

## INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ ȘI IMPLICAREA EI ÎN ACTIVITĂȚILE DE SUCCES

**Lidia TROFAILA**, doctor în psihologie, conferențiar universitar  
Catedra Psihopedagogie și Educație preșcolară, UST

**Rezumat.** Inteligența emoțională este noul tip de inteligență care are un mare impact asupra activității noastre, din cauza influențelor din exterior care au loc asupra omului. Resursele intelectuale depozitate în inconștientul nostru trebuie folosite pentru a avea succes, nu trebuie cheltuite în zadar. Multe din resursele noastre intelectuale rămân nevalorificate. În funcție de faptul cum folosim potențialul nostru putem fi deosebit de eficienți în tot ce ne dorim. Tactica de a munci din greu nu mai este actuală, trebuie să ne impunem gândirea, să ne schimbăm modul de gândire. Inteligența ne ajută să căutăm și să aplicăm căile de succes în activitate. Schimbându-ne modul de gândire ne vom simți mai încrezuți în sine, în tot ce facem.

**Cuvinte cheie:** inteligența emoțională, succes în activitate, gândire, conștient, inconștient.

**Abstract.** Emotional intelligence is the new type of intelligence that has a great impact on our activity, because of the external influences that take place on man. The intellectual resources stored in our unconscious should be used to be successful, not be spent in vain. Many of our intellectual resources remain unused. Depending on how we use our potential we can be extremely efficient in everything we want. The tactic of working hard is no longer current, we must impose our thinking, change our thinking. Intelligence helps us to seek and apply the successful ways in the activity. By changing our way of thinking we will feel more confident in everything we do.

**Keywords:** emotional intelligence, success in activity, thinking, conscious, unconscious.

Inteligența emoțională este noul tip de inteligență căruia în perioada contemporană i se acordă o atenție deosebită, din cauza influențelor din exterior de care este însoțit omul în activitatea sa și care îi pot modifica rezultatele activității.

Activitatea noastră exterioară este o reflectare a tiparelor noastre de gândire. În viața noi creăm echivalentul convingerilor noastre despre aceea cine suntem și posibilitățile noastre. În genere, la majoritatea oamenilor se observă o credință în capacitatea de a învinge obstacolele, de a atinge performanțe înalte. Credința în forțele proprii le dă celor care o posedă puteri pentru a realiza lucruri remarcabile, învingând obstacole, dificultăți [ 9 ].

Resursele intelectuale, intelectul, inteligența trebuie dezvoltate și nici într-un caz nu trebuie cheltuite în zadar. Înzestrarea intelectuală este anevoioasă, îndelungată, dificilă și totuși trebuie să ne continuăm drumul, să nu ne cheltuim puterile cu lucruri mărunte, câștiguri de moment. Lucrările savanților psihologi vorbesc despre rezervele depozitate în subconștientul, inconștientul nostru pe care le putem folosi. Există o dimensiune ascunsă a succesului în viață care deseori ne scapă la moment. Cu cât înțelegem mai mult importanța conceptului de sine și că tot ce facem este condiționat de sistemul nostru de convingeri, cu atât mai mult vom simți cât de aproape suntem de obținerea succesului [1, 3, 4].

La soluționarea problemei ne ajută conștientizarea semnificației potențialului, intelectului uman. Se spune că pentru a reuși într-o anumită activitate noi folosim numai

10% din potențialul nostru. Celelalte 90% sunt resursele noastre intelectuale nevalorificate încă. Pentru a putea folosi tot ce este mai bun din noi avem nevoie de a stăpâni aceste rezerve interne. Subconștientul, inconștientul nostru sunt deosebit de puternice. Atunci când le folosim corect, ne pot ajuta să ne realizăm mai repede scopurile, dorințele bune, profitabile și să le îndepărtăm pe cele rele. Reeșind din cele spuse putem fi cine dorim, prinț sau cerșetor, în funcție de faptul cum utilizăm puterile inconștientului nostru, rezervele noastre intelectuale. Pentru a ne folosi potențialul trebuie să știm cum să-l accesăm și să-l folosim în propriul interes [2, 4, 9].

