

kell lennie egymással, s mindháromnak az igazságot kell megmutatnia. Csak az igazságot képviselő ember lehet Isten előtt igaz ember. Ilyen volt Jézus mindenáron és minden körülmények között. Még élete árán is.

Mivel annyian eltemetik az igazságot, ő ellenáramot indított el: az igazság feltárásának és felragyogtatásának áramát. Az emberiség akkor lesz boldog, ha nem hatalmaskodó és az igazságot elfojtó kiskirályok ülnek majd a trónon, hanem maga az igazság.

3.3. Nem aszkéta, hanem természetet és életet szerető

Keresztelő János tanítványai is, a farizeusok is folyton számon kérték tőle a hagyományos aszkézis elmaradását, főleg a böjtölést. Noha mi tudjuk, hogy működését épp nagyon szigorú, 40 napos böjttel kezdte, mégsem csodálkozunk a farizeusok kritikáján, hiszen valóban nem a böjtölés, és nem a keresett és mutogatott aszkézis volt jellemző rá.

Igaz, a másik végletet is hamisnak tartjuk. Az iménti tábor ugyanis faláknak és borissának nevezte, mivel nem egyszer látták őt részt venni lakodalmakon, lakomákon. Hiszen szerette az emberek egymásra találásának és örömeinek ezt a módját, többször az Isten Országá örömeit is lakomához hasonlította. Ráadásul első csodája is a víz borrá változtatása volt egy lakomán, és azt se felejtjük, hogy az előkelő emberek lakomameghívásai adtak alkalmat neki emberi kapcsolatok kiépítésére és nagyon sok tanítás elmondására. Azt sem szabad figyelmen kívül hagynunk, hogy a nem túltáplált tanítványok számára, akik néha kalásztépdeséssel enyhítettek kínzó éhségüket, bizony jól jött, ha ilyen lakoma-

meghívásokon részesülhettek jobb falatokban, és tölthették meg kielégítően gyomrukat.

Jóllehet ennyi szempontot tudtunk összeszedni Jézus mentegetésére, mégis az az igazság, hogy nem volt falánk és borissza, de az is igazság, hogy a fejezet címe bizony alkotórésze volt lelkületének. Tudta, hogy a szépet és jót Isten adta az embernek. Tudta elfogadni, tudott örülni neki. Nem látott bünt abban, ha élvezi. Az életszentséget nem a rendkívüli önmegtagadások gyűjtögetésében látta, hanem az irgalmas szeretetben. Viszont szent igaz, hogy amikor a Lélek ügye, az Isten Országá építése nagy erőbedobást kívánt, akkor ennek annyira alá tudta rendelni a testet és a testi örömeket, hogy akár teljesen is félretolta ezeket.

Természetszeretete akár legendás is lehetne. Nemcsak azért, mert imáit is segítette a hegyről lenéző távlat és csend, hanem főleg azért, mert tanítása tele van tűzdelve természetszeretetének, sok-sok megfigyelésének nyomaival. Ezekben a természeti szépségekben és gazdagságokban Atyjának gondviselését látta. Ezért olyan közvetlen és valóságűiek példabeszédei. Úgy szerette és úgy látta a természetet, hogy mögötte mindig Isten jóságát és szeretetét vette észre, és mutatta meg nekünk is.

Jézus lelkiségére 3x3, azaz kilenc szempontból vetetünk egy-egy pillantást. Hármat lelkületi alapállására, hármat gyakorlati összetevőire és hármat a színező elemekre. Most Jézus lelkiségét tükörnek használva megvizsgálhatjuk saját lelkiségünket. Legkevésbé az alapállásban lenne szabad eltérnünk tőle, és legjobban a színező elemekben térhetünk el.

EQ-tájéki barangolás

Töprengés az ember érzelmi intelligenciájáról

„...megijedni, nekibátorodni, megkívánni, megharagudni, megszánni — általában örülni és bánkódni lehetséges a kellő mértéknél jobban is, kevésbé is, csakhogy persze mind a kettő helytelen; ha ellenben mindezt akkor tesszük, amikor, ami miatt, akikkel szemben, ami célból, s ahogyan kell: ez jelenti a középet és a legjobbat, ez pedig éppen az erény sajátja”

(Arisztotelész: Nikomakhoszi etika, 1106 b).

