

БЛАГОДАРНОСТТА КАТО КОРЕЛАЦИЯ МЕЖДУ ЕМОЦИОНАЛНАТА И ДУХОВНАТА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ

докторант Гергана Ангелова Аврамова-Тодорова
Бургаски свободен университет

GRATITUDE AS A CORRELATION BETWEEN EMOTIONAL AND SPIRITUAL INTELLIGENCE

PhD student Gergana Angelova Avramova-Todorova
Burgas Free University

РЕЗЮМЕ: Статията разглежда корелацията между благодарността и емоционалната и духовната интелигентност. Актуалността на темата е свързана с все нарастващата необходимост да се изследва влиянието на емоциите върху резултатите на човека в работата, взаимоотношенията и здравето. Представена е същността на понятията, значението на емоциите и осъзнаването им за усещането на благополучие и житейски успех.

Ключови думи: *благодарност, емоционална интелигентност, духовна интелигентност*

ABSTRACT: The article examines the correlation between gratitude and emotional and spiritual intelligence. The relevance of the topic is related to the growing need to examine the impact of emotions on a person's performance in work, relationships and health. The essence of the concepts, the meaning of emotions and their awareness for the feeling of well-being and life success are presented.

Keywords: *gratitude, emotional intelligence, spiritual intelligence*

*„Ние не сме човешки същества, които имат духовни изживявания;
ние сме духовни същества, които имат човешки изживявания.“*

Защо са ни необходими емоциите? Има ли нужда да бъдем емоционално и духовно интелигентни?

Когато обединим осъзнаването на емоциите, които изпитваме, с чувството на благодарност, ние можем да опознаем по-добре себе си и да постигнем равновесие в системата си от интелектуални, емоционални и духовни потребности.

Човешкото поведение се изгражда върху емоциите. Те активират и организират възприятието, мисленето и стремежите на човека (Изард, 2017:48). Простичкото назоваване на емоциите може да окаже трансформиращ ефект, значително да намали болезненото, мрачно и всепоглъщащо чувство на безсилие и да го сведе до обозримо преживяване с ясни очертания и име (Дейвид, 2017:104). Това обяснява и значението на емоциите – те имат оценъчна функция, благодарение на която организъмът може да реагира своевременно

менно и да мобилизира енергийните си ресурси за действия, насочени към задоволяване на непосредствените си потребности. Тоест емоциите съдържат определена информация и тяхната поява е обусловена от конкретни причини. Те участват в един от най-важните за човека процеси – този за вземане на решения. Именно емоциите са тези, смята Борис Лемберг, които ни мотивират и затова емоционалният ни интелект трябва да бъде развиван, също както се стремим да развием ума си. Това е необходимо, за да можем да сме наясно какви емоции ни мотивират, когато вземаме определено решение.

Емоциите и тяхното осъзнаване са основна част от емоционалната интелигентност. Обикновено се приема, че емоционалната интелигентност се състои от пет компонента:

1. Самопознание, което включва познанието на себе си и същността на емоциите.
2. Самоконтрол, който представлява способността да управляваме и контролираме собственото си емоционално състояние.
3. Мотивация, чиято същност е в способността да направляваме емоциите си, за да постигаме определени цели.
4. Емпатия, която предполага възможност за определяне на емоциите на другите.
5. Социални умения, които включват отношението към другите и влиянието върху тях (Гитуни, 2003:44).

Самопознанието, като първи компонент на емоционалната интелигентност, ни помага, освен да разпознаваме чувствата, които изпитваме, да не ги пренебрегваме, когато са ни неудобни (Уилкс, 2003:19).

Самоконтролът, освен възможността да се справяме с емоциите веднага щом сме осъзнали, че ги изпитваме, ни предоставя способност да създадем в себе си вътрешен режим, който да знае по какъв начин да реагира най – адекватно на определено чувство, което в момента изпитваме: например, когато съм потиснат, не започвам да се самообвинявам, а се отнасям към себе си с грижовност и утеха.