Este necesar de a utiliza tehnologiile moderne, computerul, pentru a obține informații relevante activității noastre și a ne îmbunătăți activitatea.. Tactica de a munci din greu ore în șir nu mai duce la nimic. Este necesar de a munci inteligent, să ne folosim mai des puterile mintale, decât cele fizice, pentru a ne atinge scopul în viață. În acest sens oamenii de succes știu cum să-și armonizeze conștientul și inconștientul pentru a obține lucrurile dorite și cu un efort mai mic. Putem folosi mai multe modele de vizualizare a inconștientului pentru a-l face mai accesibil. Vom folosi modele de vizualizare a inconștientului, care ne-ar putea prezenta situația, pentru a ne orienta mai bine în problemă [2, 3, 9]:

### **1. Modelul două mingi una în alta**

Pentru aceasta ne imaginăm două mingi – una de tenis și alta de fotbal, lipite una de alta. Cea de tenis fiind deasupra. Imaginea obținută reprezintă conștientul proiectat pe inconștient. Mingea de fotbal reprezintă inconștientul, cea de tenis conștientul. Conștientul și inconștientul sunt la fel de importante și necesare, dar au zone proprii de activitate. Conștientul este cel care introduce datele în creierul nostru, iar inconștientul prelucrează aceste date. Conștiința de sine determină ce prelucrăm în viață. Aceste componente sunt necesare și interdependente. Totul depinde de faptul cum înțelegem limbajul lor și de îndemânarea cu care îl folosim. Altfel zis avem o idee de realizat, dar pentru asta dispunem de o experiență mare de viață și activitate.

### **2. Modelul de activare a conștientului**

Conștientul este mintea noastră care gândește și este activă în prezent. Această gândire n-are memorie, gândul, ideea aici figurează numai o singură dată. Acestu-i tip de gândire îi revin patru funcții esențiale:

- **Identificarea informațiilor primite** prin cele cinci simțuri de bază – văz, auz, miros, gust, pipăit. Conștientul observă și cataloghează tot ce se întâmplă în jurul nostru. De exemplu, lucrăm intens asupra unui proiect, de odată ușa se deschide și în cabinet intră o persoană necunoscută. Examinăm persoana din cap până în pic ioare, precizăm cum arată. Aceasta este funcția de identificare a informației.

- **Comparația.** Informația primită trece de la conștient la subconștient, inconștient, unde este comparată cu informațiile anterioare, ceea ce ne permite să aflăm dacă suntem în pericol sau nu, cum să ne comportăm în situația dată.

• **Analiza.** Conștientul poate să se ocupe de un gând, idee osingură dată, acceptându-l sau respingându-l. El în permanență sortează impresii pentru noi, hotărând care din ele sunt relevante și care nu. De exemplu, să ascultăm sau nu persoana dată.

• **Luarea deciziei.** Dacă acceptăm informația, decizia instantaneu se transmite la subconștient, inconștient și ascultăm persoana fără a mai sta pe gânduri. Odată ce am dat comanda din conștient spre inconștient, instantaneu toți mușchii au fost puși în funcțiune pentru realizarea deciziei.

S-a constatat că inconștientul funcționează de 30000 de ori mai repede ca conștientul.

**3. Modelul de activare a inconștientului.** Inconștientul este o bancă de memorie, unde se stochează toată informația, tot ce ni se întâmplă în viață. Sarcina lui de bază este să se asigure că reacționăm așa după cum suntem programați, că tot ce facem este compatibil cu conceptul nostru de sine.