Az emberi érték fogalma erősen átalakulóban van. Régen úgy mérték az embert, hogy milyen okos, hol és milyen végzettséget, képesítést szerzett. A megszerzett tudás, ill. hogy változó összefüggésekben az ember hogyan képes alkalmazni azt – ezek határozták meg az ember értékét. Ennek megközelítő elemzésére, „mérésére” született meg az IQ [*Intelligence Quotiens*]-teszt, azaz az intelligenciátényező meghatározása.

Ma már új tendenciák érvényesülnek az ember megítélésében: például milyen önismerettel rendelkezik valaki, mennyire kreatív, hogyan tud a másik emberrel bánni (empátiakészség, meggyőző képesség...). Ezzel párhuzamosan megjelent a tudás alkalmazására való képességeken túli más képességek vizsgálatának igénye is.

Sokáig úgy tartották, hogy a magas IQ-érték megjósolja a sikert az élet minden területén. Am „az IQ a legjobb esetben is csak 20 százalékát teszi ki a sikert befolyásoló tényezőknek, a fennmaradó 80 százalék más képességekre vezethető vissza”, állítja *Daniel*

Golemann amerikai pszichológus. Ezen képességek elemzésével más tesztvizsgálatok (EQ, SQ, AQ) foglalkoznak. Ebben az írásomban az ember érzelmi képességeivel szeretnék foglalkozni, összefoglaló néven az ember érzelmi intelligenciájával. Ezt a területet az EQ [*Emotional Quotiens*]-tesztek segítségével próbálják vizsgálni. „Kutatási eredmények bizonyítják, hogy életünk majd minden területén fontosabb szerepet játszik az EQ, mint az IQ. Ez a törvényszerűség fokozatosan érvényesül napjainkban, amikor a kontrollra épülő ipari korszakból átlépünk a motivációra épülő információs korszakba. Az éntudatosság, az önmotiváció és az önmenedzselés lényeges összetevője az empátiának és a társas kapcsolatoknak” (*Stephen Covey* szervezetfejlesztő).

Elméleti megfontolások

Az *érzelmi intelligencia* a képességek azon fajtája, amely a saját és mások érzelmeinek érzékelésével, megélésével, kezelésével és pozitív befolyásolásával kapcsolatos. Képességeket összefoglaló fogalom.

Az ember saját érzelmeinek kezelésével kapcsolatos képességei például: önmaga ösztönzése, a családásokkal dacoló rendíthetetlen kitartás, az indulatok lefékezése, a vágykielégítés késleltetése, a hangulatváltozások kiegyensúlyozása, érzelmi harmóniára való törekvése. Az ambíció, az önkontroll és az önismeret is ide sorolható.

Az ember kapcsolataiban az érzelmi intelligencia fejlettségére utal, ha „bánni tud” embertársaival. Ha saját és mások érzésvilágában is eligazodik, ha megtalálja társaival a közös hangot, és ha képes egyrészt olvasni a másik gesztusaiból, másrészt beleélni magát a másik helyzetébe. Ha hatni tud embertársaira. Ha az érvein túl más eszközei is vannak arra, hogy el tudja fogadtatni meglátásait. Vannak olyanok, akiknek az érzelmi intelligenciájuk annyira fejlett, hogy valósággal elvarázsolják a környezetüket. A művészek, sikeres közéleti személyek, lelki és társadalmi alakulatok vezetői sohasem az IQ-jukkal hódítják meg környezetüket, hanem érzelmi intelligenciájukkal, fellépésükkel, bájukkal, amit másként karizmának is neveznek.

