**A társas kapcsolatok gyakorlása**

- Illésné Kun Hajnalka összeállítása -

Amikor valaki tudja, mi jár a másik fejében, mi mozgatja az illetőt, akkor erősségként jelenik meg a társas intelligencia. Jellemző rá, hogy tisztában van vele, hogy milyen érzések és motiváció lakik benne és a másik emberben, és azzal is, hogy hogyan illeszkedjen a különböző társas helyzetekbe. Egyaránt otthonosan mozog egy tanácsteremben vagy egy portásfülkében, iskolai környezetben vagy egy építkezésen.

**A társas intelligenciába nem csak az tartozik bele, hogy tisztában van valaki az érzésekkel, de az is, hogy megfelelő módon ki tudja őket fejezni (vagy ha úgy adódik, szándékosan háttérbe tudja szorítani őket). Ez a fajta tudatosság és jártasság jó alapja a kapcsolatépítésnek. A társas intelligencia segít bennünket abban, hogy jól értelmezzük a különböző élethelyzeteket és mintegy „olvasni” tudjunk az emberekben, illetve hamar felmérjük a társas életben bekövetkező apró és ki nem mondott dolgokat. Az empátia, vagyis a beleérzés képessége abban segít, hogy mások érzéseit átérezzük, szintén fontos összetevője a társas intelligenciának.**

Ha kifejezett erősségünk a társas intelligencia, az azt jelenti, hogy hozzá vagyunk szokva ahhoz, hogy mások kommunikációjában észrevegyük mind a verbális, mind a nonverbális jeleket. Nem csak arra figyelünk, ami elhangzik, hanem arra is, hogy hogyan mondja azt a másik. Mérges, szomorú, örömmel vagy félelemmel teli arckifejezéssel? Elnéztek mellettünk vagy felvették a szemkontaktust? A hanghordozásuk erőszakos, célratörő volt, esetleg gyengéd és puha vagy változó intenzitású? Azt is megkérdezhetjük magunktól, hogy mi volt az, amit nem mondtak ki nyíltan abban a beszélgetésben? Vajon az illető a mondandója egy fontos részét megtartotta magának? Zaklatottnak, érdektelennek tűnt vagy teljesen bevonódott a beszélgetésbe?

Amikor a társas intelligencia erősen meghatározza a működésünket, képesek vagyunk követni a saját érzéseinket és azokat is, amelyek a környezetünkben létrejönnek; a helyzethez alkalmazkodva pedig megfelelő választ tudunk rájuk adni. Rugalmasak vagyunk és képesek vagyunk szükség szerint változtatni az interakciónk és a válaszaink stílusán, hogyha a társas helyzet megkívánja.

Gondold végig a következő kérdéseket a társas intelligencia erősségével kapcsolatban:

* Melyek azok a társas helyzetek, amelyekből a legtöbb előnyöd származott és te magad hogyan járultál hozzá pozitív módon az ott történő interakciókhoz?
* Mikor hasznos számodra, hogy kétszer is ellenőrzöd a másokkal kapcsolatos meglátásaidat? Hogyan végzed el ezt a kettős ellenőrzést?
* Számodra mely helyzetekben bizonyult leghatásosabbnak az, ha megosztottad másokkal az érzéseidet? Melyek voltak azok a helyzetek, ahol viszont jobbnak láttad nem kimondani a mások érzéseire vonatkozó megfigyeléseidet?

**Forrás:** Ryan M. Niemiec és Robert E. McGrath: A karaktererősségek hatalma (részlet)