

1. CALLO, T. et.al. *Interogații pedagogice*. Chișinău: IȘE, 2017. 208 p. ISBN 978-9975-48-106-9
2. COSMA M., NICULESCU B.-O. *Obiective și principii ale cercetării științifice*. Disponibil: [https://www.academia.edu/43861453/OBIECTIVE %C5%9EI PRINCIPII ALE CERCET%C4%82TII %C5%9ETIIN%C5%A2IFICE UNIVERSITARE](https://www.academia.edu/43861453/OBIECTIVE_%C5%9EI_PRINCIPII_ALE_CERCET%C4%82TII_%C5%9ETIIN%C5%A2IFICE_UNIVERSITARE)
3. DEDU I.V. *Gândirea hermeneutică și raționalitatea slabă*. Disponibil: http://www.institutuldefilosofie.ro/e107_files/downloads/Studii%20de%20teoria%20categoriilor/vol.%209/_Ionel%20Valentin%20DEDU,%20Gandirea%20hermeneutica%20si%20raționalitatea%20slaba.pdf
4. ENĂCHESCU, C. *Tratat de teoria cercetării științifice*. Ed.a 2-a rev. și adăugită. Iași: Polirom, 2007. 475 p. ISBN 978-973-46-0410-4
5. *Importanța cercetării științifice în învățământul preuniversitar*. Disponibil pe Internet: <https://www.qualform.snsr.ro/articole/importanta-cercetarii-stiintifice-in-Invatamantul-preuniversitar>

VALOAREA ȘI FORȚA EMOȚIILOR NEGATIVE THE VALUE AND STRENGTH OF NEGATIVE EMOTIONS

*ZAGAIEVSKI Corina, conf. univ., dr.,
Universitatea Pedagogică de Stat. „Ion Creangă”*

*ZAGAIEVSKI Corina, PhD associate professor,
State Pedagogical University "Ion Creanga" from Chisinau*

<https://orcid.org/0000-0002-3441-7248>

CZU: 159.942

DOI: 10.46727/c.09-12-2022.p22-26

Rezumat. Articolul abordează o problemă care a intrigat gândirea umană mereu, problema gestionării emoțiilor. Emoțiile, numite negative, reprezintă, în fapt, niște semnale ale schimbării. Dacă omul știe cum să își gestioneze emoțiile – abilitatea de a conecta emoțiile cu gândirea/rațiunea – atunci deciziile luate sunt eficiente și, respectiv, sporește capacitatea de adaptare la diverse situații turbulente. Emoțiile (pozitive, negative) sunt un fel de capital uman care poate fi investit, profitabil, în relațiile interpersonale. Centrii emoțiilor sunt parte integrantă a sistemului gândirii și raționării, deci: *a gândi, a raționa și a avea emoții* reprezintă componentele inteligenței.

Cuvinte-cheie: emoții negative, abilități emoționale, abordarea inteligentă a emoțiilor, capital uman

Abstract. The article addresses a problem that has always intrigued human thought, the problem of managing emotions. Emotions, called negative, are actually signals of change. If man knows how to manage his emotions – the ability to connect emotions with thinking/reason – then the decisions made are effective and, respectively, increases the ability to adapt to various turbulent situations. Emotions (positive, negative) are a kind of human capital that can be invested profitably in interpersonal relationships. Emotion centers are an integral part of the thinking and reasoning system, so: thinking, reasoning and having emotions are the components of intelligence

Keywords: negative emotions, emotional skills, the intelligent approach to emotions, human capital,

Îmbinarea de cuvinte *inteligența emoțională*, din punct de vedere lingvistic și literar, este un oximoron (figură de stil alcătuită din asocierea a doi termeni incongruenți, aparent incompatibili, dar care produc un sens subtil, expresiv). La prima vedere, sentimentele și

inteligența se află la poluri opuse. Natura imprevizibilă a sentimentelor pare a fi irelevantă, amenințătoare chiar, în raport cu modul în care gândim, luăm decizii, acționăm.

