

Дэниел Гоулман

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

ПОЧЕМУ ОН МОЖЕТ
ЗНАЧИТЬ БОЛЬШЕ, ЧЕМ IQ



Новая редакция
перевода
+ примечания
и комментарии

PSYCHOLOGICAL

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Оглавление

15	Задача Аристотеля
18	Почему мы заговорили об эмоциях сегодня
21	Наше путешествие
25	ЧАСТЬ I. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ МОЗГ
27	Глава 1. Зачем нужны эмоции
29	Когда эмоции берут верх
31	Побуждение к действию
36	Два наших ума
38	Как развивался мозг
43	Глава 2. Анатомия «захвата эмоций»
45	Вместилище всех страстей
47	Нейронная проводка для передачи сигналов
49	«Эмоциональный часовой»
54	Специалист по эмоциональной памяти
56	Устаревшие нейронные сигнализаторы тревоги
58	Когда эмоции проворны и «безграмотны»
61	Управляющий эмоциями
65	Согласование эмоций и мышления

69	ЧАСТЬ II. ПРИРОДА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА
71	Глава 3. Когда умный глупеет
73	Эмоциональный интеллект и судьба
76	Другой вид интеллекта
83	Спок против Дейты: когда когнитивных способностей недостаточно
87	Могут ли эмоции быть разумными?
90	IQ и эмоциональный интеллект: чистые типы
93	Глава 4. Познай самого себя
97	Вспыльчивые и индифферентные
100	Бесчувственный мужчина
103	Полезно доверять интуиции
106	Проникновение в бессознательное
109	Глава 5. Рабы страстей
114	Анатомия ярости
115	«Волна» ярости
117	В порыве ярости
119	Бальзам, смягчающий гнев
120	Успокоение
122	Уговорами напряжения не снять
124	Снижение тревоги: ну что, беспокоимся?
128	Как «работает» беспокойство
132	Как справляться с печалью
136	Способы поднять настроение
140	«Невозмутимые»: жизнерадостное отрицание
145	Глава 6. Главная одаренность
149	Контроль побуждений: тест с зефиром
153	Дурное настроение, путаное мышление

- 158 Ящик Пандоры и Полианна: сила позитивного мышления
160 Оптимизм как великий мотиватор
165 Состояние потока: нейробиология совершенства
170 Поток и обучение: новая модель образования

174 **Глава 7. Корни эмпатии**

- 177 Как раскрывается эмпатия
179 Хорошо настроенный ребенок
182 Последствия неправильной настройки
184 Нейробиология эмпатии
188 Эмпатия и этика: источник альтруизма
191 Жизнь без эмпатии: мышление растлителя, нравственный облик социопата

198 **Глава 8. Искусство общения**

- 201 Прояви свои эмоции
203 Экспрессивность и «заражение эмоциями»
208 Зачатки социального интеллекта
213 Как становятся социально некомпетентными
217 «Мы тебя терпеть не можем»: у порога
220 Эмоциональная проницательность: пример из практики

223 **ЧАСТЬ III. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ РАЗУМ В ДЕЙСТВИИ**

225 **Глава 9. Близкие враги**

- 227 Брак с мужской и женской точки зрения: корни, уходящие в детство
232 Неправильные линии поведения в супружестве
237 Ядовитые мысли
241 «Затопление»: брак тонет
243 Мужчины: ранимый пол
245 Мужчинам и женщинам: информация для супругов
247 Плодотворные сражения

- 249 Спокойствие
- 250 Разговор с самим собой, нейтрализующий ядовитые мысли
- 251 Мирное общение: слушать и говорить, не прибегая к обороне
- 254 Практика

255 **Глава 10. Управление с душой**

- 258 Критика — дело тонкое
- 260 Наихудший способ мотивации
- 263 Искусная критика
- 266 Как быть с непохожестью
- 269 Истоки предрассудков
- 271 Нулевая толерантность к нетерпимости
- 274 Организационный здравый смысл и групповой IQ

