

Elke Keersmaekers



***Emotionele
intelligentie
voor jongeren***

Lannoo

Vivant, crescant, floreant

(Mogen ze leven, groeien en bloeien.)

Dit boek draag ik in eerste instantie op aan mijn drie tieners,
Castor, Thales en Circe,
en in het verlengde hiervan aan alle jongeren.
Ik hoop in dit boek steun en inzicht te bieden
in de zoektocht naar een gelukkig leven,
een leven waarin de eigen identiteit een betekenisvolle groei mag
doormaken,
een leven dat als vol en compleet ervaren kan worden,
een leven doordrongen van een evenwichtige balans tussen de
ik en de ander,
een leven in bloei dankzij een gelijkwaardige dualiteit van lichaam
en ziel,
een leven dat je zelf boetseert tot de klei een prachtig aardewerk wordt,
een leven dat je stap voor stap uit marmer kapt tot het een verblindend
beeldhouwwerk is,
met het Pygmalion-effect als apotheose,
zodat je wordt wie je bent en wie je wilt zijn.

Inhoud

BESTE LEZER	7
HOOFDSTUK 1. KEN JEZELF: DE WEG NAAR EEN GROTER ZELFBEWUSTZIJN	13
Jouw persoonlijke barcode	14
Je kernkwadranten in beeld	22
Je emoties beter leren kennen	31
HOOFDSTUK 2. VERSTERK JEZELF: ZELFMANAGEMENT	43
Zelfzorg is de basis van alles	45
Beter omgaan met emoties	61
Zelfbeheersing	69
Motivatie, flow, grit & de juiste mindset	81
Optimisme, hoop & zelfvertrouwen	99
Aandacht, aandacht, aandacht!	109
HOOFDSTUK 3. KEN DE ANDER: SOCIAAL BEWUSTZIJN	121
Empathie	122
HOOFDSTUK 4. VERSTERK JE CONNECTIE MET ANDEREN: SOCIAAL MANAGEMENT	131
Empathisch luisteren	133
Non-verbale communicatie	142
De roos van Leary	154
TOT SLOT	161
BIJLAGEN	162
BIJLAGE 1. Intrapersoonlijke schaal	162
BIJLAGE 2. Interpersoonlijke schaal 1	168
GERAADPLEEGDE BRONNEN EN AANBEVOLEN LITERATUUR	170
DANKWOORD	173

‘Er is geen ander begin van de wijsbegeerte dan de verwondering.

Want die gewaarwording is bijzonder kenmerkend voor een filosoof: het zich verwonderen.’

- PLATO

Beste lezer

Wat heb je nodig om het te maken in het leven? De kans is groot dat 'talent' of 'intelligentie' ergens in je antwoord op deze vraag opduikt. Helaas vernauwen we intelligentie te vaak tot het puur cognitieve: goed kunnen onthouden, verbanden kunnen leggen, een scherp wiskundig inzicht enzovoort. Ook op school krijgt dat cognitieve vaak de meeste aandacht. Kennis is macht, dat is waar, maar met alleen je IQ zul je in onze samenleving niet ver komen. Als je gelukkig en succesvol in het leven wilt staan, heb je niet alleen voldoende kennis en inzicht, maar ook een flinke dosis emotionele intelligentie (EQ) nodig. Als je emotioneel intelligent bent, beschik je namelijk over heel wat *life skills* – 'levensvaardigheden' – die je het een pak makkelijker maken om vlot de vele uitdagingen te trotseren die studies, werk en leven *tout court* nu eenmaal met zich meebrengen. Ik durf te stellen dat je EQ een absolute voorwaarde is voor geluk en succes: het is de gezonde basistaart, en je IQ is de slagroom erop die je leven nog net wat lekkerder maakt.

Als leerkracht klassieke talen heb ik zelf heel lang op kennisoverdracht gefocust. Ik ben nog altijd even begeistert door de Grieken en Romeinen als vroeger, maar door de jaren heen merkte ik dat ik mijn leerlingen daarnaast ook andere dingen te bieden had. Toen ik de kans kreeg om een keuzevak vorm te geven, waagde ik een sprong in het diepe. Ik bokste een cursus 'Emotionele intelligentie' in elkaar en hoopte enkele jongeren op school ervan te overtuigen om voor mijn vak te kiezen. De respons was ongelooflijk. Het keuzevak zat razendsnel vol; de reactie van leerlingen en hun ouders was erg positief. Wat begon als een kleinschalig en eenmalig initiatief zal nu mogelijk ook op andere scholen ingang vinden.

