

Содержание

Введение	7
ГЛАВА 1. ПОНИМАНИЕ ЭМОЦИЙ	11
Почему мы ощущаем эмоции.....	12
Составные части эмоций	14
Положительная роль эмоций	16
Взаимосвязь эмоций	18
Настройка интуиции.....	20
Невербальная коммуникация.....	22
Слова для эмоций.....	24
Сдержанность.....	26
Удовлетворение эмоциональных потребностей.....	28
Представления об эмоциях и ожидания от них	30
Эмоциональные триггеры	32
ГЛАВА 2. УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ	35
Формирование языка тела, выражающего уверенность	36
Снижение эмоционального градуса.....	38
Стресс	40
Разочарование.....	42
Сожаление и раскаяние	44
Прощение	46
Ревность	48
Зависть	50
Обвинение	52
Грусть.....	54
Смущение	56
Одиночество	58
Беспокойство и тревога	60

Злость.....	62
Вина.....	64
Заедание и запивание эмоций	66
Критика.....	68
 ГЛАВА 3. РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА.....	71
Позитивное мышление	72
Изменения.....	74
Смелость	76
Держите разум открытым — оставайтесь любопытным	78
Терпение.....	80
Сила воли	82
Решения.....	84
Принятие	86
Границы и пределы	88
Настойчивость	90
Уверенность.....	92
Вести себя «как будто».....	94
 ГЛАВА 4. РАЗВИТИЕ СОЦИАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА.....	97
Прислушиваться к чувствам.....	98
Сопереживание	100
Чье-то разочарование.....	102
Доброта и внимательность.....	104
Чужой гнев	106
Мотивация и вдохновение	108
Компромиссы	110
Полномочия	112
Групповая динамика.....	114
Заткнуть кому-то рот. Изящно	116
Игра в молчанку.....	118
Правильная критика.....	120
 Об авторе.....	123
Еще несколько цитат.....	125

ВВЕДЕНИЕ

Очень важно понимать, что эмоциональный интеллект не противостоит интеллекту, не утверждает превалирования разума над сердцем. Он представляет собой уникальную совокупность того и другого.

Дэвид Карузо, актер и продюсер

Что такое эмоциональный интеллект? Это понимание того, как с помощью эмоций доносить какую-то информацию до разума и как использовать разум для понимания своих эмоций и управления ими.

В нашей жизни столько противоречивых требований, забот и обязательств, что мы часто ощущаем себя перегруженными, подавленными, неуверенными в себе и нерешительными, непонятыми окружающими или неспособными понять других.

Понимая собственные чувства и управляя ими с помощью эмоционального интеллекта, вы сможете лучше выразить свое состояние и свои желания, в то же время отдавая должное чувствам и поведению других людей.

Этот процесс является динамическим; то, насколько вы можете понимать собственные эмоции и управлять ими, обуславливает вашу способность понимать эмоции других людей и управлять ими. А чем лучше вы понимаете эмоции других

людей, их намерения и мотивы поведения, тем адекватнее реагируете на них и эффективнее взаимодействуете с ними.

Эмоциональный интеллект может помочь вам в общении с другими людьми, укрепив ваши взаимоотношения с ними и в личной жизни, и на работе. Вы сможете лучше определять эмоциональные нужды других и управлять ими. Вы научитесь думать, прежде чем реагировать, и узнаете, как справляться с переполняющими вас эмоциями.

Развитие эмоционального интеллекта может сделать вашу жизнь счастливее благодаря умению размышлять и вести себя адекватно в сложных ситуациях, контролируя свои чувства, что, возможно, прежде вам давалось нелегко.

Но эмоциональный интеллект — это не только понимание трудных ситуаций и эмоций и управление ими. Он также помогает создавать хорошие эмоции, обеспечивающие позитивный настрой, доверие, поддержку, мотивацию и вдохновение.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

Жизнь продолжает давать нам одни и те же уроки, пока мы их не усвоим.

Рэйчел Вудс, актриса

Книга состоит из четырех глав:

1. Понимание эмоций.
2. Управление эмоциями.
3. Развитие эмоционального интеллекта.
4. Развитие социального интеллекта.

В каждой главе рассматриваются определенные ситуации или обстоятельства и приводятся практические решения — идеи, советы, подсказки и приемы, которые помогут вам понять и применять эмоциональный интеллект.

Если вы хотите понять, что такое эмоции, как они возникают и почему мы их ощущаем, прочитайте главу 1 «Понимание эмоций». Если вы намерены развить свой эмоциональный интеллект и научиться управлять эмоциями — и своими, и чужими, — вам помогут последующие главы этой книги. Если вам нужно узнать, как справляться с неприятными эмоциями, например злостью или разочарованием, воспитать в себе смелость, надежность, способность мотивировать и вдохновлять других, то просто воспользуйтесь идеями, подсказками и приемами, которые вам подходят, и попробуйте применить их на практике.

