

# Жертва первая

## Падение с качелей

### Становление

#### Из показаний потерпевшего в зале суда

— Уважаемый судья, господа присяжные! Я хочу, чтобы господин Стресс в полной мере ответил за мою искалеченную жизнь. До встречи с ним я еще на что-то надеялся, мечтал о карьере, подавал надежды. Я переехал в Москву, чтобы выучиться любимой специальности. И даже нашел стажировку на работу мечты. А потом встретил Его. И он разрушил мою жизнь...

Я работал 24/7, в будни и выходные. Оставался на сверхурочные и даже не просил надбавок. Я пахал из-за Стресса, так боялся остановиться, что состарился раньше времени. Не смог сохранить семью. На работе мой мозг отчаянно пытался собрать крупички прежней креативности, а после сил уже ни на что не оставалось.

И ведь не только я страдал! Он мучал мою начальницу. Секретарь просто вешалась от него. Даже наш босс как-то сказал, что он чертовски устал от напора Стресса.

Когда меня решили сделать пусть маленьким, но руководителем, я не выдержал. Все бросил и уехал. Не на Бали,

как вы могли бы подумать... Я вернулся домой к маме, чтобы работать охранником в ближайшем магазине.

Стресс отобрал у меня все. Посмотрите в его бесстыжие глаза. Он не знает жалости. Так и вы же его не жалейте! (Голос срывается.)

## Из речи обвинителя

Уважаемый суд, уважаемые участники процесса!

Нам предстоит выступить в судебных прениях по делу серийного маньяка, жертвами которого стали миллионы людей. Этого преступника и душегуба зовут Стресс. Сейчас вы выслушали показания первой из многочисленных его жертв.

Василий Иванович И\*. 32 года, приехал покорять столицу еще студентом. Он совмещал учебу со стажировкой, много трудился и мало отдыхал. И уже на последних курсах университета подпал под разрушающее влияние господина Стресса. Стресс порождает конфликты, разрушает семьи и ослабляет нацию. Достаточно! Этот враг должен быть наказан за свои преступления в полной мере.

## Из заметок адвоката

Вот так всегда. От работыдохнут кони, а бессмертные пони мрут от энтузиазма. Василия легко понять. Молодой человек, и не без талантов, приехал в Москву, поступил, добился, сумел! И вот он уже на последних курсах попадает на классную стажировку. Конечно, мечтает о светлом будущем в этой компании. Хочет показать все, на что способен. В мозгу кипит адский коктейль из воодушевления,

---

\* Здесь и далее все имена изменены в связи с тайной следствия.  
*Прим. авт.*

смешанного со страхом. Уф, бодрит! Но держит в постоянном напряжении.

И каждый день вчерашний студент качается на эмоциональных качелях. «Я — царь, я — раб, я — червь, я — Бог», как писал незабвенный поэт Державин. То Василий видит себя властелином мира, то готовится умирать под забором да в нищете. Эмоциональные качели выматывают. И пока на них качаешься, слышишь только голос Стресса. Он нашептывает гадости, пугает, давит, заглушает внутренний голос, кричащий о настоящих потребностях.

А когда человек не слышит себя, до него пытаются достучаться... эмоции.

Хоть на своих эмоциональных качелях Василий резвился вполне себе долго, он так и не понял, что эмоции — не враги, а друзья, помогающие в достижении целей. Однако их язык нужно учиться понимать...

## Сила эмоций

Наш организм оснащен идеальной, от рождения бесперебойно работающей системой оповещения. Обо всех изменениях в окружающей обстановке мы получаем очень четкие сигналы. Другое дело, что часто не умеем ни принимать их, ни расшифровывать.

Эти сигналы — эмоции. Само их название происходит от праиндоевропейского сочетания \*eghs «вне» + movēre «двигать». Буквально: эмоции — это сообщение о том, что нечто извне — объект или ситуация, с которыми столкнулись, — требует нашего действия, активности и вызывает внутреннее движение, изменение, трансформацию.

*Эмоция — это кратковременная импульсивная реакция на событие, быстрый маркер отношения к ситуации.*

А вот слово «чувство», которое мы то и дело используем как синоним для эмоции, обозначает совершенно иное — устойчивое отношение к миру, значимым людям и объектам.

Мы любим свою работу, но при этом отдельные задачи могут раздражать или навевать скуку — и здесь нет никаких противоречий: любовь — это чувство, а внутри этого чувства мы испытываем более подвижные сиюминутные реакции — эмоции. Таким образом, эмоции всегда соотносятся с происходящим, а чувства существуют длительно.

