

Профессор Дэниел Гоулман

КОГДА УМНЫЙ ГЛУПЕЕТ

Один из выявленных секретов психологии заключается в относительной невозможности безошибочно предсказать, кто преуспеет в жизни. Не служат основанием ни оценки, ни коэффициенты умственного развития, ни баллы, набранные во время тестирования академических способностей, несмотря на гипнотическое воздействие этих показателей на людей. Разумеется, существует неразрывная связь между коэффициентом умственного развития и устройством в жизни для больших групп в целом: многие люди с очень низким коэффициентом останавливаются на уровне прислуги, а обладатели высоких коэффициентов стремятся занять высокооплачиваемые должности — но, ни в коем случае нельзя сказать, что так бывает всегда.

Широко распространены и исключения из правила, гласящего, что коэффициент умственного развития предопределяет успех. Исключений гораздо больше, чем подтверждений. В лучшем случае доля коэффициента в факторах, определяющих успех в жизни, составляет 20 процентов, тогда как оставшиеся 80 приходятся на долю других сил. Как отметил один обозреватель, «в огромном большинстве случаев окончательное место, занимаемое человеком в обществе, определяется факторами, не имеющими отношения к коэффициенту умственного развития, начиная с классовой принадлежности и кончая везением».

Даже Ричард Геррнштайн и Чарлз Мюррей, в книге которых *The Bell Curve* («Гауссова кривая») первостепенное значение придается коэффициенту умственного развития, признают это, когда пишут: «Возможно, первокурснику, набравшему 500 баллов по математике во время теста академических способностей, лучше не мечтать стать математиком, а если он захочет заниматься собственным бизнесом, стать сенатором США или заработать миллион долларов, ему не стоит забывать свои мечты... Связь между оценками, полученными на экзаменах, и

достижениями заслоняется всей совокупностью других характеристик, которые человек привносит в жизнь».

Меня интересует определяющий набор этих самых «других характеристик», то есть эмоциональный интеллект: способность выработать для себя мотивацию и настойчиво стремиться к достижению цели, несмотря на провалы, сдерживать порывы и откладывать получение удовлетворения, контролировать свои настроения и не давать страдания лишиться себя возможности думать, сопереживать и надеяться. Эмоциональный интеллект — понятие новое, в отличие от коэффициента умственного развития, который вот уже почти столетие определяют у сотен тысяч людей. Пока еще никто не может точно сказать, насколько эмоциональный интеллект изменчив у разных людей на протяжении жизни. Но, как показывают данные, он может оказаться столь же мощным критерием, как коэффициент умственного развития, а иногда и превосходить его. Есть исследователи, утверждающие, что ни опыт, ни образование не могут сильно изменить коэффициент умственного развития. Однако в части 5 я собираюсь доказать, что при желании даже детей можно научить пользоваться эмоциями в своих интересах.

Я вспоминаю парня из моей группы в колледже Эмхерста, получившего пять отличных оценок в 800 баллов за тест академических способностей и другие тесты достижений учащегося¹, которые он проходил перед поступлением в колледж. Он проводил большую часть времени, постоянно где-то болтаясь, поздно возвращался домой и пропускал занятия, просыпая до полудня. Несмотря на колоссальные умственные способности, ему потребовалось почти десять лет, чтобы получить, наконец, диплом.

Коэффициент умственного развития псам по себе не дает объяснения, почему у людей с примерно равными задатками и возможностями совершенно разные судьбы. Проследив жизненный путь девяноста

¹ Проверка уровня подготовки в какой-либо сфере. *Прим. ред.*

пяти студентов Гарварда выпусков 1940-ых годов — времени, когда в старейших университетах Новой Англии учились люди с более внушительным разбросом показателей коэффициента умственного развития, чем в наши дни, — нельзя не заметить, что к среднему возрасту мужчины, получившие самые высокие оценки на экзаменах, оказывались в плане зарплаты, результативности или престижа не слишком удачливыми на избранном поприще по сравнению с менее успевающими сверстниками. От своей жизни они также не испытывали удовлетворения и не находили счастья ни в общении с друзьями и семьями, ни в романтических отношениях.