In deze module 'Emotionele intelligentie' komt geen moeilijke theorie aan bod, zoals in mijn lessen Latijnse grammatica, waardoor tijd en ruimte vrijkomen om door middel van klasgesprekken de leerlingen beter te leren kennen als persoonlijke individuen die elk hun eigen verhaal hebben. Ik zie bij hen de durf en de moed om zaken in een klasgroep te bespreken. Anderzijds merk ik dat het hen troost en geruststelt dat zaken die ze bij zichzelf misschien als abnormaal ervaren, nu hun weg in de normaliteit vinden. Dankzij de lessen in emotionele intelligentie realiseren ze zich bijvoorbeeld dat heftige emoties geen teken zijn van instabiliteit of waanzin, maar dat ze horen bij de turbulente puberteit. Ik zie bij hen het besef groeien dat het leven met vallen en opstaan gebeurt, en dat dit oké

is. De kleine opdrachten die ze meekrijgen naar huis doen hun zichtbaar deugd. Als ik hun op het einde van de module vraag om het keuzevak te evalueren, komt herhaaldelijk terug dat stilstaan bij zogenaamde vanzelfsprekendheden in het leven – via bijvoorbeeld het dankbaarheidsboekje, successen van de week opschrijven, stilstaan bij hun eigen kwaliteit enzovoort – hun gevoelens van geluk versterkt hebben.

Met dit boek wil ik de kennis en ervaring die ik de voorbije jaren heb opgedaan doorgeven aan een breed publiek. Er is al heel wat geschreven over emotionele intelligentie, maar vaak blijven die boeken erg abstract. Een boek specifiek voor jongeren en hun ouders ben ik nog niet tegengekomen. Dus besloot ik het zelf te schrijven.

Ik wil je in dit boek laten kennismaken met de vele verschillende gezichten van emotionele intelligentie. Je EQ is namelijk een samenspel van veel verschillende talenten en vaardigheden. Grosso modo bestaat je EQ uit twee soorten intelligentie: een intrapersoonlijke intelligentie (je zou dit kunnen vertalen als 'kennis over jezelf') en een interpersoonlijke intelligentie (wat dan weer 'een goede kennis over jezelf in relatie tot de ander' betekent). Die twee intelligenties kunnen we bovendien nog eens onderverdelen in een actieve en een passieve laag.

Misschien klinkt dit nu nog een beetje abstract, maar doorheen de verschillende hoofdstukken help ik je als een archeoloog laag na laag blootleggen. Ik koppel daarbij de inzichten over emotionele intelligentie aan voorbeelden en concrete handvatten, zodat je er onmiddellijk zelf mee aan de slag kunt.

Ik opende dit boek heel bewust met een quote van Plato over verwondering. Je verbazen, het wonder zien in bekende en onbekende dingen: het is een ongelooflijk krachtige levenshouding die niet blijft hangen bij het alledaagse en vanzelfsprekende, maar ook op zoek gaat naar een avontuur waarvan de eindbestemming nog niet duidelijk is. Verwondering start vanuit een onbevangen blik op de wereld en zorgt ervoor dat we iets over onszelf kunnen leren, in verhouding tot de wereld waarin we leven. Verwondering is daarom ook het vermogen om te blijven groeien. Het is het beginsel van elke reflectie. Voor Plato was het zelfs het begin van de filosofie. 'Want dat is nu juist de toestand van de filosoof, zich te verwonderen,' zo schreef hij. Zo schoon, zo mooi... mensen die in staat zijn zich te verwonderen: het is volgens mij het begin van alle wijsheid.

Emotionele intelligentie is voor veel mensen nog onbekend en

onontgonnen terrein. Ik hoop dat je met openheid en verwondering de tools die ik je in dit boek aanreik tot je neemt.

Het citaat van Plato is overigens zeker niet de laatste quote uit de klassieke oudheid die je in dit boek zult zien passeren. Ik kan mijn achtergrond als classica niet verstoppen. Mijn bewondering voor de filosofische genieën uit de klassieke oudheid is groot: 2400 jaar later kunnen we nog altijd verder bouwen op de wijsheden van toen wanneer het over *life skills* gaat.

