

# Emocinis intelektas - nauja mada, o gal išties svarbu jį lavinti?

Šiuo metu itin paplitusi asmeninio tobulėjimo tema. Siūloma lankyti įvairių kursų, seminarų. Vieni iš jų - emocinio intelekto (EQ) lavinimo mokymai. Kiek jie naudingi ir ar nėra dar viena laikina mada, kalbamės su emocinio intelekto lavinimo instruktore, „SoulACTION“ mokymų centro lektore **AGNE DOVEIKAITE**.



pratimų pagalba jiems pavyko išspręsti santykių klausimus, geriau susikalbėti su partneriais ar darbuotojais, atskirti darbą nuo asmeninio gyvenimo, jie išmoko daug efektyviau pailsėti, sumažinti stresą ir taip išaugo jų veiklos rezultatai.

## - Kas sunkiausia mokantis emocinio intelekto?

- Sunkiausia būna pradžioje tiesiog pripažinti, jog emocijos yra svarbi mūsų gyvenimo dalis, į kurią neverta numoti ranka, sakyti „ai, praeis“, ir kad su jomis galima kažką daugiau padaryti. Emocijos mums gali padėti kurti laimingą gyvenimą arba kaip tik viską sugadinti. Dažnai reikia pakeisti mūsų mąstymą, kad emocijos neva visiškai nevaldoma, automatinė mūsų dalis, su kuria nieko padaryti neįmanoma. Pavyzdžiui, jei kažkas mus įžeidė, supykde, automatiškai reaguojame, pykštame ant to žmogaus, susinerviname, gal net pasakome kažką negražaus, ir tokiu atveju emocija mus visiškai užvaldo. Sunku sustoti, kai įsivažiuojame ir galime praleisti visą dieną nuolat galvodami, prisimindami tą nemalonų įvykį. Taip pat ir su teigiamomis emocijomis - jaučiamės patenkinti, džiaugiamės, bet kartais visiškai neįsivažiuojame, kas tokias emocijas sukelia, todėl patys negalime kitą kartą sau to sukurti.

O šiaip, jei žmogus geranoriškai nusiteikęs ir nori keistis, mokytis tikrai nėra sudėtinga.

## - Kuo skiriasi vyrų ir moterų emocinis intelektas, jo lavinimas?

- Vyrų ir moterų skiriasi iš prigimties. Galima manyti, jog moterys yra emocionalesnės, o vyrai emocijas reiškia mažiau. Tačiau kartais gali būti ir atvirkščiai, tad būdai lavinti emocinį intelektą yra panašūs. Kiekvienas žmogus, nesvarbu, vyras ar moteris, yra unikalus, tad vienam EQ žinios padeda labiau susigaudyti savo emocijuose bangavimuose, rasti vidinę ramybę, harmoniją, o kitam kaip tik padeda geriau išreikšti emocijas, patirti didesnę džiaugsmą. Emocijos - tai tarsi spalvos, kuriomis nuspalviname savo gyvenimo paveikslą ir galime sąmoningai pasirinkti tas, kurios mūsų piešiniui labiau tinka.

„Laisvalaikio“ partnerio inf.

Agnė taip pat yra ir profesionali smuikininkė, tarptautinių konkursų laureatė, ilgametė tarptautinių projektų „Kremerata Baltica“ bei „Orchestra Ensemble Kanazawa“ Japonijoje dalyvė, pranciškonų gėrio ambasadorė, kuriai už tarptautinius nuopelnus skirta Lietuvos Respublikos prezidento Valdo Adamkaus padėka.

## - Agnė, esate žinoma, netgi moderni ir apdovanota muzikantė. Ir ne tik! Kaip prasiplėtė jūsų veikla?

- Vis dar groju smuiku, koncertuoju su įvairiais Lietuvos muzikantais, dalyvauju daugybėje meninių projektų, taip pat ne vienus metus vedu ilgalaikius, vienus populiariausių emocinio intelekto mokymų Lietuvoje, organizuojamus mokymų centro „SoulACTION“. Be šių veiklų, kartu su kolegomis organizuojame daug įvairių kitų renginių, pvz., diskotekas be alkoholio „Ecstatic Dance Party“, konferenciją „Sveika ir laiminga mama“ ir kt.

Veiklos daugėja, tačiau pastebėjau ir tokį paradoksą, kad kuo daugiau visko darau, tuo daugiau suspėju. Išmokau tokiu gyvenimo tempu patirti ne streso, o kaip tik įkvėpimo būseną, todėl jaučiuosi laiminga visur, kuo šiuo metu užsiimu.

## - Daug kur dabar kalbama apie emocinį intelektą, netgi darželiuose ketinama jo mokytis. Kas tai yra?

- Emocinis intelektas - tai gebėjimas spręsti emocinius užda-

vinčius, su kuriais susiduriame kasdien. Mes nuolat bendraujame su įvairiais žmonėmis, priimame daug emocinių sprendimų. Emocinis intelektas padeda pažinti savo emocijas, suvokti, iš kur jos kyla, moko jas tinkamai išreikšti ar net keisti, taip pat padeda geriau suprasti kitus žmones.