Аналогичным образом проводилось другое исследование, в котором приняли участие 450 мужчин средних лет. Большинство из них были выходцами из семей иммигрантов, две трети которых жили на пособия. Все они родились и выросли в Сомервилле во времена «трусоб периода депрессии», в нескольких кварталах от Гарварда. Коэффициент умственного развития трети группы не поднимался выше 90². Но и здесь он практически никак не повлиял на их карьеру или другие сферы жизни. Например, 7 процентов мужчин с коэффициентом умственного развития ниже 80 не могли устроиться на работу в течение десяти и более лет, но та же участь ожидала и мужчин с коэффициентом умственного развития выше 100. Несомненно, прослеживалась общая зависимость (как всегда бывает) между коэффициентом умственного развития и социально-экономическим уровнем людей к сорока семи годам. Но способности, приобретенные в детстве, такие как переживание фрустрации, контроль над эмоциями и умение ладить с другими людьми, оказались более значимыми.

О чем, к примеру, могут поведать данные исследования с участием 81 лучшего ученика средних школ выпуска 1981 года в Иллинойсе. Разумеется, у каждого был высший средний балл в школе, чем, собственно, и должны отличаться выпускники, выступающие с речью в начале и в конце учебного года³. И хотя в годы учебы они успевали по всем предметам и получали отличные от-

метки, к тридцати годам их успехи оказались, мягко говоря, средними. Через десять лет после окончания средней школы только один из четверых занял в выбранной профессии высокое положение среди сверстников. Остальные, потратив много сил, достигли значительно меньших успехов.

Карен Арнолд, преподаватель Бостонского университета, принимавшая участие в изучении биографии отличников, замечает: «Думаю, мы выявили людей, «исполненных сознания своего долга», то есть тех, кто знает, как преуспеть в системе. Однако будьте уверены, что выпускники-отличники пробиваются в жизни так же, как и остальные. Тот факт, что человек с отличием окончил школу, свидетельствует лишь о том, что он, судя по оценкам, прекрасно успевал по всем предметам. Но это ничего не говорит о том, как он справится с трудностями судьбы».

Тут-то и кроется проблема: академический ум, по существу, не предполагает готовность к хаосу или к разбросу возможностей, которые преподносят превратности судьбы. Однако хотя высокий коэффициент умственного развития не гарантирует преуспевания, престижа или счастья в жизни, наши учебные заведения и культура буквально зациклены на академических способностях. Игнорируется эмоциональный интеллект, набор черт — кто-то может назвать характером, — имеющий огромное значение для нашей личной судьбы. Эмоциональная жизнь — сфера, с которой можно обращаться более или менее искусно, так же, как со способностью считать или читать, но при прочих равных она нуждается в особенном наборе импотенции, то есть выполняемых ею функций. И то, насколько человек сведущ в этом, имеет решающее значение для понимания, почему один преуспевает в жизни, а другой — интеллектуально равный — оказывается в тупике. Эмоциональная одаренность — метаспособность, определяющая, насколько хорошо мы умеем пользоваться любыми другими навыками и умениями, которыми располагаем, включая «необученный» интеллект.

Разумеется, существует много способов добиться успеха в жизни и много сфер, в которых вознаграждаются другие склон-

² Следует учитывать, что различные тесты предполагают различные шкалы оценок. *Прим. ред.*

³ Речь выпускника — обычная практика в американских школах. *Прим. ред.*

ности. В нашем обществе, основанном на постоянно увеличивающемся знании, к их числу, несомненно, принадлежит техническое мастерство. Есть такая детская шутка: «Кого ты назовешь болваном через пятнадцать лет?» Ответ: «Босса». Но даже среди «болванов» эмоциональный интеллект предоставляет дополнительное преимущество на рабочем месте, как мы увидим в части 3. Многие данные свидетельствуют, что люди, являющиеся знатоками эмоций, — те, кто отлично справляется со своими чувствами и к тому же расшифровывает чувства других людей и успешно пользуется этим, — имеют превосходство в любой сфере жизни, будь то романтические и интимные отношения или схватывание на лету не выраженных словами правил, определяющих успешность в организационной политике. Еще более вероятно, что люди с хорошо развитым эмоциональным даром будут довольны жизнью и успешны, поскольку подчинят себе склонности ума, способствующие повышению продуктивности деятельности. Люди же, которые не могут установить хотя бы относительный контроль над своей эмоциональной жизнью, вынуждены вести внутренние баталии, подрывающие их способность сосредоточенно работать и ясно мыслить.