De klassieke wijsheden vinden hun ankers in het epicurisme en stoïcisme, twee schijnbaar tegengestelde filosofische strekkingen die me al tijdens mijn tienerjaren fascineerden. Dertig jaar later zijn het voor mij nog altijd belangrijke inspiratiebronnen. Dit bevestigt trouwens mijn vermoeden dat je in je tienerjaren de *fond* van jezelf ontdekt, een soort basisbouillon. Door de jaren heen voeg je ingrediënten toe waardoor je uiteindelijk tot een heerlijke, uniek smakende saus komt, dankzij persoonlijke groei en zelfontwikkeling. Eerlijk gezegd: ik kan niet eens goed koken. Maar toch gebruik ik deze metafoer graag om *het persoonlijk streven naar vervolmaking* te verduidelijken.

Voor epicuristen is streven naar genot een manier om tot gemoedsrust – en dus ook geluk – te komen. Let op: epicuristen prediken dan wel het streven naar genot als eliminatie van alle pijn, maar dat streven moet met mate gebeuren. En daar schiet de rede te hulp. Zonder rede is met mate streven naar geluk onmogelijk. Ze helpt ons om onze impulsen te controleren – je leest hierover meer bij de zuil *zelfbeheersing*. Epicurus beseft zelf heel goed dat doorgedreven lichamelijke genoegens pijnlijke gevolgen kunnen hebben. Denk maar aan dat éne pintje, het állerlaatste koekje of dat chocolaatje te veel. Het is op dit kruispunt dat de epicuristen de stoïcijnen ontmoeten. Deze laatsten waren ervan overtuigd dat het ware geluk ligt in het leiden van een deugdzaam leven. Een leven waarbij de rede de deugd bepaalt. En die deugd bestaat onder andere uit matigheid. En zo zijn we weer bij Epicurus en zijn wijze woorden 'geniet, maar met mate'.

Waar voor de epicuristen – met mate weliswaar – genot het hoogste goed is, stellen de stoïcijnen de rede centraal. Als we onze emoties zouden volgen, maken we immers irrationele keuzes, met alle gevolgen van dien. Ze leiden ons enkel verder weg van het ware geluk, aldus de stoïcijnen. Daarom neem je volgens hen het beste afstand van je emoties. Eigenlijk vind je hier de kiem van wat de moderne psychologie

‘emotieregulatie’ noemt, al is zij minder radicaal dan de stoïcijnse filosofie (gelukkig maar). We mogen emoties niet negeren, vermijden of uitroeien. Integendeel! Ze zijn enorm belangrijk als toegangsweg tot je onderbewuste en geven ons op die manier een diepere kennis over en inzicht in onszelf. Maar het is belangrijk om onszelf niet met onze emoties te gaan vereenzelvigen. Wat afstand nemen, als het ware even naast onze emoties gaan zitten en proberen om ze met de rede te begrijpen en te vertalen: ook dat is emotionele intelligentie.

Een andere belangrijke les die we van de stoïcijnen kunnen leren, is dat mensen altijd en overal vorderingen kunnen maken. Vandaag de dag vertalen psychologen dit als *growth mindset* of groeimindset – een mindset die inhoudt dat je op welke leeftijd ook kunt leren. Dit geloof in de intrinsieke mogelijkheid van elk individu om te groeien is een belangrijke rode draad in dit boek.

Ik sluit deze inleiding graag af met een andere opmerkelijke gedachte van de stoïcijnen. Zij geloofden dat je alleen gelukkig wordt als je de werkelijkheid verdeelt in twee delen: dat wat in je macht ligt en dat waarover je geen controle hebt. Alleen het eerste deel kun je proberen te veranderen. Jammer genoeg focussen we al te vaak op dingen die niet of nauwelijks binnen onze macht liggen: denk aan ziekte, gezondheid, rijkdom of succes. Zelfs rijkdom en succes kun je niet altijd afdwingen. Hier heb je niet altijd grip op. In dit boek hoop ik je blik te richten op de dingen in je leven waar je wel vat op hebt: je meningen, opvattingen, angsten en verlangens. Kortom: de manier waarop jij kijkt naar oncontroleerbare gebeurtenissen.

Ik verduidelijk dit aan de hand van het levensverhaal van Zeno van Citium, een rijke koopman uit Cyprus. Hij leed schipbreuk aan de haven van Piraeus bij Athene en verloor daarbij al zijn bezittingen. De welgestelde koopman was opeens straatarm. Maar hij leerde op een zinvolle manier kijken naar zijn persoonlijke tragedie. Hij ging in de leer bij de grote wijsgeren van Athene en stichtte later zijn eigen school, de Stoa (vandaar de term ‘stoïcisme’). De schipbreuk die hem zijn fortuin kostte, kon Zeno van Citium niet ongedaan maken. Maar de manier waarop hij na die ramp in het leven stond, bepaalde wel grotendeels zijn geluk.

