

Rola inteligencji emocjonalnej w funkcjonowaniu bliskich relacji interpersonalnych

WOJCIECH ORONOWICZ

Uniwersytet Jagielloński

Stowarzyszenie Naukowe Psychologia i Seksuologia LGBT

wojciech.oronowicz@snp.pl

Abstrakt

Artykuł prezentuje wyniki badań związanych z rolą inteligencji emocjonalnej w funkcjonowaniu bliskich związków. Ze względu na to, że sfera uczuć była początkowo traktowana jako irracjonalna, wyjaśnienie charakteru relacji emocji i funkcjonowania bliskich związków musiało poczekać na nadejście podejścia obiektywnego w psychologii. O związku inteligencji emocjonalnej z jakością bliskich związków świadczy wiele badań, m.in. wykazano, że osoby charakteryzujące się niską inteligencją emocjonalną tworzące bliskie związki cechują się mniejszą satysfakcją ze swojego związku. Przytoczone przeze mnie badania umożliwiają sformułowanie wniosku, że osoby o wyższej inteligencji emocjonalnej lepiej radzą sobie w bliskich relacjach interpersonalnych.

Słowa kluczowe: *inteligencja emocjonalna, bliskie związki, filozofia*

Abstract

The article reviews current scientific research concerning the role of emotional intelligence in the functioning of close relationship. Due to the fact that emotionality was treated as irrational for the majority of human history, the explanation of connection between emotions and close relationship came only after the coming of objectivism into psychology. Nowadays, there are many scientific publications confirming this correlation, e.g. it has been proved that people with lower emotional intelligence show lower contentment from their relationship. The cited research allows to conclude that individuals with higher emotional intelligence function better in close relationships.

Key words: *emotional intelligence, close relationships, philosophy*

Wstęp

Jaka jest rola inteligencji emocjonalnej w funkcjonowaniu bliskich relacji interpersonalnych? Próbując odpowiedzieć na to pytanie, warto zwrócić uwagę na dawne próby ujęcia tego problemu w koncepcjach filozoficznych, które rzucają światło na ten problem, starając się wyjaśnić związek inteligencji emocjonalnej i życia codziennego, a tym samym, pośrednio, bliskich relacji.

Material i metody

Przedstawiony materiał jest wynikiem przeglądu publikacji przeprowadzonego w bazie Google Scholar oraz PubMed. Artykuły zostały wybrane na podstawie ilości

cytowań, wskaźnika IF czasopisma oraz zgodności tematycznej z tematem obecnej pracy. Preferowane były artykuły prezentujące wyniki badań empirycznych.

Omówienie wyników

Według Adama Węgorzeckiego (1990) samo przekonanie o irracjonalności uczuć ma prawdopodobne źródło w przyjęciu określonej antropologii oraz swoistej ogólnej koncepcji człowieka, uwzględniającej jego biegunowość. Węgorzecki przyznaje, że:

„Przypisywanie uczuciom irracjonalnego charakteru pozostaje w pewnym związku z potraktowaniem rozumu jako właściwej domeny

racjonalności”.

Dlaczego sfera uczuć jest traktowana jako irracjonalna? Węgorzecki wskazuje na istnienie dwóch biegunów składających się na ogólną koncepcję człowieka – zmysłowości i duchowości. Zmysłowość można porównać do życia fizycznego człowieka, a duchowość do życia psychicznego. Przeświadczenie o irracjonalności uczuć było wzmacniane przez nurt redukcjonistyczny, ze względu na to, że życie emocjonalne według powyższego nurtu sprowadza się do odczuć przyjemności i przykrości. Autor wskazuje także na to, iż wiązanie uczuć z irracjonalnością było powiązane z powszechnym przekonaniem o poznawczej bezowocności uczuć. Uczucia były postrzegane jako stany wpływające destrukcyjnie na poznanie.

Węgorzecki przytacza koncepcje filozofów: Thomasa Hobbesa, Immanuela Kanta i Romana Ingardena w celu ukazania ich stosunku do wpływu afektów na umysł. Według Hobbesa afekty to zaburzenia umysłu, przeszkadzające w rozumowaniu. Podobny pogląd wyraził Kant. Ingarden zaś wiązał wszystkie uczucia z ograniczeniem zdolności poznawczych.

