z tym czwartym troszeczkę, to jest umiejętność tworzenia i podtrzymywania relacji z ludźmi.

Tutaj jak pewnie możecie zauważyć, to wszystko brzmi super, natomiast można odnieść wrażenie, że jest to taki bardzo duży, definicyjny worek, w którym mnóstwo rzeczy można powrzucać, bo są jeszcze oczywiście inne warianty, które uwzględniają, że między innymi przejawem tej wysokiej inteligencji emocjonalnej jest to, że na przykład charakteryzujemy się o wysokim poczucie własnej wartości. No i to super, ale już samo poczucie własnej wartości wydaje się być dość dużym kolejnym, definicyjnym worekiem. I o ile bez wątpienia zwrócenie uwagi na aspekt rozumienia swoich emocji i tego, jak one wpływają na nasze funkcjonowanie, jest ogromnie niesamowicie wręcz ważny, to jednak próba zebrania tego wszystkiego w takie jedno duże hasło, pt. inteligencja emocjonalna, no powoduje troszeczkę zamieszania, więc przynajmniej zresztą auto, że zarówno major salowej, jak i goleman, jak i kolejni, którzy to badali, starali się sobie w miarę radzić, ale takim dość istotnym problemem jest chociażby kwestia tego, jak podchodzi właściwie do kwestii samej inteligencji emocjonalnej, czy to jest zespół cech, czy to jest zespół umiejętności, no raczej wydaje się, że trochę tego, trochę tego nastawienie na umiejętności, jeżeli jesteśmy w stanie to jakoś skutecznie też rozwijać, to wjawiają się też tutaj pewne wątpliwości, jak na przykład ma się to do cech osobowości, no bo wydaje się, że ta umiejętność tworzenia podtrzymywania relacji i z drugiej strony kontrolowania emocji no powinna być dość mocno powiązana z cechami osobowości, tzn. z wysokim poziomem ekstra wersji oraz z niskim poziomem neurotyzmu od cecha osobowości, i tak zwanej Wielkiej Piątce już był odcinek,

więc zachęcam ewentualnie do jego wysłuchania,  
no i te podziały są  
tak trochę tłumaczone, ale nie do końca  
w gruncie rzeczy cały czas  
wydaje się jakoś tak bardzo jasno i precyzyjnie  
porozdzielać od innych terminów,  
które już mają swoje miejsce w psychologii.  
Natomiast tutaj warto  
zauważyć, że też sami twórcy oczywiście  
podkreślają, że  
jest kilka elementów, to nie oznacza, że osoba  
inteligentę emocjonalnie musi  
posiadać wszystkie  
w idealnie dużym stopniu,  
tzn. oczywiście są osoby, które potrafią  
całkiem skutecznie zauważać swoje emocje,  
a niekoniecznie dobrze się motywują,  
aczkolwiek wydaje się, że te wszystkie aspekty  
powinny być ze sobą powiązane.  
Oczywiście są testy badające inteligencję emocjonalną,  
aczkolwiek często zarzuca się im,  
że nie są to zbyt precyzyjne narzędzia,  
albo też są tak skonstruowane,  
że stosunkowo łatwo jest tutaj  
kłamać po to,  
żeby wykręcić jak najwyższy wynik  
na tej skali inteligencji emocjonalnej.  
Oczywiście pytanie, po co robimy taki test,  
bo jeżeli robimy dla siebie, to chodzi o to,  
żeby się czegoś dowiedzieć, a niekoniecznie,  
żeby wykręcać jakiś rekordowy wynik  
na sprawę, że to jest  
zarzut, który dość często ma miejsce  
w przypadku testów psychologicznych,  
więc można to do pewnego stopnia zrozumieć.  
Inny wątek, inny zarzut,  
który się tutaj pojawia, to też to,  
że inteligencja emocjonalna  
to nie jest nic szczególnie  
różniącego się od takiej klasycznej inteligencji,  
tylko jest to po prostu  
zwykła inteligencja, taka poznawcza,  
mająca zastosowanie w obserwowaniu  
emocji i radzeniu