Давайте сразу разберемся с еще двумя словами, которые тоже часто путают с эмоциями, — с настроением и переживанием.

Настроение — достаточно продолжительный эмоциональный процесс невысокой интенсивности, образующий эмоциональный фон.

Переживание — это отражение в нашем сознании эмоций. Часто переживания описываются через образы и физические ощущения: мне было так обидно, что закололо живот. «Обидно» — это распознанная эмоция, а «закололо живот» — ее переживание нашим телом.

Таким образом, если мы упорядочим все эти реакции — эмоции, чувства, переживания и настроение — по их длительности от самой короткой до самой продолжительной, мы получим такую иерархию:

- Эмоция (радость от хорошей шутки) •
- Переживание (хохотали до слез) ••
- Настроение (все выходные немного печально) •••
- Чувство (люблю свою работу) ••••

Реактивность эмоций и составляет основную трудность управления ими. В моменте, когда «захлестнуло», «накрыло», «отключило», «упало забрало», очень сложно понять, что и почему испытываешь, что это значит и что с этим делать.

Но учиться распознавать сигналы-эмоции и понимать, о чем они сообщают, крайне важно. Ведь если мы не управляем эмоциями, то они управляют нами. Задача человека — особенного желающего выжить в XXI веке — научиться управлять эмоциями, но не через насилие, контроль и дрессировку, а через осознание причин их возникновения, для чего понадобится и самоисследование, и рефлексия, и развитие. А для этого нужно как можно больше узнать о них, научиться видеть их в себе и в других и, наконец, сделать их ресурсом для взаимодействия с людьми и миром.

Весь этот сложный комплекс отношений с эмоциями описывается эмоциональным интеллектом (сокр. EQ\*) — сложносочиненным и комплексным умением распознавать свои и чужие эмоции и, поняв причины их возникновения, управлять ими.

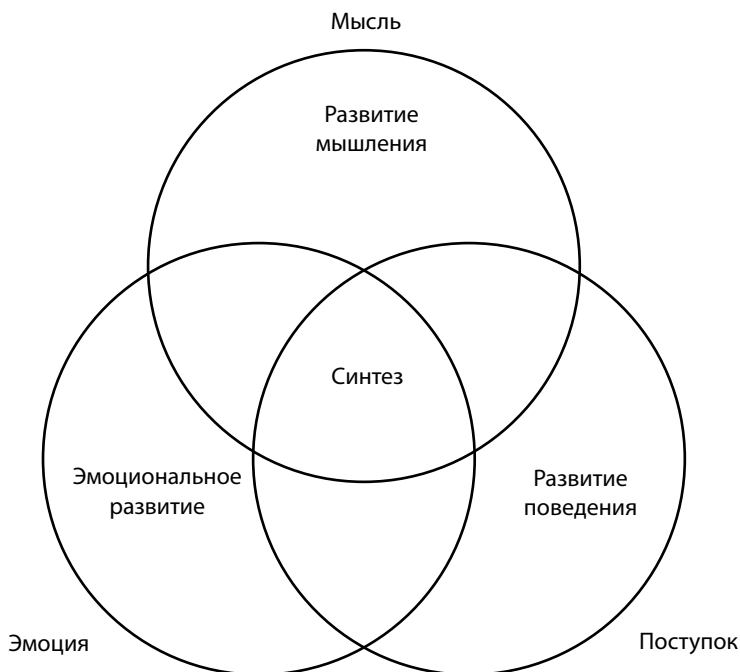
В конечном счете развитый эмоциональный интеллект помогает лучше взаимодействовать с миром. Когда мы обучаемся управлять своими эмоциями и адекватно реагировать на ситуации, то становимся более успешными во всем, что делаем. Проще говоря, наш способ

---

\* Аббревиатура EQ при обозначении эмоционального интеллекта используется по аналогии с IQ (читается: ай-кью) — intelligence quotient, дословно «коэффициент интеллекта». Соответственно, EQ — emotional quotient, дословно «эмоциональный коэффициент». Если IQ измеряет интеллектуальные, логические и аналитические способности человека, то EQ — личностные и социальные навыки.  
*Прим. ред.*

восприятия информации и наши реакции на события зависят от уровня развития эмоционального интеллекта.