Keith Oatley i Jennifer Jenkins (2003) wskazują na to, że William James, uważał, że emocje nie mają bezpośredniego wpływu na działanie, ponieważ występują wtedy, kiedy realny proces generowania zachowania został już zakończony przez jednostkę, doświadczającą emocji.

Według Karola Darwina ekspresje emocjonalne są, co prawda, wzorcami działania, lecz u dorosłych ludzi występują bez względu na to, czy jest z nich pożytek (za: Oatley i Jenkins, 2003).

Wyjaśnienie charakteru wpływu emocji na funkcjonowanie bliskich relacji interpersonalnych musiało poczekać na usamodzielnienie się psychologii jako samodzielnej nauki i jej wyjście z nurtu filozoficznego. Dopiero wraz z nadejściem podejścia obiektywnego w psychologii, możliwe było sformułowanie odpowiedzi na pytanie, o to jaki jest wpływ emocji

na funkcjonowanie bliskich związków.

Jeszcze przed rozwojem psychologii naukowej stopniowo zaczęły się pojawiać odstępstwa od negatywnego obrazu emocji. Przykładowo Tomasz z Akwinu odróżniał miłość duchową od zmysłowej (Węgorzecki, 1990). Według Spinozy miłość ma szczególny związek z rozumem.

Węgorzecki wskazuje także na fakt, że odmienne ujęcie uczuć jest w przeważającej części zasługą fenomenologów. Autor uzasadnia to stwierdzenie, wykazując, że w przeciwieństwie do wcześniejszych prób pozytywnego ujęcia emocji, podejście fenomenologów ma charakter całościowy – obejmuje różne aspekty uczuć: wskazanie na ich swoistość, nieredukowalność do innych stanów oraz jakościowe zróżnicowanie. Węgorzecki wymienia pozytywne atrybuty uczuć wskazane przez fenomenologów:

1. Uczucia przyczyniają się do poznania drugiego człowieka.
2. Uczucia pozwalają na odkrywanie przeżyć psychicznych drugiej osoby.
3. Niektóre uczucia nie dezorganizują poznania, ale je rozszerzają.
4. W pewnych dziedzinach uczucia są nie do zastąpienia nawet przez umysł.
5. Uczucia mają sens poznawczy.

Warte przytoczenia są słowa Adama Węgorzeckiego (1990) wskazujące na konsekwencje wyzbycia się uczuć:

„Żadnych efektów pozytywnych nie może w tym bardziej przynieść realizacja bezwzględnej wyzbycia się uczuć. Wydana im walka może spowodować jedynie ogromne spustoszenie w życiu wewnętrznym człowieka, może je ogłodzić ze stanów i przeżyć, dzięki którym on potwierdza i poszerza swoje człowieczeństwo”.

W związku z rozwojem psychologii i neuropsychologii w ciągu ostatnich 30 lat emocje przestały być uważane za czynniki utrudniające prace umysłu. Maruszewski, Doliński, Łukaszewski i Marszał- Wiśniewska (2008) przytaczają badania Bowera (1981) i Neissera (1982) wykazujące, że emocje często pomagają w zapamiętywaniu

niektórych faktów, oraz badania Damasio (1994), sugerujące, że bez emocji byłoby niemożliwe podejmowanie większości decyzji.

Przechodząc już bezpośrednio do roli inteligencji emocjonalnej w kontekście bliskich relacji interpersonalnych, warto jest najpierw zwrócić uwagę na to, że inteligencja emocjonalna nie jest konstruktem jednolitym. Katarzyna Adamczyk (2013) sygnalizuje, że obecnie nie można wyróżnić jednej definicji inteligencji emocjonalnej – możemy jedynie wyróżnić koncepcje związane z dwoma modelami inteligencji emocjonalnej – modelem zdolnościowym i mieszanym. Adamczyk przytacza definicję Mayera i Saloveya (1999), według których inteligencja emocjonalna:

„Obejmuje umiejętność właściwej percepcji, oceny i wyrażania emocji, umiejętność dostępu do uczuć, zdolność ich generowania w momentach, gdy mogą wspomóc myślenie, umiejętność rozumienia emocji i zrozumienie wiedzy emocjonalnej, oraz umiejętność regulowania emocji tak, by wspomagać rozwój emocjonalny i intelektualny”.

