

Іноді я буду вживати слова «деперсоналізація», «афективно-когнітивний» і т. п. Це для того, щоб надати своєму тексту авторитетності у тебе була можливість, при бажанні, освоїти понятійний апарат цієї області, не лякатися складних термінів і надалі «гуглити» вже щось предметне. І все ж я буду намагатися говорити простою мовою, не ховаючись за складними словами, хоча іноді без цього буде не обійтися.

Якщо ти захочеш перевірити мої слова і факти, на які я посилаюся, або просто вивчити питання докладніше, то зможеш знайти відповідні посилання в кінці книги, а по ходу тексту я буду позначати їх ось такими виносками зверху¹²³.

По ходу тексту ти будеш зустрічати і жартівливі приклади. Якщо вони здадуться тобі несмішними або недоречними – будь ласка, сприймай це як самоіронію автора.

Ще я буду задавати тобі питання. Відразу за ними, буквально в наступному реченні або абзаці ти знайдеш на них відповіді, але я закликаю тебе, зустрівши питання, кожен раз зупиняти читання і думати над ним, це сильно підвищить якість засвоєння матеріалу.

Наприкінці кожної глави будуть найважливіші висновки з неї, відзначені жирним курсивом:

Найважливіша думка цієї передмови: я дуже радий, що ти зараз це читаєш і сподіваюся, що книга буде для тебе не тільки цікавою, але і корисною.

Ах, так, ще будуть домашні завдання, вони потребуватимуть від тебе декількох годин на тиждень. Я постараюся регулярно мотивувати тебе на їх виконання, але краще відразу виріши, станеш ти їх робити чи ні, тому що між «почати і кинути на півдороги» і «не починати взагалі» краще чесно вибрати друге.

Приємного читання!

Екскурс в історію

Початок 20 століття. Людство винайшло тест IQ (Intelligence quotient – коефіцієнт інтелекту). Спочатку ця штука використовувалась для оцінки рівня розвитку інтелекту у дітей, але спокуса застосувати його до дорослих виявилася нездоланною. Уяви, на горизонті замаячила можливість нарешті зрозуміти, хто розумний, а хто дурень, а значить перестати робити дурниці: брати на роботу ідіотів, яких ще пару років треба доучувати, одружуватися на дурпах, з якими неможливо спокійно розмовляти, виходити заміж за маразматиків, яким віддаєш кращі роки свого життя, а вони навіть не пам'ятають, коли у твоєї мами день народження і т. д. Ентузіазму першопрохідців, які взялися за тестування всіх і вся, не було меж. Так це ж ми у всіх сферах зараз лад наведемо! Управляти державою будуть тільки самі головасти, а хто розумом не вийшов – нехай косять газони та радіють своєму нехитрому щастю.

Але ні. Не зайшло. І ось чому:

– Інформація про те, що тест IQ має якесь відношення до IQ не підтверджена. У попередньому реченні немає помилки. Ніякого стандарту для цих тестів немає досі. Людство не домовилося навіть про те, що називати інтелектом і з чого він складається, які тут можуть бути виміри? В принципі, це все, що потрібно знати про тести IQ, але ми продовжимо.

– Цілий натовп титулованих вчених з тих самих пір і донині виступають із заявами на кшталт «не смійте називати здатність вирішувати навмання підібрані завдання показником інтелекту»¹.

– У тестах Айзенка, найпоширеніших тестах на коефіцієнт інтелекту (вони використовуються і зараз) стали знаходити

неточності і некоректні питання/відповіді². І це сталося вже після того, як Айзенк став найпопулярнішим укладачем IQ тестів, тобто до цього моменту, уяви, ми міряли ріст мільйонів людей, і тут виявляється, що наша лінійка крива. Печалька! :(І сумно навіть не те, що виконувалася безглузда робота, вона з самого початку була такою, а те, що довгий час ніхто нічого не помічав.

