

AZ ÉRZELMI INTELLIGENCIÁRÓL

Milyen jelek utalnak magas érzelmi intelligenciára? Ezeket figyeld, mielőtt komolyabbra fordul a kapcsolat

- Váradi Melinda
- 2019.08.02.

Néhány viselkedés alapján már az első néhány találkozás után megjósolható, hogy magas-e a másik EQ-szintje.

Az érzelmi intelligencia - bár sok mindent foglal magában - nagyjából a mások érzelmeinek értékelésére, érzékelésére, valamint az ezekre adott megfelelő reagálásra való képességet jelenti. Az élet összes területén nagy szerepe van, de különösen a kapcsolatokban, ahol még nagyobb jelentőséggel bír.

[Egy 2005-ös kutatás](#) során rámutattak, hogy azok a párok, akiknél mindkét fél, vagy legalább az egyikük magasabb EQ-szinttel rendelkezik, általában elégedettebbek a viszonyukkal. Ám az is elmondható a szakértők szerint, hogy akkor működnek a legjobban a hosszú távú kapcsolatok, ha a felek érzelmi intelligenciaszintje között nincs túl nagy eltérés. Persze ez a készség szerencsére fejleszthető és javítható, ám érdemes már a randevűk elején feltérképezni, hogy is áll vele a másik: a következő jelek magas EQ-szintre utalnak.

Az érzelmi intelligencia jelei

Az ilyen személyiségek képesek erősen figyelni a másokra, valóban meghallgatni a mondanóját, és nagyon jó hallgatóságnak számítanak. Tudják kontrollálni az érzelmeiket, nem szakítják félbe a partnert, és úgy reagálnak a szavaira, hogy az illető úgy érzi: végre valaki valóban érti őket, és végre valakinek tényleg megnyílhatnak. Ez már az első randevűk során is megtapasztalható, ugyanis az egyik legszembetűnőbb jele az érzelmi intelligenciának.

Szintén jellemző rájuk, hogy nagyon jól kezelik a kellemetlen szituációkat. Nem akadnak ki, nem bántanak meg másokat, hanem igyekeznek higgadtan elsimítani a helyzetet. Együttműködőek, kedvesek és asszertívak, nem szeretnek felesleges vitákba, konfliktusokba bonyolódni. Mindezek mellett pedig elismerik, ha ők hibáztak, és gond nélkül, könnyedén képesek bocsánatot kérni a tettükért.

Árulkodó, ahogy az exéről beszél

Az első találkozások alkalmával a legtöbbször szóba kerülnek az előző kapcsolatok. Érdemes ezalatt megfigyelni, hogy a másik hogyan beszél az exéről, ez is árulkodhat ugyanis az érzelmi intelligenciájának szintjéről. Akármilyen fájdalmas is volt a szakítás, vagy akármit is tett a másik, a magas EQ-val rendelkező emberek a legtöbbször igyekeznek helyesen kezelni a történetet, nem mennek bele túl részletesen már a bimbózó kapcsolat elején a problémákba, és nem szidják a volt partnerüket a leendő társnak, nem kezdik el exüket

hibáztatni mindenért. Tudják, hogy egyrészt a téma részletes megbeszélése nem az első randevúkon a legmegfelelőbb, illetve azt is, hogy nincs értelme a volt párjukat szapulni. Nem akarnak időt, energiát fecsérelni a múltra, képesek felejteni, megbékélni, és a jelenre koncentrálni.