A magas EQ birtokában az embernek jóval nagyobb esélye van a kiegyensúlyozott, harmonikus, önmagát és környezetét elfogadó (nem elégedetlenkedő) életre. Hatalmas előnyt szerez a magánélet, a közösségépítés, a kapcsolatteremtés területén. Önmaga és környezete helyesebb és mélyebb megismerése által képessé válik hosszú távú döntések meghozatalára. „Érzelmeink kezelése – főként egy komolyabb kihívás esetén – sokunknak problémát okoz. Pedig a jó döntéshez tárgyi tudás mellett önismeretre és érzelmeink kezelésében való jártasságra is szükség van. Mégpedig akkor, amikor azt a legnehezebb alkalmazni” (Travis Bradberry klinikai pszichológus).

A valódi együttműködés kialakulása szempontjából elengedhetetlen az érzelmi intelligencia magasabb szintje. Az együttműködés akkor valódi, ha a közösség teljesítménye jóval felülmúlja az egyének teljesítményeinek összegét, azaz ha a csoportszinergia hatása érvényesül.

Goleman az érzelmi intelligencia definícióját a következő öt érzelmi képességre alapozva határozta meg (1995):

1. Képesség felismerni és megnevezni saját érzelmi állapotunkat, megérteni a kapcsolatot az érzelmeink, gondolataink és tetteink között (öntudatosság).
2. Képesség érzelmeink kezelésére – képesség arra, hogy ellenőrizni tudjuk érzelmeinket, illetve a nem kívánatos érzelmi állapotokat kívánatosabb érzelmi állapotok irányába tudjuk eltolni (önirányítás).
3. Képesség arra, hogy tudatosan olyan érzelmi állapotba kerüljünk, amely produktivitáshoz és sikerességhez vezet (önmotiválás).
4. Képesség mások érzéseinek olvasására, érzékenynek lenni mások érzéseire (empátia).
5. Képesség kielégítő (kölsönösen elégedettséget és örömet adó) kapcsolatok létrehozására és fenntartására (kapcsolatteremtés).

Fogalomtisztázás

Ami az érzelmi intelligencia kutatók gondolataiban közös:

- Mindenkinek vannak érzelmei. Az értelmi vagy racionális beállítottság, bár erősen befolyásolja érzelmi képességeinket, de nem határozza meg azokat. (Jung óta tudjuk, hogy ami a tudatunkban domináló, annak ellentétpárja a tudattalanban él és hat, sőt ott fokozott energiával rendelkezik, és tör fel időnként a legváratlanabban.)
- Az embernek ki kell mutatnia az érzelmeit (ez Arisztotelésznek sem volt kérdés). A kérdés csupán az,

hogy mit jelen a „kellő mértéknél kevésbé, vagy jobban” történő kimutatás, azaz a két egyformán helytelen magatartás, amelyeket az embernek kerülnie kell.

- Az ember érzelmeinek kimutatása elsősorban az önmagával kapcsolatos, belső világában zajló folyamatokat leíró érzelmekre vonatkozik, de természetesen a mások iránti érzelmeire is.

- Az embernek meg kell tanulnia az érzelmeit kezelni!

De mi is az érzelem?

„Az érzelem a személy számára jelentős esemény okozta belső, több tényezőből kialakuló állapotváltozás. Részei: a szubjektív érzés, a fiziológiai változások, az arckifejezés, a kognitív kiértékelés és a viselkedéscselekvési tendenciák” (Pléh Csaba pszichológus).

Nemcsak a személy számára rendkívüli, jelentős események okozhatnak állapotváltozást, hanem a különböző feldolgozandó információk is, amelyeknek két alapvető területük van: a személyen belül keletkező (intrapersonális), ill. a személyek közötti érintkezés során keletkező (interperszonális) információk. A változások maguk is – mivel kizökkentik az embert a megszokottból – stresszhelyzetek, azaz olyan események, melyek állapotváltozást idéznek elő az emberben. Az ember számára elsősorban azok az események tűnnek jelentősnek, amelyek az életét közvetlenül érintik, és közérzetét befolyásolják.

Az ember érzelmei rendkívül összetettek, több tényező együttes kölcsönhatását jelentik:

- Belső, testi változások, válaszok, elsősorban a vegetatív idegrendszer reakciói.

