

APA EQ



Az érzelmi intelligencia fogalma már sokak fülében ismerősen cseng. A jelentése körül azonban még sok a félreértés, főleg, ha férfiakat, pontosabban apukákat kérdezzük arról, mit is jelenthet az érzelmi intelligencia.

Szöveg - **Skita Erika, Turáni Szabolcs** tréner / ÉRTSÜNK SZÓT!

◆ Tévhit azt gondolni, hogy mindez nem más, mint az empátia készsége. Gyakran hallani, ha valakinek empatikus megnyilvánulásai vannak, akkor biztosan magas az érzelmi intelligenciája. Ezt követi az a gondolat, hogy az empátia női tulajdonság, és az empatikus férfi legalábbis „nagyon furcsa”. Kaptam már olyan kérdést édesapától, hogy nem árt-e fiúgyermekének, ha apaként odafigyel gyermeke érzéseire, és azok szerint próbál reagálni, illetve visszajelezni neki adott élethelyzetekben. Az érdekelte, nem rombolja-e ezzel a férfi modellt a fiúgyermekében.

Ezek a félreértések annál jellemzőbbek, minél idősebb apukáról van szó, hiszen az érzések elfojtását, szőnyeg alá söprését kisfiúként hamar elkezdték szüleink belénk nevelni. Amikor elestünk, szüleink reakciója az volt, hogy „katonadolog”. Ha valami nagyon bántott fiúként, és a felgyülemlett érzelmek hatására elsírtuk magunkat, akkor a szülői reakció az volt, hogy „csak a lányok sírnak, ne itasd az egereket”. Később, ahogy idősebbek lettünk, és édesapáink a komoly, felelősségteljes döntéshozást tanították nekünk, szinte minden eszközzel azt próbálták bizonyítani, mennyire káros, ha a döntéseinkben részt vesznek az érzelmeink.

Apaként nem értettük, miért könnyeztünk, amikor azt az apró, újszülött csecsemőt először tartottuk a kezünkben. Szerencse, hogy senki sem látta, talán csak a párunk, és ez a mi kis titkunk maradt. Aztán ahogy elkezdődött az életünk hármásban, az apró emberpalánta, aki még csak most költözött be a mi tökéletes kettesünkbe, felrúgta az összes szabályt, amit addig az érzésekről tanultunk. Hiába döntöttük el hideg fejjel, hogy majd szigorúan és következetesen, szabályok szerint rendszerre szoktatjuk pár hetes csecsemőnket, kiderül, hogy nem megy. Amikor sír, ellenállhatatlan késztetést érzünk, hogy megpróbáljuk megnyugtatni. Talán féltékenyek is vagyunk az anyukára, hogy ez neki könnyebben megy. Előbb vagy utóbb rá kell döbbernünk, hogy érzések

igenis léteznek, és ha a szőnyeg alá próbáljuk seperni őket, olyan púpok keletkeznek a szőnyegen, hogy minden lépésnél hasra esünk. Igen ám, de az is kiderül, hogy nem tudunk mit kezdeni az érzésekkel, mert nem tanultuk meg, szüleink nem tanították meg, bármennyire is a legjobbat akarták nekünk. Hogyan tudnánk kitalálni, hogy az apró gyermekünket, aki talán még beszélni sem tud, milyen érzelmek motiválják? Jó esetben csak értetlenül állunk, rosszabb esetben félreértjük gyermekünket, és hibásan reagálunk. Azt hisszük, csak minket akar bosszantani, miközben lehet, hogy csak azt szeretné, hogy figyeljünk rá vagy játszunk vele.

Azután tovább cseperedik gyermekünk, és továbbra is a régi mintát mutatjuk neki. Amikor iskolából hazaér, érdeklődve kérdezzük: „Mi volt ma az iskolában?” (Amire általában az a válasz, hogy semmi, esetleg semmi különös.) Pedig leginkább azt kellene mondanunk: „Úgy tűnik, valami bánt téged. Történt esetleg valami az iskolában?”

