

Adimen emozionala

Josemari Sarasola

Gizapedia



Definizioa

- Kontzeptu aski berria da, lehen aldiz 1996an Daniel Goleman kazetariak *Emotional Intelligence* liburuan plazaratua.
- Harrezkero, guztiz zabaldu den kontzeptua da, baina definizio lauso eta kontrajarriekin.
- Kultura popularrak (*folk psychology* delakoak) bereganatu du, autolaguntzaren modari esker, *credo consolans* bat delako (emozio negatiboak aise kontrola daitezkeela baieztatzen du).
- Guruek eta hedabide sentsazionalistek maiz manipulatuak: haietako askorentzat adimen emozionala adimen aurreratua da, adimen klasikoa baino eraginkorragoa.
- Egia esan, nahiko kontzeptu pseudozientifikoa da: ez dago argi zer den, ez dago adostasunik kontzeptuaren inguruan, zehaztasuna falta zaio, eta beraz horri buruzko hipotesi zientifikoak ezin izaten dira probatu.

Osagaiak

- Autokontzientzia edo autoezagutza
- Autorregulazioa edo autokontrola
- Enpatia
- Motibazioa
- Harreman sozialetarako trebetasuna

Adimenaren beste alderdi bat?

- Adimena neokortexetik eratortzen da. Neokortexa burmuineko neurona multzo aski antolatu eta berezitua, beste neurona guztiak bideratzen dituena, eta ondorioz gure jokabidea.
- Horrela, arrazoiz jokatzeko dugu (batzuk gehiago eta batzuk gutxiago).
- Eta arrazoimenaren bitartez bideratzen ditugu emozioak.
- Adibidez, bikotekideak uzten gaituenean, arrazoiak esaten digu kolpe emozionala gainditzeko beste bikotekide bat bilatu behar dugula.
- Adimen emozionala, beraz, emozioak kudeatzeko adimenaren edo arrazoimenaren alderdia litzateke.

Kontzeptu berria benetan?

- Ez da ezer misteriotsu edo atzeman berria: emozioak nola bideratu antzinatik landutako gaia izan da.
- Filosofiarekin, eta zehatzago etikarekin, loturiko kontzeptua litzateke.
- Sokrates: *"Aztertu gabeko bizitzak ez du merezi bizitzea"*.
- Marco Aurelio (121-180) erromatar enperadoreak *Meditazioak* bere lanean aurreratu egin zuen. Hona bere hitzak: *"Gizaki baten bizitza haren pentsamenduek moldatzen dute"*
- Baltasar Gracian jesuita idazleak *"Zuhurtasunaren artea"* idatzi zuen XVII. mendean, emozioak nola bideratu azaltzen duena.

Emozioen inguruko teoria sinpleegia

- Adimen emozionalaren teorikoek emozio positiboak eta negatiboak bereizten dituzte: positiboak atxiki beharrekoak (maitasuna, poza, ...) eta negatiboak baztertu beharrekoak (beldurra, gorrotoa, ...).
- Emozio guztiak dira baliozkoak ordea: egoera bakoitzeko egokiena garatzea da komeni, baina ez genuke inongo emoziorik baztertu behar.
- Adibidez, beldurra arrazionala da egoera askotan.
- Gainera, adimen emozionalaren planteamenduek *wishful thinking* edo nahi izatea nahikoa delako ideia bultzatzen dute.

Ekarpenak

- Adimen emozionalaren teoria adimen-koefizientearen kritika da finean.
- Arrazoizko kritika, gainera, adimen-koefizienteak adimenaren alderdi jakin eta zehatz batzuk neurtzen dituelako, pertsonaren baitako adimena (motibazioa, autorrealizatorako ahalmena) eta giza harremanetarako edo pertsonen arteko adimena (gizarte harremanak eratzeko erraztasuna, ...), trebezia sozioemozionalak alegia, baztertuz.
- Adimen emozionalaren teoriari alderdi horiek nabarmentzea eskertu behar zaio.