

ДЭНИЕЛ ГОУЛМАН

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

Почему он может значить
больше, чем IQ

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

МИФ

Оглавление

Задача Аристотеля	11
Почему мы заговорили об эмоциях сегодня	14
Наше путешествие	17
Часть I. Эмоциональный мозг	21
Глава 1. Зачем нужны эмоции	23
Глава 2. Анатомия «захвата эмоций»	40
Часть II. Природа эмоционального интеллекта	69
Глава 3. Когда умный глупеет	71
Глава 4. Познай самого себя	95
Глава 5. Рабы страстей	112
Глава 6. Главная одаренность	151
Глава 7. Корни эмпатии	182
Глава 8. Искусство общения	208
Часть III. Эмоциональный разум в действии	235
Глава 9. Близкие враги	237
Глава 10. Управление с душой	269
Глава 11. Психика и медицина	297

Часть IV. «Окна возможностей»	335
Глава 12. Семейный плавильный тигель	337
Глава 13. Психическая травма и повторное эмоциональное обучение	355
Глава 14. Темперамент не приговор	382
Часть V. Эмоциональная грамотность	407
Глава 15. Цена эмоциональной безграмотности	409
Глава 16. Обучение эмоциям	461
Заключение	504
Приложения	507
Приложение 1. Что такое эмоция?	509
Приложение 2. Признаки эмоционального ума	513
Приложение 3. Нейронная схема страха	523
Приложение 4. Действующие программы Фонда Уильяма Гранта	529
Приложение 5. Курс обучения «Наука о себе»	531
Приложение 6. Социальное и эмоциональное обучение: результаты	533
От автора	539
Об авторе	543

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 ведаем, 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 predetermined 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.

НАШЕ ПУТЕШЕСТВИЕ

В этой книге я беру на себя роль проводника, который поможет вам разобраться в научных данных и преодолеть непростой путь к пониманию, пожалуй, самых сложных вопросов к самому себе и окружающим людям. Наша цель — понять, как формируются и проявляются эмоции и как ими управлять. Такое знание само по себе может быть полезным: осознанный фокус на сфере чувств аналогичен «эффекту наблюдателя» в квантовой физике, когда фактом своего наблюдения наблюдающий меняет то, на что направлено его внимание.

Наше путешествие начинается с части I и знакомства с последними научными открытиями в области структур головного мозга, отвечающих за регулирование эмоций. Вы поймете причины собственного необъяснимого поведения в те моменты, когда чувства перевешивают доводы разума. Изучив, как взаимодействуют области мозга, управляющие проявлениями агрессии и страха — или страсти и радости, — вы узнаете, как формируются те привычные эмоциональные реакции, которые способны свести на нет ваши самые благие намерения, а также как контролировать и приглушать свои деструктивные эмоциональные импульсы. И самое важное: взяв на вооружение эту информацию, вы сможете влиять на формирование привычных эмоциональных реакций у ваших детей.

В части II мы поговорим о том, как в результате деятельности структур головного мозга формируется абсолютно

необходимая человеку для жизни совокупность качеств под названием *эмоциональный интеллект* — например, способность контролировать свои эмоции, умение распознавать чувства других, выстраивать гармоничные отношения, цитируя Аристотеля, «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». (Если физиология структур головного мозга вас не слишком интересует, вы можете пропустить часть I и начать читать с этой части.)

Если принять расширенное определение интеллекта, то следует признать, что эмоции очень сильно влияют на качество жизни человека. В части III вы убедитесь в этом на примерах: как тонкие эмоциональные настройки помогают сохранить и укрепить значимые для нас отношения, а их отсутствие ведет к краху. Как в условиях современного рынка труда эмоциональный интеллект становится определяющим фактором успеха в карьере. Почему токсичные эмоции сопоставимы по своему вреду для здоровья с активным курением, а эмоциональная стабильность улучшает физическое самочувствие и общее благополучие.

Каждый из нас на генном уровне получает определенный набор эмоциональных установок, из которых складывается темперамент личности. При этом нейронные связи, отвечающие за такой набор, характеризуются высокой пластичностью, так что темперамент — это не приговор. Как вы увидите в части IV, наши нейронные связи, определяющие, в какой степени развит наш эмоциональный интеллект, формируются под влиянием эмоционального опыта, приобретаемого нами в детские годы в семье и школе. Это означает, что детство и подростковый возраст — чрезвычайно важные периоды, когда возникают и закрепляются основные модели эмоционального поведения, которые в дальнейшем будут управлять нашей жизнью.

Из части V вы узнаете, с какими рисками могут столкнуться те, кто, достигнув зрелого возраста, так и не научился контролировать собственные эмоции и обладает низким уровнем эмоционального интеллекта: от риска развития депрессии или склонности к насилию до нарушений пищевого поведения и наркотической зависимости. Кроме того, вы познакомитесь с опытом передовых школ, где детей обучают коммуникативным навыкам и умению управлять эмоциями, необходимыми для их успешного будущего.