– Були отримані свідчення³ того, що підвищена тривожність при проходженні IQ-тесту здатна знизити його результат балів так на 40, а це дуже багато, тобто людина з показниками інтелекту вище середнього може, розхвилювавшись, отримати результат з категорії «розумова відсталість».

– Було помічено, що аутисти в більшості випадків провалюють подібні тести⁴. А потім спокійнісінько собі відтворюють число Пі аж до 100 знака і більше, або з пам'яті замальовують вигляд якої-небудь одного разу побаченої площі міста з точністю до кута повороту віконних ручок.

– Люди, що ставлять в таких тестах рекорди (Вільям Сайдіс, Мерилін Вос Савант, Кім Ун Ен), зазвичай так нічого і не досягають, не винаходять і не досліджують, і навпаки, визнані генії часто демонструють слабкі результати в подібних вправах (Ейнштейн завалював іспити, тому що дуже довго думав, Стівен Хокінг на питання «Який у Вас IQ?» відповів: «Не маю жодного уявлення, IQ хваляться невдахи»⁵).

І тут ми підійшли до більш важливого питання. Навіть якщо б тести IQ дійсно щось говорили про інтелект, як це пов'язано з усім іншим життям людини? Дохід, соціальний статус, благополуччя і суб'єктивне щастя?

Мета-аналізи різних досліджень (групування багатьох досліджень і розгляд їх у сукупності) показують слабкий або дуже слабкий взаємозв'язок між показниками IQ і доходом⁶. На відміну від місця народження, спадщини та отриманої освіти. Також немає достовірних свідчень того, що IQ безпосередньо впливає на успіхи в роботі і задоволеність життям. І серед членів спільнот для людей з дуже високим IQ (наприклад,

«Менса», «Мега» або «Потрійна дев'ятка») можна зустріти абсолютно різних людей абсолютно всіх верств суспільства, всіх статусів і рівнів благополуччя. Їм навіть похвалитися нічим: списки членів таких об'єднань, які хоча б чимось знамениті, до неподобства мізерні. Тобто «дошки пошани» пустують через брак гідних кандидатів.

Що ж, початкова ідея, а вірніше надія людства отримати інструмент, що оказує, хто розумний, а хто дурень, і нарешті влаштувати всесвітній геноцид ідіотів, зазнала краху. І до середини двадцятого століття на противагу IQ формується спочатку поняття соціального інтелекту, а потім і емоційного. Однак, не варто сприймати це так, ніби раніше люди не здогадувалися, що існує це «невловиме щось», яке відкриває багато дверей, закриті для звичайного розуму. Трохи відволічємось.

У фольклорі будь-якого народу існують казки – кумедні повчальні історії, які ми розповідаємо дітям на ніч. Та казки – це не багато, не мало – відображення народної мудрості в максимально простій формі. Адже на них ми виховуємо наших дітей, намагаємося пояснити їм, що таке «добре», а що таке «погано». Ось так робити не треба, бачиш, коник-стрибунець все літо байдикував, тому йому взимку нема чим харчуватися і ніде жити. А мураха працював, тому у нього все добре. Не будь як коник, будь як мурашка.

А хто в народних казках найчастіше головний герой? Іванко-дурник. «Жили собі три брати – два розумних, третій дурний. Пішли вони в ліс робити загороди на худобу. Розумні браття роблять з доброго пруття, а Іван – з бур'янів...». І кому в результаті підсумку дістаються всі «ніштяки» та принади життя, як ото півцарства і «Міс Всесвіт» за дружину? Дурнику. І чому тоді ми вчимо наших дітей? Ідіотизму? Ні, звичайно.