Некоторые из подсказок и советов будут особенно полезны в определенных ситуациях или с отдельными людьми. Чем чаще вы будете их использовать, тем быстрее поймете, что событиями, чувствами, другими людьми и даже вами самими гораздо легче управлять с помощью эмоционального интеллекта.

В обычной жизни старайтесь держать эту книгу всегда при себе, поскольку изложенные в ней подсказки, приемы, идеи и предложения действительно помогут вам ощутить, что вы управляете своим спокойствием, перспективами и пониманием.

ГЛАВА 1

ПОНИМАНИЕ ЭМОЦИЙ

ПОЧЕМУ МЫ ОЩУЩАЕМ ЭМОЦИИ

Все знают, что такое эмоции, пока их не попросят дать определение. И тогда выясняется, что этого никто не знает.

Б. Фер и Дж. Рассел, социальные психологи

Эмоции играют важную роль в том, как мы думаем, и в том, как мы себя ведем. Они помогают защищать людей и поддерживают их физическую безопасность, побуждая реагировать на угрозы. Основные эмоции, такие как страх, злость и отвращение, не ждут, пока вы будете соображать, что происходит. В критических ситуациях они опережают слишком медленное мышление, мгновенно предупреждая нас об опасности и требуя незамедлительной реакции — бить или бежать.

Другие эмоции — социальные — позволяют людям сосуществовать в своем кругу. Такие эмоции, как, например, вина, стыд, благодарность и любовь, обеспечивают взаимоотношения и связи, которые объединяют семьи, друзей, соседей и сообщества.

Также эмоции позволяют нам формировать и выражать идеи и мысли, которые не всегда являются плодом сознательного мышления. Злость, например, может побудить к созданию экспрессивного полотна, а тоска и грусть — вдохновить на прекрасные, трогательные стихи, песни и музыку. Живопись, музыка и литература вызывают и внушают эмоции, создавая эмоциональную взаимосвязь между искусством и его почитателями.

Таким образом, у всех эмоций есть положительное значение; они способствуют нашей безопасности, обеспечивают взаимосвязь с другими людьми и вдохновляют на творчество. С одной стороны, эмоции могут сужать наши мышление и поведение, а с другой — углублять и расширять наши мышление и опыт.

На практике

Ничто так не возрождает к жизни и так не убивает, как эмоции.

Жозеф Ру, художник

Старайтесь развивать понимание того, что эмоции способствуют вашей физической безопасности, а также служат социальным и творческим целям.

- Вспомните ситуации, когда эмоции побуждали вас действовать автоматически, не раздумывая. Охваченные, например, страстью, отвращением или злостью, вы реагируете мгновенно.
- Вспомните случаи, когда вы испытывали социальные эмоции, которые заставляли вас говорить или делать что-либо, чтобы управлять вашим взаимодействием с другим человеком.

Были ли это случаи, когда вы, к примеру, пытались загладить свою вину, после того как совершили неверный поступок?

- Вспомните ситуации, когда кто-то выказывал вам свое сочувствие, сострадание или доброту. Помогло ли это вам почувствовать понимание, спокойствие и поддержку?
- Случалось ли вам ощутить на себе влияние чужих эмоций? Например, как только вы замечаете, что кто-то раздражен и огорчен, ваши эмоции начинают побуждать вас предложить ему свою помощь?

Вспомните любимую песню или мелодию. Какие чувства они у вас вызывают? Какие композиции, фильмы, стихи, книги, картины вдохновляют вас, а какие заставляют грустить и размышлять? Какие песни и какая музыка поднимают вам настроение?

Понаблюдайте за собой: какие эмоции ведут вас к тому или иному действию, берегут ваше время, помогают вам что-то сделать, достучаться до кого-то или реагировать на поступки другого?

СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ ЭМОЦИЙ

Эмоции связывают воедино мысли, чувства и действия.

Джон Д. Майер, психолог

Осознаёте вы это или нет, но любая ваша эмоция состоит из трех частей: мысли, физических ощущений и поведения; они возникают не в каком-то определенном порядке, однако каждая из них может оказывать влияние на остальные. Ваши мысли могут влиять на ваше физическое самочувствие, что может отразиться и на вашем поведении. Точно так же ваше поведение может отразиться на вашем самочувствии и размышлениях.

Например, вы, придя домой, обнаруживаете, что душ не работает или отключили отопление. Снова. Вы злитесь. Ваша гневная реакция может начаться с физических проявлений: мускулы напрягаются, сердце колотится, дыхание учащается. Это запускает и поведенческие реакции: вы стучите кулаком по столу: «Ну только не это! Снова! Мне уже этого за глаза хватило!»