281 **Глава 11. Психика и медицина**

- 284 Психическая деятельность организма: как эмоции влияют на здоровье
- 288 Отравляющие эмоции: клинические данные
- 289 Когда гнев равносителен самоубийству
- 295 Стресс: несоразмерная и неуместная тревожность
- 300 Издержки депрессии с точки зрения медицины
- 303 Положительные эмоции оздоравливают
- 303 Расплата за пессимизм и польза оптимизма
- 305 С помощью друзей: терапевтическое значение взаимоотношений
- 307 Целительная сила эмоциональной поддержки
- 310 Включение эмоционального интеллекта в медицинское обслуживание
- 313 На пути к заботливой медицине

317	ЧАСТЬ IV. «ОКНА ВОЗМОЖНОСТЕЙ»
319	Глава 12. Семейный плавильный тигель
324	«Включение души»
328	Обретение эмоциональной основы
330	Как вырастить хулигана
332	Жестокое обращение и угасание эмпатии
336	Глава 13. Психическая травма и повторное эмоциональное обучение
340	Ужас, вмерзший в память
343	ПТСР как расстройство лимбической системы
347	Эмоциональное переучивание
350	Переучивание эмоционального мозга
353	Повторное эмоциональное обучение и излечение от психической травмы
358	Психотерапия как эмоциональный наставник
361	Глава 14. Темперамент не приговор
365	Нейрохимия застенчивости
368	Ничто меня не потревожит: жизнерадостный темперамент
372	Снижение возбудимости миндалевидного тела
376	Детство: «окно благоприятной возможности»
379	Важнейшие «окна»
383	ЧАСТЬ V. ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ГРАМОТНОСТЬ
385	Глава 15. Цена эмоциональной безграмотности
387	Эмоциональное нездоровье
390	Укрощение агрессивности
396	Школа для хулиганов
398	Как избежать депрессии
400	Цена современности: «эпидемия» депрессии

403	Как депрессия протекает у молодежи
406	Депрессивное мышление
408	Отравляющая депрессия
411	Расстройства пищевого поведения
415	Только одинокие: исключенные из школы
419	Обучение дружбе
420	Спиртное и наркотики: привыкание как самолечение
425	Больше никаких «войн»
428	Общей информации недостаточно
431	Действующие компоненты
433	Глава 16. Обучение эмоциям
436	Урок сотрудничества
438	Спорный вопрос
440	Последующий анализ: несостоявшаяся драка
442	Тревоги дня
443	Азбука эмоционального интеллекта
445	Эмоциональная грамотность в старом городе
448	Страх
449	Замаскированная эмоциональная грамотность
451	Эмоциональное расписание
455	Главное — правильно выбрать время
457	Эмоциональная грамотность как предупредительная мера
461	Новый взгляд на школьное образование: обучение жизнью, заботливые сообщества
462	Расширенная миссия школы
465	Меняет ли дело эмоциональная грамотность?
471	Характер, мораль и искусство демократии
473	Заключение

475	Приложения
477	Приложение 1. Что такое эмоция?
481	Приложение 2. Признаки эмоционального ума
490	Приложение 3. Нейронная схема страха
495	Приложение 4. Действующие программы Фонда Уильяма Гранта
497	Приложение 5. Курс обучения «Наука о себе»
499	Приложение 6. Социальное и эмоциональное обучение: результаты
504	Примечания
538	От автора
541	Об авторе

*Посвящается Таре,
неиссякаемому источнику эмоциональной мудрости*

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

Задача Аристотеля

Каждый может разозлиться — это легко; но разозлиться на того, на кого нужно, и настолько, насколько нужно, и тогда, когда нужно, и по той причине, по которой нужно, и так, как нужно, — это дано не каждому.

Аристотель. Никомахова этика

С самого утра невыносимо парило: в Нью-Йорке выдался один из тех жарких и влажных августовских дней, когда ощущение дискомфорта приводит в уныние всех и вся. Возвращаясь в отель, я вошел в автобус, следовавший по Мэдисон-авеню, и испытал настоящее потрясение, встретившись взглядом с темнокожим водителем средних лет, на лице которого сияла радостная улыбка. Он поприветствовал меня дружеским: «Здорово! Как дела?» Так он обращался ко всем входящим в автобус. Каждый вздрагивал от неожиданности, но из-за невыносимой погоды и дурного расположения духа почти никто не отвечал на добродушное приветствие.

