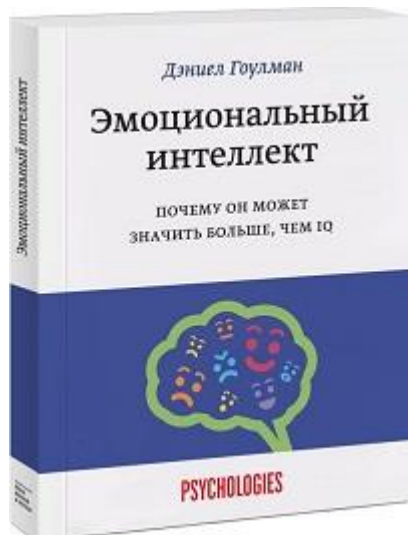


Дэниел Гоулман. Эмоциональный интеллект

Американский психолог Дэниел Гоулман утверждает, что наши эмоции играют в достижении успеха в семье и на работе гораздо большую роль, чем это принято считать. Но что же такое *эмоциональный интеллект*? Можно ли его измерить? Чем отличается обычный интеллект от эмоционального и почему обладатели первого зачастую уступают место под солнцем обладателям второго? Как научиться справляться с унынием, гневом, вспыльчивостью, депрессией и стать успешнее? Книга впервые издана в 1995 году, но до сих пор остается бестселлером.

Ранее я опубликовал [Дэниел Гоулман. Эмоциональное лидерство](#), [Дэниел Гоулман. Эмоциональный интеллект в бизнесе](#).

Дэниел Гоулман. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017. – 544 с.



Купить цифровую книгу в [ЛитРес](#), бумажную книгу в [Ozon](#) или [Лабиринте](#)

Часть I. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ МОЗГ

Глава 1. Зачем нужны эмоции

Эмоции представляют собой побуждение к действию, мгновенные программы действий, которые эволюция постепенно прививала нам. Каждая эмоция из нашего эмоционального репертуара готовит организм к совершенно разным ответным реакциям. Например, в минуту гнева кровь приливает к кистям рук, позволяя быстрее и легче схватить оружие или нанести удар врагу. Когда человека охватывает страх, кровь устремляется к большим скелетным мышцам, в частности, к мышцам ног, помогая быстрее убежать от опасности. Если в древние времена мгновенно вспыхнувший гнев мог дать решающие шансы для выживания, то в наши дни доступность оружия для тринадцатилетних подростков слишком часто обращает его проявления в катастрофу.

По сути, у нас два ума: один думает, другой чувствует.

Как развивался мозг. Самой примитивной частью мозга является мозговой ствол, окружающий вершину спинного мозга. Он управляет главными жизненными функциями, например, дыханием и метаболизмом. Из мозгового ствола возникли эмоциональные центры. По истечении миллионов лет из них развился думающий мозг, или *неокортекс*. Т.е. эмоциональный мозг существовал задолго до того, как появился рациональный. Слои эмоционального мозга кольцом охватывают и окаймляют мозговой ствол. Эту часть назвали *лимбической системой* от латинского слова *limb* – кольцо.

По мере развития лимбическая система усовершенствовала два мощных механизма — обучаемость и память. Благодаря неокортексу к чувству добавляются размышления.

Глава 2. Анатомия эмоционального бандитизма

Местопребывание всех страстей – миндалевидное тело — представляет собой группу взаимосвязанных структур, располагающуюся над стволом головного мозга вблизи нижней части

лимбического кольца. Эти лимбические структуры выполняют наибольшую часть таких функций мозга, как обучение и запоминание.

В неврологии традиционно считалось, что глаз, ухо и другие органы чувств передают сигналы в таламус, откуда они поступают в зоны неокортекса, занимающиеся обработкой сенсорной информации. Затем сигналы посылаются в лимбический мозг. Жозеф Леду, невролог «Центра неврологии» Нью-Йоркского университета обнаружил меньший пучок нейронов, идущий от таламуса прямо к миндалевидному телу (рис. 1). Это позволяет миндалевидному телу запускать ответную реакцию прежде, чем сигналы будут обработаны неокортексом. Миндалевидное тело может заставить нас резко начать действовать, тогда как чуть более медлительный, но более осведомленный неокортекс разворачивает свой тоньше проработанный план реагирования. Наши эмоции обладают умом, который придерживается собственных взглядов совершенно независимо от нашего разума.