Мотивацията е свързана и произхожда от латинската дума *movere* – „движа се“. Действително, емоциите са тези, които ни задействат, но е важно да можем да определяме посоката на това движение, интензивността му, както и да умеем да отлагаме неговия автоматичен старт. Това означава да можем да не се поддаваме на импулса си автоматично, веднага, щом определена емоция ни завладее. Това умение ни приближава до състоянието, наречено „поток“. Това състояние на оптимално преживяване по същността си е най-близко до онова, което обикновено се разбира под „щастие“. Според създателя на теорията за оптималното преживяване, постигането на контрол над живота никога не е лесно, но в дългосрочен план състоянието на „поток“ значително спомага за постигането на чувство за участие в определянето на съдържанието на живота (Чиксентмихай, 2016: 12).

Емпатията е изключително важна, ако искаме не да съчувстваме и да съжаляваме другия, а искрено да бъдем съпричастни с емоциите на другите.

Това, разбира се, е непостижимо, ако не сме се научили да разпознаваме собствената си емоционална система.

Социалните умения представляват способността да изграждаме връзките си с другите, без да се основаваме на предварително определени роли или на отношения, изградени на плоскостта на власт и подчинение. Те са от голямо значение за създаване на спонтанни, щастливи и мотивиращи взаимодействия с хората около нас.

Емоциите не са неопределени и неуправляеми, затова е важно да бъдат развивани. Те служат като средство за повишаване на сигурността и разширяване на адаптивните възможности на организма и представляват механизъм за вътрешна регулация на психическата дейност и поведението на хората. Иначе казано, осъзнатите емоции ни помагат да бъдем по-щастливи. Всъщност, ако трябва да има тайна, то тя е, че когато си по-малко нещастен, си по-щастлив. (Кръчли, 2015).

Като надгражда тези определения, използвайки собствената си богата проникателност, Де Ботън стига до по-многоизмерно определение. Според него емоционално интелигентният човек знае, че любовта е умение, а не чувство и изисква доверие, уязвимост, щедрост, хумор, сексуално разбиране и известна доза примирение. Емоционално интелигентният човек си дава времето да определи какво дава смисъл на работата му и има увереността и упоритостта да се опита да намери баланс между своите вътрешни приоритети и нуждите на света. Емоционално интелигентният човек знае как да се надява и да бъде благодарен, като същевременно остава непоколебим пред по същество трагичната структура на съществуването. Емоционално интелигентният човек знае, че може да бъде силен само в няколко области и в определени моменти, но се ангажира да открие своите несъвършенства и да предупреди навреме другите за тях... Малко са катастрофите в нашия собствен живот или в този на нациите, които в крайна сметка не се дължат на емоционално невежество (Alain de Botton, *The School of Life: An Emotional Education*).

За да постигнат самосъзнание, повечето хора трябва да започнат от самото начало и да преоткрият своите чувства. Много са хората, които познават съвсем повърхностно това, което изпитват – те се чувстват „добре“ или „отвратително“, което е твърде неопределено. Връзката със собствените им чувства е твърде далечна. Те не усещат чувствата си директно, а само дават някаква представа за тях. Техните чувства не им въздействат, емоциите им не ги трогват. Подобно на празните хора на Елиът те са като: *Контури без форма, нюанси без цвят, парализирана сила, застинал жест*.

Когато хората не са в състояние да изживяват чувствата си, те често трябва да се учат да си отговарят на въпроса: как точно се чувствам сега? При това, не е толкова важно силата на преживяването. Нюансите на преживяването и неговата интензивност се научават с времето, важно е самото преживяване и яснотата, че аз съм този, който усеща чувството. Това означава освен това, че трябва отново да осъзнаем тялото си. Защото „тялото – такова, каквото го

усеща детето – може да бъде наречено най-първичната сърцевина на Аза, казва Гарднър Мърфи (Мей, 2014:101).