*Люди с высоким уровнем эмоционального интеллекта лучше понимают окружающую реальность и выбирают более эффективные и разумные способы взаимодействия с ней.*



Хотя разные модели эмоционального интеллекта описывают концепцию по-своему, все они построены вокруг взаимодействия эмоций, разума и действий. Если ранее считалось, что эмоция — это побочный продукт мышления, то все модели EQ едины в том, что эмоция важна сама по себе — более того, без нее невозможен синтез мышления и действий.

## Эмоции. 2 000 лет спустя

EQ — это не «очередная модная штучка из психологии». Его история началась около 2 000 лет назад. Еще Сенека утверждал: *«В своем воображении мы страдаем чаще, чем на самом деле»*, — подмечая, что далеко не всегда мы можем управлять своими эмоциями и частенько, например, переживаем то, что давно уже разрешилось — или вообще еще не произошло.

С тех пор множество ученых, философов и педагогов работало над доказательствами или опровержениями важности эмоций.

Первый научный труд, посвященный роли эмоций в выживании, выпустил Чарльз Дарвин в 1872 году.

В 1920 году американский педагог и психолог Эдвард Ли Торндайк сформулировал трехкомпонентную модель интеллекта, основанную на способности понимать и оперировать через взаимодействие:

- с идеями — **абстрактный интеллект**,
- с конкретными предметами — **механический интеллект**,
- с людьми — **социальный интеллект**.

Более подробно Торндайк определял социальный интеллект как *«способность понимать людей и управлять ими, поступать разумно в человеческих отношениях»*.

В следующие десятилетия другие ведущие специалисты в области психологии интеллекта также в той или иной форме утверждали, что понимание поведения других людей и себя самого должно выделяться в качестве отдельной интеллектуальной способности.

Термин же «эмоциональный интеллект» сформулировал в 1964 году профессор психологии Колумбийского университета Майкл Белдок. Он предложил рассматривать

интеллект в двух его видах — аналитическом и чувственном. Идею развил Говард Гарднер, предложив теорию множественного интеллекта. Она предполагает, что интеллект не является единым и неделимым, а состоит из различных типов, которые каждый человек может развивать в разной степени. То, что мы сегодня понимаем под эмоциональным интеллектом, Гарднер называл «**межличностным**» (способность понимать других людей и взаимодействовать с ними) и «**внутриличностным**» (способность понимать свои собственные чувства и мотивации) и выделял их наряду с другими 8 типами интеллекта: лингвистическим, логико-математическим, пространственным, телесно-кинестетическим, музыкальным, натуралистическим, экзистенциальным и педагогическим.

В 1950-х годах тот самый Абрахам Маслоу начал изучать, как людям повысить свой потенциал. Это вдохновило многих, в том числе Питера Саловея, действующего на тот момент президента Йельского университета, исследовать интеллект и эмоции.

В 1990 году Саловея и его коллега Джек Майер опубликовали статью «Эмоциональный интеллект», где предложили способы измерения EQ. Эта работа дала мощный толчок многим исследованиям. А первый тест на определение уровня эмоционального интеллекта разработал еще в 1982 году — сорок лет назад! — израильский психолог Рувен Бар-Он, который считал, что

*Эмоциональный интеллект представляет собой массив некогнитивных способностей, компетенций и навыков, которые влияют на способность человека успешно справляться с разными жизненными ситуациями.*



Главным популяризатором EQ в начале XXI века стал журналист Дэниел Гоулман, благодаря которому понятие появилось в «массовом обороте».

К сожалению, ученых мужей, которые за прошедшие два тысячелетия приходили — как многие из нас — к выводу о том, что эмоции мешают сосредоточиться и не дают принимать правильные решения, было в разы больше. Но огромное количество исследований последних десятилетий — и эта книга — доказывают ровно обратное, вскрывая века столь дорогого заблуждения...

Но как это все связано с Василием Ивановичем?

### Из речи обвинителя

Стресс подсадил Василия Ивановича на эмоциональные качели: сегодня он называл его царем мира, а завтра — ничтожеством. И так годами. Василий Иванович пропустил важные семейные события, даже развелся, пытаясь удержать эмоциональные качели на взлете. Но в конце концов не выдержал давления и упал, фигурально разбился. И, разбившись, уехал на малую родину. По-моему, вина Стресса совершенно очевидна — и доказательная база полностью собрана.

## Вам может быть знакома эта проблема

Если вы:

- не обращаете внимания на свои достижения,
- фокусируетесь только на неудачах,
- постоянно сомневаетесь в себе,
- теряете баланс между работой и личной жизнью.

