

Wywiad z dr Danielem Golemanem- psychologiem , autorem wydanego w Polsce światowego bestselleru „ Inteligencja emocjonalna”

I.K.- Czy obserwując grupę bawiących się pięciolatków umiałby Pan wskazać, które z nich w przyszłości staną się dobrymi małżonkami i rodzicami, a które trafia do więzienia za rozboje lub nawet morderstwa ?

D.G.- Trudno przewidzieć to z absolutną pewnością w stosunku do konkretnego dziecka, o ile nie jest w jakiś szczególny sposób emocjonalnie zaburzone, ale już w grupie dzieci, rozważając w tych kategoriach prawdopodobieństwa, możemy przewidzieć pewne problemy. Kiedy prześledzimy do wieku nastoletniego rozwój dzieci najbardziej impulsywnych, które mają wielkie problemy z koncentracją i które trzeba wciąż uspokajać i uciszać- u takich chłopców istnieje 3 do 6 razy większe ryzyko, że staną brutalni, mogą popełniać zbrodnie i będą mieli kartotekę przestępczą zanim osiągną wiek 20 lat, u dziewczynek natomiast rośnie ryzyko wczesnych ciąż.

I.K.- Znamy kryzysy finansowe, ekonomiczne czy polityczne. Pan mówi o kryzysie emocjonalnym, który dotyka współczesną cywilizację.

D.G.- To jest pewien paradoks. Większość państw na świecie, włączając w to Polskę, zaczyna dorównywać poziomem rozwoju gospodarczego krajom zachodnim. Ale wraz z dobrobytem i współczesnym stylem życia, który wynika z dobrobytu, coraz bardziej powszechne stają się pewne problemy emocjonalne. Tymczasem większość ludzi utożsamia dobrobyt z ogólną poprawą sytuacji życiowej, a to wcale nie jest tożsamość. Można być bardzo bogatym i bardzo nieszczęśliwym.

I.K.- Jakie są symptomy kryzysu emocjonalnego ?

D.G.- Najlepsze dane pochodzą z ogólnokrajowego badania dzieci, przeprowadzonego w USA w latach 70-tych i następnie 15 lat później. Stwierdzono, że na przestrzeni półtorej dekady nastąpił u nich wzrost depresji, dzieci stały się bardziej samotne, gniewne, pobudliwe i nieposłuszne. W 42 kategoriach inteligencji emocjonalnej nastąpił spadek wyników, w żadnej zaś nie nastąpiła poprawa. W tym samym czasie obserwowaliśmy alarmujący wzrost pewnych patologii. Wśród młodych ludzi wskaźnik popełniania zabójstw wzrósł czterokrotnie, wskaźnik samobójstw trzykrotnie, wskaźnik gwałtów podwoił się. Jest to kryzys emocjonalny. Ta choroba jest jak góra lodowa- na powierzchni widzimy depresję, narastające zaburzenia w jedzeniu- anoreksję i bulimię, eskalującą ilość przestępstw oraz wzrost spożycia tytoniu, alkoholu i narkotyków, ale pod powierzchnią kryje się fakt, że dzieci wkraczają w dorosłość bez podstawowych umiejętności takich jak kontrola impulsów i emocji, panowanie nad złością, empatia, motywacja, samodyscyplina, wytrwałość, zdolność pozytywnego rozwiązywania problemów międzyludzkich, umiejętność współpracy z innymi czy samoświadomość. Brakuje im fundamentów zdolności składających się na inteligencję emocjonalną, co ujawnia się w późniejszych patologiach. I to właśnie zaczynamy obserwować w populacji młodych dorosłych.

I.K.- Jakie są przyczyny takiego kryzysu ?

D.G.- Myślę, że dzieje się to z powodu dwóch wielkich sił na świecie, które działają zarówno w Polsce jak i innych krajach. Jedną z nich jest gospodarka, drugą technologia. Globalna konkurencja zmusza rodziców, by coraz ciężiej pracowali.... .

I.K.- A przynajmniej dłużej.....

