

Jane WHARAM, Emoční inteligence: Cesta do středu sebe sama,

Praha: Práh, 2014, 198 s., ISBN 978-80-7252-542-3.

Od celkem nedávné doby, kdy se v psychologii zvýšil zájem o tematiku emocí, kromě jiného v souvislosti s diskuzemi o funkčním primátu emocionálních či kognitivních procesů, vystoupil do popředí také zájem o emoční inteligenci. Dokazuje to řada na našem knižním trhu nyní dostupných, někdy i reeditovaných monografií na toto téma. Takovým dílem je i předmětná kniha naší recenze, která se od jiných, u nás známých publikací v lecčem liší, především tím, že přináší nové pohledy na dané téma ve velmi čtivé a srozumitelné rovině výkladu. Emoční inteligence, nazývaná již na začátku dvacátých let „sociální inteligence“, je důležitým konceptem zejména pro sociální psychologii, neboť se výrazně uplatňuje v mezilidských vztazích jako jeden z podstatných činitelů utváření jejich kvality. Proto lze každý nový přínos k tématu emoční inteligence uvítat, a to platí i pro tuto recenzovanou knihu, informativní, velmi přístupně psanou, a proto i velmi žádoucí pro všechny zájemce o psychologické aspekty mezilidských vztahů.

Autorka nabízí přehled několika dobrých definic emoční inteligence, ale snaží se čtenáře své knihy co nejdříve zavést *in medias res* tím, že ho seznamuje s pojmem emoční kvocient (EQ), ukazatelem míry emoční inteligence, která má sice vrozený základ, ale „může být rozvinuta nebo poškozena životními prožitky“. Rozdíl mezi EQ a IQ (intelligenčním kvociemem) je patrný již z toho, že i lidé s „oslnivým IQ“ si nedokáží udržet vztah nebo se sociálně adaptovat a naopak. Mnohdy je to způsobováno nevhodnou výchovou v rodině. Autorka přebírá „nádherně jednoduchou“ definici K. Beasleye: EQ je „schopnost cítit“, zatímco IQ je „schopnost myslet“. Teprve po přehledné analýze několika reprezentativních definic emoční inteligence dospívá Wharamová k definici vlastní: emoční inteligence je „schopnost být si vědom vlastních emocí a užívat je v komunikaci se sebou samým i s ostatními, zvládat a motivovat sebe i ostatní na základě porozumění emocím“. V tomto velmi praktickém a srozumitelném duchu pak pokračuje celá kniha. Obsahuje cenné poznatky o emocích vůbec a ve vztahu sebepoznávání a poznávání emocí jiných lidí a výklad podstaty empatie (vcítění), která je současně podstatným aspektem používání EQ. Vztah emocí a motivace, problém sebeovládání, „emoční gramotnost“, používání EQ a řada dalších témat jsou obsahem této velmi užitečné knihy, kterou ukončují obsáhlé, velmi prakticky orientované *Otázky mapující vaši emoční inteligenci*.

Milan Nakonečný
(TF JU, M.Nakonecny@seznam.cz)