Чрезвычайно важный вклад, какой система образования может сделать в развитие ребенка, — направить его в ту область, где его таланты принесут ему наибольшую пользу, где он сумеет стать авторитетным специалистом и получит удовлетворение от работы. Мы же совсем упустили это из виду и каждого учили, что преуспеть в жизни — значит максимально подходить на роль преподавателя колледжа. И каждого всегда оцениваем, прикидывая, соответствует он данному узкому критерию успеха или нет. Нам следовало бы тратить меньше времени на распределение детей по категориям и больше на то, чтобы помочь им распознать их природные способности и дарования, а затем развить их насколько возможно. Существуют сотни способов преуспеть в жизни и много разных способностей, которые принесут удачу».

Если кто и понимает ограниченность прежних представлений об умственных способностях, так это Гарднер. Он подчеркивает: начало славной эпохи тестов для определения коэффициента умственного развития пришлось на время Первой мировой войны. Тогда два миллиона американских мужчин были рассортированы с помощью первого массового теста, только что разработанного Льюисом Терманом, психологом из Стэнфордского университета, для определения коэффициента (тест тогда еще существовал в бумажно-карандашной форме). За этим последовали десятилетия, названные Гарднером периодом «мышления категорией коэффициента умственного развития»: якобы «люди бывают либо сообразительными, либо нет, они такими рождаются, с этим почти ничего нельзя поделать, и тесты поведают вам, принадлежите вы к сообразительным или нет. Тест академических способностей, проводимый при поступлении в университет, основан на том же самом представлении о единственной специальной способности, которая определит ваше будущее. Такой образ мышления распространяется в обществе».

Произведшая сильное впечатление книга Гарднера «Склад ума», вышла в 1983 году. Она стала манифестом, доказывающим несостоятельность оценки с помощью коэффициента умственного развития. В ней была высказана мысль о том, что *решающее значение для достижения успеха в жизни имеет не какой-то единый монолитный ум, а скорее широкий спектр умственных способностей* с семью ключевыми разновидностями. Список включает два стандартных академических вида (вербальную и логико-математическую сообразительность), а за ними следуют способность пространственного мышления (наблюдаемая, например, у выдающегося художника или архитектора); кинестетическая⁴ одаренность (проявляющаяся в плавной подвижности тела и грации Марты Грэм⁵ или Мэджик Джонсон⁶) и музыкальный талант какого-нибудь Моцарта или Йо-ЙоМа⁷. Завершают список две, по терминологии Гарднера, личностные ум-

⁴ Кинестезия — ощущения от собственных движений и относительного положения частей своего тела; кинестетические ощущения — ощущения, возникающие в коже, мышцах, сухожилиях, суставах в результате движений.

⁵ Марта Грэм (1894–1991) — американская танцовщица, создательница американского танца модерн. *Прим. ред.*

ственные способности; талант межличностного общения (подобный таланту великого психотерапевта, например Карла Роджерса⁸, или лидера мирового масштаба, например, Мартина Лютера Кинга-младшего) и «внутрипсихическая» способность (таковая могла проявляться, с одной стороны, в блестящих прозрениях Зигмунда Фрейда или — на более скромном уровне — как внутреннее удовлетворение обычного человека, возникшее, когда он привел свою жизнь в состояние полной гармонии со своими истинными чувствами).

Ключевым в представлении об умственных способностях является слово множественные: гарднеровская модель выходит далеко за пределы стандартной концепции коэффициента умственного развития как единственного и неизменного фактора. Она признает, что тесты, которыми нас тиранили в школе, основаны на ограниченном представлении об интеллекте. Все без исключения тесты — начиная с тестов достижений, которые рассортировывали нас на тех, кого переводили в технические школы⁹, и тех, кому суждено было поступать в колледж, и кончая тестами академических способностей, с помощью которых определяли, какой именно колледж, если об этом вообще могла идти речь, нам позволено будет посещать. Так вот, у тестирования нет ничего общего с набором реальных умений и способностей, которые имеют значение для жизни и не учитываются коэффициентом умственного развития.

Гарднер признает, что семь — случайный показатель разнообразия умственных способностей; ибо нет числа многочисленным человеческим талантам. В какой-то момент Гарднер и его коллеги удлиннили список с семи до двадцати различных разновидностей умственных способностей. Например, умственная способность к межличностному общению подразделилась на четыре разные способности: лидерство, способность разви-

вать взаимоотношения и сохранять друзей, способность разрешать конфликты и талант в той области социального анализа, в которой отличилась четырехлетняя Джуди.