- Kognitív kiértékelés által létrejövő vélekedés, amelynek tartalma, hogy egy negatív vagy pozitív esemény megy végbe. (Azazhogy egy helyzet vagy esemény a személy céljai és jólléte [jó közérzete] szempontjából milyen.)

- A partner arckifejezéséről érkező visszacsatolás (mimikai visszajelzés, nonverbális jelzések).

- Érzelmi reakciók. Például a düh gyakran vált ki agressziót, a félelem menekülést, az öröm pedig nevetést.

Különösen az erős érzelmek (pl. öröm, félelem) átélésekor az ember megfigyelhet önmagán bizonyos testi változásokat, pl. gyors szívritmus, szaporább légzés, izzadás, kézremegés stb. Az érzelmeket kísérő élettani változások többsége elsősorban a vegetatív idegrendszer „szimpatikus” tónusának eredménye. Az idegrendszernek ez a gerjesztettségi, készenléti („aurosál”) állapota készíti fel a szervezetet (a szervezet tartalékait mozgósítva), például félelem esetén a veszély forrásának elkerülésére, vagy öröm esetén a válaszreakcióra. Éppen ezért a tartósan fennálló „szimpatikus tónus” előbbutóbb a szervezet kimerüléséhez vezethet. Az erős (intenzív, tartós) érzelmek fizikailag is kimerítőek.

Az érzelmek osztályozása

Az ember érzelmeit sokféle szempont szerint lehet csoportosítani (csak néhány példa):

- *Egyetemes vagy alapérzelmek*, amelyek minden kultúrában, sőt legtöbbjük az állatok világában is megtalálhatóak és felismerhetők. Kezdetben a szakirodalom négy alapérzést nevezett meg, Golemann már nyolc alapérzésről beszél: düh (harag), szorongás (félelem), gyász (szomorúság), undor, meglepetség (meglepődés), boldogság (öröm), szeretet, szégyen (bűntudat), bár ez utóbbit mások összetett, nem pedig alapérzésnek tartják, mint pl. a káröröm (zárójelben a korábbi elnevezés).

Vannak kutatók, akik kilencedik alapérzésnek a kíváncsiságot, más néven tudásvágyat jelölik meg.

• *Csak az emberre jellemző érzelmek.* Intellektuális érzelmek („aha-élmény”, biztonságérzet...); erkölcsi vagy morális érzelmek (meghittség utáni vágy, szelidség, bátorság, és egyéb erények megfelelő mértékének megérzése); esztétikai érzelmek (harmónia, romantika érzése, katarzisélmény).

• *Az evolúció során kialakult, ill. tanult érzelmek.* Ez utóbbiakat az ember a szocializáció során sajátítja el (pl.: empátia, részvét...).

• *Polaritás szerint:* kellemes vagy pozitív érzések, ill. kellemetlen vagy negatív érzések.

• *Az érzelem intenzitása, ill. tartóssága szerint:* Kévsébé intenzív, de tartós érzelmi állapot (pl. a hangulat; itt a tartósság mértékére kell figyelni); nagyon intenzív, rövid ideig fennálló érzelmi állapot (pl. az indulat; itt az intenzitás mértékére kell figyelni); nagyon intenzív és tartós, akár életünk végéig fennálló érzelmi állapot (pl. a szenvedély; itt mind az intenzitás, mind a tartósság mértékére figyelni kell).

Érzelmi intelligencia a gyakorlatban:

Érzelmeink átélése, kezelése

Baruch Spinoza (holland filozófus, 1632-1677) az érzelmekkel kapcsolatban kétféle érzelemről beszél:

• A szenvedő érzelem átélése közben az embert kényszer hajtja, olyan indítékoknak válik eszközévé, amelyeknek nincs is tudatában.

• A cselekvő érzelem átélése közben az ember szabad, ura érzelmeinek.

Az embernek meg kell tanulnia az érzelmeit kezelni. Az érzelmekezelés helyes mértékű meglétét jelzik az alábbiak: Tudom uralni érzéseimet/hangulataimat. Erős stresszhelyzetben képes vagyok megőrizni a nyugalمامat. Félelmeim nem hatalmasodnak el rajtam. A negatív élményeket belátható időn belül képes vagyok feldolgozni.