Емоционалната интелигентност не е достатъчна да обясни същността на човешката душа.

Какво е духът? Духът, който води към царството на утрешния ден, може да бъде разпознат само от чувството. (Кандински, 2016:42)

Речникът „Уебстърс“ описва духа като „живителния или жизнен принцип; онова, което вдъхва живот на физическия организъм за разлика от материалните му елементи; жизнения дъх“. По своята същност човешките същества са духовни създания, защото изпитват нуждата да задават „фундаментални“ и „универсални“ въпроси. Ние се ръководим от специфичния копнеж да придаваме значение и стойност на постъпките и преживяванията си. Стремим се да видим живота си в един по-наситен със смисъл контекст. И нито коефициентът на интелигентност, нито емоционалният коефициент са достатъчни да обяснят цялата сложност на човешкия интелект или богатството на човешката душа и въображение. Тъй като духовният интелект оперира от центъра на мозъка чрез обединяващите неврологични функции на мозъка, той обединява всичките ни видове интелигентност. Благодарение на него ние сме напълно разумните, емоционални и духовни същества, които сме (Зохар, Маршал, 2003:18).

Нашите физически, емоционални, умствени и духовни потребности работят като една система и когато в нея съществува равновесие, ние сме щастливи. Равновесието в случая означава да се погрижим истинските ни потребности да бъдат задоволени. Развитието на по-добро ниво на емоционална интелигентност е едно пътуване, по време на което непрекъснато се учим. Колкото повече съзнаваме защо правим определен избор, толкова повече научаваме и израстваме на базата на собствения си опит. С ясното съзнание идва и по-доброто приемане на собствената личност.

Как изразяваме нашата духовност, е нещо лично, но осъзнаването ѝ ще определи дали ще се чувстваме удовлетворени в бъдеще.

Част от нашата духовност е готовността да поемем по-голяма лична отговорност по отношение на световните събития. Освен това в личен план е добре да се замислим как възпитаваме идващите поколения. Важно е да дадем на децата свободата да открият кои са в действителност и да насочим съзнанието им към постигане на емоционална интелигентност. Ако развиваме уменията им в тази посока, ще предотвратим понижаването на емоционалната интелигентност с всяко следващо поколение. Пример за емоция, нейното послание и подходящо действие: радост – удовлетворение от това, че работите за духовното си израстване; изпълнени сте с щастие, ентузиазъм и любов към живота; оставете се на усещането – то ще генерира още повече енергия (Вермюлин, 2008:21-288).

Когато сме духовно интелигентни, ние сме съзнателни за „голямата картина“ – както за себе си, така и за вселената и своето място и цел в нея (Бюзан, 2001:11).

Често духовната интелигентност се счита за най-важната от многото различни видове интелигентност на човека. Развитието ѝ ни позволява да погледнем от светлата страна на нещата и да си припомним качества като ентузиазъм, бодрост, енергичност и упоритост.

Един от начините да свържем нашата емоционална интелигентност с духовната си осъзнатост е, когато се научим целенасочено да изпитваме чувство на благодарност.

Благодарността е описана като морална добродетел, отношение, емоция, черта на личността и възможност за справяне (Emmons, McCullough, & Tsang, 2003). Като афективна черта на личността (благодарното отношение или склонността към благодарност) тя е определена като обобщена склонност да се разпознава и реагира с благодарна емоция към ролята на други хора в положителните преживявания, които човек получава (McCullough, Emmons, & Tsang, 2002: 112). Благодарността се асоциира положително с редица усещания за субективно благополучие, а тези, които оценяват високо чувството на благодарност като афективен белег, са склонни да изпитват висока степен на удовлетвореност от живота, както и да показват по-висока степен на просоциално поведение, съпричастност и прошка (McCullough et al., 2002). Действията, вдъхновени от благодарността, изграждат и укрепват социалните връзки (McCullough, Kilpatrick, Emmons, & Larson, 2001).