D.G.- Tak, rzeczywiście może nie ciężiej ale dłużej, aby utrzymać określony poziom życia. Mają zatem mniej wolnego czasu do spędzenia z dziećmi. W dodatku oboje rodzice pracują. Po drugie – w krajach zachodnich wzrasta mobilność społeczeństwa- ludzie przenoszą się z miejsca na miejsce w poszukiwaniu lepszej pracy, więc nie mają w pobliżu krewnych, znajomych czy zaprzyjaźnionych sąsiadów, którzy mogliby pomóc przy dzieciach. Rodziny pozostawione są samym sobie i oznacza to, że dzieci są samotne przez znacznie dłuższy czas.

I.K.- A więc dzieci płacą za rozwój ekonomiczny.

D.G.- Tak, dzieci płacą taką cenę. Dochodzą do tego zmiany technologiczne. Obecna młoda generacja spędza nieporównywalnie więcej czasu wpatrzona w ekran telewizora lub komputera mniej czasu na zabawie z rówieśnikami. Pozbawione kontaktu z rodzicami, z dziadkami i dalszymi krewnymi, wreszcie z innymi dziećmi. Współczesne pokolenie nie nabiera umiejętności współżycia, zakłócony został proces przekazywania ludzkich umiejętności niezbędnych w życiu- i dlatego młodzi ludzie coraz gorzej radzą sobie. To nie tylko bardzo źle wpływa na poziom zdrowia psychicznego narodu, ale w kategoriach długookresowych, wpływa też źle na zdrowie ekonomiczne kraju. W swej ostatniej książce („ Working with Emotional Intelligence”) przywołując dane z 200 firm, w tym międzynarodowych, które postanowiły zbadać jakie cechy wyróżniają najlepszych pracowników. Otóż „gwiazdy” przedsiębiorstwa wyróżniają się w trzech dziedzinach: w zakresie wiedzy akademickiej i ilorazu inteligencji, po drugie – w sferze umiejętności technicznych np. dotyczących programowania komputerowego, i wreszcie – w dziedzinie inteligencji emocjonalnej (IE) rozumianej jako inicjatywa, zaufanie do siebie, umiejętności przywódcze, umiejętność współpracy, pracy zespołowej, wycucia na potrzeby klienta. Okazało się też, że znaczenie IE w przypadku najlepszych pracowników było dwukrotnie większe niż inteligencja akademicka i umiejętności techniczne razem wzięte. Dwie pierwsze grupy cech mówią tylko tyle, czy kwalifikujesz się do danej pracy, ale nie mówią , czy będziesz dobry. To właśnie umiejętności z zakresu inteligencji emocjonalnej sprawiają że niektórzy stają się bezkonkurencyjni. Ponieważ u dzieci na świecie te umiejętności zaczynają upadać, za 10-20 lat siła robocza będzie nie przygotowana do globalnej konkurencji. Już w tej chwili firmy amerykańskie zgłaszają wielkie problemy dotyczące pracowników nowej generacji, którzy mają słabą motywację i trudno ich zachęcić do współpracy. Firmy muszą prowadzić specjalne szkolenia. A to powinno nastąpić w życiu rodzinnym, w dzieciństwie.

I.K.- Czy rosnącą ilość rozwodów można również przypisać niedostatkom inteligencji emocjonalnej?

D.G.- Oczywiście. Istnieje wiele dowodów na to, że w małżeństwach, które kończą się rozwodem brakuje empatii, umiejętności słuchania, komunikacji oraz rozwiązywania konfliktów zamiast ich pogłębiania. Przeprowadzono badania z

udziałem par, które miały rozmawiać o sprawach spornych. Sposób, w jaki małżonkowie odnosili się do siebie pozwalał w 94% wskazać, które z nich rozpadną się w ciągu 3 lat. Obecnie, wobec braku presji społecznej na rzecz utrzymania źle funkcjonującego małżeństwa, to właśnie umiejętności emocjonalne decydują o szansach przetrwania związku.

I.K.- Od czasu wymyślenia ilorazu inteligencji IQ, zachwycamy się inteligencją mierzoną np. rezultatami osiągniętymi w szkole czy w pracy naukowej. Okazuje się jednak, że można być inteligentnym, a niekoniecznie życiowo mądrym.