Przytoczona przez Śmieję i Orzechowskiego (2008) definicja inteligencji emocjonalnej według Golemana (1997) zawiera w sobie:

„[...] umiejętność panowania nad popędami i odłożenia na później ich zaspokojenia, regulowania nastroju i nie poddawania się zmartwieniom upośledzającym zdolność myślenia, wczuwania się w nastroje innych osób i optymistycznego patrzenia w przyszłość”.

Jeszcze bardziej jednoznacznie o poglądach Daniela Golemana (1997) na inteligencję emocjonalną świadczy podtytuł jego książki „Inteligencja Emocjonalna” – „*Sukces w życiu zależy nie tylko od intelektu, lecz też umiejętności kierowania emocjami*”. Według Golemana (1999) inteligencja emocjonalna odpowiada między innymi za obniżenie poziomu agresji i wzrostu popularności wśród rówieśników (za: Śmieja i Orzechowski, 2008). Należy jednak zaznaczyć, że Dulewicz i Higgs (2000) celnie zwracają uwagę na to,

że twierdzenia Golemana są oparte na nieprecyzyjnych danych badawczych (za: Śmieja i Orzechowski, 2008).

Istotne dla dalszych rozważań wydają się być elementy składające się na konstrukt inteligencji emocjonalnej. Inteligencja emocjonalna, podobnie jak inteligencja (w rozumieniu poznawczym) nie jest konstruktem jednolitym. Śmieja i Orzechowski (2008) zwracają uwagę na to, że empatia, samokontrola, wzajemne zrozumienie, rozpoznawanie potrzeb i uczuć partnera, są procesami i umiejętnościami bezpośrednio związanymi z inteligencją emocjonalną, co może być bezpośrednią przyczyną tego, że osoby o wysokiej inteligencji emocjonalnej będą tworzyły lepiej funkcjonujące związki.

Badania Ciarrochiego, Chan i Caputiego (2000) potwierdzają, że wysoki wynik inteligencji emocjonalnej ma związek z jakością związków międzyludzkich. Wysokie wyniki IE są związane z pozytywną oceną własnych relacji z innymi ludźmi, co przekłada się na trwałość związków. Także wyniki badań Ciarrochiego, Chan i Bajgar (2001) wskazują na istnienie dodatniej korelacji pomiędzy wynikami uzyskiwanymi przez osoby w testach inteligencji emocjonalnej, a jakością bliskich związków.

Badania Lopesa, Saloveya i Strausa (2004) wskazują na to, że studenci posiadający umiejętność kontrolowania własnych emocji lepiej radzą sobie w kontaktach z płcią przeciwną (za: Śmieja, Orzechowski, 2008).

Wyniki badania Bracketta, Warnera i Bosco (2005) ukazują, że osoby o niskim wyniku testu inteligencji emocjonalnej tworzące bliskie związki cechują się mniejszą satysfakcją ze związku.

Wartym uwagi jest także fakt, że według badań Kriegelewicza (2005) inteligencja emocjonalna mężczyzn najbardziej wpływa na zadowolenie ze związku (za: Adamczyk, 2013). Te niezwykle interesujące wyniki wymagają dalszego wyjaśnienia.

Frijda (1988) zwraca uwagę na adaptacyjną funkcję emocji (za: Maruszewski i in., 2008). Maruszewski i in. (2008) przytaczają dziesięć praw emocji Frijdy (1988). Wśród tych praw

znajduje się między innymi prawo zaangażowania, według którego emocje powstają, gdy pewne zdarzenie jest ważne dla celów i motywów danej osoby.

