



## НОВИТЕ ИДЕИ ЗА ЕМОЦИОНАЛНАТА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ

гл. ас. д-р Зорница Ганева  
*Бургаски свободен университет*

## THE NEW IDEAS FOR EMOTIONAL INTELLIGENCE

Ass. Prof. Dr. Zornica Ganeva  
*Burgas Free University*

**РЕЗЮМЕ:** Представената статия е възможност за обсъждане на нови и различни гледни точки за връзката между различните науки, които са от значение за емоционалната интелигентност. Тя разглежда взаимовръзката между психология и физиология, нова теория за функционирането на нашето съзнание – *mindsight*, задачите на емоционалния, рационалния и социалния мозък, емпатия и емоционален синхрон, значението на „биологичния танц“ между двама души за тяхното здраве.

**Ключови думи:** *емоции, емоционален мозък, социален мозък, емпатия, емоционален ритъм във взаимоотношенията, mindsight*

**ABSTRACT:** This article is an opportunity to discuss new and different perspectives on the relationship between science, which are important for emotional intelligence. It explores the relationship between psychology and physiology, a new theory of the functioning of our consciousness – *mindsight*, tasks of emotional, rational and social brain, empathy and emotional synchrony, the importance of „biological dance“ between two people for their health.

**Keywords:** *emotions, emotional brain, social brain, empathy, emotional rhythm in the relationship, mindsight*

Емоционалната интелигентност като нова област на изследвания все повече пробива в търсенето да утвърди своето място в научно-изследователското поле. В тази статия тя стои като цел, а в търсените в „диалога“ взаимовръзки като „слушател“, който иска да разбере повече за себе си и своето значение. По-надолу в текста се прави опит да се създаде по-широкообхватна визия за взаимовръзките на различните науки за човека, за неговия емоционален свят и емоционално здраве.

### ДИАЛОГЪТ МЕЖДУ ПСИХОЛОГИЯ И ФИЗИОЛОГИЯ

В достъпната и използвана литература могат да се открият различни по стил, но сходни по смисъл тълкувания и определения за двете науки, както и все повече изследвания за важната взаимовръзка между тях.



В своята книга „Наблюдение на психиката” Ханс и Майкъл Айзънк (1) демонстрират, че за да се достигне пълно разбиране на себе си и собственото поведение, е необходимо да се интегрира информация от различни области на познанието. Според тях психологията може да осъществи истински напредък, като комбинира постиженията от различни научни подходи, тъй като тя се намира на пресечната точка на науките – физиология, генетика, биология, антропология и социология. „Мозък, личност и емоция” – разглежда човешките същества „отвътре” – традиционната теория на физиологията, но двамата автори като психофизиолози вярват, че психологията и физиологията са тясно свързани. Те изтъкват ползите и огромната стойност на психологията и приложенията на психическите изследвания при лечението на клинични заболявания, при отглеждането на децата, за усъвършенстване на образователните системи. Подходите към човешкото поведение на психологията и физиологията трябва да се допълват взаимно и практически.

**Холистичното разбиране за човека** ще подпомогне интегрирането на разликите между двете науки – психологията гледа човека отвън и прави предположения за онова, което става вътре, а физиологията изследва вътрешността, опитвайки се да извлече смисъл за нещата, които открива там.

За задълбоченото разбиране на емоционалната интелигентност, освен познаване на влиянието на психичните и физиологичните процеси, които протичат в човешкия организъм, се налага да изследваме и други компоненти, имащи отношение към опознаването на ‘емоционалното’ човешко същество.

## ДИАЛОГЪТ В НАШЕТО СЪЗНАНИЕ

Една от новите области на научни изследвания е **Mindsight** (Майндсайт). Според експерта в Теорията на Mindsight Dan Siegel ([www.psychalive.org](http://www.psychalive.org)) това е начинът, по който съзнанието съсредоточава вниманието си в същността на вътрешния ни свят и може да се достигне до личностна трансформация. Изследва се това как ние фокусираме нашето съзнание върху себе си, върху нашите чувства и мисли, то е свързано и с това как ние сме в състояние да се съсредоточим върху вътрешния свят на някой друг.