Столь многогранный взгляд на способность мышления дает более полное представление о дарованиях и возможностях ребенка достичь успеха, чем стандартный коэффициент умственного развития. Когда школьников, участвовавших в проекте «Спектрум», оценили сначала по «шкале интеллекта Стэнфорда — Байнета» (некогда она считалась золотым стандартом во всех тестах для определения коэффициента умственного развития), а потом по комбинации нескольких критериев, специально составленной для определения гарднеровского спектра умственных способностей, никакой существенной зависимости между оценками детей по двум этим тестам обнаружить не удалось. Для пяти детей с самым высоким коэффициентом умственного развития (от 125 до 133) были построены графики личностных характеристик по десяти измеренным в ходе теста «Спектрум» критериям способностей, которые существенно различались между собой. К примеру, из пяти «самых смысленных» (как следовало из тестов на коэффициент умственного развития) ребят один — согласно тесту «Спектрум» — был силен в трех областях, трое проявили способности в двух, а еще один ребенок имел единственный талант. Да и сами критерии способностей обнаружили значительный разброс: четыре показателя талантов этих детей пришлись на музыку, два на изобразительное искусство, один на понимание особенностей социума, один на логику и два на язык. Ни один из пятерых детей с высоким коэффициентом умственного развития не был силен в пластике (в смысле совокупности телодвижений), математике или механике, причем пластика и обращение с числами оказались очевидно слабыми сторонами для двух из этих пяти. Не остановившись на

⁶ Ирвин Эффей «Мэджик» Джонсон-младший — американский баскетболист, выступал за клуб «Лос-Анджелес Лейкерс». *Прим. ред.*

⁷ Йо-Йо Ма — американский виолончелист китайского происхождения. *Прим. ред.*

⁸ Карл Роджерс (1902–1987) — американский психолог, один из лидеров «гуманистической психологии», основатель так называемой ненаправленной, или «центрированной на клиенте», психотерапии. Идея Роджерса в том, что врач, вступающий в глубоко личностный контакт с пациентом, видит в нем не больного, а «клиента», берущего на себя ответственность за решение собственных проблем путем активизации творческого начала своего «Я». *Прим. ред.*

⁹ Аналог профессионального технического училища, в современной российской терминологии — колледжа (американский «колледж» тождественен российскому «вузу»).

достигнутом, Гарднер продолжил размышлять о множественности умственных способностей. Лет примерно через десять после первой публикации своей теории Гарднер высказал краткое определение личностных умственных способностей:

Межличностный интеллект есть способность понимать других людей: что движет ими, как они работают, как работать в сотрудничестве с ними. Преуспевающие коммерсанты, политики, преподаватели, практикующие врачи-консультанты и религиозные лидеры, как правило, бывают индивидуумами с высоким уровнем межличностного интеллекта. Внутриличностный интеллект... — коррелятивная способность, обращенная внутрь; способность создавать точную, соответствующую действительности модель самого себя и пользоваться этой моделью, чтобы реализоваться в жизни.

Позднее Гарднер заметил, что в основе межличностного интеллекта лежат «способности уловить и надлежащим образом отреагировать на настроения, темперамент, побуждения и поступки других людей». В понятие внутриличностного интеллекта, которое можно назвать ключом к самопознанию, он включил «доступ к собственным чувствам, а также способность проводить между ними различие и полагаться на них, чтобы управлять поведением».

В гарднеровских разработках присутствует один аспект личностного интеллекта, на который многие ссылаются, но который мало исследуется, — а именно роль эмоций. Возможно, это объясняется тем, что в своей работе Гарднер твердо придерживается предложенной когнитивистикой¹⁰ модели ума. Таким образом, в его представлении об умственных способностях особое значение придается познанию — пониманию себя и других с точки зрения мотивов, образа действий и пользования интуицией, чтобы строить жизнь и поддерживать хорошие отношения с другими людьми. Но царство эмоций выходит за пределы возможностей языка и познания — как и кинестетическое царство,

в котором блестящие способности тела к движению проявляются невербально.