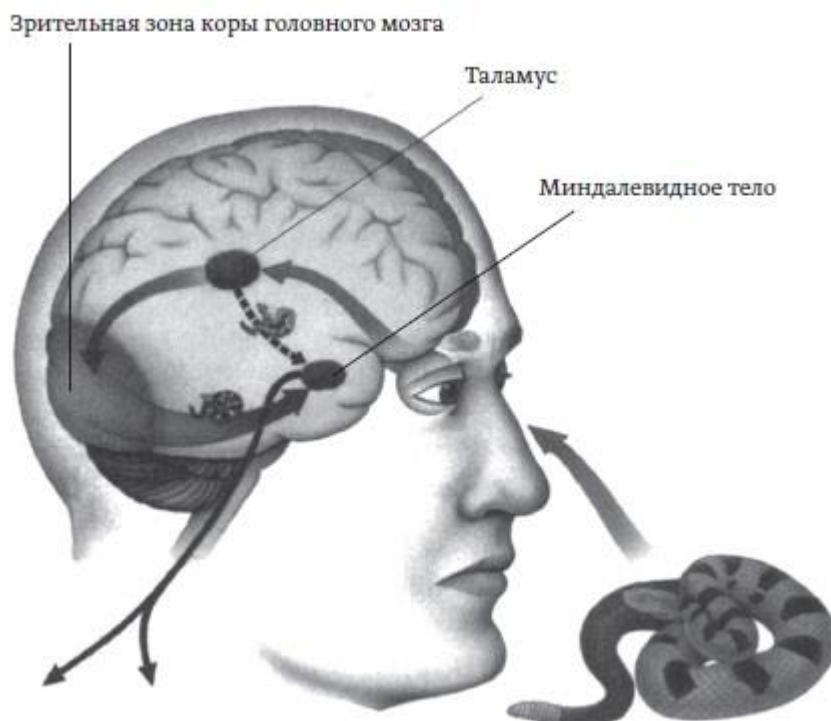


Рис. 1. Ответная реакция по принципу «сражайся или спасайся»

Один из недостатков нервных сигнализаторов состоит в том, что срочное сообщение, посылаемое миндалевидным телом, достаточно часто оказывается устаревшим, особенно в изменчивом человеческом мире.

Доктор Антонио Дамазियो, невролог на медицинском факультете университета штата Айова, предпринял исследование, в результате которого показал: чувства необходимы для принятия рациональных решений, они указывают нам нужное направление, и потом бесстрастную логику можно будет использовать наилучшим образом. В то время как мир зачастую ставит нас перед громадным множеством вариантов выбора. Эмоциональная наука, которую преподала нам жизнь, посылает сигналы, упрощающие решение. Таким образом, д-р Дамазियो утверждает, что эмоциональный мозг участвует в логическом мышлении точно так же, как и думающий.

Часть II. ПРИРОДА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

Глава 3. Когда умный глупеет

Один из выявленных секретов психологии заключается в относительной невозможности безошибочно предсказать, кто преуспеет в жизни. Не служат основанием ни оценки, ни коэффициенты умственного развития, ни баллы, набранные во время тестирования академических способностей. Разумеется, существует некоторая связь между коэффициентом умственного развития и устройством в жизни для больших групп в целом, но ни в коем случае нельзя сказать, что так бывает всегда. В лучшем случае доля IQ в факторах, определяющих успех в жизни, составляет 20%, тогда как оставшиеся 80 приходятся на долю других сил. Тот факт, что человек с отличием окончил

школу, свидетельствует лишь о том, что он, судя по оценкам, прекрасно успевал по всем предметам. Но это ничего не говорит о том, как он справится с превратностями судьбы.