## Как не стать жертвой

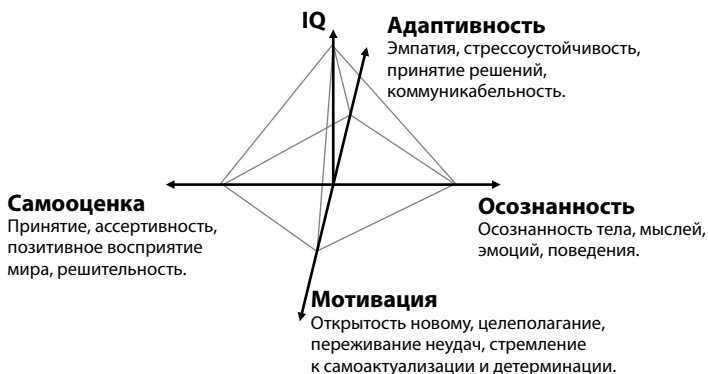
### Из заметок адвоката

Хотела бы я спросить у нашего Василия Ивановича, чем он сегодня завтракал, да судья, скорее всего, отклонит этот вопрос. Хотя он на самом деле важный... Я готова биться об заклад, что Василий вряд ли помнит, что ел сегодня утром. Не обратил внимания. Почему? Неужели ему все равно, чем питаться? Или он привык, что эти вопросы решают за него — сначала мама, а потом жена?

Ну так, может, и «работа мечты», с которой Василий хотел запустить свою карьеру, но попытка не увенчалась успехом, тоже не была его осознанным выбором и истинным желанием?..

## На чем стоит личность

Наши современники Николас Коро и Виктория Шиманская, которая в этой книге выступает адвокатом Стресса, разработали собственную модель ключевых драйверов эмоционального интеллекта, каждый из которых описывается через четыре навыка:



EQ можно представить, сообразно модели Коро — Шиманской, как основание пирамиды личности, которое тем шире и устойчивее, чем развитее каждый из драйверов, помогающих осваивать важные стратегии для любой сферы жизни. Если мы развиваем эмоциональный интеллект, прокачивая драйверы через отдельные навыки, можем достичь максимальной самореализации.

## Зачем нам развитый EQ и как он влияет на наш завтрак

Во-первых, чтобы по-настоящему понимать и уметь переживать весь спектр своих эмоций: радость, грусть, страх, счастье, отчаяние, гнев — и при этом понимать, что «я» не сводится к текущей эмоции и не идентифицируется с ней полностью.

Человек с развитым эмоциональным интеллектом лучше слышит себя и свои истинные потребности, а значит, способен поставить истинные цели. Он не боится признавать, что может ошибаться или выбрал не тот путь, и умеет быстро корректировать свои действия. Он не теряет мотивации, не пасует перед неудачами и настойчиво идет к намеченному. Именно такие люди становятся выдающимися профессионалами.

Хорошо развитый эмоциональный интеллект помогает нам распознать манипуляции, понять, когда нас пытаются ввести в заблуждение, и умело этому противостоять. А еще — помогает нам осознать, почему мы и другие действуем так, а не иначе.

Навык выбирать — тоже часть эмоционального интеллекта. И да, этому нужно учиться. Можно начать с малого: проснуться утром и принять решение, *что* вы хотите

съесть на завтрак. Представить, на какой тарелке будет лежать омлет, положите вы в него сыр или укроп, либо это будет вообще глазунья, а может, вчерашний суп.

Точно так же как в случае с тем, что съесть на завтрак, только вы решаете, какая работа вам нужна. Но когда драйвер осознанности — одного из четырех столпов эмоционального интеллекта — недостаточно развит, вы, как и Василий Иванович, не можете непрерывно отслеживать текущие переживания и фокусироваться на настоящем моменте. И на вопрос «Что я буду есть на завтрак?», как и «Где я хочу работать?», ответить становится очень сложно.

Можно ли обрести счастье, не задумываясь, что съел вчера на завтрак и что хочешь съесть сегодня?

Вы удивитесь, но вообще-то нет, нельзя. Люди были бы счастливы, умей они быть тотально честными по отношению к себе в каждый момент. Когда мы искренни и открыты, то понимаем, чего хотим, — и действуем в соответствии с этим. Как ни крути, все другие варианты — это лишь виды и степени самообмана. А если мы себя обманываем в своих же потребностях и желаниях, то можем ли двигаться в верном направлении? Увы. В каком угодно, но не в том, что *по-настоящему* нужно нам.