Conștientul și inconștientul corelează și activează în mod specific. Inconștientul este subiectiv, personal. Nu gândește și nu raționează niciodată indepenent, în permanență ascultă comenzile conștientului. Conștientul este ca un grădinar care plantează semințele, iar inconștientul – solul fertil în care semințele încolțesc și dau roadă. Altfel zis, conștientul comandă și inconștientul ascultă. Inconștientul nu pune întrebări dar muncește zi și noapte ca comportamentul nostru să se potrivească modelului gândurilor, emoțiilor, speranțelor și dorințelor noastre. Se spune că inconștientul în intelectul fiecăruia din noi, crește flori sau buruieni în funcție de ceea ce plantăm prin echivalentele mintale pe care le creăm și de care ne conducem [1, 3, 8].

Inconștientul are efect homeostazic, adică menține temperatura corpului constantă, ritmul respirației și bătăile inimii în normă. Prin sistemul nervos păstrează acest echilibru pentru ca tot organismul să funcționeze normal. Aceeași homeostază a inconștientului observăm și pe plan mintal, făcându-ne să gândim și să acționăm în corespundere cu ceea ce am gândit, am spus și făcut în trecut.

Obișnuințele, deprinderile noastre de a gândi și acționa sunt depozitate în inconștient. Inconștientul memorează și reține toate zonele noastre de confort și acționează ca să ne păstreze acolo, iar când încercăm să facem ceva nou, deosebit ne simțim incomod emoțional și fizic. Inconștientul ne menține în echilibru pe calea trasată anterior. Tot timpul simțim cum subconștientul, inconștientul ne trage spre zona de confort, când încercăm să facem ceva nou, neobișnuit și ne crează o stare de neliniște și tensiune. Încercăm să ieșim din starea de confort atunci când căutăm un alt loc de muncă, când angajăm noi persoane, luăm o sarcină nouă de lucru etc.

Persoanele de succes în asemenea situații acționează tot timpul și se străduie să părăsească zona de confort. Totul se explică prin aceea că zona de confort cu timpul devine o rutină, iar mulțumirea de sine este dușmanul creativității, al unor noi posibilități [1, 2, 9].

Pentru a depăși zona de confort, vom accepta faptul, că chiar de la primele încercări de a face ceva nou, neobișnuit ne vom simți incomod. Atunci când un lucru trebuie făcut bine,

la început se poate întâmpla ca totul să nu fie atât de bine, până când ne acomodăm cu lucrul dat și stabilim o nouă zonă de confort, la un nou nivel, mai superior de cunoaștere.

În cazul când nu suntem dispuși să ne simțim neîndemânatici, stângaci riscăm să rămânem blocați la un nivel scăzut de reușită. Cea mai mare bătălie se dă aproape întotdeauna cu noi înșine. Este deosebit de important să ne debarasăm de modurile obișnuite de gândire și acțiune [7, 8].

Inteligența ne ajută să căutăm și să aplicăm căile de succes în activitatea noastră. Trebuie să ținem cont de nivelul actual de dezvoltare pentru a putea depăși obstacolele și a înainta cu succes. Vom respecta legile activității inconștientului, concentrării, inconștiinței. Conform primei legi fiecare caz ne va face sensibili la orice informație de același fel. Legea activității inconștientului susține că orice idee sau gând pe care le acceptăm ca adevărate vor fi imediat acceptate de inconștient, care începe a le transforma în realitate. Este vorba despre aceea că atunci când credem cu adevărat că suntem în stare de a face ceva, inconștientul transmite energii mintale și începem să atragem persoanele, împrejurările corespunzătoare ideilor noastre. Aranjăm în ordine toate ideile, informațiile pe care le primim din mediu. Inconștientul în acest caz ne va alerta asupra lucrurilor pe care le putem face pentru a transforma ideea dată în realitate. Gândirea inconștientă ne aduce în atenție lucrurile de care avem nevoie pentru a ne transforma dorințele în realitate [4, 7, 8].