Jézus zseniálisan kezelte érzelmeit. A Mk 1,40-45-ben egy leprást megérint, az meggyógyul, és Jézus a paphoz küldi, hogy mutassa meg magát [3Móz 13,49], és ráparancsol, hogy senkinek se szóljon erről; de az, mihelyt elindul, híresztelni kezdi a dolgot, úgyhogy Jézus már nem mehet nyilvánosan a városba. – Mi is történt? Jézusnak megesett a szíve a rászorulón, majd menekült a „csodadoktor” szerep elől. (Ez újból és újból ismétlődött.) A törvényre figyelmeztette a volt leprást, miközben ő maga is megsértette a törvényt a leprás megérintésével. Mindent odaadott a küldetésért, mégis egyetlen emberért hajlandó volt azt veszélyeztetni (a meggyógyított híresztelése által). Mennyi látszólagos ellentmondás! Vajon mi játszódhatott le Jézus érzelmevilágában? Az is figyelemre méltó, hogy hogyan tudott élni az erények dialektikájával (félte, békéjét mégis félelmentesnek nevezte; sírni is és mulatni is tudott, szelíd volt, de haragra gerjedni is tudott, ha a „kell” ezt diktálta neki). Érzéseinek meg volt a helyük.

Az érzelmek kimutatása

Az érzelmei kezelése mellett fontos az érzelmei kimutatása is, amely az emberben lévő érzelem kommunikációját szolgálja. Az érzelmei kimutatása igen összetett folyamat, a verbális kifejezésen túl testünk számtalan megnyilvánulása részt vesz benne. Az ember érzelmeit legszembetűnőbben arckifejezése tükrözi, de testének igen sok jelzése is árulkodik róla: gesztusai, hanglejtése, hangszíne, beszédtempója, testtartása... Például a hangmagasság hirtelen emelkedése félelmet jelezhet, vagy a felgyorsult beszédtempó szorongásra utalhat.

Érzelmeink kimutatása szempontjából két elítélendő, szélsőséges magatartásforma létezik: a határt nem ismerő önmutoztatás, ill. a szakfander mögé rejtőző teljes elzárkózás. A két szélsőség között a helyes mértéket megtalálni gyakran nem is olyan egyszerű, és folyamatos (tudatos/tudattalan), belső mérlegelő küzdelem vállalását jelenti, amelyben – mint folyamatban – megfér:

• Az ambivalens érzés. Az érzelmei kimutatás közben az ember egyszerre éli át a szabadság és kiszolgáltatottság érzését.

• A kilengés az egyik vagy másik szélsőség felé, majd visszatérés a helyes mérték irányába.

• Olyan szélsőségesnek tűnő érzelem, amelyet csak a körülmények tesznek elfogadhatóvá. Az „amikor, ami miatt, akikkel szemben, ami célból” adhat értelmet/értéket ezen érzéseinknek (Arisztotelész), például a szelíd Jézus asztalborogatása (erős indulata) a templomban (Mt 21,11-12).

Akinek kellő mértékben fejlett az érzelmi intelligenciája, az önmagával kapcsolatosan:

• Vállalja, nem szégyelli az érzéseit. Nem zavarja, ha egy meghatározó jelenetnél – férfi létére – könnyecsepp szökik a szemébe, vagy nem zavarja, ha esetleg megmosolyogják lelkesedését.

• Képes különbséget tenni egy gondolat és egy érzés között. Érzéseit nem nevezi gondolatnak. „Ez a szöveg számomra túl magas, szinte butának érzem magam” (érzelem) helyett nem mondja: „Azt gondolom, ez túl érthetetlen és magasröptű duma volt” (gondolat).

• Képes a düh bénító érzését a változtatás vágyával helyettesíteni. A düh és a harag érzését képes átalakítani úgy, hogy energiát érezzen magában a helyzet produktív megoldására.