И прошката, и благодарността са положителни психологически реакции, първата към междуличностни негативни преживявания, от които човекът се е почувствал наранен, а втората – към междуличностни положителни преживявания. И двете са важни поради своя потенциал за насърчаване и поддържане на социални отношения (Bono & McCullough, 2006).

Осъзнаването и управлението на емоциите играят важна роля за установяване и поддържане на междуличностни отношения. Емоционалната интелигентност, благодарността и прошката могат да бъдат свързани помежду си и са важни фактори за насърчаване и поддържане на социалните взаимоотношения (<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0081246314546347>). Кога наистина сме благодарни – дали когато казваме „благодаря“, винаги го мислим, или е акт на заучена учтивост? Невролозите са установили, че ако наистина изпитваме дълбоко в себе си това чувство, ще бъдем по-щастливи и по-здрави.

Редовното изразяване и усещане на благодарност води до изключително много ползи за този, който го изпитва (DailyHealthPost Editorial July 21, 2019).

Съществуват много начини за развиване и за изразяване на благодарност: например водене на дневник, работа с писма, визуализация (Митева, 2015:95-126).

Фокусирането върху положителните преживявания и чувството на благодарност може да подобри качеството на съня и да намали чувството на тревожност и депресия. Освен това благодарността е свързана с доброто настроение и по-слабата уморемост.

Благодарността, в най-разнообразните ѝ характеристики, може да бъде възприемана и изпитвана в доста широк спектър. Готовността да изпитва благодарност засяга не само индивида, но и неговите междуличностни отношения.

Каква е същността на благодарността?

1. Тя е умението да ценим това, което имаме. Твърде лесно е да задържаме вниманието си върху това, което ни липсва в живота. В този порочен кръг ние лесно потъваме в отрицателни емоции. В противовес, благодарността фокусира вниманието върху това, което имаме – живот, семейство, работа и т.н.
2. Благодарността е способността да оценим това, което е протекло правилно, случило се е така, както трябва. Тя е умението да забелязваме и да не приемаме за даденост онова, което е наред в живота ни.
3. Благодарността е свързана и с възможността да ценим това, което останалите правят за нас. Никой от нас не е напълно независим от другите и не би се справил без тяхната помощ сам с всичко.
4. Благодарността е осъзнаването, че нашият живот е по-добър от живота на толкова много други хора, които нямат този късмет (<http://www.theeiinstitute.com/>).

Заклучение

Подкрепянето на емоционалното развитие е особено важно за чувството на успех, благополучие и щастие на всеки човек. То е свързано с отношенията в семейството, приятелите, както и с доброто психическо и физическо здраве на хората. В тази връзка е важно да се практикува изпитването на осъзнато чувство на благодарност, тъй като то повишава коефициента ни на емоционалност и засилва връзката между емоционалната и духовната интелигентност.

Литература:

1. Alain de Botton, *The School of Life: An Emotional Education*
2. Бюзан, Т., (2001), „Силата на духовната интелигентност“, 11
3. Вермюлин, С., (2008), „Емоционална интелигентност за всеки“, 21-288
4. Гитуни, М., (2003), „Емоционалната интелигентност“, 44
5. Дейвид, С., (2017), „Емоционална пластичност“, *Гнездото*, 104
6. Зохар, Д., Маршал, И., (2003), „Духовна интелигентност“, 18
7. Изард, К., (2017), „Психология на емоциите“, 48
8. Кандински, В., (2016), „За духовното в изкуството“, 42
9. Кръчли, Лий, (2015), „Как да бъдем щастливи или поне по-малко тъжни“, 2015
10. Мей, Роло, (2014), „Човекът в търсене на себе си“, 101
11. Митева, П., (2015), „Творчески подходи в кризисната интервенция“, 95-126
12. Уилкс, Ф., (2003), „Интелигентните емоции“, 19
13. Чиксентмихай, М., (2016), „ПОТОК Психология на оптималното преживяване“, 12