Cercetările practice realizate într-un studiu la Universitatea din Iowa, SUA, de Antonio Damasio, în anul 1994, arată că sentimentul (fericirea, tristețea, frica, disprețul, melancolia etc.) este percepția și trăirea unei modificări ce constituie un răspuns emoțional. Emoția este o combinație între un proces de evaluare mentală și răspunsurile dispoziționale la acest proces, îndreptate mai ales către corp și având ca rezultat o stare emoțională a corpului, dar îndreptate și către creier. Din această caracterizare rezultă cu claritate că emoțiile și sentimentele ne spun ceva, în primul rând, despre corpul nostru. Emoțiile și sentimentele sunt o punte între procesele raționale și cele emoționale. [2, p. 154].

În această ordine de idei, capacitatea de analiză ajută la înțelegerea importanței emoțiilor. Emoțiile trebuie privite ca un sistem organizat de adaptare [1]. Emoția este nu doar importantă, dar și absolut necesară în procesul de luare a deciziilor, în alegerea modalității optime de acțiune pentru rezolvarea diverselor probleme, în adaptarea la schimbare și, nu în ultimul rând, la obținerea succesului în diversele domenii de activitate umană.

John Mayer și Peter Salovey [5], la sfârșitul anilor '80 ai secolului trecut, au lansat teoria abordării inteligente a emoțiilor – *inteligența emoțională* – care include, în opinia autorilor, patru abilități emoționale diferite:

Identificarea emoțiilor – „citirea” celor din jur. Emoțiile conțin date, informații. Emoțiile reprezintă semnale legate de evenimente importante care au loc atât în lumea interioară a omului, cât și în viața socială/mediul înconjurător. Emoțiile celorlalți trebuie identificate clar și transmise celorlalți printr-o exprimare corectă, pentru a realiza o comunicare interpersonală eficientă.

Utilizarea emoțiilor – adoptarea unei stări de spirit. În marea majoritate a cazurilor, emoțiile influențează modul de a gândi și însuși gândurile. Emoțiile direcționează atenția omului spre evenimente importante, îl pregătesc pentru o anumită acțiune și îl ghidează în procesul gândirii, în momentul rezolvării problemelor.

Înțelegerea emoțiilor – anticiparea viitorului emoțional. Emoțiile au anumite cauze, se modifică conform unor reguli și pot fi înțelese. Cunoașterea emoțiilor se reflectă în vocabularul emoțional al omului și în abilitatea acestuia de a realiza analize emoționale. (Ce s-ar fi întâmplat dacă...?)

Gestionarea emoțiilor – implicarea emoțională. Emoțiile conțin informații și influențează modul de a gândi, motiv pentru care trebuie de încorporat inteligent emoțiile în modul de a raționa, în rezolvarea problemelor, în modul de a gândi/judeca și în comportament. Omul trebuie să fie deschis la emoțiile atât pozitive, cât și cele negative. Strategii care să conțină înțelepciunea emoțiilor.

David R. Caruso și Peter Salovey, în lucrarea „Inteligența emoțională - Cum să dezvolt și să folosești principiile esențiale ale conducerii cu ajutorul inteligenței emoționale”, analizând cauzele emoțiilor de bază, lansează ideea că „emoțiile ne avertizează cu privire la posibilele pericole sau evenimente pozitive”, deci emoțiile proprii și ale celorlalți, pot fi înțelese. [1, pp. 179-187]. De cele mai multe ori, susțin autorii, suntem lăsați să învățăm singuri din experiențele emoționale

negative sau pozitive. În final, indiferent de pregătirea emoțională, toți oamenii învață să recunoască semnificația emoțiilor și a semnalelor transmise de acestea. Acest fapt susține ideea că inteligența emoțională, spre deosebire de cea academică, se dezvoltă pe parcursul întregii vieți a omului. Cunoștințele despre emoții sunt extrem de necesare, deoarece contribuie la îmbunătățirea capacității de înțelegere a emoțiilor. În fiecare zi a existenței omul gândește, ia decizii și emite judecăți și fiecare dintre acestea are o componentă emoțională. Așa este construit creierul uman.