Однако пока автобус едва полз от центра города, увязнув в плотном потоке других машин, в салоне происходило медленное, почти волшебное превращение. Водитель без устали комментировал все, что

встречалось нам по пути: вон в том магазине недавно была отличная распродажа, а в этом музее открылась замечательная выставка. Слышали о новом фильме, который идет в кинотеатре на углу? Его восторг перед неисчерпаемыми возможностями, которые дарил этот город, постепенно передавался всем вокруг. К тому моменту, когда пассажиры выходили на своей остановке, от их угрюмости не оставалось и следа, и когда водитель кричал им вслед: «Пока, хорошего дня!» — каждый с улыбкой что-то отвечал.

Я до сих пор помню ту поездку, хотя прошло почти двадцать лет. Тогда я только защитил докторскую диссертацию по психологии, но на тот момент мало кто интересовался механизмом подобных трансформаций. Психологическая наука не знала ничего (или почти ничего) о природе эмоций. Тем не менее я представил себе, как пассажиры автобуса продолжают делиться хорошим настроением с кем-то еще, а те, в свою очередь, со следующими, словно расходящиеся по всему городу круги добра, а в центре — водитель автобуса с почти волшебной способностью укрощать раздражительность окружающих и смягчать их сердца.

Для контраста приведу несколько недавних новостных сообщений.

- Девятилетний ученик залил краской парты, компьютеры, принтеры, изуродовал машину на школьной автостоянке после того, как кто-то из одноклассников обозвал его «сосунком», а он решил доказать обратное.
- Случайная стычка между подростками возле одного из клубов на Манхэттене переросла в ожесточенную драку и закончилась тем, что один из участников открыл стрельбу из автоматического пистолета 38-го калибра. Восемь молодых людей получили ранения. Как отмечается в статье, в последние годы по всей стране люди все чаще хватаются за оружие в ответ

на пустяковую ситуацию, которую они воспринимают как неуважение в свой адрес.

- По статистике, в 57% случаев гибели детей до 12 лет виновными оказываются родители, отчимы или мачехи. Почти половина обвиняемых заявляют, что «просто пытались дисциплинировать ребенка». Избиение до смерти могло быть спровоцировано следующими «нарушениями»: ребенок мешал смотреть телевизор, плакал, пачкал пеленки и т. д.
- В Германии неонацист совершил поджог, в результате которого в огне погибли пять турецких женщин и девочек. На суде молодой человек признался, что потерял работу, начал пить и винил во всех своих проблемах мигрантов. Едва слышным голосом парень объяснял: «Не перестаю глубоко сожалеть о содеянном, мне бесконечно стыдно».

Каждый день информационные ленты сообщают о новых подобных случаях нарушения границ безопасности и норм поведения, о вспышках агрессии и неконтролируемого гнева, которые оборачиваются трагедией. К сожалению, новости в СМИ лишь зеркально отражают в масштабе общества нашу личную неспособность управлять собственными эмоциями. Это же касается и тех, кто нас окружает. Никто из нас не застрахован от стихийных эмоциональных всплесков и последующего сожаления. В той или иной степени мы все этому подвержены.

В последнее десятилетие подобные новости стали неотъемлемой частью нашей картины дня. Это говорит о том, что мы все хуже справляемся со своими эмоциями во всех сферах жизни — в семье, в рабочем коллективе, в обществе, — все чаще поддаемся отчаянию и не ведем, что творим. Прошедшие годы отмечены ростом вспышек ярости и немой безысходности. Их проявления могут быть самыми разными: одиночество малыша, которому телевизор заменяет няню; боль покинутого ребенка, до которого никому нет дела; семейное насилие,

которое скрывается под уродливой маской близости. Признаки того, что эмоциональное здоровье общества стремительно ухудшается, можно увидеть в цифрах статистики: во всем мире растет число случаев депрессии, случаев, когда подростки приносят в школу оружие, когда недоразумение на дороге выливается в кровавую «разборку», когда недовольные уволенные сотрудники расстреливают бывших коллег. «Психологическое насилие», «дорожная ярость», «посттравматический стресс» — за прошедшее десятилетие все эти термины прочно укоренились в нашем повседневном лексиконе. Теперь при прощании вместо ободряющего «Хорошего дня!» мы скептически произносим: «Ну давай!»