Geluk is niet maakbaar. Of zoals Dirk De Wachter het zo mooi zegt: ‘Je moet heel wat *chance* hebben om gelukkig te zijn.’ Niet iedereen krijgt dezelfde kansen en het leven deelt vroeg of laat zware klappen uit. Het

goede nieuws is dat een grote dosis emotionele intelligentie je kan helpen om de uitdagingen die het leven onvermijdelijk voor ons in petto heeft aan te pakken. Ik ben ervan overtuigd dat de *life skills* die ik je in dit boek meegeef een belangrijke sleutel zijn tot een veerkrachtiger leven.

Dit boek is bedoeld voor ouders én jongeren. De theorie richt zich op de beide doelgroepen, de praktische toepassingen zijn vooral voor jongeren bedoeld. De reis door dit boek wordt een boeiende en belangrijke tocht die je leven mee vorm geeft. Ik wens je heel veel succes op dit avontuur!

Hoofdstuk 1.

***Ken jezelf: de weg
naar een groter
zelfbewustzijn***

blah



w

YAY



w

Jouw persoonlijke barcode

Het Oudgriekse spreekwoord γνώθι σεαυτόν of 'ken jezelf' stond gegraveerd in het voorportaal van de tempel van Apollo in Delphi. De auteur van dit aforisme is tot op de dag van vandaag niet bekend. Vaak worden deze wijze woorden toegeschreven aan Socrates, maar zeker is dat niet. Wat we wel weten, is dat 'zelfkennis' een begrip is dat in het gedachtegoed van veel Griekse denkers centraal stond.

Weten wie je bent en waar je voor staat: het is de eerste stap naar emotionele intelligentie. En daar gaan we in dit deel naar op zoek. Voor we dieper in de theorie duiken, nodig ik je graag uit om eerst even pas op de plaats te maken. Want wie ben jij eigenlijk? Wat vind je belangrijk, wat zijn jouw waarden, waar word jij gelukkig van?

Als ik je deze vragen gewoon voor de voeten gooi, vind je het vast lastig om ze te beantwoorden. Het is niet zo eenvoudig om in een paar woorden of zinnen te vatten wie je bent of wie je wilt zijn. De volgende oefening kan je hierbij helpen.

Net zoals elk product in de supermarkt een unieke barcode heeft, heb ook jij een heel eigen patroon. Deze oefening zal je helpen om je persoonlijke barcode samen te stellen, waardoor je een duidelijker zicht zult hebben op wie je bent en hoe je jezelf ziet. Iedereen kan dit spel spelen: jongeren, ouders, broers, zussen, vrienden. Het is ook leuk én verrijkend om jouw barcode eens te vergelijken met die van een ander gezinslid, of die van een goede vriend of vriendin. Zo zie je makkelijker de verschillen, maar ook de overeenkomsten.

Hoe werkt het?

Hieronder zie je verschillende woorden. Kies het woord dat het beste bij je past en noteer het cijfer of de letter. Al deze cijfers en letters vormen samen jouw unieke barcode.

Onthoud: er zijn geen foute antwoorden. Elk antwoord heeft zijn eigen charme en de combinatie van al jouw antwoorden maken jou tot een unieke persoon die de moeite waard is om beter te leren kennen.

SCHRIJF JE EIGEN BARCODE

1/2	in groep – alleen	A/B	strand – bergen
3/4	praten – luisteren	C/D	hotel – camping
5/6	competitief – ‘meedoen is belangrijker dan winnen’	E/F	tv – boek
7/8	informeel – formeel	G/H	ontbijt – avondeten
9/10	kalm/nuchter – gevoelig/ bezorgd	I/J	citytrip – weekend natuur
11/12	optimist – pessimist	K/L	sportief – niet sportief
13/14	zelfdiscipline – ruimte voor impulsen	M/N	fiets – auto
15/16	ordelijk – chaotisch	O/P	werken – rondhangen/luieren
17/18	progressief – conservatief	Q/R	sobere – opvallende kleding
19/20	snelle beslissingen – alles goed overdenken	S/T	water – frisdrank

BARCODE:



En? Hoe ziet jouw barcode eruit?

Probeer deze code nu eens aan jezelf uit te leggen. Klopt het met wie je bent?

- * Voor de jongere: is deze code een verrassing voor je?
- * Voor de ouders: heb je jouw barcode ook uitgeschreven? Zie je overeenkomsten met die van je kind? Verrassen sommige keuzes je?