Хотя в приведенных Гарднером описаниях личностных умственных способностей достаточно внимания уделено тому, как проникнуть в суть игры эмоций и научиться справляться с ними, ученый и его сотрудники подробно не рассматривали роль чувствования, более сосредоточившись на знаниях о чувствовании. Из-за сосредоточенности на этом предмете, вероятно, непреднамеренной, остается неисследованным целый океан эмоций. Он, собственно, и делает внутреннюю жизнь и взаимоотношения столь сложными, захватывающими и зачастую приводящими в замешательство. Так что еще предстоит понять, в каком смысле в эмоциях присутствует интеллект и в каком смысле интеллект можно свести к эмоциям.

Гарднер делает слишком сильный акцент на познавательных способностях личности. Таков был дух времени, сформировавший его взгляды. Чрезмерное значение, придаваемое психологией познанию даже в царстве эмоций, отчасти объясняется неожиданным поворотом в истории науки. В средние десятилетия двадцатого века в академической психологии господствовали бихевиористы¹¹ типа Б.Ф.Скиннера¹², который считал, будто только поведение поддается объективному наблюдению с внешней стороны и только поведенческие проявления можно изучать с научной точностью. Поведение — отражение внутренней жизни (включая эмоции), закрытой науки.

Затем, с наступлением в конце 1960-х годов «когнитивной, то есть познавательной революции», фокус внимания психологии переместился на то, как ум регистрирует и хранит информацию, и на природу способности мышления. Но эмоции по-прежнему оставались за чертой. Ученые-когнитивисты придерживались традиционного взгляда: способность мышления подразумевает холодную, сугубо практическую обработку фактов. Она гиперрациональна и скорее

¹⁰ Когнитивистика — наука о мышлении.

¹¹ Бихевиоризм — направление в психологии; бихевиоризм совершен — но отказывается от метода самонаблюдения и оценки такового и принимает во внимание только те факты поведения животных и человека, которые можно точно установить и описать, не считая необходимым «понимать» скрывающиеся за ними внутренние психические процессы. Поэтому в основе метода бихевиоризма лежит исследование раздражения и ответной реакции.

¹² Скиннер, Беррес Фредерик (1904) — американский психолог, представитель современного бихевиоризма.

напоминает мистера Спока из «Звездного путешествия»¹³, архетип сухих информационных байтов, не замутненный чувствами, воплощающий идею того, что эмоциям нет места в интеллектуальной жизни, они лишь вносят беспорядок в нашу ментальную картину.

Ученых-когнитивистов, принявших эту концепцию, на ложный путь навел компьютер как оперативная модель ума. Они полностью забыли, что в действительности «микро» техническое обеспечение головного мозга погружено в похожую на «болтушку» пульсирующую массу нейрохимикатов и не имеет ничего общего с должным образом облагороженным силиконом, который послужил прообразом ума. Принятым у когнитивистов моделям того, как ум обрабатывает информацию, недоставало признания, что рациональность направляется чувством, а оно может ее и затопить. В этом отношении когнитивная модель есть обедненный образ ума, и она не способна объяснить бурный наплыв чувств, придающий «изюминку» интеллекту. Чтобы отстоять эту точку зрения, когнитивистам при создании моделей ума самим пришлось прогнозировать значимость их личных надежд и страхов, супружеских ссор и профессиональной зависти — той волны чувств, которые наделяют жизнь особым вкусом и ароматом, привносят в нее некую порывистость и в каждый момент точно определяют, как именно (и насколько хорошо или плохо) пойдет процесс обработки информации.

Однoboкое представление ученых о ментальной жизни, лишенной эмоций, служившее отправным пунктом исследований интеллекта последние восемьдесят лет, постепенно меняется. Психология начинает осознавать, насколько существенна роль чувства в мышлении. Примерно так же, как спокровский персонаж Дата в «Звездном путешествии: Следующее поколение», психология приходит к правильной оценке власти и положительного воздействия эмоций в сфере ментальной жизни. Конечно, и связанных с ними опасностей тоже. В конечном счете, Дата понимает (к своему ужасу, если, конечно, он способен ужасаться): его сухая логика не помогает ему принять пра-

вильное человеческое решение. Наша человечность наиболее очевидно проявляется в наших чувствах. Дата пытается испытывать чувства, догадываясь, что иначе упускает нечто очень важное. Он стремится к дружбе и верности; но у него, как у Железного Дровосека из «Удивительного Волшебника из Страны Оз»¹⁴, нет сердца. Не обладая способностью приходить в лирическое настроение, которое приносят чувства, Дата может технически виртуозно музицировать или писать стихи, но совершенно не ощущает их страстности.