sobie z innymi osobami, więc jest to ten sam konstrukt. Myślę, że z tym można byłoby trochę polemizować. Co do tej obserwacji, emocji, warto też zwrócić uwagę, że znajomość własnych emocji nie musi oznaczać nadmiernej emocjonalności, bo tutaj chodzi raczej o takie wyważenie, czy to nie jest tak, że jeżeli ktoś ciągle mówi o swoich emocjach tak bardzo i wyolbrzymia, że to jest dowód wysokiej inteligencji emocjonalnej. Prawdopodobnie nie, chociaż tutaj oczywiście też się pojawia kwestia jak podejść do inteligencji emocjonalnej w relacji do sytuacji osób, które mają po prostu np. zaburzenia nastroju. Dlatego, jak widzicie, pomysł samej inteligencji emocjonalnej brzmi interesująco, aczkolwiek jest tutaj troszeczkę różnych wątpliwości, niepewności co w sumie dość charakterystyczne dla nowych dziedzin, czy nowych obszarów badań w psychologii, ale też w każdej innej nauce, gdzie taki wątek musi znaleźć swoje miejsce i też być zweryfikowany na ile to jest faktycznie coś nowego, a na ile to jest po prostu nowa nazwa dla rzeczy, które było wiadomo od lat, więc to nie musi oznaczać, że konstrukt jest nieużyteczny, ale trzeba uważać, bo na tle zyskiwania popularności niektóre rzeczy są bardzo mocno nadinterpretowane i o tym porozmawiamy też w rozdziale drugim. Oczywiście łatwo jest dojść do wniosku, że absolutnie wszystko, że inteligencja emocjonalna jest kluczowa, dlatego żeby być

szczęśliwy i dobrze funkcjonować,  
ale myślę, że to jest  
trochę zbyt daleko idący wniosek,  
choć faktycznie badania pokazują,  
że osoby, które  
charakteryzują się wyższym poziomem  
inteligencji emocjonalnej, ogólnie są  
zdrowsze, też lepiej razem sobie w sytuacjach  
stresowych, co właściwie nie może  
dziwić, no bo  
jeżeli badamy, jak ktoś sobie radzi  
z emocjami, no to  
oczywiście jest to, że jak ktoś sobie dobrze radzi  
z emocjami, to również w sytuacjach stresowych  
będzie sobie lepiej radził, a samo to  
może spowodować, że będzie  
czuł się zdrowszy i że będzie  
po prostu zdrowszy, natomiast wraz  
z popularizacją  
matu pojawiało się trochę mitów,  
takim bazowym jest to,  
choćby, że  
trójkowy uczeń ze szkoły  
nagle zostaje prezesem  
firmy, a z kolei tacy  
piątkowi, szóstkowi słabo sobie radzą  
i że właśnie to jest  
przejaw inteligencji emocjonalny, to jest  
powodowane właśnie tym przewagom  
w obszarze inteligencji emocjonalnej,  
oczywiście jest to  
dość duże uproszczenie, do którego  
zresztą sam Daniel Golemann  
się odniósł  
w jednym z artykułów  
dla magazynu Time, ale  
zanim o tym powiem, to jeszcze  
ciekawostka na temat popularności  
inteligencji emocjonalnej.  
Ciekawostka. Przejrzałem Google Trends  
żeby zobaczyć, jak popularna jest  
inteligencja emocjonalna, a względem  
takiego klasycznego i o razu inteligencji  
i okazuje się, że o ile 18 lat temu

i o raz inteligencji był wyszukiwany  
mniej więcej 10 razy częściej  
od inteligencji emocjonalnej, to teraz  
wyszukiwany jest na świecie zaledwie  
4 razy częściej, chociaż  
mam wrażenie, że wynika to bardziej ze spadku  
popularności inteligencji takiej klasycznej  
niż wielkiego wzrostu popularności  
ilo razy inteligencji. W ostatniej 12 miesiąca  
było jeden kraj, w którym  
inteligencji emocjonalną wyszukiwano  
częściej niż ilo raz inteligencji  
i tym krajem było Peru.  
W Polsce gdybyśmy temat  
ilo razy inteligencji i inteligencji  
emocjonalnej wrzucili razem  
do jednego worka z wyszukiwaniami, to okazałoby się,  
że 91% tych wyszukiwani dotyczy  
ilo razy inteligencji, a 9%  
inteligencji emocjonalnej.  
Dość mocno  
spropagowanym mitem dotyczącym  
inteligencji emocjonalnej jest to, że  
w 80%  
decyduje ona  
o sukcesie na stanowisku  
liderzkim, czy w ogóle  
decyduje ona o sukcesie  
w karierze zawodowej.  
I tutaj właśnie sam Daniel Golemann  
się do tego odniósł.  
I zwraca uwagę, że to jest  
spora nadinterpretacja i prawdopodobnie  
wzięło się z tego, że  
on sam nawiązował do badań sugerujących, że inteligencja  
taka klasyczna mówi  
w 10-20% o tym  
jak człowiek poradzi sobie  
w życiu i też zawodowym  
o tym, jak jest faktycznie  
możecie poschować więcej w poprzednim odcinku  
6, w którym zajmowaliśmy się właśnie inteligencją.  
No i w związku z tym  
wiele osób