Или, может быть, вы стучите кулаком по столу, вызывая физические изменения: напряжение мускулов, учащение пульса и дыхания. И у вас тут же появляются те же мысли.

Или гневная реакция может начаться с мысли: «О Боже мой, только не это! С меня хватит!» И эта мысль приведет к повышению пульса, учащению дыхания и напряжению мускулов. А потом вы стукнете кулаком по столу.

Эмоциональный интеллект помогает лучше осознавать и понимать эти разные составные части эмоций.

На практике

Давайте не будем забывать, что маленькие эмоции управляют нашей жизнью, а мы подчиняемся им, сами того не понимая.

Винсент Ваг Гог

Каждая из приведенных ниже ситуаций провоцирует вас на эмоции: на тревогу, радость и разочарование. У каждой эмоции есть физические проявления и возможные мыслительные и поведенческие реакции.

Представьте себе, какие чувства, мысли и модели поведения могли бы появиться в этой ситуации у вас. А могли бы они у другого человека быть совсем иными?

Ситуация: презентация на работе

Эмоция: тревога

- Физические проявления.
- Мысли.
- Поведение.

Ситуация: сдача теста, экзамена или предложение работы

Эмоция: радость

- Физические проявления.
- Мысли.
- Поведение.

Ситуация: долгожданное событие не состоится

Эмоция: разочарование

- Физические проявления.
- Мысли.
- Поведение.

Когда вы ощутите сильную эмоцию, например злость, радость, вину, замешательство, постарайтесь определить все ее составные части: физические проявления, мысли и поведение. Такое препарирование эмоции поможет вам увидеть взаимосвязь этих частей, их взаимодействие и то, как они могут повлиять на вас и других людей, испытывающих какую-либо эмоцию.

ПОЛОЖИТЕЛЬНАЯ РОЛЬ ЭМОЦИЙ

Никогда не извиняйтесь за проявление своих чувств. Когда вы это делаете, вы извиняетесь за правду.

Хосе Н. Харрис, психолог и нейропсихолог

Мы часто думаем об эмоциях как о положительных или отрицательных. Но дело в том, что наше стремление иметь только «положительные» эмоции, такие как счастье, надежда и сострадание, непродуктивно, поскольку предполагает, что мы должны избегать «негативных» эмоций — негодования, нетерпения и ревности — или подавлять их.

Однако все эмоции играют положительную роль. Например, страх, злость, грусть и сожаление могут быть неприятными переживаниями, но они для нас очень полезны.

Самый яркий пример такой эмоции — это страх, который нас защищает. Тревога тоже может играть положительную роль. Например, тревога по поводу экзамена может заставить вас сосредоточиться на подготовке к нему, не отвлекаясь ни на какие развлечения, и повторить материал. Тревога становится негативной только тогда, когда переполняет вас так, что вы не можете ясно мыслить.

Дело в том, что переживание «отрицательных» эмоций зачастую побуждает нас усиливать их негативными реакциями. Возьмем, к примеру, сожаление. Положительное значение этой эмоции — подтолкнуть нас к извлечению уроков из произошедшего, чтобы не допустить подобных ошибок в будущем. Сожаление становится негативным лишь тогда, когда мы, обуреваемые негативными мыслями, начинаем обвинять себя и бездействовать. Но это не сама эмоция оказывается отрицательной, такими становятся наши мышление и бездействие.

На практике

Ваш разум может запутаться, но эмоции вам никогда не лгут.

Роджер Эберт, кинокритик и телеведущий

Старайтесь не забывать о положительной роли всех эмоций. Эмоции — это способ, позволяющий вашему разуму и вашему телу общаться с вами. Они пытаются добиться от вас положительного, целесообразного действия в ответ на то, что произошло, происходит или может произойти.

- Как вы считаете, какой могла бы быть положительная роль чувства вины, ощущения ответственности или раскаяния за какой-то ваш проступок или неправильное действие, которое вы, по вашему мнению, совершили?
- Как вы считаете, какой могла бы быть положительная роль злости или такого сильного чувства, как ощущение несправедливости, вызванного вашей или чьей-то неправотой?
- Как вы считаете, какой могла бы быть положительная роль зависти — ощущения обиды от того, что у кого-то есть что-то, чего у вас нет?
- Как вы считаете, какой могла бы быть положительная роль отвращения, сильной антипатии, омерзения, тошноты или гадливости по отношению к кому-то или чему-то?

Имейте в виду: если вы не обращаете внимания на какую-либо эмоцию, подавляете или отрицаете ее, если вас переполняет или парализует какая-либо эмоция, то вы не позволяете себе получить и понять необходимую вам положительную информацию, которую пытается донести до вас эта эмоция.