Tisztában van a képességeivel

Aki magas EQ-szinttel rendelkezik, tisztában van az erősségeivel és a gyengeségeivel. Nem gondolja, hogy mindenre képes egyedül, mindent jobban tud, mint mások, és nem fél segítséget kérni. Elismeri, ha valamiben nem jó, valamit nem tud megcsinálni, bátran kérdez, informálódik, és elfogadja azt, ha a partnere vagy a környezete jobban ért valamihez. Lenyűgözik a bátor, tehetséges emberek, szeret és mer tanulni tőlük, és elismeri őket

Szintén jellemző még, hogy könnyedén leolvassák mások arcáról az érzelmeiket, azt, ha bántja őket valami, szomorúak valami miatt, és erre óvatosan, egyáltalán nem tolakodó módon gyakran rá is kérdeznak, hogy segíthessenek, megkönnyebbülést hozhassanak nekik. Könnyedén egy hullámhosszra kerülnek az ismerősök ismerőseivel vagy akár teljesen idegenekkel, illetve a munkatársakkal is jó kapcsolatot alakítanak ki. Belső motivációjuk igen erős, kitartóak, de nem pazarolják olyanra az energiáikat, amire tudják, hogy teljesen felesleges. Mindezek mellett pedig úgy olvasnak az emberek gondolataiban, érzelmeiben, mintha nyitott könyvek lennének számukra.

A fentiek alapján már az első találkozások alkalmával sejthető, hogy magas-e a másik érzelmi intelligenciaszintje. Persze, ezt jó tudni, hiszen a túl nagy különbségek konfliktusokat okozhatnak, ám természetesen nem csupán ezt érdemes figyelni. Ez ugyanis csiszolható, javítható, fejlesztésében pedig a másik fél is segíthet akkor, ha a partner nyitott rá.

Az érzelmileg intelligens partner 2 legfőbb ismérve

[Milanovich Domi](#)

2020. január 05.

Néha elcsodálkozom, hogy tulajdonképpen mekkora bravúr is az, amikor két ember hosszú éveket tud leélni egymással egy összességében boldog párkapcsolatban. Bár az indulásnál alapfeltételnek tűnik a szerelem, a későbbiekben sajnos nem elég. Mi segíthet akkor, amikor egyre több nézetkülönbség derül ki, és a kívülről jövő nyomás is fokozódik?

A válasz Matt Lillywhite, a *Medium* egyik szerzője szerint az érzelmi intelligenciánk fejlesztésében keresendő. Mit is értünk ezalatt? Az érzelmi intelligencia egy meglehetősen összetett és vitatott fogalom a pszichológiában. Elmondható róla, hogy magában foglalja a saját és a mások érzelmeinek felismerését, megkülönböztetését, megnevezését, valamint azt, hogy érzelmi információkat vagyunk képesek felhasználni a belső állapotaink, az érzelmeink, a gondolataink és a viselkedésünk irányításában. Mit is jelenthet mindez egy párkapcsolatra nézve?

Nem feltétlenül intelligencia, de attól még fontos

A lélektan professzorai közül sokan elméleti és módszertani alapokon nem értenek egyet az érzelmi intelligencia létezésével. Egyesek szerint az EQ inkább jellemvonások gyűjteménye, míg mások az absztrakt gondolkodás egyik megnyilvánulási formájaként tekintenek rá. Az egyik legelterjedtebb definíció azonban 5 érzelmi képességet sorol ide. Mit gondolsz, mennyi jellemző rád? Daniel Goleman szerint akkor vagy magas érzelmi intelligenciájú ember, ha:

1. Képes vagy felismerni és megnevezni a saját érzelmi állapotaidat; megérted a kapcsolatot az érzelmeid, a gondolataid és a tetteid között.
2. Képes vagy kezelni az érzéseidet, a nemkívánatos érzelmi állapotaidat kívánatosabb érzelmi állapotok irányába tudod eltolni.
3. Képes vagy motiválni magadat, tehát tudatosan olyan érzelmi állapotba kerülni, amely produktivitáshoz és sikerességhez vezet.
4. Képes vagy mások érzéseinek olvasására, érzékeny vagy mások érzelmeire, és képes vagy befolyásolni őket (például megnyugtatni valakit).
5. Képes vagy kielégítő kapcsolatok létrehozására és fenntartására.