Многие данные свидетельствуют, что люди, являющиеся знатоками эмоций, — те, кто отлично справляется со своими чувствами и к тому же расшифровывает чувства других людей и успешно пользуется этим, — имеют превосходство в любой сфере жизни.

Говард Гарднер, психолог факультета педагогики Гарвардского университета, как-то заметил: «Пришло время расширить наши понятия о спектре талантов. Нам следовало бы тратить меньше времени на распределение детей по категориям и больше на то, чтобы помочь им распознать их природные способности и дарования, а затем развить их насколько возможно». Книга Гарднера [Структура разума: теория множественного интеллекта](#) стала манифестом, доказывающим несостоятельность оценки с помощью коэффициента умственного развития. В ней была высказана мысль о том, что решающее значение для достижения успеха в жизни имеет не какой-то единый монолитный ум, а скорее широкий спектр умственных способностей с семью ключевыми разновидностями: вербальная и логико-математическая сообразительность, пространственное мышление, кинестетическая одаренность (проявляющаяся, например, у Мэджика Джонсона), музыкальный талант, талант межличностного общения и «внутрипсихическая» способность.

В повседневной жизни общества нет более высокого интеллекта, чем межличностный. И если вы им не обладаете, то не сумеете сделать надлежащий выбор и решить, на ком жениться, за какую задачу взяться и т.д. А значит, нам просто необходимо уже в школе обучать детей пользоваться личностными умственными способностями.

Психолог Йельского университета Питер Саловэй включил принятые Гарднером личностные умственные способности в свое главное определение эмоционального интеллекта, расширив список до пяти главных областей.

1. Знать свои эмоции — распознавание какого-либо чувства, когда оно возникает
2. Управлять эмоциями.
3. Мотивировать самого себя. Контроль над своими эмоциями — отсрочивание удовлетворения и подавление импульсивности — лежит в основе всяческих достижений.
4. Распознавать эмоций других людей (эмпатия).
5. Поддерживать взаимоотношения.

Глава 4. Познай самого себя

Умение разбираться в своих эмоциях составляет основополагающую эмоциональную компетенцию. Джон Майер, психолог университета в Нью-Гэмпшире, полагает, что люди, следящие за своими эмоциями и справляющиеся с ними, склонны придерживаться следующих характерных сценариев.

- Знающие себя. Внимание помогает им справляться с эмоциями.
- Поглощенные эмоциями. Они часто ощущают, что переполнены эмоциями, и не владеют собой в эмоциональном плане.
- Принимающие эмоции как нечто неизбежное. Они склонны принимать свои настроения как нечто неизбежное и поэтому не пытаются изменить их.

Глава 5. Рабы страстей

Превосходно сказал Бенджамин Франклин: «Гнев никогда не вспыхивает без причины, но она редко бывает уважительной». Гнев хуже всего поддается контролю. Его можно назвать самой соблазнительной среди отрицательных эмоций: оправдательный внутренний монолог, стимулирующий крайнее раздражение, наполняет разум в высшей степени убедительными доводами, чтобы излить гнев. Вереница возмущенных мыслей, поддерживающих гнев, может предоставить нам и один из мощнейших способов смягчить его: прежде всего нужно разрушить убеждения, которые его питают. Один из самых действенных способов полностью утихомирить гнев — еще раз описать ситуацию, но уже с позитивной точки зрения.

Для успокоения гнева надо отойти от всех и вся и успокаиваться в полном одиночестве. Против гнева также очень помогает энергичная физзарядка. Однако ни один способ успокоения не сработает, если одну за другой перебирать в голове мысли, провоцирующие гнев. Диана Тайс установила: излияние гнева — один из наихудших способов успокоиться: вспышки ярости, как правило, усиливают

активацию эмоционального мозга, заставляя людей испытывать не меньшую, а более сильную эмоцию.

Глава 6. Главная одаренность

Когда эмоции мешают концентрации, в первую очередь отказывает в работе «ментальная емкость». Ее ученые-когнитивисты называют рабочей памятью. Иначе говоря, способностью держать в голове всю информацию, имеющую отношение к решаемой задаче.