D.G.- Otóż to. Kiedy śledzono losy dzieci o wysokim ilorazie inteligencji, cecha ta miała zaledwie 10-20% wpływ na ich sukces zawodowy. Jednocześnie cecha ta nic nie znaczy w osiągnięciu sukcesu w życiu osobistym- nie ma żadnego wpływu na to jak dobrze funkcjonuje nasze małżeństwo, jak dobrze wychowamy dzieci. To po prostu wymaga innego rodzaju zdolności. Te pozostałe 80% sukcesu przypisuje się umiejętnością z zakresu inteligencji emocjonalnej.

I.K.- Jakiej wiedzy na temat tej inteligencji dostarcza dzisiejsza nauka?

D.G.- Inteligencja emocjonalna polega na koordynacji umiejętności kory mózgowej, najmłodszej ewolucyjnie części mózgu od której zależy IQ z najbardziej prymitywnym mózgiem emocjonalnym, który wykształcił się w procesie ewolucji znacznie wcześniej niż mózg myślący. Mózg emocjonalny pomógł nam przetrwać, reakcje „walcz lub uciekaj” były kluczowe dla naszej ewolucji i są niezwykle silne u wszystkich gatunków, włączając w to człowieka/

I.K.- Mózg emocjonalny pomaga nam więc w sytuacjach kryzysowych, kiedy decydują ułamki sekund.

D.G.- Tak, ponieważ w momentach zagrożenia przejmuje on dowodzenie nad mózgiem myślącym i nad całym ciałem. Problem polega na tym, że reakcja „walcz lub uciekaj”, która miała ogromne znaczenie dla przetrwania gatunku miliony lat temu, kiedy mózg ten został zaprojektowany, w dzisiejszym świecie jest często bardzo kłopotliwa. Ludzie reagują „porwaniem emocjonalnym” (*„Porwanie emocjonalne” to gwałtowna reakcja, często niewspółmierna do bodźca, której nierzadko później się wstydzimy w najlepszym razie nie wiemy, dlaczego tak postąpiliśmy - IK*) na rzeczy, które tylko symbolicznie przypominają dawne zagrożenie. Na przykład reagują mobilizacją ciała i ogromną złością na czyjąś niegrzeczną uwagę, tak jakby to było warunkiem przeżycia danej sytuacji. Tak bowiem działa nasze ciało. Musimy więc włożyć wysiłek, by pomóc ludziom regulować te prymitywne reakcje.

I.K.- Kiedy zaczynamy uczyć się umiejętności emocjonalnych ?

D.G.- Od samego urodzenia. Mózg kształtuje się pod wpływem powtarzających się doświadczeń. Nasz repertuar emocjonalny tworzy się i powiększa w ciągu całego życia, ale największe możliwości istnieją do 14 roku życia. Centra emocjonalne są ostatnimi częściami mózgu, które osiągają anatomiczną dojrzałość. Jeżeli do tego czasu pomożemy dzieciom w nauczaniu się samoświadomości i empatii, kontrolowania złości czy innych przykrych emocji oraz zasad społecznego

przystosowania, nie będą potrzebowały żadnej dalszej pomocy w tym zakresie i osiągną sukces.

I.K.- Z tego wynika, że od treningu jaki dzieci otrzymują w domu od rodziców zależy ich życiowe powodzenie.

D.G.- Tak. Rodzice muszą sobie uświadomić, że oni właśnie są głównymi nauczycielami emocji swoich dzieci. W chwili gdy niemowlę płacze i matka bierze je na ręce, udziela mu ona pierwszej lekcji emocji. Uczy dziecko, co to znaczy, że ktoś rozumie co czujesz – a więc lekcja empatii- oraz jak możesz się uspokoić, kiedy jesteś zdenerwowany, co jest ogromnie ważną umiejętnością z zakresu inteligencji emocjonalnej. Kiedy np. dzieci są rozdrażnione jest to właściwy czas, by rodzice udzielili mu lekcji na temat przyczyn emocji, sposobów radzenia sobie z nimi, umiejętności opanowania się, czy też rozwiązywania problemów z innymi dziećmi. Wszystko to są wczesne lekcje jak radzić sobie z ludźmi w dorosłym życiu.