Mindsight не е просто разбиране, а дава инструментите за наблюдение на вътрешния свят с по-голяма сила и дълбочина, открива възможност да го променя с по-голяма власт и сила. Mindsight е повече от прозрение. Изследователят изтъква, че това овластяване е ориентиран начин да се опише силата на ума да променя структурата и функцията на мозъка.

Тази теория за силата на ума разкрива области, които досега не са били интегрирани по начин, по който да докажат, че съзнанието на човека може да промени вътрешния му свят и преживявания. Mindsight позволява да организираме и хармонизираме вътрешните си функции и чрез ума да се създаваме като здрави личности.



Дан Сигъл посочва, че мозъкът е отворен да се променя през целия ни живот. Ние можем да се научим да използваме *the focus of the min*, за да променяме връзките в самия мозък. Мозъкът получава информация от гените, т.нар. „темперамент“, но той (темпераментът) също може да се променя. Когато се научиш да съсредоточаваш вниманието си в съзнанието си, ти всъщност можеш да се свържеш с важните части на ума, които помагат за регулирането на нервната система – как тялото да се регулира, как да се балансират емоциите и как да се променят взаимоотношенията с другите.

Mindsight променя връзките в мозъка, така че той да има по-хармонично функциониране. Авторът на този подход не се ограничава в разположението на мозъка само в черепа, а работи с него като с една удължена нервна система, чийто механизъм се използва за вливането на енергия и информация. Възможно е да се гледа на връзката между *ума - мозъка – взаимоотношенията* като действителна сила, чрез която да предвиждаме живота си от не-здраве към пълноценно здраве. И този триъгълник Сигъл нарича *Триъгълник на благополучието*.

Така ние се учим да подобряваме връзките си – като помагаме на мозъка си да премине от състояние на дисфункция до хармонично състояние – възникване на нова нервна интеграция. Mindsight показва, че след това самият ум може да регулира енергията и информационния поток.

**Mindsight** е начин за укрепване на ума. Този подход идентифицира осем области на интеграция. Една от тях е интеграция на съзнанието – развиване на вътрешна способност за усещане на дейността на собствения ум, а с по-голяма яснота и да го променя.

### ДИАЛОГЪТ МЕЖДУ МОЗЪЦИТЕ

Както е известно от литературните източници, **двете половини на мозъка** на човека (лява и дясна) действат по различен начин. **Лявото полукълбо** контролира словесните, аналитичните, рационалните, концептуалните и линейните дейности. **Дясното полукълбо** се занимава с несловесните, творческите, пространствените, интуитивните и възприятелните функции. Функциите на двете сфери се пресичат и упражняват контрол върху срещуположните страни на тялото.

Двете специфични области на мозъка действат в двудействие, една без друга биха отпратили живота в емоционални или рационални крайности. Новите биологични изследвания подчертават важноста на съдействието и взаимната зависимост между емоциите и разума. Идеите за двата ума има своето историческо и еволюционно развитие. Мислещият мозък се е развил от емоционалния, което ни казва нещо много важно за връзката между мисъл и емоция, а именно, че емоционалният мозък е съществувал дълго преди да се появи рационалният.

Според Монсеф Гитунни (Gituni, 2005), канадски психосоциолог, диалогът между **емоционалния и рационалния мозък** не е само психологическо понятие. Той се основава на биологични явления, обусловени главно от структурата



и функционирането на мозъка и неговите взаимодействия с хормоналната система. Изследванията му показват, че да се обяснява всичко с биологията на емоциите, би било едностранчиво; както и да се пренебрегват и отчитат само психичните фактори, което би означавало да се отрече важната роля на понятието резистентност на идентичността.