Dacă omul încearcă să ignore emoția, și este rece și, rațional, riscă să ia cele mai proaste decizii. Varianta ideală este utilizarea emoțiilor în mod inteligent. Experiențele emoționale formează și dezvoltă personalitatea umană, transformându-se, în timp, într-un capital emoțional personal. Abilitatea de a înțelege cauzele și efectele emoțiilor negative permite anticiparea viitorului emoțional.

Analiza inteligentă a emoțiilor negative permite să înțelegem cum este posibil a le utiliza în mod inteligent. Spre exemplu *furia*, nu este, obligatoriu, o emoție indezirabilă, aceasta rezultă dintr-un sentiment de nedreptate. Furia, de multe ori, conduce la acte de violență și distrugere, deoarece, în unele cazuri, percepția despre ceea ce este un act de injustiție poate fi deformată. Dar, un mod inteligent de utilizare a furiei oferă forța de confruntare cu răul, înlăturarea situației de frustrare sau nedreptăți. Efectul furiei influențează negativ sănătatea fizică a omului. Dacă furia răpește câteva ore din viață, iar sacrificiul este făcut pentru binele altora, atunci, consideră specialiștii [1, 7], omul va fi bucuros să facă „acest schimb” – are loc utilizarea inteligentă a emoțiilor, după identificarea acestora. *Rușinea și vinovăția* au aceleași cauze. De cele mai multe ori, pot fi provocate de un eșec de a realiza ceva important sau de a respecta un standard moral, în rezultat apare un disconfort [7, pp.127-129]. Este ceva normal. Starea de rușine și vinovăție amintește despre greșeală, despre faptul că trebuie să urmeze niște scuze față de persoana care a fost dezamăgită. O dată simțit disconfortul moral, nu mai apare dorința de a mai repeta greșeala, fapt care semnifică ideea anticipării viitorului emoțional prin acumularea experienței emoționale – completarea capitalului emoțional uman utilizat inteligent.

O altă emoție indezirabilă, considerată complexă [1, 2, 3, 4], este *jena*. Omul educat cunoaște starea de jenă, atunci când realizează că a încălcat o normă sau a făcut un act interzis - prin urmare conștientizează că a comis o gafă socială. În cazul sentimentului de jenă omul, prin poziția corpului, capului, expresia feței arată că îi pare rău pentru ceea ce a făcut. Totuși, abilitatea de a recunoașterea sentimentul de jenă propriu și al celorlalți are un rol esențial, susținând posibilitatea de a preveni certurile și dezacordurile interpersonale.

Tabel 1. Valoarea emoțiilor negative

Furia	Jena	Rușinea Vinovăția
<p><i>Rezultă dintr-un sentiment de nedreptate.</i></p> <p>✓ Fără furie am tolera actele de injustiție, inegalitatea și prejudecățile.</p> <p><i>Conferă forța de:</i></p> <p>➤ a ne confrunta cu răul</p>	<p><i>Un sentiment de reținere față de ceva; a se incomoda; a se sfii (DEX)</i></p> <p>➤ Are rolul de a preveni certurile și dezacordurile</p> <p>➤ Cea mai vizibilă formă de scuză</p>	<p><i>Indică faptul că nu am fost la înălțimea valorilor și idealurilor pe care ni le-am propus.</i></p> <p><i>Amintesc faptul că:</i></p> <p>➤ am greșit</p> <p>➤ datorăm scuze</p>

<p>➤ de a îndrepta o situație în care am fost frustrați, nedreptăți</p> <p>✓ Instrument al „justiției” prin care putem schimba lumea.</p>	<p>➤ Jena arată celor din jur că ne pare rău pentru ceea ce am făcut</p> <p>✓ <i>Activizează capacitatea de a conștientiza și a analiza situațiile neplăcute.</i></p>	<p>➤ motivează să nu mai repetăm greșeala comisă</p>
---	---	--

Abordarea inteligentă a emoțiilor negative reprezintă un nivel superior de înțelegere a cauzelor emoțiilor care are la bază cunoașterea normelor și valorilor general-umane. Utilizarea capacității de analiză a emoțiilor contribuie la înțelegerea propriilor trăiri afective și ale celorlalți.