Frijda wyróżnia również prawo hedonistycznej asymetrii – bodźce nieprzyjemne nie ulegają habituacji, ich subiektywne oddziaływanie awersyjne nie ulega zmianie, natomiast bodźce apetywne ulegają habituacji, ich subiektywne oddziaływanie apetywne ulega zmianie w czasie (Maruszewski i in., 2008). Warto jest w tym miejscu przytoczyć wnioski Gottman (1994) - każdy zły postępek względem drugiej osoby wyrządza znacznie więcej szkody niż dobry postępek przynosi korzyści (do wynagrodzenia jednego aktu wrogości wobec partnera trzeba wykonać minimum 5 aktów przyjazności).

Oatley i Jenkins (2003) przytaczają wnioski płynące z badań Linton (1982) – zdarzenia mające znaczenie emocjonalne pamięta się dobrze jako odrębne epizody. Istotna w tym kontekście wydaje się być koncepcja Bowera (1981), zakładająca, że stany emocjonalne jednostki są powiązane z jednostkami poznawczymi w obrębie jednej wspólnej sieci asocjacyjnej.

Badania Bowera (1981) wskazują więc na to, że ludzie łatwiej przypominają sobie zapamiętane informacje, jeżeli w obu sytuacjach doświadczają takiego samego nastroju.

Wnioski

Uważam, że przytoczone przeze mnie badania związane z inteligencją emocjonalną pozwalają wysunąć wniosek, że osoby o wyższej inteligencji emocjonalnej lepiej radzą sobie w relacjach interpersonalnych.

Niestety w literaturze brakuje badań odnoszących się do bliskich relacji nieheteroseksualnych. Nie wiemy czy

inteligencja emocjonalna jest również dobrym predyktorem jakości bliskich związków w przypadku homoseksualistów.

Literatura

- Adamczyk, K. (2013). Inteligencja emocjonalna i system wartości małżonków a ich komunikacja interpersonalna. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 13, 72-101.
- Bower, G. H. (1981). Mood and memory. *American Psychologist*, 36, 129-148.
- Brackett, M. A., Rivers, S. E., Shiffman, S. (2014). Relating emotional abilities to social functioning: a comparison of self-report and performance measures of emotional intelligence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, 780-795.
- Brackett, M. A., Warner, R. M., Bosco, J.S. (2005). Emotional intelligence and relationship quality among couples. *Personal Relationships*, 12, 197-212.
- Ciarrochi, J.V., Chan, A.Y.C., Caputi, P. (2000). A critical evaluation of the emotional intelligence construct. *Personality and Individual Differences* 28, 539-561.
- Ciarrochi, J., Chan, A.Y.C., Bajgar, J. (2001). Measuring emotional intelligence in adolescents. *Personality and individual differences* 31, 1105-1119.
- Gottman, J.M. (1994). *What predicts divorce? The relationship between marital processes and marital outcome*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Maruszewski, T., Doliński, D., Łukaszewski, W. i Marszał – Wiśniewska, M. (2008). Emocje i motywacja. W: J. Strelau i D. Doliński (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki*. Tom I. Teorie emocji (s. 537- 553). Gdańsk: GWP.
- Maruszewski, T., Doliński, D., Łukaszewski, W. i Marszał- Wiśniewska, M. (2008). Emocje i motywacja. W: J. Strelau i D. Doliński (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki*. Tom I. 7.4. Współdeterminowanie zachowania przez emocje i poznanie (s. 571-587). Gdańsk: GWP.
- Oatley, K., Jenkins, J. M. (2003). Zrozumieć emocje. W: K. Oatley, J.M. Jenkins (red.), *Funkcje emocji i ich wpływ na procesy poznawcze i perswazję* (s. 248-284). Warszawa: Wydawnictwo naukowe PWN.
- Śmieja, M., Orzechowski, J. (2008). Inteligencja emocjonalna: fakty, mity, kontrowersje. W M. Śmieja i J. Orzechowski (red.), *Inteligencja emocjonalna. Fakty, mity, kontrowersje* (s. 19-45). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Węgrzecki, A. (1990). O irracjonalności uczuć. *Zeszyty Naukowe Akademii Ekonomicznej w Krakowie*, 310, 5-17.