zinterpretowało to w ten sposób, że jeżeli tak jest  
no to pozostałe 80%  
to jest właśnie zasługa inteligencji  
emocjonalnej. I ta  
historia się bardzo, bardzo rozeszła  
natomiast nie ma dowodów, żeby  
tak miało być. Raczej w tym  
kontekście  
to właśnie też autorzy starają się podkreślać  
należy stwierdzić, że po pierwsze inteligencja  
emocjonalna dość często, przynajmniej w pewnym stopniu  
idzie w parze z taką klasyczną inteligencją  
jeżeli chodzi o kwestie  
wpływu inteligencji emocjonalnej  
na radzenie sobie  
w biznesie to raczej kontekst byłby  
taki, że trzeba mieć  
pewien wysoki poziom  
inteligencji. Tutaj Goleman mówił o poziomie  
powrócej 115  
i powyżej tego poziomu  
kolejne punkty, na wiele razy inteligencji  
nie robią już wielkie różnicy  
no i istotna zaczyna  
być inteligencja emocjonalna. Natomiast jeżeli ktoś  
ma 100 razy inteligencji  
na poziomie 80, a jednocześnie  
dość duży 100 razy  
tej inteligencji emocjonalnej, no to niekoniecznie  
będzie go predysponowało do tego, żeby  
zrobić wielką karierę  
zawodową. Chociaż to jest dużo  
oproszczenie, ponieważ jest tutaj zawsze  
bardzo dużo innych czynników,  
o których nie można zapominać.  
Były też badania, które  
sugerowało, że w gruncie rzeczy  
prezysi firm, czy założyciele  
firm bardzo często wcale nie charakteryzują  
się zbyt wysokim 100 razy  
inteligencji emocjonalnej, a  
z kolei może być też tak, że  
wysoki 100 razy inteligencji emocjonalnej, charakteryzujący się  
właśnie tą umiejętnością



rozumienia emocji u innych osób, może powodować gotowość do manipulowania innymi i wykorzystywania ich właśnie poprzez umiejętność wywierania wpływu, więc to niekoniecznie może być taki bardzo dobry i jasny wpływ tej inteligencji emocjonalnej. Czy warto więc rozwijać inteligencję emocjonalną? Myślę, że nie trzeba się jakoś tak bardzo zżywać z tym, żeby określać jaki się ma poziom inteligencji emocjonalnej. Natomiast, no nie ma wątpliwości, że na nasze dobre funkcjonowanie, umiejętność rozumienia swoich emocji, panowania nad nimi ma ogromne znaczenie, tak samo motywowania się do działania, czy budowania relacji z innymi ludźmi. Tylko warto pamiętać o tym, że nawet jak kiedyś was znajdzie, żeby zrobić sobie jakiś test inteligencji emocjonalnej, no taki zbiorczy wynik niewiele wam powie, bo to co jest istotne to to, z którymi z tych obszarów dobrze sobie radzicie, które wymagają ewentualnego rozwoju. W dużej mierze część z tych rzeczy wynika z biologicznych mechanizmów, czy właśnie z waszych cech osobowości, ale bardzo dużo obszarów związanych z kontrolą emocji, czy z budowaniem relacji z innymi ludźmi można rozwijać i na pewno warto to robić i wróćmy rzeczy, poświęcamy temu bardzo dużo odcinków naszego podcastu, chociaż nie nazywamy tego uczeniem się inteligencji emocjonalnej, tylko jak radzić sobie z prokrastynacją, skutecznie zarządzać z emocjami, jak budować dobre relacje, jak rozumieć swoje emocje, jak sobie radzić ze złością. Te wszystkie

tematy, które pojawiają się w odcinkach podcastu można by powiedzieć, że zbiorczo dotyczą niejako inteligencji emocjonalnej, ale czy jest konieczność nazywania tego po prostu tak, czy potrzebna jest taka zbiorcze etykieta, no to już zdecydujcie sami, na ile jest to dla Was jakieś ułatwienie, a na ile to niewiele dla Was wnosi. Podsumowania Inteligencja emocjonalna to umiejętność zauważania swoich emocji, rozumienia ich, a także zarządzania nimi, ale też rozumienia emocji innych osób. O ile jest to bardzo istotna cecha to wokół samej definicji inteligencji emocjonalnej powstało dużo wątpliwości i o ile twórcy starają się czasem sami jest prosto wybać, to nieraz dochodzi tutaj do sporych nieporozumienia chociażby do tego, że 80% z sukcesu zawodowego właśnie zależy od inteligencji emocjonalnej co nie jest zgodne z prawdą, ale nie zmiana to faktu, że bez wątplenia warto pracować nad swoją umiejętnością radzenia sobie z emocjami i tego Wam życzę, żebyście jak najlepiej rozwijali się w tym obszarze. Mam nadzieję, że ten odcinek był dla Was użyteczny, a tym czasem już za dwa tygodnie, czyli 21 marca porozmawiamy o pewności siebie. Do usłyszenia.