Schimbându-ne conceptul de sine, gândirea ne vom simți mai confortabil, mai încrezuți în sine ca persoană nouă, mai bună, care suntem pe cale să devenim. Ne creăm o zonă nouă de confort pentru un nivel mai bun, mai înalt de performanță [9].

Inteligența ne va cere să ținem sub control și legea concentrării, care susține că orice lucru asupra căruia ne concentrăm insistent are șanse de izbândă. Ceea ce este caracteristic pentru oamenii de succes este aceea că au dezvoltată abilitatea de a se concentra asupra unui lucru până nu-l realizează. Ei se disciplinează să gândească și să vorbească numai despre aceea ce doresc și nu se referă la ceea ce nu-i interesează [6, 9].

Oamenii de succes își păstrează cu grijă judecata, se concentrează numai asupra lucrurilor pe care le consideră cu adevărat importante, insistă asupra acestor lucruri fără teamă și îndoieli. Ei realizează lucruri extraordinare, în timp ce o persoană obișnuită își duce viața de azi pe mâine.

În perioada tinereții, de obicei, ne implicăm în prea multe activități, putem alege o cale de realizare personală sau alta, dar o sfârșim irațional, deoarece nu putem face mai multe lucruri concomitent și să le facem pe toate la fel de bine. Este necesar să ne concentrăm asupra unei activități pe care o considerăm mai importantă și 24 de ore zilnic să vorbim numai despre lucrurile pe care le dorim.

Conștientul menține un gând numai o singură dată, fiindcă este substituit de altul. În așa situație ușor putem înlocui un gând negativ cu unul pozitiv. Legea inconștiinței este cheia spre fericire, spre o atitudine mentală pozitivă, libertate personală. Ca rezultat se

schimbă relațiile și temele de conversație, conținutul predominant al conștientului. Mulți oameni susțin că legea dată le-a schimbat viața.

Inconștientul niciodată nu este gol. El permanent este ocupat, încărcat cu informație. În cazul când vrem să trecem de la gândirea negativă la una pozitivă este mai bine să încetăm de a ne gândi la problemă, dar mai bine să discutăm, să ne gândim la soluție, la ceea ce putem face, la ceea ce am făcut în trecut și cum ar fi mai bine să procedăm în viitor. Când ne gândim la soluție mintea noastră devine limpede și liniștită. Este mai bine să repetăm că ne place de noi înșine, repetând cu glas tare și cu încredere, convingător. Inconștientul acceptă această informație ca pe o comandă, făcând abatere de la orice informație din trecut referitoare la situația dată.

Inteligent, cult ne vom satura mintea cu mesaje, informații care corespund tipului de persoană care dorim să devenim. Mai multe activități: vizualizarea, afirmațiile, exprimările în glas, jucarea rolurilor, asocierea cu oamenii potriviți, îmbogățirea minții (citind cărți, literatură corespunzătoare la temă, casete, filme etc.) ne pot schimba gândirea referitor la persoana noastră, la posibilitățile de care dispunem. Trebuie să ne obișnuim de a le practica pe parcursul zilei ca ceva normal, obișnuit [1, 3, 9].

Când urmăm calea spre succes în activitate tehnicile de programare mintală sunt necesare, cu toate că nu sunt suficiente. Și totuși aceste tehnici ne ajută să ne schimbăm conceptul de sine, atitudinea mintală deseori cu o viteză uimitoare. Schimbările din lumea noastră interioară vor duce neapărat și la schimbări în lumea exterioară.

Este adevărat și acel moment că multe din aceste principii de activitate, tehnici sunt secretizate și puse la dispoziția unui număr redus de persoane. Tehnicile de reprogramare rapidă au devenit cunoscute publicului în ultimii ani și s-au dovedit a fi eficiente pentru mii de oameni. Totul constă în aceea că ele dețin secretul schimbării personale.