В разработките си за емоционалната интелигентност (Gituni, 2005) Монсеф Гитуни обръща внимание на функциите на емоционалния мозък. Той се опитва да обясни функциите на емоционалния мозък, който прочита цялата динамика на взаимоотношенията в ситуация и я предава на рационалния мозък. В резултат на това човек може да изрази тази „информация“ словесно или пък да създаде съответствие между това, което е научил от културното обкръжение и това, което усеща или чувства.

В книгата си „Новата социална интелигентност“ Даниел Голман представя резултатите от своите изследвания за социалния мозък. Те са базирани на новата наука социална неврология. Според него самото понятие „социален мозък“ е доста условно, но полезно. В мозъка няма едно отделно място, което да контролира социалните ни взаимоотношения. Социалният мозък е по-скоро комплекс от различни, но флуидни и широкообхватни неврални мрежи, действащи синхронно, когато контактуваме с другите. Зоните на мозъка се свързват помежду си по един изумително сложен начин.

Социалният мозък съдържа в себе си всички невромеханизми, които настройват нашите взаимоотношения, мисли и чувства, свързани с околните. Той е единствената биосистема в нашето тяло, която ни ‘настройва’ на същата вълна, на която се намират и онези, с които контактуваме, и съответно ни позволява да се влияем от тяхното състояние.

Каналите на социалния мозък са уникални със своята чувствителност към света като цяло. Всеки път, когато осъществим *пряк* контакт с някой друг, се задействат и нашите социални мозъци. Представените изследвания доказват, че мозъкът на човека притежава изключителната социална чувствителност. Не само емоциите ни, но и нашата биология се влияе и моделира (за добро или за лошо) от другите, което пък предполага, че носим отговорност и за начина, по който въздействаме на близките си. **Социалната отговорност на мозъка изисква от нас да бъдем мъдри.**

Джоузеф Лъоду, специалист по невронаука в Център за невронни изследвания в университета в Ню Йорк, е първият, който открива ключовата роля на **амигдалата** в емоционалния мозък. В архитектурата на мозъка тя е нещо като спешен център. Амигдалата е малка топчица от взаимосвързани структури, разположена над мозъчния ствол, близо до долния край на лимбичния пръстен. С амигдалата е свързано не само чувството на привързаност, но и всички страсти зависят от нея. Тук са и сълзите, свързани с цингуларния гирус и амигдалата, които спират от галене и прегръдка, успокояващи тези зони на мозъка.



Франсис Уилкс (Uilks, 2003), английски психотерапевт и учен, работеща по проблемите на самоусъвършенстването и емоционалната грамотност, също подкрепя и развива идеята за двата ума на човека – емоционалния и рационалния. И в нейния научен труд има обяснения за това как действат техните основни функционери – **амигдалата и неокортекса**. Амигдалата е като психически страж и е отговорна за нашите импулсивни реакции, включително и тези, които са животоспасяващи. Неокортексът ни позволява да мислим върху тези чувства, да поддържаме отношения и да размишляваме върху емоциите.

### **ДИАЛОГЪТ ЗА ОБЩИТЕЛНИЯ МОЗЪК, ФИЗИОЛОГИЯТА НА ЕМПАТИЯТА И МЕЖДУЛИЧНОСТНИТЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ**

„Ние по рождение сме свързани с мрежа от невидими жици” така Даниел Голман (Golman, 2011) се впуска в разбулването на една нова наука – **социалната неврология**.

Обширните научни изследвания на автора представят науката неврология, която е установила, че самата форма на мозъка ни го прави контактен и общителен, а когато общуваме с някой, ние винаги се включваме и в една междуличностна връзка. Тя ни позволява да въздействаме на мозъка, а оттам и върху тялото на този, с когото общуваме, като същото важи и за него (в обратен вариант).

Актуализацията на неврологията я насочва към социалната неврология. Новата наука дава представа за невралната динамика на човешките взаимоотношения. Изследователските постижения доказват, че всички междуличностни отношения, в които влизаме, моделират, и то в учудващо голяма степен, не само нашия житейски опит, но и биологията ни.

