

**Mr Danica Bulut - Jakovljević**

## **DOPRINOS JOGE RAZVOJU EMOCIONALNIH KOMPETENCIJA**

**Rezime:** *Devedesetih godina XX veka započinju značajna istraživanja o uticaju emocionalne inteligencije na različite aspekte čovekovog života. U ovom radu je teorijskim putem razmatran doprinos joge razvoju emocionalnih kompetencija. Razmatrana su dva elementa emocionalne kompetencije - samosvesnost i samokontrola. Samosvesnost ili emocionalna svesnost kao shvatanje načina kako emocije utiču na radno ponašanje i efikasno donošenje odluka. Zaključujemo da samosvesnost predstavlja prvi korak ka samokontroli i empatiji prema drugima, te da praktikovanje joge u značajnoj meri utiče na taj proces. U razvoju samosvesnosti osluškuj se osećanja i uči od njih. Imajući u vidu da praktikovanje joge pomaže u povećanju stepena samokontrole, zaključujemo da se određene tehnike joge mogu koristiti u razvoju emocionalnih kompetencija, te da su potrebna dalja istraživanja kako bi se istražio ovaj fenomen.*

**Ključne reči:** *emocionalna inteligencija, joga, samosvesnost, samokontrola, samorealizacija, emocije.*

### **Uvod**

Reč joga znači jedinstvo i potiče od sanskriptske reči yuj, koja znači ujediniti se. U duhovnom svetlu, ovo jedinstvo označava sjedinjenje individualne svesti sa univerzalnom. Na praktičnom nivou, joga podrazumeva način za balansiranje i harmonizovanje tela, uma i emocija.

Prema Patandalijevim joga sutrama, joga deluje na sva četiri aspekta našeg uma (razum, intelekt, podsvest i ego), i pomoću toga čini nekog samosvesnim, empatičnim, motivisanim ili samoprilagodljivim. Svi ovi kvaliteti su poznati i kao elementi koncepta emocionalne inteligencije. Na značaj emocionalne dimenzije u životu pojedinca ukazivao je i sam Mahatma Gandhi. Ukazivao je da je čovek uslovljen i vođen srcem, a ne intelektom. Smatrao je da srce prihvata odluke za koje intelekt zapravo traži promišljanje.

Joga je sastavni deo filozofije Istoka, nauke o čoveku i njegovom celovitom biću. Njen cilj je da sistematskim metodama prakse dovede do skladnog razvoja svih čovekovih sposobnosti i potencijala. Praktikovanje joge utiče na uspostavljanje zdravlja, a to je ujedno i preduvslov za harmonično funkcionisanje svih čovekovih fizioloških, bioloških, psiholoških, mentalnih i duhovnih funkcija. Svetska zdravstvena organizacija, 1977. godine ukazuje na delotvornost joge i ajurvede – tradicionalne indijske medicine, koja čoveka sagledava celovito i koja nikad ne leči telo, već pojedinca sagledava u njegovoj sveukupnosti.

Joga se organizovano praktikuje i u Srbiji (u formi društava i centara) još od 60-ih godina XX veka. Ipak, moglo bi se reći da je svoj procvat doživela u poslednjih 10-ak godina formiranajem Joga Saveza Srbije pod vođstvom prof. dr Predraga Nikića. Još uvek je mali broj istraživanja koja se bave uticajem i doprinosom joge različitim aspektima života, kao što su: duhovni, mentalni, emocionalni. Stoga, ističem značaj aktivnosti Joga Centra Srbije i Joga Saveza Srbije, koji iniciraju naučno istraživački rad u različitim naučnim oblastima jer jogu sagledavaju kao nauku, kao iskustvo i filozofiju života.

U istraživanje se pošlo sa hipotezom da postoji povezanost između praktikovanja joge i razvoja nekih emocionalnih kompetencija. Rad se bazira na teorijskom poređenju već sprovedenih istraživanja sumiranjem i analizom rezultata. Uzorak je činilo 30 učesnika od toga 15 žena prosečnog uzrasta 27 godina. Rezultati nisu izdvojili nijednu razliku između žena i muškaraca u efektima koje joga praktikovanje ostvaruje. Rezultati praktikovanja joge u značajnoj meri utiču na povećavanje stepena samosvesnosti i samokontrole kod vežbača joge ali ako se joga praktikuje duže od 3 meseca u kontinuitetu. Prelomna tačka je 90 dana kontinuirane vežbe. Dakle možemo zaključiti da praktikovanje

joge zahteva konknituitet, naravno, ako se žele rezultati. Postoji blaga korelacija i sa ulogom u poboljšanju saosećanja sa drugima (empatiji), kao i zdravijim međuljudskim odnosima, ali to može biti predmet nekog drugog istraživanja.