Стремление Даты чувствовать ради самого чувства показывает, что высшие ценности человеческой души — вера, надежда, преданность, любовь — полностью отсутствуют при холодном когнитивном отношении. Эмоции обогащают, и без них ум становится пресным.

Гарднер понимает, насколько важны эмоциональные способности и дар поддерживать отношения в нынешней суматошной жизни. Он также указывает, что «многие люди с коэффициентом умственного развития на уровне 160 работают на тех, у кого коэффициент не превышает 100, если у первых низкий межличностный интеллект, а у вторых — высокий. В повседневной жизни общества нет более высокого интеллекта, чем межличностный. И если вы им не обладаете, то не сумеете сделать надлежащий выбор и решить, на ком жениться или за кого выйти замуж, за какую задачу взяться и т. д. А значит, нам просто необходимо уже в школе обучать детей пользоваться личностными умственными способностями».

Чтобы лучше понять, каким должно быть обучение, нам придется обратиться за помощью к другим теоретикам, принявшим предложенную Гарднером концепцию интеллекта. Среди них выделяется психолог Йельского университета Питер Сейлови, составивший подробнейшую схему путей и способов, помогающих нам привнести разум в эмоции. Хотя, по правде говоря, в его стремлении нет ничего нового: в течение уже многих лет самые ревностные теоретики коэффициента умственного развития неоднократно пытались поселить эмоции во владениях интеллекта, не принимая во

¹³ «Звездное путешествие», или «Звездный путь» — космическая сага, телесериал. *Прим. ред.*

¹⁴ Детская книга американского писателя Лаймена Фрэнка Баума. *Прим. ред.*

внимание свойственную такому подходу логическую несообразность. Так рассуждал Э.Л. Торн-дайк, знаменитый психолог, посвятивший немало времени популяризации идеи коэффициента умственного развития в 1920-е и 1930-е годы. В статье, опубликованной в *Harper's Magazine*, он высказал мнение, что один из аспектов эмоционального интеллекта, а именно «социальный» интеллект, то есть способность понимать других и «мудро вести себя в сфере человеческих отношений», — сам по себе есть показатель умственного развития отдельного человека. Другие психологи того времени отнесли к социальному интеллекту с еще большим цинизмом. Они рассматривали его как умение манипулировать другими людьми, заставляя их делать то, что нужно вам, независимо от того, хотят они или нет. Но ни одна из формулировок социального интеллекта не оказала сколько-нибудь заметного влияния на теоретиков коэффициента умственного развития. В результате вышедшее в 1960 году авторитетное пособие по составлению тестов умственного развития провозгласило концепцию социального интеллекта «никуда не годной».

Однако личностный интеллект игнорировать явно не стоит. Главным образом потому, что он составлен из интуиции и здравого смысла. К примеру, когда Роберт Стернберг, еще один психолог из Йельского университета, попросил участников эксперимента описать «умного человека», они среди главных характеристик такого человека указали навыки и умения, которыми обладают практичные люди. По завершении более систематического исследования Стернберг пришел к тому же выводу, что и Торн-дайк: социальный интеллект, во-первых, отличается от академических способностей и, во-вторых, является главной составляющей того, что обеспечивает людям успех в жизненных делах. К числу характеристик практического интеллекта, которые столь высоко ценятся на работе, относятся, например, восприимчивость, позволяющая успешным руководителям улавливать не выраженную словами информацию.

И последние годы все больше психологов соглашаются с мнением Гарднера о том, что в центре старых концепций коэффициента умственного развития помещался узкий диапазон лингвистических и матема-

тических способностей. Высокий балл в тестах на коэффициент умственного развития прямо пророчил успех в школе или преподавательской деятельности, однако на него все меньше следует полагаться по мере того, как жизненные пути отходили от академической стези. Эти психологи, в числе которых — Стернберг и Сейлови, расширили представление об интеллекте, попытавшись заново оценить его. Что именно нужно, чтобы преуспеть в жизни, — вот главный вопрос. А поиск ответа возвращает к пониманию того, насколько важен «личностный» или эмоциональный интеллект.

Сейлови включил принятые Гарднером личностные умственные способности в свое главное *определение эмоционального интеллекта*, расширив список до пяти главных областей.

