

Петров Сергей Викторович
Психолог, гештальт-терапевт

Эмоциональный и умственный интеллекты



Поговорим в этой статье о том, что сравнительно недавно психологи стали различать два вида интеллекта, присущих людям. Первый, это умственный интеллект. С ним мы хорошо знакомы, поскольку именно на умственный интеллект делается основной упор в большинстве обучающих программ, начиная с детского сада, заканчивая докторантурой. Существуют множество методик, которые позволяют определять величину умственного интеллекта (IQ), опираясь на результаты которых можно спрогнозировать успешность человека в том или ином деле.

Однако было замечено, что далеко не всегда люди, у которых высокий умственный интеллект преуспевают в жизни. Да, они, как правило, прекрасно справляются с решением каких-то производственных задач, связанных с расчетом, планированием. Но некоторые из них совсем оказывались неудачниками когда дело касалось взаимодействия в коллективе и терпели фиаско за фиаско в личной жизни. Тогда было высказано предположение, что в основе коммуникаций все же лежит другой вид интеллекта, эмоциональный. Что же это за интеллект. Это интеллект, отвечающий за распознавание и понимание своих эмоциональных реакций, и узнавание эмоциональных реакций других людей.

Почему именно так, спросит пытливый читатель? Дело в том, что в принципе не важно, что происходит, важно то, как на это реагирует человек. К примеру, идет дождь. Один будет бегать по лужам и наслаждаться струями воды с неба, другой будет проклинать все на свете, один будет слушать музыку ударов капель дождя о крышу, другой будет мучиться от грохота этой проклятой воды. Или встречаем мы человека и говорим ему, здравствуйте. Один улыбнется, другой отвернется, третий не заметит и тд. И именно по эмоциональной реакции можно узнать, что другой чувствует и думает по поводу произошедшего, а своя собственная реакция даст возможность понять, как вы относитесь к такой реакции другого. В общем, такой вот сложный процесс, особенно для людей живущих логикой, у которых доминирует эмоциональный интеллект.

К сожалению, на настоящий момент еще не придуманы качественные методики определения этого самого эмоционального интеллекта. Пока сложно установить сколько баллов он составляет у того или иного человека.

Однако однозначно его можно развивать, особенно актуально это для сильной половины человечества – мужчин. Часто их учат не проявлять своих эмоций, а в перспективе такое обучение ведет и к неосознаванию своих эмоций и эмоций других людей. Но как показывает опыт для многих женщин развитие эмоционального интеллекта также актуально.

Для чего же он так нужен нам, это эмоциональный интеллект. Он помогает нам оставаться адекватным, прежде всего в межличностных коммуникациях. Позволяет получать сигналы, что именно сейчас происходит в контакте между людьми, как они реагируют на происходящее и что можно сделать, чтобы в случае надобности поменять ситуацию. Люди с высоким эмоциональным интеллектом, как правило, тонко чувствуют ситуацию, они прекрасно ладят с разными людьми, легко идут на контакт с представителями обоих полов, с людьми разных профессий, сословий. Они легко могут определить, в каком состоянии находится человек и подобрать нужные слова, действия для того чтобы установить и поддержать контакт с данным человеком. И в случае, когда им в определенный момент не хватает умственного интеллекта, они просто находят соответствующего человека, договариваются с ним, и он решает те вопросы, которые им самим решить было сложно.

В заключении хочется сказать следующее, в своей статье мне не хотелось сказать, что я указал на то какой из интеллектов на самом деле главный. Каждый хорош в определенные моменты жизни. В идеале хорошо бы обладать обоими в полной мере. Однако если у вас, уважаемые читатели, есть трудности в построении отношений, то вполне возможно развитие именно эмоционального интеллекта даст вам возможность навести порядок в этой сфере. А это значит научиться чувствовать и осознавать свои эмоции и эмоции других людей, переживать эмоции и предъявлять их другим людям. Тогда трудностей в коммуникации станет гораздо меньше.

Петров Сергей Викторович

Психологи на v17.ru

Опубликовано на сайте: 21 августа 2017, 135 просмотров
https://www.b17.ru/article/emozionalini_i_umstveni_intellekt/