Joga je, zapravo, ponovno spajanje, tj. ostvarivanje unutrašnje harmonije. Ona je ponovno spajanje tela, uma i duha. Pre mnogo hiljada godina, indijski rišiji (mudraci i sveci) istraživali su prirodu i svemir uronjeni u meditaciju. Tako su otkrili zakone materijalnog i duhovnog sveta i stekli uvid u sprege unutar univerzuma. Iz tih iskustava i uvida potekao je dalekosežan i sveobuhvatan sistem poznat kao *joga*. On nam je podario dragocena i praktična uputstva za telo, duh, koncentraciju, opuštanje i meditaciju. U delu Bhagavad Giti (Božija pesma) definišu se delovi joga prakse: vrši aktivnosti, koje su tvoja prava priroda, to je tvoja dužnost. Ne dopusti da ti plodovi rada budu motiv. Deluj u skladu sa Stvaraoцем, oslobođen materijalnih želja. Ne budi uznemiren uspehom ili neuspehom. Takav način delovanja se naziva *joga*.<sup>1</sup>

Joga nije religija, ona je izvorište duhovnosti i mudrosti, i koren mnogih religija. Prevazilazeći verske granice, ona pokazuje put ka jedinstvu. Joga dolazi iz Indije. Objedinjuje u sebi brojnu paletu metoda, vežbi i životnih praktikovanja sa ciljem samorealizacije. Frotz Blanke, u svojoj knjizi (Asiatische religiosen Stromungen in Europa) govori da joga ljude nesvesno uvodi u novi duhovni svet, novu životnu filozofiju.

Poslednja istraživanja javnog mnjenja ukazuju da više oko 110 miliona ljudi u SAD-u praktikuju joga vežbe. Da bi se zaštitila autohtonost joge, profesionalnost, kompetentnost učitelja, sertifikovanih instruktora, formiraju se ključni svetski i nacionalni joga savezi.

Mnogobrojna istraživanja ukazuju da praktikovanje joge ima celovit učinak budući da pomaže uravnoteženju telesnih i umnih funkcija. Na taj način, joga pomaže u savladavanju svakodnevnih zadataka, teškoća, briga, postizanju višeg stepena razumevanja sebe, smisla života i sopstvenog odnosa prema sebi u okruženju.

## Emocionalna inteligencija

Emocionalna inteligencija (EI) ima korene u konceptu socijalne inteligencije, koju je prvi put identifikovao E. L. Torndike, 1920. godine. Salovey i Mayer su emocionalnu inteligenciju definisali kao: oblik socijalne inteligencije koji uključuje sposobnost spoznavanja svojih i tuđih emocija, razlikovanja istih i korišćenja datih informacija pri razmišljanju i delovanju.<sup>2</sup> Vodeći stručnjak u ovoj oblasti, Daniel Goleman, definiše EI kao kapacitet za prepoznavanje emocija kod nas i drugih, za samomotivisanje, i za upravljanje emocijama u nama i odnosima sa drugima. Emocionalna inteligencija određuje potencijal za učenje delatnih veština koje se temelje na pet elemenata (sposobnosti). Prema Golemanovom modelu, to su: samosvesnost, samokontrola, samomotivacija, empatija i uspešni međuljudski odnosi; od kojih svaka podrazumeva skup različitih sposobnosti.

Teoretičari socijalnog i emocionalnog učenja identifikovali su dugačku listu razvojnih vrednosti na kojoj temelje svoje programe. Udruženje za akademsko, socijalno i emocionalno učenje (The Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning, CASEL) 2005. godine identifikovalo je 5 skupina temeljnih, međusobno povezanih, socijalnih i emocionalnih kompetencija: samosvest (self-awareness, tačna procena vlastitih osećanja, interesa, vrednosti i osećaj samopouzdanja); upravljanje sobom (self-management, izražavanje i regulacija vlastitih emocija); socijalna svest (mogućnost zauzimanja perspektive drugih i empatiziranje s drugima); socijalne veštine (uspostavljanje i održavanje zdravih odnosa s drugima, odupiranje neželjenom socijalnom pritisku, konstruktivno rešavanje konflikata); odgovorno donošenje odluka (razmatrajući etičke standarde i primerene društvene norme, doprinoseći dobrobiti cele zajednice).