Een beetje achtergrondinformatie

In deze opdracht zijn een aantal persoonlijkheidskenmerken verwerkt, gebaseerd op het Big Five-model. Dit model zet telkens twee uitersten tegen elkaar. Natuurlijk is niemand helemaal zus of helemaal zo, vaak zul je je ergens op het midden van de schaal bevinden.

Heel belangrijk: er is geen goed of fout, slecht of beter in dit model. Elk kenmerk heeft zijn eigen waarde, zijn voor- en nadelen. Alleen is het zo dat bepaalde kenmerken in bepaalde contexten soms iets hoger aangeschreven staan dan andere. Op school zul je het misschien wat lastiger hebben als je wat chaotisch in het leven staat, maar die flexibiliteit kan in heel andere contexten vaak juist een grote kracht zijn. Of neem extraversie versus introversie: we leven in een maatschappij waar mensen die het goed kunnen uitleggen op het eerste gezicht een streepje voor hebben, maar neem van mij aan dat je in een team of organisatie beter geen vijf extraverte haantjes-de-voorste samenzet.

Het komt er vooral op aan om je eigen persoonlijkheidskenmerken goed te leren kennen, zodat je in je leven keuzes kunt maken die bij je passen en die je gelukkig maken.

1. EXTRAVERT OF INTROVERT?

Extraverte mensen halen hun energie uit de buitenwereld. Ze hebben veel behoefte aan contact met anderen, terwijl introverte mensen vaker even alleen willen zijn. Zij hebben andere mensen niet nodig om zich goed te voelen.

Extraverten zijn in hun contacten meestal spontaan en vrolijk, ze nemen – figuurlijk – ook veel ruimte in als ze bij andere mensen zijn. Introverten houden zich meer op de achtergrond, en kijken de kat uit de boom als ze iemand ontmoeten. Ze geven eerder een verlegen en teruggetrokken indruk. Extraverten hebben het graag voor het zeggen, introverten zullen zich makkelijker schikken naar anderen.

2. VRIENDELIJK OF EIGENGEREID?

Wil jij elk spelletje het koste wat het kost winnen? Push je jezelf graag tot je net iets sneller loopt, hogere cijfers haalt of het grootste applaus krijgt? Dan schuilt er waarschijnlijk een competitiebeestje in jou. De kans is groot dat je ook vrij eigengereid bent, en minder snel zult 'plooiën' als je het ergens niet mee eens bent.

Of huldig je het motto 'meedoen is belangrijker dan winnen'? Vind jij het fijner om gewoon in teamverband iets te doen, en maakt het resultaat niet echt uit? Dan ben je mogelijk van nature iets vriendelijker ingesteld. Je bent mogelijk ook milder, vergeeft sneller fouten en kunt je vrij gemakkelijk in de ander verplaatsen.

3. EMOTIONEEL STABIEL OF GEVOELIG?

Ben je van nature kalm en niet snel van je stuk te brengen (emotioneel stabiel) of ben je eerder wat gevoeliger, sensitiever en misschien ook sneller (over)bezorgd? Wie emotioneel stabiel is, heeft zijn zaken keurig op orde en gaat op emotioneel vlak vaak evenwichtiger door het leven. Mensen met een sterker ontwikkelde interpersoonlijke intelligentie zijn meer gericht op de behoeftes van anderen. Zij vinden hechte relaties heel belangrijk en investeren ook in het onderhoud ervan. Maar de keerzijde is dat ze – juist door deze waardevolle eigenschappen – soms emotioneel wat sneller uit balans raken.

4. NAUWGEZET OF FLEXIBEL?

Deze schaal wordt soms ook gewetensvolheid of betrouwbaarheid genoemd. Ben je van nature erg ordelijk, altijd op tijd? Pak je je werk structureel en systematisch aan? Dan ben je waarschijnlijk ook goed georganiseerd. Ben je plichtsgetrouw en kunnen mensen je vertrouwen en huizen op je bouwen? Of verkies je (figuurlijk dan) eerder een tent die je kunt op- en afbreken, zodat je wat minder gedwongen leeft?

5. OUD OF NIEUW?

In welke mate sta jij open voor nieuwe ervaringen? Ben je fantasierijk, loop je over van ideeën en zoek je altijd naar manieren waarop de dingen anders kunnen? Of ben je wat traditioneler, houd je het liefst bij het oude en bij wat je al kent? Ben je nieuwsgierig en leergierig of houd je niet zo van veranderingen? Ben je een man of vrouw van principes? Of durf je die ook wel eens overboord te gooien?