Давай згадувати, що в казці робить дурень і завдяки чому він такий успішний? Старші сини йдуть прямим шляхом. Показався лиходій – хапаємося за шаблю, Баба Яга – тікаємо щодоуху, Мар'яна-краса, довга коса – посміхаємося і обіцяємо

світле майбутнє. І так у всьому: напролом і ніяк інакше. Що тим часом робить дурник? Чим він займається протягом всієї казки? За великим рахунком, він робить тільки одне – спілкується і домовляється. Він охоче комунікує з усіма, хто зустрічається йому на шляху, і до кожного знаходить свій підхід. Комуś допоміг, когось налякав, до когось «підмазався», і ось через деякий час у нього вже колекція чарівних предметів, секретна «інфа» про кощіву смерть та натовп вірних друзів за спиною, які в потрібний момент роблять за нього всю роботу.

Перенесемо ці роздуми на реальне життя. Що робить дитина-відмінник всі 10 років в школі? Вчиться. Читає книжки і сумлінно вчить уроки. Що робить двієчник-трієчник? Живе на повну. Кажуть, що він байдикує. Але що таке «байдикує», він же не лежить вдома на дивані постійно, він перебуває в діяльності, просто це активність іншого роду. Він гуляє, можливо хуліганить, нехай навіть занадто рано спробує всі дорослі задоволення і загалом проводить час у «поганій» компанії. Але тут є один важливий нюанс: відмінник більшу частину часу взаємодіє з книгами, а трієчник – з людьми. І при цьому спілкуванні він «на власній шкурі» з'ясовує, що ось над Петриком жартувати не треба, у Петрика немає почуття гумору, він відразу ображається і б'є в пику. І можна, звичайно, вдарити його у відповідь, але тоді він покличе старшого брата – прогноз поганий.

А ось над Васьком можна жартувати скільки завгодно, у нього братів немає. Над Мишком теж можна, але тільки після того, як пожартував над Васьком. Чому так – незрозуміло, але не раз перевірено. Щоб Наталка пішла зі мною гуляти, їй потрібно приволікти ромашок. Навіть розбиратися не хочу, що вона в них знаходить, дивні вони, ці дівчатка. А ось Марійка ромашок не любить, але помітно червоніє і посміхається, коли їй читають вірші. А Віка взагалі на мене не дивиться, ні ромашки, ні вірші не допомагають, доводиться смикати за коси. Всю цю «науку» в книжках не знайдеш, тут практика

потрібна. На щастя, на це все у нашого трієчника-двієчника в запасі ще багато-багато років.

У підсумку на час вступу до вузу відмінник має одну єдину відповідь на питання «Як закінчити вуз?». Вчитися, як же ще. У трієчника багато відповідей. На пари до Іван-Івановича можна взагалі не ходити, Марію Олександрівну потрібно розчулити, до Петра Степановича бажано підходити в п'ятницю після обіду і краще не з порожніми руками, тоді проси, що хочеш, і т. д.

Ми поки ще не сформулювали поняття емоційного інтелекту, але щось підказує, що ось це він і є.

Тести IQ вимірюють не інтелект, а лише здатність вирішувати тести IQ.

Статус в суспільстві, особисте благополуччя і щастя майже не пов'язані з IQ і інтелектом в класичному розумінні цього слова.

Емоційний інтелект тісно пов'язаний з навичками спілкування і дає можливість варіювати свою поведінку в залежності від обставин.

Поняття емоційного інтелекту

EI (Emotional Intelligence) або EQ (Emotional Quotient) – синонімічні аббревіатури, що позначають коефіцієнт емоційного інтелекту. Що ж це таке? З чого складається?

На жаль, змушений констатувати, що одностайної згоди з цих питань серед фахівців досі немає і не передбачається (ставиться під сумнів навіть правомірність використання тут слова «інтелект», яке має на увазі розумову усвідомлювану діяльність). Купа експертів, у кожного своє визначення цього поняття, засноване на 50-річному досвіді і парі сотень досліджень (жартую, щоб назвати себе експертом в якій-небудь темі досить вміти говорити). І все ж у людини є емоції. Вони впливають на прийняття рішень, на усвідомлення себе як

