



Az érzelmi intelligencia fejlesztése

Pék Eszter interjúja Hetty Einziggel

2012. október 11-én, a Coaching Hátárok Nélkül programsorozat második évadának keretében Magyarországra látogatott Hetty Einzigg, hogy az érzelmi intelligencia fejlesztésének témakörében – interaktív módon – használható tudást adjon a program résztvevőinek. A nemzetközileg elismert coach a nap végén szívesen válaszolt a kérdéseimre.

PE: Hogyan definiálhatjuk röviden az érzelmi intelligenciát?

HE: Az érzelmi intelligencia arról szól, hogy mennyire vagyunk képesek a saját érzéseinkkel megküzdeni, mennyire tudjuk azokat kezelni és megérteni. A stresszkezelés is ennek a része: fel tudjuk-e vajon ismerni azokat a tényezőket, amelyek stresszt váltanak ki belőlünk, amelyek frusztrálnak minket. Illetve, érzelmi intelligencia kérdésköre az is, hogy optimalizálni tudjuk-e az életünkben azokat a „dolgainkat”, amelyeket nagyon szívesen teszünk.

PE: Hány éves korig fejleszthető az érzelmi intelligencia, az EQ?

HE: Az egész életünkben fejlődik az EQ-nk, mégis, az eddigi kutatások azt mutatták, hogy a legaktívabban a 18-tól és 25 éves korig tartó időszakban alakul ki az érzelmi intelligenciánk. Az új tudomány, új kutatások azonban azt vélik, hogy az agy plasztikus, és ez a fajta tudásunk jól tágítható a későbbiek folyamán is.

PE: Amikor ma arról beszéltünk, hogy vajon mi tartozik az érzelmi intelligencia körébe, öt alkategóriát különböztettünk meg. Melyik ezek közül azok, amelynek a fejlesztésével mindenképpen foglalkozunk?

HE: A legfontosabb építőkövek, amelyekre az emberekkel való kapcsolataink során támaszkodhatunk az önismeretünk, az önmenedzselési képességünk és az empátia. Utóbbi nem egyenlő azzal, hogy mindig kedvesek vagyunk, és együttérzők és mindig egyet is értünk a másikkal.

PE: Nem olyan régen azt olvastam, hogy azokat választjuk barátainknak, akik az időt hasonlóan érzékelik, mint mi magunk. Vajon az érzelmi intelligenciával kapcsolatban is megállapíthatunk olyasmit, hogy azok lesznek a barátaink, akik kb. ugyanolyan szintű az EQ-val rendelkeznek?



HE: Egészen biztos vagyok abban, hogy az EQ-nak köze van ahhoz, hogy kik lesznek a barátaink. A barátság kérdése abszolút a szív ügye. De azt is vallom, hogy azért is közel kerülhetünk emberekhez, mert éppen tőlük kell valamit megtanulnunk. És ez is lesz majd a létrejött kapcsolat tesztje: fenn tudjuk-e tartani a kapcsolatot, ha már megtanultuk azt a valamit, amiért összekerültünk, beszélhetünk itt pl. akár házastársi kapcsolatokról is.

PE: Néhány személyes kérdés Hettyhez, a coachhoz. Hogyan jutott el az egyetemi tanulmányaitól – a bölcsészettől és pszichoterápiától – a coachingig?

HE: Az édesanyámmal való kapcsolatom nagyon meghatározó volt számomra. Sokat beszélgettünk, diskuráltunk, nagyon művelt volt, és erős értékrendet adott nekem. Például azt is tőle tanultam, hogy nem csak azért vagyunk itt a Földön, hogy boldoguljunk, hanem hogy teremtsünk – még hozzá hozzáadott értéket. A coachinghoz úgy jutottam a nyelvek és művészettörténet, majd a pszichoterápián keresztül, hogy ezáltal nagyobb a hozzájárulásom: egyes emberek tudatosan fejlődhetnek, alkothatnak a világban a segítségemmel.

PE: Hogyan tudja megtartani a határait a coaching folyamat során, hogyan tud érzelmileg a történeteken kívül maradni?

Mindig kíváncsi vagyok – ez az alaphelyzet. Nagyon jó pszichoterapeuta képzést kaptam, erre és a buddhista szemléletre tudok támaszkodni. Tudom, hogy senkinek nem segítek azzal, ha velem megyek a mocsárba. Inkább arra vagyok kíváncsi, aki a történetet meséli, és hogy hogyan meséli, - inkább erre, mint hogy mi a történet. Mindenki meghozza a saját döntéseit, és ezáltal gazdagítja a megszerzhető tapasztalatait.

PE: Rengeteget utazik, előad, nagy nevekkel dolgozik együtt újításokon, saját kliensei vannak. Hogyan nyeri vissza az energiáit mindeközben?

HE: A jóga és a természet a kulcsszavak számomra. Minden nap jógázom legalább 15 percet, de ha Londonban vagyok, akkor szívesen töltődöm egy jógaközpontban. Természetesen nagyon sokat ad számomra, hogy a családom is ott van nekem. Az ő támogatásuk sokat jelent.

PE: Nagyon köszönöm a válaszait!