От това следва, че самата взаимовръзка е като нож с две остриета: ако стимулиращите контакти оказват благотворен ефект върху нашето здраве, то ефектът на токсичните контакти е подобен на бавно действаща отрова. **Резониращите връзки** са и своеобразни витамини, които всекидневно ни подхранват и поддържат в трудни мигове. Плодотворните контакти определят и степента на житейска удовлетвореност.

В научните си разработки в „Новата социална интелигентност” Даниел Голман (Golman, 2011) продължава навлизането в нови полета. Според него взаимоотношенията с околните непрестанно ни оказват *фино*, но осезателно въздействие. Нашите социални взаимодействия имат пръст и при оформянето на мозъка – с помощта на т.нар. **невропластика**. Това ще рече, че повтарящите се преживявания буквално доизвайват формата, размера и броя на невроните плюс техните синапси. Когато мозъкът ни многократно попада в даден регистър, нашите ключови взаимоотношения постепенно моделират и съответните невровериги.

Търсейки промяна към удовлетворяващи междуличностни взаимоотношения, е необходимо да включим в диалога и **емпатията** – „**рожбата на само-**



**осъзнатостта**” (Golman, 2011). Лесли Брадърс (Golman, 2011), психиатър в Калифорнийския технологичен институт, изследва и работи върху **биологията на емпатията**. Той посочва амигдалата и връзките ѝ с асоциативните в зрителната кора като ключов механизъм в мозъка, пораждащ емпатия – разчитане на емоциите и реакциите спрямо тях.

На **физиологичната основа на емпатията** в човешките същества са посветени и изследванията на Робърт Левинсън (Golman, 2011), психолог в университета в Бъркли. Той изучава женени двойки, в които единият партньор се опитва да отгатне какво чувства другия при разгорещен спор. Най-точната от емпатийна гледна точка реакция се наблюдава у онези съпрузи, чиято собствена физиология е в хармония с тази на брачния им партньор (изследването се реализира чрез наблюдение на видеозапис на спора). Тялото следва *фините*, изменчиви физически реакции на спътника им в живота. Ако физиологичните им реакции повторят собствените им емоции от самия спор, те не са в състояние да определят какво чувства партньора им. Емпатията възниква едва когато двете тела са в синхрон. Резултатите от това изследване предполагат, че когато емоционалният мозък принуждава тялото да реагира твърде интензивно, емпатия не може да има.

Емпатията има нужда от достатъчно спокойствие и възприемчивост, за да могат *фините* сигнали за чувство от другата страна да бъдат възприети и отразени от собствения ни емоционален мозък.

Резултатите от научните изследвания в този труд показват, че определянето на емоционалния тон на една среща в известен смисъл е знак за доминиране на едно дълбоко интимно ниво: това означава, че **сме в състояние да определяме емоционалното състояние на другия**. Управлението на чуждите емоции, **финото изкуство на взаимоотношенията**, изисква зрелост в областта на две от емоционално интелигентните умения – самообладание и емпатия. Според Капачо (ЕИ\*), един от аспектите, по който можем да измерваме доколко ефикасни са междуличностните отношения, е степента, до която хората могат да постигат емоционален синхрон.

До подобни резултати достига и Франк Бернери (Golman, 2011), психолог от Орегонския университет. **Синхронът** според него отразява дълбочината на връзката между партньорите: ако са силно обвързани един с друг, настроенята им, независимо дали са положителни или отрицателни, започват да се преплитат. Трябва да се внимава с **ритъма**, координацията на движенията спрямо тези на другия, за да се чувстваш добре. Всяко нещо в природата спазва определено темпо, ритъм, от океанските вълни до сърдечния пулс. Авторът ни насочва в сферата на междуличностните взаимоотношения, където **темпо се задава от нашите емоционални ритми**. Човешкото тяло е като марионетка, чиито конци се дърпат от мозъка. Нашето тяло се синхронизира и с най-фините импулси, излъчени от този, с когото общуваме.