*Обманывая себя — даже в мелочах, —  
мы разрушаем свою жизнь.*

Так что, если вы буксуете в жизни и на нелюбимой работе, значит, над осознанностью предстоит поработать. И лучше всего начать именно с этого — с формирования умения быть искренним по отношению к самому себе. Это быстро даст первые плоды: как только сменится вектор наших поступков, начнутся ценные результаты.

Например, до устройства на стажировку Василию стоило задать себе несколько простых вопросов и внимательно прислушаться к ответам:

- Насколько мне близка сфера деятельности этой компании?
- Эта компания подходит мне по стилю?
- Насколько мне приятно то, чем я буду заниматься?
- Сколько я хочу получать за эту мою работу?

Насколько я компетентен? Хватает ли мне навыков, чтобы хорошо справляться? Чему еще нужно научиться? На какие курсы сходить, какие статьи почитать, чтобы почувствовать себя достойным соискателем, а заодно и попросить достойную зарплату?

- Мне есть куда расти на этой новой работе?
- Какие контакты мне нужны?
- Какие связи я могу поддерживать? Выдержу ли иерархию, или меня устроят только горизонтальные отношения?
- Каким я вижу себя на этой работе через полгода? Через год, два, через десять?

Вопросов много. Но на них нужно ответить, чтобы на следующем месте работы получить чуть больше желаемого и чуть меньше «нормального», «терпимого» и «обычного». А еще — вкладываться в развитие драйвера осознанности.

## Проверьте прямо сейчас

### Чек-лист навыков эмоционального интеллекта:

- Аккуратно читаю эмоции других и понимаю, что они на самом деле чувствуют.

- Понимаю причины возникновения эмоций у себя и других.
- Слушаю и наблюдаю без окрашивания ситуации собственными эмоциями.
- Осознаю и учитываю в социальном взаимодействии собственные эмоции и эмоции других людей.
- Получаю реальную отдачу от каждого социального взаимодействия.
- Избегаю тяжелых проблем и взрывных конфликтов, регулярно и эффективно управляя коммуникацией.
- Четко расставляю границы и выдерживаю давление.
- Распознаю манипуляции и умею противостоять им.

Если не получилось поставить все галочки, не расстраивайтесь. Значит, есть куда расти, и перед вами — готовая дорожная карта к лучшей версии себя.

## Самопомощь

Чтобы стать хозяином своих эмоций, не нужно давить, отрицать или стыдиться их — и тем более не нужно пытаться их «контролировать». Их нужно бережно проживать, правильно использовать, легко и грамотно управлять ими — как катером, на котором выходим в открытое море.

EQ не только предполагает понимание своих и чужих эмоций и причин их возникновения, но и глобально сводится к комплексу навыков, которые позволяют синхронизировать свои состояния через регуляцию эмоций, мыслей и телесных реакций. Владея ими, мы собственным волевым усилием можем переключаться с одного

процесса на другой. Так эмоции перестают нами управлять, а наоборот, полностью переходят под наше управление, наступает ясность, сбалансированное состояние, в котором мы можем руководить своей жизнью.

Если этому не научиться, любые дела и мысли постоянно тратят внутренние ресурсы — ведь непонятно, зачем они, как и куда их использовать! Все запутанно, нечетко, без направления, цели и представления о причинах происходящего, реальные обстоятельства не совпадают ни с мыслями, ни с состоянием: играя вечером с детьми, думаем про работу, впадаем в раздражение и тревогу, как итог — ссора во время собирания пазла; на планерке, наоборот, голова дома, в переживаниях о вечерней ругани и своем отрицательном вкладе в семейный микроклимат, в результате упускаем важные данные, заваливаем задачи, нас постоянно вызывают на ковер; едем домой — щеки горят от разноса у шефа, не заметили, что уже красный...

Восприятие не пассивный процесс, им можно и нужно управлять, чтобы наполнять мир теми смыслами, через которые мы хотим его видеть.

Вот 5 шагов к более развитому EQ через усиление драйвера осознанности:

## 1. Слушайте себя

Не менее десяти раз в день делайте паузы и задавайте себе вопрос: удобно ли я сижу? Может, пора сделать перерыв? Я точно голоден? Что именно меня так взбесило? Я сейчас злюсь или напуган?

Наше тело и все, что оно испытывает, как реагирует — это единственный канал, по которому к нам поступает жизненный ресурс. Его нужно расширять, развивать, заботиться о нем.

## 2. Называйте эмоции

Слова — это великая сила; стоит назвать свою эмоцию, и мы уже отчасти ею управляем. Иногда за пресными «прикольно», «бесит», «нравится» скрывается гораздо больше оттенков эмоций. И чем лучше мы различаем эти оттенки, тем больше у нас тайного ресурса.