особистості, на індивідуальне відчуття щастя/нещастя і т.д. Це все точно є, а значить, повинна бути дисципліна, що це вивчає. Психологія? До моменту народження терміну EQ ця область знань вже розгалужувалася на безліч шкіл, що суперечать одна одній, а місцями навіть самі собі. То навіщо ремонтувати старе, якщо можна побудувати нове? Та й пересічний люд асоціював психологію виключно з психоаналізом і збоченцем-Фрейдом. «Досить розпусти!», – вирішив, мабуть, Деніел Гоулман і струсив пил з терміну «емоційний інтелект» (вперше він був використаний в 1960-х, але широке поширення отримав в кінці 90-х, якраз завдяки однойменній книзі Гоулмана).

Знадобилося зовсім небагато часу, щоб в цій області з'явилося чимало фахівців, що, мовляв, «ми теж в темі, та й взагалі завжди в ній були, ще раніше тебе, Гоулмане, так що посунься, у нас є своя експертна думка з цього приводу». Роки йшли, кількість бажаючих висловитися зростала. На даний час існує незліченна безліч моделей емоційного інтелекту, і у кожної з них є свої фанати. Одна з найвідоміших теорій належить Саловею, Майєру та Карузо. Вони вважають, що емоційний інтелект – це «здатність міркувати про емоції та їх причини для поліпшення мислення». Правда, ці хлопці довго сумнівалися і кілька разів переписували своє визначення, так що не факт, що це їх остаточна думка.

Відповідно до цієї моделі існує чотири здібності, включені до EQ⁷:

- розпізнавання емоцій (за мімікою, жестами, голосом тощо);
- використання емоцій (для стимуляції мислення, пізнавальної діяльності, креативу);
- розуміння емоцій (звідки вони беруться і до чого можуть призводити);
- управління емоціями (регуляція як своїх, так і чужих емоцій).

Можна, звичайно, причепитися до того, що грань між використанням емоцій і управлінням емоціями занадто тонка,

і незрозуміло, де закінчується одне і починається інше, але ці причіпки будуть ще не такими серйозними, як у випадку з моделлю Гоулмана. Там в поняття емоційного інтелекту включені вже 5 здібностей:

- самосвідомість – здатність розуміти себе, свої емоції та їх причини, враховувати це в прийнятті рішень;
- саморегуляція – регуляція своїх емоційних процесів, адаптація до мінливих обставин;
- соціальні навички – управління відносинами, щоб порозумітися з іншими;
- співчуття – розуміння почуттів інших людей, особливо при прийнятті рішень;
- мотивація – розуміння того, які емоції до чого підштовхують і як мотивують.

Чи ж не є співчуття частиною соціальних навичок, а мотивація – частиною саморегуляції (мотивую себе) і знову-таки соціальних навичок (мотивую інших)? Навіщо множити сутності без необхідності? Однак же, і це ще квіточки, Рувен Бар-Оон, наприклад, визначає не 4 і не 5, а цілих 15 здібностей, що входять до EQ. «15, серйозно? – відповідають йому колеги, – а чому не 613?». Тут на сцені з'являється К. Петрідес, і каже: «Хвилиночку, панове, залиште осторонь ці ваші здібності, емоційний інтелект потрібно сприймати як рису особистості, а цей конструкт лежить за межами таксономії когнітивних процесів»⁸ (не намагайся вникнути в сенс цих слів, це як чарівне заклинання, що нічого не означає, але змушує сповнитися благоговійного жахом перед таємним знанням «вченого» і заплатити побільше грошей за його консультацію).

Сподіваюся, мені вдалося показати тобі весь жах і безлад, що тут діється. Купа експертів, купа теорій. Нічого не зрозуміло, зате кожен може висловитися. Ласкаво просимо в тему емоційного інтелекту.

І все-таки ми спробуємо розібратися. Не турбуйся, я не буду пропонувати тобі ще одну модель авторської творчості в душі «я художник, я так бачу». Все якраз навпаки. Вся ця плутанина