1. *Знать свои эмоции.* Самосознание — распознавание какого-либо чувства, когда оно возникает, — краеугольный камень эмоционального интеллекта. Неспособность замечать свои истинные чувства оставляет нас на их произвол. Люди, более уверенные в своих чувствах, оказываются лучшими лоцманами своей жизни: они меньше сомневаются в правильности личных решений, начиная с того, на ком жениться или за кого выйти замуж, и кончая тем, за какое дело взяться.

2. *Управлять эмоциями.* Умение справляться с чувствами, чтобы они не выходили за подходящие рамки, — способность, которая основывается на самоосознании. Люди, которым недостает этой способности, постоянно сражаются с мучительным беспокойством. А люди, ею обладающие, умеют гораздо быстрее приходить в норму после жизненных неудач и огорчений.

3. *Мотивировать самого себя.* Контроль над своими эмоциями — отсрочивание удовлетворения и подавление импульсивности — лежит в основе всяческих достижений. Способность привести себя в состояние «вдохновения» обеспечивает достижение выдающегося качества любых действий. Люди, владеющие этим искусством, как правило, оказываются более продуктивными и успешными во всем, за что бы ни взялись.

4. *Распознавать эмоций других людей.* Эмпатия, еще одна способность, опирающаяся на эмоциональное самоосознание, является основным «человеческим даром». Люди,

способные сопереживать, больше настроены на тонкие социальные сигналы, указывающие, чего хотят или в чем нуждаются другие. Это делает их более подходящими для профессий или занятий, связанных с заботой о других, например, для преподавания, торговли и управления.

5. *Поддерживать взаимоотношения.* Искусство поддерживать взаимоотношения по большей части заключается в умелом обращении с чужими эмоциями. Люди, отличающиеся подобными талантами, отлично справляются с делами, успех в которых зависит от умелого взаимодействия с другими; они — просто гении общения.

Разумеется, в каждой из этих областей люди обнаруживают разные способности. Кто-то из нас, возможно, вполне удачно справляется с тревожностью, но не слишком ловко умеряет огорчения другого человека. Уровень наших способностей, без сомнения, определяется нервной системой, но, как мы увидим позже, головной мозг удивительно гибок и постоянно учится. Упущения в эмоциональной области можно исправить: каждая из них в значительной степени представляет собой совокупность привычек и ответных реакций, которую — при подходящих усилиях — можно изменить к лучшему.

Коэффициент умственного развития и эмоциональный интеллект — не находящиеся в оппозиции, а, скорее, отдельные компетенции. Все мы сочетаем интеллект с остротой переживаний. Люди с высоким коэффициентом умственного развития, но низким эмоциональным интеллектом (или низким коэффициентом умственного развития и высоким эмоциональным интеллектом) встречаются — несмотря на сложившиеся стереотипы — довольно редко. Действительно, между коэффициентом умственного развития и некоторыми аспектами эмоционального интеллекта существует корреляция, хотя и незначительная. Ясно, что это в высокой степени независимые понятия.

Стали уже привычными тесты для определения коэффициента умственного развития. Пока еще нет и, возможно, никогда не будет ни одного письменного теста, который позволил бы вывести «оценку эмоционального интеллекта». Хотя каждая из его составляющих исследована в достаточной

степени, и некоторые из них, как, например, эмпатию, лучше всего выявлять с помощью выборочного контроля за актуальной способностью человека во время выполнения конкретного задания. Получать результаты можно, распознавая характер чувств человека по видеозаписи соответствующих выражений его лица. Джек Блок, психолог из Университета штата Калифорния в Беркли, пользуется для определения, в его терминологии, «эластичности эго», критерием, очень похожим на эмоциональный интеллект (он включает главные социальные и эмоциональные компетенции). Блок провел сравнение двух теоретически чистых типов: людей с высоким коэффициентом умственного развития и людей с ярко выраженными эмоциональными способностями. Различия впечатляют.