3. Фройд е първият, който е констатирал субтилните реакции (огледалното отразяване на емоциите на другия чрез телата), но е трябвало почти цяло столетие, за да разработят учените и някакъв по-надежден метод за установяването на промените, настъпващи паралелно във физиологията на двамата общувачи. В тези процеси емпаията протича не само в психологически, но и във физиологически план, т.нар. **биологичен танц на физиологичните състояния на двамата**. Колкото по-сходни са физиологичните състояния на двама души в даден момент, толкова по-лесно те усещат взаимно и своите чувства. **Физиологичното напасване** е подходящо за взаимното разбирателство и за подобряване на емпатията в професионалните взаимоотношения клиент-пациент **в различните хуманитарни сфери. Качеството на междуличностните връзки** играе основна роля за съхраняването на здравето.

Научните разработки показват, че генетичното ни наследство дава на всеки от нас поредица от емоционални модели, които определят нашия темперамент. Мозъчните връзки, които действат при тези модели, са изключително податливи на промяна. Провокират ни да възприемаме темперамента *не* като съдба. Това означава, че детството и юношеството са периоди с изключителна важност за **установяване на основни емоционални навици**, които ще управляват живота ни след това.

Друга насока представя психиатърът Майкъл Нордън (Shapiro, 1999), който доказва в книгата си „Отвъд прозак“, че можем да **тренираме мозъка** си да произвежда естествено серотин чрез такива прости средства както здравословно хранене, повече физически упражнения и достатъчно сън. **Серотинът** е едно от химичните вещества – невропредаватели, които конструират емоционалните ни реакции чрез предаване на емоционални послания от мозъка до различни части на тялото. Свързва се и с положителното му повлияване при стрес. Съзнателното му провокиране да се произвежда **помага на децата** да се справят с видовете стрес чрез предпазване на мозъка от свръхнатоварване. Лорънс Шапиро (Shapiro, 1999) предлага възможности, с които да се възпитават щастливи, здрави и продуктивни деца – трябва да променим начина на действие на детския мозък.

Многобройни изследвания са посветени и на имунната система – „ума на тялото“ и нейното влияние върху човешкото здраве. Според психолога Робърт Адър (Golman, 2011), Рочестърски университет, който прави своите открития още през 1974 г., **имунната система също като мозъка може да се учи**. Откритието на Адър слага началото на изследванията за начините, по които нервната и имунната система комуникират помежду си. Това са биологични пътеки, които не само не разделят ума, емоциите и тялото, а тъкмо напролет – превръщат ги в неделимо цяло. Адър принуждава специалистите да погледнат от друг ъгъл на връзките между имунната система и ЦНС, с това сега се занимава науката психоневроимунология. Според Франсиско Варела (Golman, 2011), френски невролог, имунната система („умът на тялото“) определя **самосъзнанието на тялото** – коя е част от него и коя не е.



Новаторските открития за емоционалната архитектура и функциониране на мозъка и новият поглед върху нашите емоционални междуличностни взаимоотношения предлагат обяснение за най-озадачаващите моменти в живота ни, когато чувствата потъпкват всяка рационалност. Изследванията акцентират върху разбирането на взаимодействието на мозъчните структури, които управляват емоционалните моменти и ни разкриват много за начина, по който усвояваме емоционалните си навици. Това ни дава добра перспектива да ги превърнем в поведение на емоционално интелигентна личност.

### **Литература:**

1. Ayzyuk, H., M., Nabludenie na psihikata, izd. LIK, 2005.
2. Gituni, M., Emocionalnata inteligentnost, izd. Prosveta, 2005.
3. Golman, D., Emocionalnata inteligentnost, izd. Iztok – Zapad, 2011.
4. Golman, D., Novata socialna inteligentnost, uzd. Iztok – Zapad, 2010.
5. Uilkis, F., Intelligentnite emocii, izd. Kragozor, 2003.
6. Shapiro, L., Kak da vazpitavame dete s visok emocionalen koeficent”, izd. Zhar, 1999.
7. [www.psychalive.org](http://www.psychalive.org)