• Igyekszik (az erőltetett mosoly helyett) pozitívva formálni negatív hangulatait, érzéseit. Azt kérdezi önmagától: „Mit is érzek én most? Mit szeretnék helyette érezni?” Majd pedig: „Mit tehetnék azért, hogy így érezzem magamat?” Azt kérdezi a másiktól: „Mit érzel most?” Majd pedig: „Mivel lehetne neked segíteni, hogy jobban érezd magad?”

Érzelmeink megosztása másokkal

Az embernek vannak megosztható, illetve meg nem osztható érzelmei.

A meg nem osztható érzelmeinek megosztani akarása igen súlyos tévedés! Egyrészt mert *nem képes megosztani* (nagyon mély, erős testi-lelki fájdalom), vagy mert *nem szabad megosztani* (intimszférahatár-átlépés lenne). Mert ami Istenre és rám tartozik csupán, azt nem oszthatom meg a hozzám legközelebb állóval sem (akár a lelkiatyámmal sem), ami csak feleséggemmel/férgemmel osztható meg, az nem osztható meg más kívülállóval.

A megoszthatót viszont *meg kell osztani!* Itt csak a határookra kell figyelnem. Ezen a téren a „kellő mérték-nél kevésbé, vagy jobban” az, ami feltétlen kerülendő! A kellő mérték nyilván a kapcsolat intimitásának is függvénye. Az érzelmei kimutatása, megosztása teljesen más, mint a Bokor Közösségben joggal elítélt „nózitör-lés” magatartása (a bajok és problémák parttalan kitér-gyalása; amikor mértéken túlvá válik egymás vigasztalása, ill. a ráfordított idő). A megosztás azt jelenti, hogy az eseményeket és másokat az ember nem kívülről szemlél, hanem kapcsolatba kerül velük, hat rájuk, és engedi, hogy hassanak rá is. Beengedi a másikat az életébe, *osztóznak egymás életében* (együttlét – együttműködés – együttérzés), vagy másként fogalmazva a bennük lévő Élet Egy-ségét állítják helyre.

Akinek kellő mértékben fejlett az érzelmi intelligenciája, az a kapcsolataiban:

• Saját érzéseit fejezi ki, nem pedig másokat vagy helyzeteket jellemez (pl.: „Te egy érzéketlen bunkó vagy!” helyett: „Szomorú vagyok, hogy amit a kedvedre készítettem, nem vetted észre, vagy nem jelezted.” Vagy: „Úgy száguldasz, mint egy örült!” helyett: „Nagyon félek, ha gyorsan vezetsz!”).

• Vállalja a felelősséget a saját érzéseiről, és nem másokat jellemez: „Olyan a viselkedésem, hogy az embert féltékenyvé teszed” helyett: „Féltékeny vagyok”. – Ha az ember – a fenti példákban – a saját érzéseiről beszél (és nem valamilyen lezáró jellegű megállapítást tesz a másokról), azzal lehetőséget kínál fel a másik számára a kommunikáció folytatására (nyit a másik felé). A másik rákérdezhet a vállalt, kimutatott és megnevezett érzés „miért”-jére.

• Elismeri és megerősíti mások érzéseit: Empátiát, megértést és elfogadást mutat mások érzéseiről.

• Döntései során képes a saját és az érintett személy érzéseire is figyelni, és ezeket az érzéseket igyekszik tiszteletben tartani. (Meggörgezi döntése előtt a másikat: „Hogy éreznéd magad, ha így döntenék?” Vagy saját döntése előtt felteszi önmagának a kérdést: „Hogy érzem majd magamat, ha ezt a döntést meghozom?”)

• Nem fél a konfliktustól, mert tudja, hogy a konfliktusok feldolgozásán keresztül fejlődnek a kapcsolatok.

• Vigyáz arra, hogy betartsa érzéseiről kimutatásának (intenzitás és időtartam) kellő mértékét, mert tudja, hogy a túlzott kimutatás a másoknak terhes lehet. Főleg nem akarja negatív érzéseit (csalódásait, kudarcait) mindenáron megosztani a másikkal, mert az nemcsak terhes lehet, de még a másik energiáját is felemészti. Ugyanakkor nem is zárja el mások elől érzéseit, nem válik gépemérré, akivel az ember képtelen kapcsolatba lépni.