Nem tanítjuk meg gyermekünknek, hogy az érzések fontosak, hogy vannak érzései, amelyek segíthetik, és amelyek az életét irányítják döntési helyzetekben. Amikor egy intőt hoz haza, általában nem az érdekel minket, hogy miért vesztette el annyira az önuralmát, hogy olyasmit tett, amiért intőt kapott. Inkább kiszabunk valami férfias büntetést, hiszen fontos, hogy lássa, hogy megy ez – nem mehet sehova, szobafogság.

Elmulasztjuk megtanítani gyermekünknek, hogyan kezelje érzéseit, hogyan fejezze ki azokat az elfogadott kérések között, akár érzelmileg túlfűtött élethelyzetekben is. Akaratunkon kívül okozunk kárt a gyermekünknek, amikor azt mondjuk, hogy milyen lusta, és nem vesszük észre, hogy azért nem csinálja meg, amit elvárunk tőle, mert szorong és aggódik, hogy sikerülni fog-e egyáltalán. Közben elszigetelődünk, ő pedig lassan elfogadja, hogy valóban lusta. Egy újabb kupac a szőnyeg alatt.



AZ ÉRZÉSEK MINDEN PILLANATBAN VELÜNK VANNAK, AKÁR TUDJUK, AKÁR NEM, AKÁR AKARJUK, AKÁR KÜZDÜNK ELLENE, AKÁR NŐKRŐL VAN SZÓ, AKÁR FÉRFIAKRÓL. AZ ÉRZELMI INTELLIGENCIA SOKKAL TÖBB, MINT EMPATIKUSNAK LENNI. HA TUDATÁBAN VAGYOK A SAJÁT ÉRZÉSEIMNEK, ÉRZELMI ÁLLAPOTOMNAK ÉS EZEK RÁM GYAKOROLT HATÁSÁNAK, ÉS EZT AZ INFORMÁCIÓT FELHASZNÁLHATOM, HOGY A RACIONÁLIS ELEMekkel EGYBEGYÚRVA A LEHETŐ LEGJOBB DÖNTÉSEKET HOZZAM MEG – AKKOR HASZNÁLOM AZ ÉRZELMI INTELLIGENCIÁMAT.

Az EQ-val képes vagyok mások érzéseit – köztük a családtagjaimét – nagy biztonsággal feltérképezni és e tudás birtokában úgy reagálni, visszajelezni, hogy azok a legjobb eredménnyel záruljanak. Az érzelmi intelligencia nem elmélet, hanem egy készség. Ha használjuk, akkor tekintélyelv helyett egymás érzelmeinek és érdekeinek figyelembevételével lezárt viták, megoldott konfliktusok, érzelmileg stabil gyerekek és meg erősödött párkapcsolat lehetnek a „mellékhatásai”.

A WORLD ECONOMIC FORUM JANUÁRI ÖSSZEFOGLALÓJA AZT MUTATJA, HOGY 2020-BAN AZ ÉRZELMI INTELLIGENCIA A MUNKAHELYEKEN IS A HATODIK HELYRE LÉP ELŐ A SZÜKSÉGES KÉSZSÉGEK TÍZES LISTÁJÁN. NEM HIÁBAVALÓ HÓKUSZPÓKUSZT TANÍTUNK NEKIK, HANEM OLYAN TUDÁST ADUNK ÁT A GYEREKEINKNEK, AMELY HOSZSZÚ TÁVON ELŐNYÜKRE VÁLHAT, NEM CSAK A MAGÁNÉLETÜNKben.

Könnyen lehet, hogy felnőtt férfiként mindezt mi már csak nagy nehézségek árán tudjuk elsajátítani, használni, meg erősíteni. Viszont, ha segítünk gyermekeinknek, hogy használják ki az érzelmeik által bennük rejlő lehetőségeket és így legyenek boldogok, magabiztosak és önállóak, akkor már tettünk valamit azért, hogy nekik egyszerűbb legyen, amikor majd apaként először könnybe lábad a szemük... Boldog apák napját! ◆