

Emotionele intelligentie - Daniel Goleman
Uitgeverij Contact Amsterdam 2000
door Annette Verkerke

1. Korte samenvatting

De kern van het boek, wat in feite een overzicht geeft van diverse (literatuur)onderzoeken komt erop neer dat emotionele intelligentie een onderschatte dimensie is geweest betreffende het algemeen welbevinden en persoonlijk/sociaal functioneren van mensen. In opleiding en school is voorheen weinig aandacht besteed aan emotionele intelligentie. Kort door de bocht gezegd blijkt uit al de onderzoeken dat mensen met een hoge emotionele intelligentie sociaal vaardiger zijn en grotere mate van persoonlijke effectiviteit kennen, hetgeen ook blijkt in hun werkprestaties. Deze mensen zijn in staat hun eigen emoties te onderkennen, herkennen, reguleren en kunnen met behulp van hun sociale vaardigheden en het vermogen zichzelf te blijven motiveren veel bereiken in het maatschappelijke en/of arbeidsleven.

Op basis van zijn onderzoeken onderscheidt Goleman emotionele intelligentie in twee vaardigheden; persoonlijke en sociale vaardigheden. Bij de persoonlijke vaardigheden zijn de dimensies 'zelfbewustzijn' en 'zelfregulering' van belang voor het psychodrama en bij de sociale vaardigheden 'empathie'.

Persoonlijke vaardigheid. Deze vaardigheden bepalen hoe we onszelf opstellen.

Zelfbewustzijn

je eigen innerlijke toestand, voorkeuren, vindingrijkheid en intuïties kennen

Emotioneel zelfbewustzijn: het herkennen van je emoties en hun effecten

Mensen met deze vaardigheid:

-weten welke emoties ze voelen en waarom;

-realiseren zich de verbindingen tussen hun gevoelens en wat ze denken, doen en zeggen;

-erkennen hoe hun gevoelens hun prestaties beïnvloeden

- hebben een leidend bewustzijn van hun eigen waarden en doelen.

Accurate zelfbeoordeling: ken je innerlijke bronnen, kwaliteiten en beperkingen

Mensen met deze vaardigheid zijn:

-zich bewust van hun sterke en zwakke punten;

-reflecteren, leren van ervaringen;

-vatbaar voor oprecht commentaar, nieuwe perspectieven, permanente educatie en zelfontwikkeling;

-in staat gevoel voor humor en perspectief over zichzelf te tonen.

Zelfvertrouwen: een sterk besef van de eigenwaarde en capaciteiten

Mensen met deze vaardigheid:

-presenteren zichzelf met zelfbewustzijn; zijn aanwezig;

-kunnen impopulaire standpunten verwoorden en vechten zonder medestanders voor wat goed is;

-zijn besluitvaardig, in staat om juiste besluit te nemen ondanks onzekerheden en druk van binnen en buiten.

Zelfregulering

omgaan met je innerlijke toestand, impulsen en vindingrijkheid

Zelfcontrole: omgaan met versturende emoties en impulsen

Mensen met dit vermogen:

-gaan goed om met hun impulsen, zorgen en angsten;

-blijven zelfs kalm, positief en

onverstoorbaar op heikle momenten;

-denken helder en blijven geconcentreerd onder druk.

Betrouwbaarheid en scrupuleusheid:
handhaven van normen op het gebied van
eerlijkheid en integriteit en
verantwoordelijkheid nemen voor
persoonlijke prestatie
Mensen met deze vaardigheid:
Op het gebied van betrouwbaarheid
-handelen ethisch en zijn onberispelijk;
-wekken vertrouwen op doordat ze
betrouwbaar en oprecht zijn;
-geven hun eigen fouten toe en stellen
onethische handelingen van anderen aan de
kaak;
-nemen een principieel standpunt in, ook
als dat niet populair is.
Op het gebied van scrupuleusheid
-vervullen hun verplichtingen en houden
hun beloften;
-achten zichzelf verantwoordelijk voor het
bereiken van hun doelstellingen;
-verrichten hun werk ordelijk en
zorgvuldig.
Innovatie en aanpassingsvermogen:
openheid voor vernieuwende ideeën en
benaderingen, en flexibiliteit bij het
reageren op verandering

II Sociale vaardigheid Deze
vaardigheden bepaalt hoe we omgaan met
relaties.

Empathie
*bewustzijn van andermans gevoelens,
behoeften en zorgen*

Andere mensen begrijpen: begrip voor de
gevoelens en gezichtspunten van anderen
en een actieve belangstelling voor wat hen
 bezig houdt.

Mensen die beschikken over deze
vaardigheid:
-zijn alert op emotionele aanwijzingen en
kunnen goed luisteren;
-geven blijk van gevoeligheid en begrip
voor het gezichtspunt van de ander;
-bieden hulp die gebaseerd is op hun
inzicht in de behoeften en gevoelens van
de ander.

Het ontwikkelen van andere mensen:
inzicht in de hiaten op het gebied van

ervaring en kennis en versterking van
bestaande capaciteiten
Mensen die beschikken over deze
vaardigheid:
-erkennen en belonen de sterke
eigenschappen, capaciteiten en het
leerproces van anderen;
-geven zinvolle feedback en onderkennen
de behoeften van anderen om iets bij te
leren;
-begeleiden anderen, geven op het juiste
moment advies en dragen hun taken op die
tegelijkertijd een uitdaging en een
aanmoediging zijn.

2. Wat ik hier voor mijzelf en het
psychodrama uithaal?

Op zich vind ik de lijsten die Goleman
uiteindelijk heeft samengesteld zo
uitgebreid dat ik het zicht erop wat kwijt
ben. Een aantal dimensies die ik hier niet
genoemd heb, zijn nogal normatief, zoals
het gaan voor hoge doelen, en het willen
leveren van prestaties.
Zelf haal ik er aspecten uit die me
aanspreken zoals leren van je ervaringen,
reflecteren hierop en in contact kunnen zijn
met de eigen emoties, deze kunnen
onderkennen en reguleren.
Voor het psychodrama zijn vooral de
punten over zelfbewustzijn en
zelfregulering van belang; immers juist in
psychodrama wordt als protagonist
gewerkt met het 'in contact komen met je
emoties- doorstromen en integreren.' Ook
de stukken over empathie hebben een
duidelijke functie in de rol als koorlid en
antagonist en dubbel.
Ik merk zelf dat ik door te werken in het
psychodrama een deel van mijn emotionele
intelligentie vergroot. Ook zie ik dat bij
andere mensen in de groep, ook zie ik waar
de 'hiaten' nog zitten, zoals; in contact
kunnen komen met je emoties en de
tegenstrijdige impulsen kunnen reguleren.
Psychodrama is een goede manier om

Hieraan te werken.

Nota bene; Ik heb soms de indruk dat psychodrama weinig bekend is in het meer algemene scholingstrainingsveld in Nederland. De theorie en methodiek zijn oud maar zeker waardevol. Misschien zou een begrip als 'emotionele intelligentie en emotionele vaardigheden' het psychodrama een mogelijkheid zijn om de methodiek weer 'actueel' te maken. Oude wijn in nieuwe zakken, misschien.

Toch wil ik hier zelf, wanneer ik ga werken met psychodrama wel aandacht aan besteden.