



5 МИФОВ ОБ ЭМОЦИОНАЛЬНОМ ИНТЕЛЛЕКТЕ

Эмоциональный интеллект (EQ) – довольно популярная тема в современной психологии. Однако обилие сведений об эмоциональном интеллекте не гарантирует их точность.

Вот самые распространенные заблуждения об эмоциональном интеллекте:

МИФ 1. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ – ЭТО ЗНАНИЕ БОЛЬШОГО КОЛИЧЕСТВА ЭМОЦИЙ

Эмоциональный интеллект – это комплекс из четырёх навыков:

- Понимания своих эмоций
- Понимания чужих эмоций
- Управления своими эмоциями
- Управления чужими эмоциями

Знание различных эмоциональных оттенков используется в эмоциональном интеллекте, но не играет ключевую роль.

МИФ 2. ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ = ЖЕСТКИЙ КОНТРОЛЬ ЭМОЦИЙ

Эмоции – продукт эволюции, они выполняют важную сигнальную и адаптивную функцию в организме и регулируются на физиологическом уровне. Их подавление чревато последствиями, вплоть до ментальных расстройств и снижения качества жизни.

Эмоциональный интеллект – это умение правильно освобождаться от эмоций, а не прятать их.

МИФ 3. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ = ПРЯМОЙ ДОСТУП К ПУЛЬТУ УПРАВЛЕНИЯ ЧУЖИМИ ЭМОЦИЯМИ

Все люди разные и управлять чужими эмоциями – это весьма непростая задача. К тому же, для того чтобы управлять эмоциями других людей, сначала необходимо научиться хорошо понимать и управлять собственными эмоциями.

МИФ 4. ЕСЛИ ЗАНЯТЬСЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ИНТЕЛЛЕКТОМ, ТО МОЖНО БЫСТРО РЕШИТЬ КУЧУ ПРОБЛЕМ

Никаких спецэффектов. Эмоциональный интеллект – не волшебная палочка, меняющая жизнь к лучшему. Это комплекс навыков, которые развиваются в течение длительного времени и нуждаются в постоянном использовании.

Эмоциональный интеллект – это долгосрочный вклад, который будет выручать вас на протяжении всей вашей жизни, но для этого нужно приложить определённые усилия.

МИФ 5. ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК НЕЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ, ЗНАЧИТ, У НЕГО НИЗКИЙ EQ. ЧЕМ БОЛЬШЕ ЭМОЦИЙ, ТЕМ ЛУЧШЕ

Количество и интенсивность эмоциональных реакций – не показатель уровня EQ. Человек может быть стеснительным и робким, но при этом хорошо уметь распознавать и конструктивно выражать эмоции.