I.K.- A zatem mądrzy rodzice pomagają dziecku rozwinąć inteligencję emocjonalną.

D.G.- Właśnie. Główne ludzkie możliwości w tym zakresie są formowane w dzieciństwie, jeśli rodzice są kochający i zaspokajają potrzeby emocjonalne dziecka. Jeśli tego nie robią staje się coś bardzo złego. Np. kiedy dzieci 3-letnie bawią się i któreś się zrani, dziecko kochane i właściwie „emocjonalnie odżywiane” stara się pomóc płaczącemu- głośzcze je, pociesza albo przyprowadza na pomoc matkę. Reakcja dziecka maltretowanego lub zaniedbywanego jest całkiem inna. Podchodzi ono do płaczącego dziecka i zaczyna na nie krzyczeć, a potem bić je. To jest brak empatii- ponieważ ono samo nie miało ożywczych doświadczeń, które pozwoliłyby mu uformować normalne ludzkie reakcje w takiej sytuacji.

I.K.- Co może doprowadzić do takich deficytów inteligencji emocjonalnej u dziecka?

D.G.- Zaniedbywanie, chroniczne ignorowanie, stosowanie fizycznej lub emocjonalnej przemocy wobec dziecka.

I.K.- W swojej książce „Inteligencja Emocjonalna” podaje Pan przykład rodziców tak przejętych grą komputerową, że poganiają i ostro krytykują dziecko, które nie dość sprawnie sobie z nią radzi. W swym rozgorączkowaniu nie zauważają, że zabawa przestaje być dla dziecka przyjemna, że jest sfrustrowane i zaczyna płakać. Ci rodzice depreczują dziecięce uczucia, wynik gry jest dla nich najważniejszy. Istnieje wiele podobnych przykładów. Rodzice pewnie nawet nie zdają sobie sprawy, że jest to przemoc emocjonalna.

D.G.- Tak, dzieci płacą wielką cenę za brak wrażliwości i analfabetyzm emocjonalny dorosłych. Te drobne, codzienne interakcje z rodziną kształtują mózg dziecka. Jeśli chronicznie nie zwracamy na dziecko uwagi, wciąż jesteśmy niecierpliwi i poirytowani w kontaktach z nim, wpływa to na kształt emocjonalny mózgu dziecka. Lekcje, które dajemy dziecku w tym zakresie, są pobierane przez nie nieprzerwanie, bez względu na to czy uświadamiamy to sobie, czy nie.

I.K.- Jeśli dziecko przeżywa silny wstrząs emocjonalny, może to nawet trwale uszkodzić niektóre połączenia nerwowe w jego mózgu.

D.G.- Mózg rejestruje doświadczenia traumatyczne i jeśli np. dziecko jest mocno bite- co jest doświadczeniem traumatycznym- pozostawia to blizny neurologiczne w centrach emocjonalnych mózgu. Przez całe późniejsze życie u takiej osoby istnieje predyspozycja do identycznych reakcji kiedy jest zirytowana lub przestraszona- ponieważ tego ja nauczono. Wychowywanie generacji dzieci, którym brak empatii jest niezwykle niebezpieczne dla społeczeństwa, ponieważ właśnie empatia jest tym co powstrzymuje ludzi od robienia krzywdy innym. Kiedy niedawno zapytano seryjnego mordercę, czy nie żał mu jego ofiar odparł – „Ależ skąd. Gdybym coś czuł, pewnie bym tego nie mógł zrobić”. To również umiejętność odczuwania bólu innej osoby powoduje, że chcemy jej pomóc. Dla przykładu szkolne łobuzy, które biją inne dzieci, mają systemowe problemy z empatią. Źle interpretują neutralny wyraz twarzy jako wrogi i nie czują, że są agresywni, lecz uważają, że to oni bronią się przed atakiem. Wg badań prowadzonych w Norwegii 70% szkolnych chuliganów trafiło potem do więzień, głównie za brutalne przestępstwa. Zatem gdy ktoś fałszywie interpretuje mimikę i zachowanie innych ludzi i sądzi, że wszyscy są przeciwko niemu, może stać się brutalny. To bardzo niebezpieczne.