<sup>1</sup> *Bhagavad Gita*, 2004, prevod Swami Nirmalananda Giri

<sup>2</sup> Mayer, J. D., & Salovey, P. (1993). *The intelligence of emotional intelligence*. *Intelligence*, 17 (4), 433-442.

Prema Golemanu, emocionalna kompetentnost zavisi od EI, povećava poslovni kapacitet i može se naučiti. Za njega se emocionalna kompetencija sastoji od ličnih i društvenih kompetencija. Lične kompetencije predstavljaju sposobnost da se nosimo s vlastitim teškoćama, a to su: samosvest, samokontrola i samomotivacija, dok u društvene kompetencije spadaju sposobnost ovladavanja odnosima s drugima, empatija i međuljudski odnosi. Mnogi autori umesto termina inteligencije pribegavaju korišćenju drugih termina kad govore o zapravo istom sklopu veština i sposobnosti, pa se tako u literaturi susreću pojmovi poput: emocionalnog koeficijenta (npr. Goleman, 1995), emocionalne pismenosti (npr. Goleman, 1995; Dulewic i Higgs, 2000), emocionalne kompetentnosti.

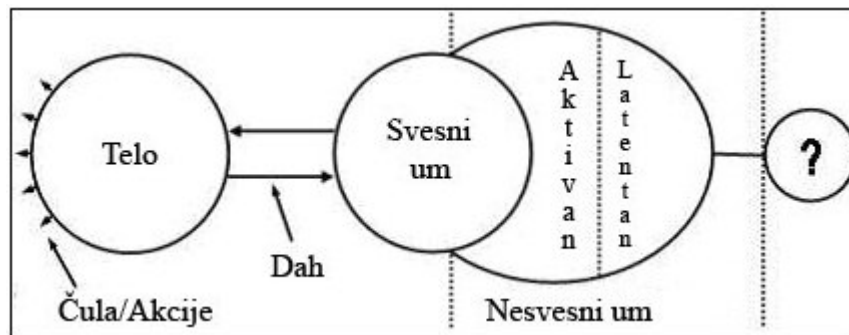
Emocionalna stabilnost i zrelost može doprineti uspešnijoj interakciji s drugima i održavanju međuljudskih odnosa, većoj motivaciji, većim sposobnostima, većoj produktivnosti i efektivnosti, te nadasve, boljem vođenju komunikacije, dok naša emocionalna kompetencija govori zapravo o tome koliko smo svoga potencijala preveli u delatne sposobnosti.

### Doprinos joge razvoju emocionalnih kompetencija

Živimo u trenucima kada čovečanstvo traži izlaz iz ovog modernog haosa, izlaz iz moralne i duhovne bede, bolesti i unutrašnje praznine koja sve ljude opterećuje. Ljudi traže rešenje, način na koji mogu da pobede veliki stres ovog modernog doba. Jedno od mnogih rešenja za čovekove probleme nudi praktikovanje joge, kao filozofije i prakse.

Moderne ideje u oblasti psihologije iznenađujuće su slične idejama koje su postavljene pre nekoliko hiljada godina u Samkhya i joga daršanama. Praktikovanje joge obuhvata fizički, mentalni, emocionalni, psihički i spiritualni aspekt čoveka. Vežbanjem joge svi ovi aspekti se razvijaju, ili bolje rečeno, uspavane sposobnosti u svakom pojedincu se otkrivaju. Pomoću različitih metoda ona budi i preobražava latentne snage čoveka, usmerava na put čistote i istine, oslobađa od svih oblika neznanja. To je prava spiritualna staza gde su integrisani svi aspekti kako bi čovek postao celovito biće.

Skica 1.<sup>3</sup>



Emocionalne kompetencije određuju koliko se uspešno možemo koristiti drugim sposobnostima kojima raspolažemo da bismo savladali sve frustrirajuće situacije u koje nas često dovodi život. One se odnose na učenje i postignuće, na ponašanje, na promociju zdravlja te na individualno, socijalno i zdravstveno obrazovanje.

Interesantan je pokušaj Benetove (Bennet B.) da jedan stil joge nazove Emocionalna joga, a upravo podstaknuta uviđanjem da praktičari koji duže vreme vežbajuju jogu povećavaju svoje emocionalne kompetencije. Razvoj emocionalnih kompetencija unapređuje i poboljšava razvoj veština

<sup>3</sup> Dejstvo joge na latentne snage čoveka.

slušanja i usmeravanja pažnje, odgovornosti i predanosti u radu, načine kontrole impulsa i nošenja s događajima koji uznemiravaju.