Пожалуй, наибольшую тревогу вызывают результаты масштабного опроса родителей и преподавателей, отражающие глобальную тенденцию, что у нынешнего поколения детей больше проблем с эмоциональной сферой по сравнению с предыдущим. Они более одинокие и подавленные, более раздражительные и неуправляемые, более нервные и тревожные, более импульсивные и агрессивные.

Можем ли мы как-то повлиять на ситуацию? По моему мнению, в первую очередь следует обратить внимание на то, как мы готовим младшее поколение к взрослой жизни. До сих пор мы оставляли эмоциональное образование детей на волю случая, и последствия просто ужасны. Одно из возможных решений — формирование нового подхода к обучению и развитию целостной личности ученика — в балансе между умом и сердцем. Неслучайно наше путешествие завершится знакомством с передовым опытом тех школ, где детей целенаправленно обучают основам эмоционального интеллекта. Придет время, когда стандартной частью школьной программы станет развитие базовых человеческих компетенций, таких как самопознание, самоконтроль и эмпатия, умение слушать, разрешать конфликты и сотрудничать.

В «Никомаховой этике» — философском труде о добродетелях, характере и добропорядочной жизни — Аристотель рассуждает о необходимости разумного управления

эмоциями. Когда мы способны обуздать свои страстные порывы, они направляют наше мышление, наши ценности, наше выживание. Но они же способны легко сбить нас с пути истинного, что часто и происходит. Как представлялось Аристотелю, дело не в эмоциональности, а в уместности эмоций и их выражения. Вопрос в том, как сделать наши эмоции разумными, а цивилизованное поведение — нормой жизни общества.

ЧАСТЬ I

Эмоциональный МОЗГ

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

Зачем нужны эмоции

Вот мой секрет, он очень прост: зорко одно лишь сердце. Самого главного глазами не увидишь.*

АНТУАН ДЕ СЕНТ-ЭКЗЮПЕРИ.
МАЛЕНЬКИЙ ПРИНЦ

Давайте задумаемся о последних мгновениях жизни супругов Гари и Мэри Джейн Чонси, беззаветно любивших свою одиннадцатилетнюю дочь Андреа, прикованную к инвалидному креслу церебральным параличом. Семья Чонси оказалась среди пассажиров поезда «Амтрак», потерпевшего крушение из-за столкновения баржи с опорой железнодорожного моста в дельте реки штата Луизиана. Когда вода хлынула внутрь вагона тонущего поезда, родители думали только о дочери и постарались сделать все возможное, чтобы спасти ее. Каким-то образом им удалось вытолкнуть девочку через окно, навстречу спасателям, но сами они остались в вагоне, ушедшем под воду¹.

Родители Андреа совершили героический поступок, чтобы спасти дочь. В истории человечества бесчисленное множество примеров, когда родители жертвовали собой ради спасения детей². С позиции биологов-эволюционистов такое поведение

* Перевод Норы Галь. Прим. ред.

обеспечивает «репродуктивную эффективность», которая заключается в успешной передаче генов следующему поколению. Однако родителем, принимающим подобное решение в кризисный момент, движет исключительно любовь.

Этот пример родительского героизма показывает, какую роль играет в жизни человека беззаветная любовь — равно как и любые другие чувства, и помогает осознать назначение и влияние эмоций³. Это свидетельство того, что человеком движут чувства и стремления, и именно они во многом определяют само существование людей как биологического вида. Власть эмоций безгранична: только сила любви — стремление любой ценой спасти своего ребенка — способна отключить у родителя инстинкт самосохранения. С точки зрения здравого смысла поступок родителей Андреа абсолютно нерационален, но с позиции чувств — единственный возможный для них вариант выбора.

Пытаясь понять, почему эволюция отвела эмоциям столь важную роль в работе человеческой психики, социобиологи сходятся во мнении, что в критических ситуациях человек действует, полагаясь на свои чувства и ощущения, а не на рациональное начало. Ученые считают, что эмоции руководят нами, когда мы сталкиваемся с трудностями или важными задачами, где один только интеллект бессилён, — опасностью, болезненной утратой, стремлением к цели, несмотря на препятствия, выстраиванием близких отношений, созданием семьи. Каждая эмоция предполагает готовность действовать, подсказывает наиболее эффективный способ решения возникающих задач⁴. По мере того как в ходе эволюционного процесса люди из поколения в поколение сталкивались с одними и теми же задачами, наиболее ответственные эмоциональные реакции на них закрепились на уровне нейронных связей в качестве внутреннего автоматического ответа, обеспечивающего выживание.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



[Mifbooks](#)



[Mifbooks](#)



[Mifbooks](#)