## 3. Принимайте свои чувства

Любая эмоция законна; она приходит *зачем-то* и *почему-то*, ведь она — сигнал, реакция. Наша задача — понять, зачем и почему, и использовать ее во благо себе. Обратная сторона страха — осторожность и чуткость, обратная сторона гнева — сила и жажда справедливости, обратная сторона печали — чувствительность и эмпатия, которые могут подобрать ключ к любому сердцу.

Как мы уже говорили, понимание причин появления эмоций — основной компонент способности управлять ими. Всем нам, например, знакомо раздражение. Но без конкретной причины эта эмоция нам не передаст никакого сообщения, не подскажет действие. Так что главный вопрос здесь — «Почему?»: почему я сейчас испытываю эмоцию раздражения?

И вот ответы уже могут быть разными: потому что волнуюсь за свое будущее, или потому что защищаю свои границы, или потому что очень голодный и вообще не в ресурсе. И только теперь, установив причину, мы можем начать управлять своим состоянием, отозваться на сигнал действием.



## 4. Интересуйтесь

Почти любая «негативная»\* эмоция может быть конвертирована в интерес, а интерес — в будущие достижения. Например, если ваш деловой партнер вами активно недоволен, можно вместо гнева (что он о себе возомнил!), обиды (ну почему он ко мне так плохо относится?), страха (черт, сделка срывается!) — привести свое состояние к удивлению и интересу: так-так, давайте посмотрим, что из этого выйдет. Интересноенько, а что мы можем сделать, что добавить в проект, чтобы партнер в нас влюбился? И никаких препятствий.

## 5. Вызывайте эмоции

После того как вы научитесь фиксировать внимание на «положительных» эмоциях, замечать их и наслаждаться ими, вам станет доступно искусство запоминать, коллекционировать эмоции и состояния. Тренируйтесь вскрывать «внутренние капсулы» со спокойствием, гордостью, радостью, возбуждением. Используйте все внешние ресурсы: вкусы, запахи, ощущения, — находите собственные тропы к нужным эмоциям.

## Слово адвоката

Уважаемый суд, уважаемые господа присяжные, я внимательно выслушал все доводы стороны обвинения и показания потерпевшего — Василия Ивановича. Его

---

\* В кавычках, потому что по-настоящему негативных — как и позитивных — эмоций не бывает, вы ведь уже поняли, да? *Прим. авт.*

боль неоспорима, а мое сочувствие безбрежно. Но я хочу попросить вас вынести ваш вердикт, учитывая следующее:

1. Наш организм оснащен системой, которая сигнализирует об изменениях в окружающей среде через эмоции.
2. Эмоции — это кратковременные реакции на события, означающие, что необходимо действовать. Они также важны для понимания реальности и формирования адекватных реакций на события и играют ключевую роль в понимании себя и взаимодействии с окружающим миром.
3. Важно учиться распознавать эмоции и управлять ими, чтобы они не управляли нами.
4. С самой древности ученые говорят о том, что развитый эмоциональный интеллект помогает лучше взаимодействовать с окружающим миром, адекватно реагировать, управлять коммуникацией, распознавать манипуляции, достигать целей, переключать свои эмоции и состояния, проживая их и осознавая их причины.
5. Эмоциональный интеллект лежит в основании пирамиды личности и задается четырьмя драйверами: осознанностью, самооценкой, мотивацией, адаптивностью.
6. Если какой-то из драйверов развит слабо или, наоборот, гипертрофированно по сравнению с другими, вся структура личности находится в неустойчивом положении.
7. У Василия Ивановича есть очевидная ахиллесова пята — его драйвер осознанности. Поэтому ему сложно принимать решения и понимать свои истинные желания и цели.

8. Стресс же является не тираном-убийцей, а лакмусовой бумажкой, сообщающей о том, что триада эмоций, смыслов и действий не синхронизирована.

Я уверен, что, если потерпевший применит навыки самопомощи и уделит достаточное внимание развитию своего драйвера осознанности, те проблемы, в которых он винит гражданина Стресса, исчезнут, будто их и не было.

Мы с моим подзащитным примем любое ваше решение, но имейте в виду, что, признав Стресс виновным, вы сделаете себя его потенциальными «жертвами».

Вердикт присяжных (нужное подчеркнуть):  
Стресс виновен / VS / Нужно развивать драйвер осознанности.



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

Лучшие цитаты из книги, бесплатные главы и новинки:

