

РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

Подсказки, советы, техники



альпина
ПАБЛИШЕР

ДЖИЛЛ ХЭССОН

Джилл Хэссон

**Развитие эмоционального
интеллекта: Подсказки,
советы, техники**

«Альпина Диджитал»

2017

Хэссон Д.

Развитие эмоционального интеллекта: Подсказки, советы, техники
/ Д. Хэссон — «Альпина Диджитал», 2017

ISBN 978-5-9614-5178-8

С детства нас учат сдерживать, подавлять или игнорировать свои эмоции: злиться или завидовать – плохо, грустить или ревновать – неправильно. Однако умение распознавать эмоции – и свои и чужие – позволяет адекватно реагировать на них. Поэтому так важно развивать свой эмоциональный интеллект: те люди, которые умеют принимать взвешенные решения в стрессовых ситуациях, могут правильно реагировать на критику и способны к сопереживанию, успешнее как в личной жизни, так и на работе. В своей книге известный специалист в области личностного роста Джилл Хэссон учит, как справляться с ситуациями, когда эмоции вас переполняют, как определять эмоциональные нужды окружающих и как не попадать в эмоциональные ловушки других людей.

ISBN 978-5-9614-5178-8

© Хэссон Д., 2017
© Альпина Диджитал, 2017

Содержание

Введение	8
Глава 1	10
Почему мы ощущаем эмоции	10
Составные части эмоций	12
Положительная роль эмоций	14
Взаимосвязь эмоций	15
Настройка интуиции	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Джилл Хэссон
Развитие эмоционального интеллекта:
Подсказки, советы, техники

Джилл Хэссон

**РАЗВИТИЕ
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО
ИНТЕЛЛЕКТА**

Подсказки, советы, техники

Перевод с английского



альпина
ПАБЛИШЕР

Москва
2018

Переводчик *В. Краснянская*
Редактор *В. Заведеева*
Главный редактор *С. Турко*
Руководитель проекта *Л. Разживайкина*
Корректоры *О. Улантимова, Е. Чудинова*
Арт-директор *Ю. Буга*
Компьютерная верстка *М. Поташкин*

© 2017 Gill Hasson

All Rights Reserved. This translation is published under license with the original publisher John Wiley & Sons, Inc.

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблишер», 2018

Все права защищены. Произведение предназначено исключительно для частного использования. Никакая часть электронного экземпляра данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для публичного или коллективного использования без письменного разрешения владельца авторских прав. За нарушение авторских прав законодательством предусмотрена выплата компенсации правообладателя в размере до 5 млн. рублей (ст. 49 ЗОАП), а также уголовная ответственность в виде лишения свободы на срок до 6 лет (ст. 146 УК РФ).

* * *

Введение

Очень важно понимать, что эмоциональный интеллект не противопоставляется 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 донести 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, берегают 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, таковыми 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.

Взаимосвязь эмоций

То, что у тебя эмоциональный диапазон, как у чайной ложки, еще не означает, что он у всех нас такой же.

Гермиона Грейнджер, героиня серии книг Дж. Роулинг

Как вы думаете, сколько у нас эмоций? Пятьдесят? Восемьдесят? Больше ста? Некоторые люди могут сказать, что основных эмоций всего шесть – радость, удивление, страх, отвращение, злость и грусть, – а все остальные являются их производными.

Конечно, существует еще масса эмоций помимо этих шести. Но действительно ли такие эмоции, как зависть и ревность, значительно отличаются друг от друга? А раздражение и досада – разве это не одно и то же?

Отделить одну эмоцию от другой, сказать, где кончается одна и начинается другая, непросто. Если, к примеру, речь идет о таких эмоциях, как счастье и разочарование, то мы знаем по собственному опыту, сколько у них оттенков: мы можем чувствовать себя очень счастливыми или чуть-чуть счастливыми; очень разочарованными или разочарованными слегка.

Более того, в каждый момент времени мы можем переживать несколько эмоций – быть нервными и возбужденными, грустными, но успокоенными, – что добавляет еще одно измерение в сложную картину нашего эмоционального опыта.

Для того чтобы лучше понять эмоции, разобраться в их индивидуальных и взаимосвязанных качествах и характеристиках, ученые попытались разбить их на категории, чтобы показать отличия и связи между ними.

На практике

Есть четыре основные эмоции – злость, грусть, радость и страх. Если вы затрагиваете их, то ваш зритель или читатель у вас в кармане.

Ларри Уингет, писатель и оратор

Наберите в любом поисковике запрос «Группа эмоций Джеррода Пэррота». Пэррот выделяет шесть основных эмоций, а все остальные предлагает считать их производными. Например, и вина, и разочарование проистекают из основной, первичной эмоции грусти, а гордость и успокоение – из основной эмоции радости.

Наберите в любом поисковике запрос «Колесо эмоций Роберта Плутчика». Придуманное им «колесо эмоций» используется для распределения их по категориям и понимания того, как они взаимодействуют. Колесо состоит из восьми основных, первичных эмоций и восьми «продвинутых». Каждая «продвинутая» эмоция состоит из двух основных: например, презрение состоит из злости и отвращения, а оптимизм – из радости и ожидания.

Идея Плутчика – аналогия с цветовым спектром: точно так же, как из основных цветов образуются все остальные, так и основные эмоции в сочетании представляют всю гамму человеческих чувств. Ученый предполагает, что у каждой основной эмоции есть свой антоним. Например, удивление – противоположность ожидания.

Понимание эмоций – создаем связи. Дает ли вам классификация Пэррота четкое понимание содержания, мотиваций и поведения, скрывающихся за эмоциями? Помогает ли лучше понять такие эмоции, как раскаяние и сожаление, тот факт, что обе они проистекают из основной эмоции – грусти? Или, скажем, то, что ревность и зависть восходят к злости?

Есть ли в этом какой-то смысл? Согласны ли вы с автором концепции?

Как вы считаете, на «колесо эмоций» Плутчика сочетание грусти и удивления действительно дает разочарование? Является ли любовь сочетанием радости и доверия? Как вы думаете, страх полностью противоположен злости?

Настройка интуиции

Интуиция не посещает неподготовленный разум.

Альберт Эйнштейн

Если у вас когда-либо возникало ощущение, что в ситуации что-то не так, что одно не стыкуется с другим, значит, у вас был интуитивный опыт. И если вы когда-либо чувствовали, что все прекрасно складывается и сочетается, значит, у вас также был интуитивный опыт. Интуиция – это мгновенное знание. Вы не понимаете почему, вы не можете этого объяснить, вы просто чувствуете это и это знаете.

Интуиция – это способность постижения чего-то на бессознательном уровне. Интуиция объединяет сознательную и бессознательную части нашего разума, связывает эмоцию и мысль.

Разум и тело постоянно получают информацию из окружающего мира. Когда что-то вызывает у нас сильную эмоцию, наше подсознание обращается к прошлым знаниям и опыту, вспоминая определенный набор обстоятельств – событий, действий, образцов поведения, физических ощущений, мыслей, запахов, вкусов и/или звуков. Оно использует эту информацию, чтобы мгновенно предупредить нас о том, что нам следует остановиться или, напротив, двигаться вперед, поскольку набор обстоятельств правильный.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.