Manau, kad emocinio intelekto lavinimas labai svarbus, nes tai bendravimo pagrindas ir pažinimas - savęs bei kitų. Taip pat emocinio intelekto kurse mokome praktinių įgūdžių, kuriuos lavinant po truputį mažėja streso, neigiamų emocijų, atsiranda vis didesnio vidinio balanso jausmas, ima lydėti nuolatinė harmoninga būseną. Mokome, kaip emocijas panaudoti savo naudai, t.y. paversti varikliu norimiems tikslams pasiekti, norams realizuoti. Savaimė suprantama, kad tada žmogus gali ir nuveikti daug daugiau, ir patirti didesnę laimę gyvenime.

## - O kodėl to reikia mokytis? Ir kaip žmogui žinoti, kad galbūt jam trūksta emocinio intelekto įgūdžių?

- Emocinio intelekto mokytis galima pradėti nuo vaikystės ir nėra jokio amžiaus limito, kada sustoti. Puiki žinia - pradėti to mokytis niekada nevelu. Pati emocinį intelektą „atradau“, kuomet gyvenime, atrodė, viskas susiklostė, pasiekiau tuomečius savo tikslus, turėjau puikų darbą, daug koncertavau užsienyje, puikiai klostėsi ir asmeniniai santykiai. Galima sakyti, buvau sukū-

rusi savo svajonių gyvenimą, tačiau manęs neapleido jausmas, kad kažko jame trūksta, atrodė, kad, viską turėdama, ko tiek siečiau ir norėjau, vis tiek nesijaučiu laiminga. Tada prasidėjo paieškos ir taip atradau emocinį intelektą.

Dabar, kai pati vedu šiuos mokymus, pastebėjau, kad žmonės į juos ateina dėl skirtingų priežasčių: vieni nori pagerinti santykius, kiti išspręsti su darbu, veiklomis susijusias problemas. Vieni nori tapti drąsesniais, kiti kaip tik nori išmokti jautrumo ar empatijos. Bet iš esmės vienintelis dalykas, ko visi ieško, tai - kaip būti laimesniems savo gyvenime, ir į šį klausimą puikiai atsako emocinis intelektas.

## IŠ ESMĖS VIENINTELIS DALYKAS, KO VISI IEŠKO, TAI - KAIP BŪTI LAIMINGESNIEMS, IR Į ŠĮ KLAUSIMĄ PUIKIAI ATSAKO EMOCINIS INTELEKTAS

- Pastarąjį dešimtmetį asmeninis tobulėjimas - vis labiau populiarėja. Emocinio intelekto lavinimo kursą renka si ir žymūs menininkai, ir įtakingi verslininkai. Kokios įtakos tai turi jų karjerai?

- Kadangi pati esu meno srities atstovė, nuo šešerių pradėjau profesionaliai mokytis griežti smuiku, galiu pasidalyti savo pavyzdžiu. Emocinis intelektas ir

žinios, kurių pati iki šiol ne tik mokau, bet ir taikau savo gyvenime, padėjo mano koncertinėje veikloje. Susitvarkiau su visą gyvenimą kankinusia scenos baime. Ne vienas žmogus yra patyręs tą siaubą, kuomet reikia išeiti viešai prieš auditoriją ir kažką pasakyti, mano atveju - pagroti. Tam tikrų praktinių pratimų pagalba įgijau didesnę pasitikėjimą savimi ir išmokau valdyti savo dėmesį, nukreipti jį ne į baimę, o į visai kitus, tuo metu scenoje vykstančius dalykus. Pakeisti mintis iš „siaubas, man tuoj teks eiti į sceną“ į „o, kaip puiku, aš tuoj grosiu žmonėms, kurie susirinko manęs paklausyti“. Tiesą sakant, nebepamenu, kada būčiau jautusi scenos baimę, arba, tiksliau - net jei ją pajuntu, žinau, kaip su ja susitvarkyti ir paversti minusą pliusu. Taip pat emocinis intelektas išlaisvino mane ir kūrybine prasme, atradau, kad man patinka griežti ne tik klasiškai, bet ir improvizuoti, kurti savo melodijas, taip prasidėjo įvairūs projektai su džiazo atlikėjais, džezais, ėmiau eksperimentuoti, griežti ne tik klasikiniu, bet ir elektriniu smuiku.

Skirtingi žmonės, atėję į šiuos kursus, turi skirtingą motyvaciją ar skirtingų klausimų, su kokia gyvenimo sritimi nori padirbėti, todėl, jei siekiate karjeros, emocinis intelektas gali labai padėti, taip pat, jei ieškote vidinės darnos ar balanso - gausite atsakymus, kaip to pasiekti. Socialiai aktyvūs žmonės dažnai dalijasi, kad emocinio intelekto žinių ir

NEMOKAMAS

## Emocinio intelekto LAVINIMO KURSO

PRISTATYMAS

VILNIUJE - rugsėjo 26 d. 19 val.,  
viešbutyje „Artis Centrum Hotels“

Ateik :))

soulaction.lt