• Képes kapcsolataiban kellő mértéken tartani érzékenységét. A „gyűrődések” elviselésének képessége és az érzékenység képessége is egyformán értékes, ha kellő a mértéke. Azonban mindkettő rombolóvá tud válni, ha túlzássá válik. Ugyanis ha valaki (mértéken túli módon) nagyon bírja a gyűrődést, az túllép a másik érzelmein (leperegnek róla mások érzelmei), ezáltal képtelenné teheti magát az együtt létező, együtt érző valódi kapcsolatra. Ha valaki pedig (a kellő mértéken túl) túlérzékennyé válik, az sok-sok vélt vagy valós csalódása, sérelme miatt veszítheti el együtt létező, együtt érző kapcsolatait.

Az érzelmek más szempontból is fontosak. Akit az ember kedvel (érzelmileg közelebb áll hozzá), attól könnyebben tudja elfogadni a gondolatait. Ennek érdekében, hogy az ember megkedveltesse magát másokkal, érdemes tanulnia *Dale Carnegie* amerikai írótól, aki a következőket javasolja: „Mosolyogjunk, nevezzük az illetőt a keresztnevén, őszintén figyeljünk arra, amit mond, beszéljünk az ő szempontjairól, érdekeiről és segítsük, hogy fontos személynek érezze magát” (Hogyan szerezzünk barátokat, hogyan bánjunk az emberekkel?).

Végül elgondolkodtató, hogy amikor Jézus bemutatja, élénk életet az Isten világát, azt Öröm-hírnek nevezte, és például nem ismeretnek vagy tudásnak az örökélet elnyerése érdekében.

Végső konklúzió

A fenti barangolás célja nem az volt, hogy az empátiára hivatkozva megpróbáljuk visszacsempészni a nagyon is elítélendő „nőzítőrleést”. Nem volt cél a finomkodó, kedves modor, magatartás reklámozása sem. A cél érzelmi intelligenciánk fejlesztési lehetőségeinek keresése volt, hogy a tanulással elért fejlődés hatására helyükre kerüljenek az ember érzése, felismerje azok hatásait, és megtanulja kezelni azokat, és ezáltal eddigi szenvedő (passzív) érzelmei cselekvő (aktív) érzelmeiké alakuljanak. Csak azokat az érzelmeit tudja az ember helyesen kezelni, használni, amelyeket ismer (ehhez nélkülözhetetlen az önismeret, azaz erősségeinek, gyengeségeinek és korlátainak ismerete).

Egyéni életében az ember merje átélni, vállalni, kimutatni érzéseit a kiszolgáltatottság és kockázatvállalás tudatában is! Igyekezzen átélni vállalt, kimutatott érzelmeinek felszabadító hatását, hogy többé már nincs szüksége álarcaira! Ügyeljen a mértéktartásra, vagyis kerülje a „kellő mértéknél kevésbé, vagy jobban” történő érzelmek kimutatását!

Az ember közösségi életében a fejlett érzelmi intelligencia elengedhetetlen eszköze a kapcsolatépítésnek, az életmegosztásnak, a valódi együttműködésnek (amelynek során érvényesül a csoportszinergia hatása [azaz a közösség teljesítménye felülmúlja az egyének teljesítményeinek összegét], és amelynek közösen vállalt célja, tétje és felelőssége van).

Az ember *transzcendens létének* (hamvasi értelemben vett éber állapotának) legmélyebb érzése a szeretetközösségekben megtapasztalható valódi együtt-Lét, együtt-rezdülés, illetve a Mindenséggel való Egy-ség átélése során tapasztalható meg. Ezen érzések, élmények képesek tovább erősíteni stabilitását a mindennapi életben.

„Jól csak a szívével lát az ember. Ami igazán lényeges, az a szemnek láthatatlan.”

(Antoine de Saint-Exupéry)

Bóta Tibor