### **Emocionalna inteligencija, joga i samosvesnost**

EI čine pet elemenata: samosvesnost, samokontrola, samomotivacija, empatija i uspešni međuljudski odnosi. Ako emocionalnu ravnotežu sagledamo kao balans ili ravnotežnu tačku između kognicija i emocija, onda iz ugla joge isto možemo postići pravilnim preplitanjem nadija (energetskih tokova) u energetskom omotaču. Desni energetski kanal (sunčani) korenspondira sa racionalnim mišljenjem, okrenut spoljašnjem svetu. Levi kanal, (mesečev) iskazuje emocionalnu dimenziju bića, okrenut unutrašnjim stvarima. Centralni kanal poseduje kvalitet spiritualne evolucije. Sagledavanjem emocionalne inteligencije iz ugla rada tri nadija (nadis) i tri kvaliteta koja idu uz njih (gunama) ili kao psihološki fenomen, dolazimo do zaključka da se prektikovanjem joge uspostavlja ravnotežna tačka. Joga bi se onda mogla sagledati kao metoda koja podstiče razvoj emocionalnih kompetencija (a samim tim i EI). Pravo značenje joge je proces samorealizacije. Goleman je identifikovao samosvesnost kao najvažniji aspekt emocionalne kompetencije jer dopušta samokontrolu. Samosvesnost predstavlja prvi korak ka samokontroli i empatiji prema drugima. Kada samosvesnost postane samosvest, automatski rukovodi iskrenom empatijom – videti sebe u drugima.

Samosvesnost, ili emocionalna svesnost, je shvatanje načina kako naše emocije utiču na naš rad i sposobnost da naše vrednosti usmeravaju naše odluke. Oni koji tačno procenjuju sami sebe, svesni su svoje snage i slabosti, reflektivni su, uče iz iskustva, otvoreni su za iskrene reakcije, nove perspektive, neprekidno učenje i razvoj sebe samih, pokazuju smisao za humor i perspektivu o sebi samima. Skoro sve joga tehnike podstiču razvoj samosvesnosti a samim tim i kapacitet samokontrole, kao ključnih determinanti emocionalne kompetencije. Vrlo je mali broj istraživanja rađenih na ovu temu. Rezultati istraživanja profesora Nikića ukazuju na prisutnost višeg stepena emocionalne inteligencije kod učitelja i instruktora u odnosu na kontrolnu grupu koja je bila sačinjena od dugogodišnjih praktičara joge. Takođe, primećen je i viši stepen EI kod praktičara koji vežbaju jogu duži niz godina u odnosu na one koji su tek počeli da je praktikuju.

Samokontrola, kao deo emocionalne kompetencije, je sposobnost za suzdržavanje od remetilačkih osećaja i impulsa. Dok, kao korak prema samosvesnosti, slušamo naša osećanja i učimo od njih, samokontrola je kontrola i upravljanje tim osećanjima tako da od njih bude više dobra nego štete. Samokontrola stvara racionalnu stranu i vreme da umirimo osećanja kad je to potrebno. Takođe nam pomaže da delujemo s namerom, a ne impulsivno. Joga nam omogućava i da se lakše nosimo s konfliktnim situacijama bez prevelikog stresa, da budemo opušteniji, da lakše kontrolišemo svoje postupke. Tako ujedno pomaže i razvoju kompetencija.

U jednom delu svoje knjige i Goleman govori o teškoćama samokontrole uma: kreativni um je, prema svojoj iskonskoj prirodi, neposlušan. U njemu postoji prirodna tenzija između svakodnevne samokontrole i inovativne pobude. Ne radi se o tome da su kreativni ljudi izvan emocionalne samokontrole, pre je u pitanju njihova sklonost da se susretnu sa širokim spektrom impulsa i akcija nego što je to svojstveno manje avanturističkom duhu.<sup>4</sup>

Emocionalna inteligencija je alat koji naš mozak koristi da bismo se samodefinisali i oblikovali značenje glavnih pojmova kao što su ljubav, uspeh i sreća. Buđenje sebe, samosvesti, to je uloga joge.