Inteligenta ne cere să facem schimbări pentru a progresa, a avea succes în activitatea personală. Totul depinde de noi înșine. Putem începe de la cel mai simplu lucru, ne spunem că totul este bine, că ne simțim bine. Pe zi ce trece așa și ne vom simți. Psihologii din domeniul psihologiei aplicate susțin că prin activarea resurselor interioare și folosind autosugestia, fiecare persoană își poate îmbunătăți existența. Deoarece inconștientul este acel în care sunt depozitate multe rele din viața noastră, tot el este acela care poate aduce vindecarea de aceste rele. Instrumentul propriei noastre vindecări îl avem în noi înșine [1, 3].

Autosugestia este frecvent folosită de psihologii clinici pentru a-i ajuta pe bolnavi să depășească depresiile, nevrozele, anxietatea și alte afecțiuni mintale care îi împiedică să fie fericiți. Cu cât persoana este mai relaxată când spune pe zi ce trece că se simte tot mai bine, cu atât mai repede va depăși aceste afecțiuni. Această informație trece în inconștient și fiind acceptată poate duce la îmbunătățiri evidente a stării fizice și mintale a persoanei. Procesul de condiționare autogenică este foarte important în acest caz și se utilizează în diferite domenii ale vieții sociale [2, 9].

Unul din motivele prin care se explică funcționarea reușită a acestei metode, este folosirea legii relaxării, care susține că în orice muncă mintală efortul se blochează pe sine însuși. Cu cât suntem mai relaxați cu atât mai repede gândul, ideea va fi acceptată de inconștient și cu atât mai repede vor apărea rezultatele. Tehnica bazată pe principiul condiționării autogenice și pe relaxare poate avea un impact incredibil în viața multor persoane la obținerea succesului personal. Tehnica dată poate fi recomandată oricărei persoane, deoarece nu dă greș niciodată la atingerea scopului propus. Totodată ne ajută să învingem teama, îngrijorarea și ne permite să fim calmi, să avem încredere în forțele proprii, să păstrăm autocontrolul. Tehnica dată are legea sa de bază, legea reversibilității. Conform acestei legi, după cum sentimentele generează acțiuni, tot așa și acțiunile generează noi sentimente. Vom da naștere sentimentelor, iar sentimentele vor genera acțiuni compatibile cu ele, regenerându-se reciproc. În rezultat se va include mintea superioară, intelectul superior care va descătușa potențialul nostru [3, 5, 9].

Atunci când putem crea sentimentul sau emoția pe care îl trăim în momentul în care ne atingem scopul rezolvăm problema și dacă menținem sentimentul, atunci el va crea în lumea noastră fizică, în mediul nostru social rezultatul care îi corespunde, care ar fi declanșat această emoție, aceste sentimente, dacă se materializează cu adevărat.

## **Bibliografie**

1. Bradberry T., Greaves J. Inteligența emoțională. București: Litera, 2016. 207 p.
2. Corotchih E., Trofaiila L. Enigma succesului. Descoperă tainele succesului. Chișinău: Tip.UST, 2019. 120 p.
3. Covey S.R. Cum să rezolvăm cele mai dificile probleme ale vieții. București: ALL, 2016. 488 p.
4. Goleman D. Inteligența emoțională: cheia succesului în viață. București: Curtea veche, 2008. 432 p.
5. Hill N., Carnegie D., Murphy J. Secretele celor trei maieștri ai succesului pentru ați schimba viața. București: Curtea veche, 2015. 384 p.
6. Hill N., Stone W.C. Cheia succesului: gândirea pozitivă. București: Curtea veche, 2012. 360 p.
7. Hughes J., Bradford T.J. Inteligența emoțională în acțiune. București: Curtea veche, 2017. 480 p.
8. Stein S.J., Book H.E. Forța inteligenței emoționale: inteligența emoțională și succesul vostru. București: ALL, 2011. 288 p.
9. Tracy B. Schimbând gândirea îți schimbi viața. București: Curtea veche, 2011. 336 p.