

## Emocionální inteligence

Důležitou složkou emocionality je emocionální inteligence jako komplexní způsobilost řešit emocionální problémy. Je to analogie a současně jev komplementární inteligenci racionální, která se opírá o řešení problémů myšlením. Poprvé uvedli pojem **emoční inteligence** P. Salovey a J. D. Mayer (1990), ve skutečnosti se však jeho významu velmi blíží pojem „sociální inteligence“ E. L. Thorndíka (1921). Populární knihu na téma emoční inteligence pak napsal D. Goleman (1995, čes. 1997), který, jak se zdá, vychází z typologie inteligence H. Gardnera (1993) a chápe emocionální inteligenci (v čes. překladu „emoční inteligence“) jako úspěšné zvládání mezilidských vztahů, které ovšem předpokládá také úspěšné sebeovládání. K přijetí konceptu emocionální inteligence vede několik skutečností, především to, že neexistuje vysoká korelace mezi obecnou a sociální inteligencí (lidé dosahující vysoké úrovně obecné inteligence nemusí být také vysoce sociálně inteligentní) a dále, což s předchozím zřejmě souhlasí, že obecná inteligence, která je do značné míry produktem školního vzdělání, koreluje poměrně nízko s životní úspěšností (vysoce obecně inteligentní lidé, kteří bývají také velmi vzdělaní, nejsou vždy v životě úspěšní). Tato skutečnost je však vysvětlitelná také tím, že k životní úspěšnosti nestačí jen inteligence jakéhokoli druhu, ale také úsilí a v neposlední řadě také politické a jiné konexe. Slouží-li obecná inteligence jako komplex kognitivních dispozic k řešení praktických a teoretických problémů a nekoreluje-li výrazně se sociální inteligencí, je zřejmé, že **řešení sociálních problémů** či problémů vystupujících v mezilidských vztazích vyžaduje zvláštní druh inteligence, kterou Thorndíka nazval „sociální“ a Goleman „emocionální“.

Goleman (1997, s. 50 násl.) přejímá **znaky emocionální inteligence**, které stanovil Gardner a přijmul pro své vymezení emocionální inteligence také Salovey a které tvoří následující soubor znaků:

- Znalost vlastních emocí: „vědomé rozpoznání citu v okamžiku jeho vzniku“, neboť uvědomování si svých citů je „nezbytné pro sebeporozumění a hlubší pochopení psychologie“; umožňuje to lepší rozhodování, např. koho si vzít za manžela nebo manželku.
- Zvládání emocí: je to schopnost „nakládat se svými city tak, aby odpovídaly situaci“, např. „zklidnit vlastní rozčilení, setřást ze sebe dnes tak běžné pocity úzkosti, sklíčenosti či podráždění“; je to schopnost vyvíjející se ze sebeuvědomování.
- Schopnost sám sebe motivovat: je to snaha zapojovat city do našich snah tak, aby vedly k získávání vědění, k tvořivosti a k úspěšné činnosti vůbec, což je spojeno se schopností odkládat uspokojení, ale také s potlačováním zbrklosti a dalšími schopnostmi.
- Vnímavost k emocím jiných lidí: také tato schopnost, označovaná jako empatie (vcítění), se rozvíjí s rostoucím „emočním sebeuvědoměním“, umožňuje poznávat to, co si druzí přejí.

– „Umění mezilidských vztahů“: jde vlastně o rozvíjení a uplatňování empatie neboť uspokojivé mezilidské vztahy závisí do značné míry na tom, zda je člověk „schopen vcítit se do emocí ostatních a přizpůsobit tomu svoje jednání“.

Podle Golemana (1997, s. 18) „všechny emoce jsou ve své podstatě popuštěny k jednání“, a je proto nutné, chceme-li být úspěšní ve svých interpersonálních interakcích, abychom rozpoznávali spolehlivě své vlastní emoce i emoce druhých lidí. Tak si uvědomujeme, co sami činíme nebo chceme učinit a co činí nebo chtějí učinit druhí. V podstatě tedy jde o dvě základní složky emocionální (sociální) inteligence, o složku percepční a konativní (behaviorální): rozpoznat správně své i cizí emoce (tj. motivy jednání, obsahy postojů, rysy charakteru) a na základě toho psychologicky vhodně jednat. Goleman je přesvědčen (1997, s. 42 násl.), že obecná inteligence přispívá k životní úspěšnosti jen z dvaceti procent. Nicméně emoční inteligence v praxi je také problémem mravní, neboť ji lze zneužít k osobnímu prospěchu často i na úkor druhých. Morálka a inteligence nejsou navzájem úzce spojeny, vysoce inteligentní lidé mohou být mravní zrůdy, jako byl například jeden z nejzuřivějších antisemitů mezi nacisty Joseph Goebbels, muž vysoce a všestranně vzdělaný v humanitních vědách. Goleman si uvědomuje, že lidé mohou zneužít jakýkoli druh svého nadání, ale jen velmi obecně hovoří o „významné emoční inteligenci“, který se týká „především propojení našeho charakteru, morálního instinktu a citu“. Má za to, že „základní etické postoje v životě člověka pramení právě z jeho emočních schopností“ a že „bez schopnosti ovládat vlastní pohnutky v sobě nemůžeme rozvinout vůli ani charakter“ (myslí tím pozitivní povahové rysy, neboť existuje také špatný charakter). Ale to jsou pouhé deklarace schopnost empatie a sebeovládání ještě nezaručují **morální užívání emocionální inteligence**; mnozí lidé dovedou dobře rozpoznat to, po čem jiní touží, a dovedou to využít k sobeckým účelům, dovedou například zneužít pocitu osamělosti druhých lidí, dovedou se vetřít do jejich přízně a dovedou ovládat projevy svého sobectví a chtivosti. Jsou a jednají jako vysoce emocionálně inteligentní, s vysokou hodnotou „emocionálního kvocientu“ (EQ – zkratka analogická IQ, jíž se vyjadřuje úroveň obecné inteligence). Jak již bylo naznačeno, morální užívání emocionální inteligence závisí na úrovni vývoje osobní morálky (osobního etosu), resp. pozitivního sociálního cítění (altruismu). Předpokladem toho, jak Goleman správně poznamenává, jsou empatie a lítost. Bezcitní (ve smyslu pozitivního sociálního cítění), nelítostní lidé mohou mít vysoký stupeň emocionální inteligence. Žádoucí je proto **spojení emocionální inteligence a etického cítění**, o němž bude pojednáno podrobněji dále. Obecně vzato, jedná se o vývoj citů od přirozeného dětského egoismu k altruismu, což je, jak již bylo naznačeno, také problémem emocionální zralosti.