### **Zaključak**

Joga je razvila vrlo delotvornu praksu za sticanje i poboljšanje čovekovog mentalnog i telesnog zdravlja. Njene prednosti su mnogostruke. Ipak, osnovna se krije u činjenici da je mogu primjenjivati gotovo svi ljudi, bez obzira na pol, godine i kondiciju. Joga se sastoji od više hiljada nenapornih telesnih

<sup>4</sup> Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. New York: Bantam Books, str. 100

Bulut-Jakovljević, D. (2010): Doprinos joge razvoju emocionalne kompetencije. U: P.Nikić, ur. *Zbornik radova "Joga - svetlost mikrouniverzuma" sa Međunarodne interdisciplinarnе naučne konferencije "Joga u nauci - budućnost i perspektive", 23-24 septembar 2010, Beograd, Srbija*. Beograd: Joga Savez Srbije, str. 167-173

vežbi, stavova (asana) i tehnika disanja (pranajama – tehnika upravljanja životnom energijom, takozvanom pranom), mudri i meditacija... Praktikovanjem joge se postiže psihološka i emocionalna stabilnost, što vodi do povećanja stepena samosvesnosti i samokontrole emocija, što pojedinca ponovo približava višem nivou (samo)svesti, što potvrđuju rezultati našeg istraživanja. Hipoteza da joga doprinosi podizanju nivoa samosvesnosti i samokontrole kao bitnim indikatorima emocionalne inteligencije, potvrdila se. Možemo zaključiti da joga utiče na neke od elemenata emocionalne kompetencije.

Samosvesnost prati svaki korak u samorazvoju praktičara joge. Samorealizacija je primarni cilj praktičara. Praktikovanjem joge svesnost samog sebe i sebe u drugima, vodi praktičara kroz nešto što je više od ega, beskonačno, univerzalno postojanje. Praktikovanje joge podstiče i razvoj saosećanja sa drugima (empatije), što je još jedna komponenta koncepta emocionalne inteligencije. Ako želimo živeti srećniji, strasniji, inteligentniji i svesniji život koji je ispunjen dubokom svrhom ili značenjem, onda je joga svakako za nas. Kada naučimo kako treba da praktikujemo jogu, ona postaje moćan instrument našeg života. Joga deluje na sve nivoe našeg bića istovremeno, tj. holistički.

#### Literatura:

1. Basham, A.L., (Ed.). (1999): *A Cultural History of India*, Oxford University Press.
2. Bennett, B.(2002): *Emotional Yoga: How the Body Can Heal the Mind*, New York: Simon and Schuster.
3. Bhaskarananda, S. (1994): *The Essentials of Hinduism*, Viveka Press.
4. Bradberry, T. & Greaves, J. (2005): *The Emotional Intelligence Quick Book*. New York: Simon and Schuster.
5. Gardner, H. (1983): *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. New York: Basic Books.
6. Gibbs, N. (1995): *The EQ Factor*. Time magazine, (1995, October 2).
7. Goleman, D. (1998): *Working with emotional intelligence*. New York: Bantam. CPI manual (3rd ed.). Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press.
8. Goleman, D.(1995): *Emotional Intelligence*, Bantam Books, New York.
9. [Griffith R. \*The Hymns of the Atharvaveda\* 1895-6](#), full text, (online at [sacred-texts.com](#)).
10. Nikić, P. (2010): *Emocionalna inteligencija u menadžmentu i organizacionom ponašanju*, monografija, Zadužbina Andrejević, Beograd.
11. Radhakrishnan, S.; Moore, CA, (1967): *A Sourcebook in Indian Philosophy*. Princeton.
12. Salovey P. and Grewal D.(2005): *The Science of Emotional Intelligence*. Current directions in psychological science, Volume 14 -6.
13. Salovey, P., Mayer, J. D., Caruso, D.(2000): *The positive psychology of emotional intelligence*. U: C. R. Snyder i S. J. Lopez (ur.), *The handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.
14. [www.emocionalnainteligencija.com](#)
15. [www.yogacentarsrbije.com](#)
16. [www.yogasavezsrbiye.com](#)

\* \* \*

## CONTRIBUTION OF YOGA TO THE DEVELOPMENT OF EMOTIONAL COMPETENCES

**Summary:** *During 1990s, there have been started substantial researches on the impact of emotional intelligence on various aspects of human life. In this paper, we considered contribution of yoga to the development of emotional competences through theoretical approach. Two elements of emotional competence were considered – self-awareness and self-control. Self-awareness or emotional awareness as the way of understanding of the manner that emotions influence working behavior and efficient decision making. We concluded that self-awareness represents the first step toward self-control and empathy with other people and that yoga practice may significantly influence that process. In the self-awareness development we listen to emotions and learn from them. Since yoga practice helps to increase self-control, the paper concludes that specific yoga techniques may be used in development of emotional competences and that there are needed further researches in order to examine this phenomenon.*

**Key words:** *emotional intelligence, yoga, self-awareness, self-control, self-realization, emotions.*