I.K.- Jak można nadrobić wyniesione z domu zaległości w edukacji emocjonalnej ?

D.G.- W New Haven w Connecticut, w bardzo patologicznym środowisku, dzieci w młodszych klasach uczą się jak rozpoznawać uczucia, jak je nazywać i jak sobie z nimi radzić. W szkole ustawiony jest sygnalizator świetlny, jak na skrzyżowaniu, i dzieci otrzymują instrukcję: Kiedykolwiek jesteś wściekły, przypomnij sobie światła. Czerwone- stop, uspokój się, pomyśl, zanim cokolwiek zrobisz. To jest kontrola impulsów, panowanie nad emocjami. Nie możemy wprawdzie kontrolować tego co i jak mocno odczuwamy, ale możemy kontrolować nasze reakcje na dane uczucie. Żółte światło- pomyśl o różnych możliwych reakcjach lub rozwiązaniach oraz o ich konsekwencjach. Zielone światło- zastosuj najlepsze rozwiązanie. Te lekcje są stale przypominane przez nauczycieli, trenerów sportowych, dyrekcję. Kiedy zdarzy się jakiś incydent, dorosły idzie z dzieckiem do sygnalizatora i rozmawia o kolejnych etapach radzenia sobie z emocjami. W Atlancie natomiast zorganizowano programy pozalekcyjne dla szkolnych chuliganów i uczono ich dwóch rzeczy: jak właściwie odczytywać wyraz twarzy innej osoby, czyli umiejętności empatii, oraz jak być dobrym kolegą- jak zwracać się do dzieci, jak współpracować podczas zabaw itd. Po 10 tygodniach przestali być chuliganami.

I.K.- Zatem w rozwijaniu inteligencji emocjonalnej dzieci jest miejsce i dla rodziców i dla szkoły.

D.G.- Myślę, że rodzice i szkoła powinni działać wspólnie. Rodzice udzielają dzieciom bezcennych lekcji. Ale powinno to być potem wzmacniane przez szkołę. I jeśli niektóre dzieci nie otrzymały prawidłowej edukacji emocjonalnej w domu, powinny przynajmniej dostać ją w szkole. Uważam, że jest to tak samo ważne jak znajomość języka czy matematyki i powinno być częścią szkolnego programu- jak w sposób pozytywny i skuteczny radzić sobie z innymi ludźmi, jak być dobrym kolegą, rodzicem, pracownikiem, obywatelem. W USA wiele szkół włączyło nauczanie alfabetu emocjonalnego do swoich programów. Tam gdzie takie programy wprowadzono spadły wskaźniki przemocy, problem z używaniem narkotyków, paleniem, piciem alkoholu natomiast – co interesujące- poprawiły się wyniki w

nauczaniu. Istnieje bowiem ścisły związek pomiędzy mózgiem emocjonalnym i mózgiem myślącym. Im bardziej chronicznie niezaspokojone i zaburzone jest dziecko, tym mniejsze zdolności koncentracji. Jeśli więc pomożemy dzieciom uporać się z przykrymi emocjami zaczną się lepiej uczyć. Pomaga to również szkole lepiej wypełniać jej główną misję.

I.K.- Jakie są możliwości przeprogramowania emocjonalnego dorosłych? Czy można np. zmienić zachowanie pedofila lub przestępcy na tle seksualnym?

D.G.- Niedawno rozmawiałem z mężczyzną, który opowiedział mi, że jako dziecko był seksualnie wykorzystywany i kiedy został rodzicem sam zaczął molestować swoje dzieci. Kiedy uświadomił to sobie, dobrowolnie poszedł do więzienia, ponieważ był zaszokowany własnym zachowaniem. Jako przestępca seksualny przeszedł specjalną terapię, pracował ciężko nad zmianą swojego zachowania – i zmienił się! Im bardziej skrajne zaburzenie, tym trudniej zmienić zachowanie, ale mimo wszystko można to zrobić. Jeśli ktoś był zaniedbywany lub bity jako dziecko, jeśli był maltretowany czy wykorzystywany seksualnie wcale nie znaczy, że musi robić to samo.

(Rozmawiała I. Koźmińska. Wywiad ukazał się w Polityce w grudniu 1998 r.)