Чистый тип человека с высоким коэффициентом умственного развития (то есть без учета эмоционального интеллекта) — почти пародия: интеллектуал, превосходно ориентирующийся в царстве разума, но совершенно не приспособленный к обычной жизни. Графики личностных характеристик мужчин и женщин слегка различаются. Типичного представителя мужского пола с высоким коэффициентом умственного развития отличает (что, впрочем, неудивительно) широкий круг интеллектуальных запросов и способностей. Он честолюбив и продуктивен, предсказуем и упорен и не обременен заботами о себе. Еще он склонен к критике, ведет себя покровительственно, требователен и сдержан, испытывает неловкость от проявлений сексуальности и чувственных переживаний, внешне невыразителен, держится особняком, эмоционально уравновешен.

Люди с высоким эмоциональным интеллектом в социальном отношении уравновешенны, дружелюбны и всегда пребывают в отличном настроении, не подвержены страху и не склонны к тревожным размышлениям. Они обязательны в отношении людей и начатых дел, охотно берут на себя ответственность и придерживаются этических принципов. В общении с другими они доброжелательны и заботливы. Их эмоциональная жизнь богата событиями, но в надлежащих пределах. Они пребывают в согласии с самими собой, с другими и с обществом, в котором живут.

Женщины с высоким коэффициентом умственного развития, естественно, уверены в своем интеллекте. Они свободно выражают свои мысли, хорошо разбираются в интеллектуальных проблемах и отличаются широким кругом интеллектуальных и эстетических потребностей. В них явно угадывается стремление к самоанализу, они часто впадают в тревогу, мучаются сознанием вины, склонны к долгим размышлениям и обычно не решаются открыто проявить свой гнев (но выражают раздражение непрямым путем).

Женщины с эмоциональным интеллектом, наоборот, чрезмерно напористы, откровенны в выражении своих чувств и всегда довольны собой. Жизнь для них полна смысла. Подобно мужчинам, они дружелюбны и общительны и выражают свои чувства надлежащим образом (и отнюдь не в бурных взрывах, о которых впоследствии сожалеют), и еще они хорошо справляются со стрессом. Умение держаться в обществе позволяет им легко сходить с новыми людьми; они довольны собой, а потому шаловливо-веселы, непосредственны и легко

поддаются чувственным переживаниям. В отличие от женщин с высоким коэффициентом умственного развития, они не страдают от тревоги и сознания вины и не склонны погружаться в глубокие раздумья.

Нарисованные выше портреты, конечно же, отображают крайности. На самом деле для всех нас характерны и определенная степень умственного развития, и эмоциональный интеллект, но только «смешаны» они в разных пропорциях. Кстати сказать, польза от таких портретов очевидна: они предоставляют ценную информацию о том, что каждый из аспектов добавляет к качествам человека. В зависимости от того, в какой степени человек наделен как когнитивным, так и эмоциональным интеллектом, эти портреты, соответственно, сходятся. Хотя, надо заметить, из двух факторов эмоциональный интеллект привносит гораздо больше качеств, делающих нас человечнее.

Литература

1. Эмоциональный интеллект. /Дэниел Гоулман; пер. с англ. А.П.Исаевой. - М.:Манн, Иванов и Фарбер, 2013. - 560 с.

В нашем журнале мы будем публиковать материалы из монографии Джеймса Борга «Язык тела»

«Лишь очень немногие люди полагают, будто мысль в ходе общения можно передать одними только словами». *Дж. Борг*

ЯЗЫК РАЗУМА И ТЕЛА (урок №1)

Давным-давно, в 1872 году, Чарльз Дарвин, прославившись теорией эволюции, написал революционную для своего времени работу «Выражение эмоций у человека и животных». Серьезное продолжение эта тема получила лишь в середине следующего века. Разве не полезно было бы научиться выявлять все нюансы в общении с окружающими? Это сэкономило бы вам массу времени и избавило бы от многих неприятностей, а также позволило бы узнать, что люди думают о вас, и за счет этого выправить сложившуюся негативную ситуацию.

Язык тела заключается в сборе информации на подсознательном уровне и гово-

рит правду лучше всяких слов. Существует множество разных способов невербального общения. Это и различные выражения лица, и то, как человек стоит или сидит, и его жесты, например скрещенные на груди руки, и наклон головы, и направление взгляда. Все эти движения что-то выражают, даже если не сопровождаются словами. От того, как вы их выполняете, зависят создаваемый нами образ и впечатление, которое вы производите на окружающих.

Мы улыбаемся, гримасничаем, отводим глаза, стоим вплотную к собеседнику (или, наоборот, сохраняем дистанцию), прикасаемся (или не прикасаемся) к нему и используем