Az érzelmi intelligencia magas szintje olyan erősen összefügg az emberi kapcsolataink minőségével, hogy ebben a definícióban már a fogalom egy komponenseként jelenik meg a kielégítő kapcsolatok fenntartásának képessége. Mi az a két legfontosabb dolog, amit az EQ nyújtani tud a párkapcsolatunk számára?

#1 Empátia nélkül nincs kapcsolódás

Az empátia olyan szupererő, amelynek rendszeres gyakorlásával teljesen megváltozhat az, ahogyan a világot szemléled. Amikor ki tudod tárni az elmédet a többi ember nézőpontja számára, a valóság egy új szeletét értheted meg. Nem biztos, hogy egyet fogsz érteni ezekkel a nézetekkel, de abban mindenképpen a segítségedre lesz, hogy közös nevezőre jussatok. Ha bele tudsz helyezkedni a partnered örömébe, bánatába, akkor mély érzelmi kapcsolódást élhetsz át, és egyre több mindent lesztek képesek megosztani egymással.

- **Értsétek meg egymás szeretetnyelvét.** Előfordulhat, hogy a partnered más módokon fejezi ki az érzéseit, mint te, vagy más dolgoktól érzi szeretve magát. Járjatok utána, hogy melyikötöknek mennyire számítanak az elismerő szavak, az együtt töltött minőségi idő, az ajándékozás, a testi érintés vagy az egymásnak nyújtott segítség. Ha ebben összehangolódtok, még több örömet tudtok szerezni egymásnak.
- **Fókuszálj a pozitív tulajdonságaira.** Mindenkinek vannak idegesítő vonásai: apró kényszerességek, rögzült szokások, amelyekből nehezen enged. Lehet, hogy a falra mászol attól, hogy állandóan lenyalja a kést vagy elől hagyja a taknyos zsepiket, lényeges azonban, hogy ne ragadj le a bosszankodásnál, hanem szem előtt tudd tartani azokat az értékeit, amikért megszeretted őt. Persze ha fölötted akar kontrollt

gyakorolni, bármilyen módon bánt és megaláz, azt nem kell eltúrnöd: ilyen bánásmódot senki sem érdemel.

- **Vizsgáld meg, min veszekedtek.** Egy vita sokszor már rég nem arról szól, ami miatt kiobbant. Gyakran tudattalanul is belevetítjük a gyerekkorunkból és az előző kapcsolatainkból hozott negatív tapasztalatainkat, félelmeinket, sérüléseinket. Ha megtanultok hátrébb lépni pár lépést, és őszintén kommunikálni egymással, akkor kiderülhet, hogy olyan előfeltevésekkel éltetek a helyzetben, amiket tévesen tulajdonítottatok a másiknak. Ha ismeritek a másik nézőpontját, történetét, gyenge pontjait, könnyebben tudtok megoldani konfliktusokat.

#2 Folyamatos önreflexió nélkül nem megy

Az empátia egyik nagy trükkje, hogy nem csak együttérzést jelent: úgy veszed át a másik érzelmi állapotait, hogy közben tudatában vagy annak, hogy ezek az érzések most elsősorban nem belőled erednek, noha felidézhetnek benned sok hasonló, általad megélt érzelmi állapotot. Ezeket persze gyakran nem érdemes rázúdítani a másokra, amikor amúgy is nehézségei vannak. Az önreflexió részben ennek eldöntésére szolgál, hiszen képes vagy kívülről látni magad egy adott helyzetben és előre fel tudod mérni a viselkedésed többi emberre gyakorolt várható hatását. Nyitott vagy a visszajelzéseikre, és önismereti munka segítségével képes vagy úgy változni, hogy a működésmódjaid szinkronba kerüljenek az általad vallott értékekkel. Fontos számodra az érzelmi kapcsolódás? Ha tisztában vagy magaddal, már nem fogsz félni tőle annyira. Kialakult énhatárokkal ugyanis nem elveszíteni fogod magad egy párkapcsolatban, hanem újra felfedezni.