Эта книга поможет вам понять то, что с трудом поддается пониманию. Как психолог, а в последние десять лет еще и журналист *The New York Times*, я пристально слежу за научными достижениями в области изучения иррационального. Меня не перестают удивлять два противоположных тренда: первый отражает неуклонное ухудшение эмоционального здоровья общества, второй предлагает эффективные способы лечения.

Почему мы заговорили об эмоциях сегодня

Несмотря на неутешительную информационную картину, в последнее десятилетие наблюдается беспрецедентное развитие научных исследований в области эмоций. Среди наиболее важных следует отметить изучение процессов функционирования человеческого мозга, что стало возможным благодаря новейшим разработкам в области технологий визуализации мозговых структур. Впервые в истории человечества ученые сумели увидеть то, что веками оставалось тайной за семью печатями: что именно происходит в этой сложной системе из массы клеток в то время, когда мы думаем и чувствуем,

представляем и мечтаем. Полученные данные из нейробиологии помогают лучше понять, каким образом центры мозга, регулирующие эмоции, заставляют нас почувствовать гнев или разразиться слезами; как действуют более древние структуры головного мозга, отвечающие за наши базовые реакции — драться и любить. Сегодня, благодаря осознанию механизма работы эмоций и его возможных сбоев, мы получили шанс найти актуальные способы преодоления наших всеобщих проблем в этой области.

Мне пришлось долго ждать, пока накопится достаточно научных данных для написания этой книги. То, что такая важная тема оставалась в тени вплоть до недавнего времени, отчасти объясняется тем, что раньше исследователи уделяли на удивление мало внимания изучению роли чувств в психической деятельности человека. Эмоции оставались настоящей «терра инкогнита» научной психологии. Образовавшуюся пустоту заполнял поток пособий по самопомощи, в которых содержалась масса советов, основанных в лучшем случае на клиническом мнении, но не имевших под собой доказательной базы. Теперь же мы можем опираться на авторитетное и обоснованное научное мнение по самым актуальным и сложным вопросам работы человеческой психики в ее наиболее иррациональных проявлениях и способны с относительной точностью составить карту человеческих эмоций.

Такое структурирование эмоциональной сферы подвергает сомнению ограниченное представление об интеллекте как о генетической данности, которая не меняется под влиянием жизненного опыта, а также убеждение, что судьба человека по большому счету predeterminedена теми умственными способностями, которыми он наделен от природы. Это убеждение не позволяет нам задуматься над очень важным вопросом: а что мы *способны* изменить, чтобы помочь нашим детям преуспеть в будущем? Какие факторы срабатывают, например, когда люди с высоким IQ терпят неудачу, а обладатели относительно

скромного IQ оказываются, как ни странно, успешными? Я убежден, что причина чаще всего в так называемом *эмоциональном интеллекте*, который включает в себя самоконтроль, инициативность и настойчивость, а также способность к самомотивации. Этим навыкам, как вы увидите далее, детей можно научить, подарив им тем самым возможность эффективнее распорядиться интеллектуальным потенциалом, который им достался в генетической лотерее.

Помимо этого, изучение эмоционального интеллекта накладывает на нас еще одну чрезвычайно важную моральную обязанность. Сегодня мы становимся свидетелями стремительного распада социума, когда эгоизм, насилие, скудость духа подтачивают благополучие общества. И в этом случае важность эмоционального интеллекта проявляется в его взаимосвязи между сиюминутным эмоциональным настроением, основополагающими чертами характера и нравственными установками человека. Мы получаем все больше доказательств, что фундаментальные этические принципы личности базируются на эмоциональном потенциале. Так, импульс — это способ проявления эмоции. Источник любого импульса — это эмоция, которая стремится проявиться в действии. Люди, не умеющие сдерживать свои импульсивные порывы, не обладающие достаточным самоконтролем, не обременяют себя соблюдением моральных принципов. Способность держать свои порывы в узде — основа силы воли и характера человека. Аналогично в основе альтруизма лежит эмпатия, умение распознавать эмоции других людей. Если нет понимания нужд или отчаяния другого человека, то и беспокоиться не о чем. Две моральные установки, в которых больше всего нуждается наше общество сегодня, — это самоконтроль и сострадание.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