Emoțiile sunt guvernate de reguli care respectă anumite tipare și același traiect în evoluție. Abilitatea omului de a anticipa ce se va întâmpla din punct de vedere emoțional cu el însuși, dar și cu ceilalți este una dintre cele mai importante componente a inteligenței emoționale, în accepțiunea lui David Caruzo și Peter Salovey [1]. Copiii trebuie să învețe a fi inteligenți emoțional încă din familie, școala ar trebui să perfecționeze abilitățile emoționale, astfel ajungându-se la formarea unui capital emoțional uman solid, care permite valorificarea emoțiilor negative. Or, o experiență emoțională negativă se poate transforma într-un moment de introspecție emoțională. Exercițiu de introspecție:

1. Descrieți evenimentul care a provocat starea de spirit negativă
2. Determinați ce s-a întâmplat înainte de eveniment. Cum v-ați simțit?
3. Descrieți ce ați simțit în timpul derulării evenimentului.
4. Scrieți ce sperai să se întâmple.
5. Determinați ce sentiment aveți când s-a consumat situația care a provocat emoții negative.
6. Încercați să vă amintiți „dacă” și „cum” s-au transformat emoțiile negative și dacă au ajuns într-un punct neutru sau chiar ușor pozitiv.

Concluzii:

- ✓ Cu ajutorul emoțiilor atât pozitive, cât și negative, cunoaștem lumea din jur, oamenii, inițiem, menținem și întrerupem relații interpersonale. Este necesar să folosim capacitatea de analiză pentru a-i înțelege pe cei din jur, dar și pe noi înșine.
- ✓ Emoțiile, în sine, reprezintă doar niște stări afective. Conotația pozitivă sau negativă emoțiilor este atribuită de om, prin evaluarea subiectivă a stărilor pe care le trăiește.
- ✓ Emoțiile negative conțin date și informații importante despre lumea interioară a omului. Gestionate inteligent, acestea contribuie la construirea și menținerea unei comunicări interpersonale eficiente, la confortul intrapersonal.
- ✓ Emoțiile influențează modul de a gândi și însăși gândurile. Este important, în acest sens, să analizăm și să înțelegem cauza apariției emoțiilor.

- ✓ Omul trebuie să fie deschis la emoțiile atât pozitive, cât și cele negative. Prin dezvoltarea abilităților de înțelegere a emoțiilor negative, este posibilă anticiparea viitorului emoțional care asigură confortul psihologic.
- ✓ Emoțiile conțin o înțelepciune subtilă, dacă le gestionăm inteligent vom fi fericiți.

BIBLIOGRAFIE

1. Caruso David R., Salovey Peter. Inteligența emoțională - Cum să dezvolți și să folosești principiile esențiale ale conducerii cu ajutorul inteligenței emoționale. București: Bussines Tech Internațional, 2012
2. *Damasio Antonio. Eroarea lui Descartes. Emoțiile, rațiunea și creierul uman. București: Humanitas, 2005*
3. Ekman Paul. Emoții date pe față: cum să citim sentimentele de pe chipul uman. București: TREI, 2011
4. Goleman, D. Inteligența emoțională. Ediția a III-a. București: Curtea Veche, 2008
5. Mayer J., Salovey P. What is Emotional Intelligence. In Salovey P., Sluyter D. (ed.), Emotional Development and Emotional Intelligence: Educational Implications, Basic Books, New York, 1997. https://scholars.unh.edu/psych_facpub/422/
6. Revista Management. Intelligence emotionnelle. Dopez votre leadership avec les neurosciences, Nr. 273, april 2019. Paris: Prisma media.
7. Stoica-Constantin Ana. Conflictul interpersonal. Prevenire, rezolvare și diminuarea efectelor. Ediția a II. Iași: Polirom, 2018