Какой, помимо врожденных способностей, добавочный выигрыш в борьбе за достижение успеха в жизни дает мотивация, можно понять по замечательной работоспособности, демонстрируемой студентами-азиатами в американских школах. Американцы азиатского происхождения тратят на выполнение домашних заданий на 40% времени больше, чем остальные ученики. «В то время как большинство американских родителей готовы признавать, что их ребенок слаб в некоторых областях, и подчеркивают его сильные стороны, азиаты занимают такую позицию: если ты недостаточно хорошо справляешься с учебой, будешь заниматься до поздней ночи, а если не поможет, встанешь пораньше и будешь учить уроки утром. Они считают, что любой ребенок может отлично успевать в школе, если приложит надлежащие усилия». Короче говоря, сильные этические принципы труда, характерные для национальной культуры, преобразуются в высшую мотивацию и упорство — в эмоциональное преимущество.

Контроль побуждений. В 1960-х годах психолог Уолтер Мишель проводил исследование в дошкольном учреждении на территории Стэнфордского университета. 4-летним детям предлагали две зефирины, если смогут дождаться экспериментатора, либо одну, если не смогут вытерпеть. Некоторые дети были в состоянии подождать, казавшиеся им бесконечностью 15–20 минут до возвращения экспериментатора. Чтобы стойко перенести внутреннюю борьбу, они закрывали глаза, дабы не смотреть на сладости и устоять перед соблазном, или опирались головой на руки, разговаривали сами с собой, пели, играли со своими руками и ногами и даже пытались заснуть. Эти отважные дошкольники получили награду в виде двух зефирин. Другие, более импульсивные, хватили одну зефирину, почти всегда через несколько секунд после того, как экспериментатор вышел из комнаты.

Возможность понять, во что выльется моментальный порыв, представилась только через 12–14 лет, когда эти дети достигли подросткового возраста. Трудно поверить, насколько разительными оказались эмоциональные и социальные различия между бывшими дошкольниками. Дети, устоявшие перед соблазном в четыре года, повзрослев, стали в социальном отношении более компетентными, то есть более успешными в личном плане, уверенными в себе и способными лучше справиться с жизненными передрягами (подробнее см. [Уолтер Мишел. Развитие силы воли](#)).

Способность сдерживать побуждение лежит в основе множества стремлений, начиная с соблюдения диеты и кончая получением ученой степени. Результаты исследования Мишела выявили роль эмоционального интеллекта как фактора, определяющего, насколько хорошо или плохо могут люди использовать свои умственные способности.

Сила позитивного мышления. К.Р. Снайдер, психолог из Университета штата Канзас, обнаружил, что надежда была лучшим предсказателем оценок за первый семестр, чем оценки, полученные во время теста академических способностей. Снайдер дал такое объяснение: «Студенты, питающие большие надежды, ставят перед собой более высокие цели и знают, как много надо работать для их достижения. Если сравнить студентов с равными интеллектуальными способностями по их успехам в учебе, то, что их отличает друг от друга, — способность надеяться». Надежда, согласно изысканиям ученых, помогает человеку, попавшему в беду, гораздо лучше, чем все слова утешения.

С точки зрения эмоционального интеллекта оптимизм — установка, которая удерживает людей от впадения в апатию, безнадежность или депрессию перед лицом суровых обстоятельств. И, как в случае с его близкой родственницей надеждой, оптимизм выплачивает дивиденды в жизни (конечно, при условии, что он реалистичен, ведь излишняя наивность может обернуться катастрофой).

Мартин Селигман, психолог из Университета штата Пенсильвания, дает определение оптимизму с той точки зрения, как люди объясняют себе свои успехи и неудачи. Оптимисты связывают провал с чем-то, что можно изменить, и в следующий раз они преуспеют во всем. Пессимисты винят в неудаче

какой-то фактор, который они бессильны изменить. Эти различающиеся объяснения имеют большое значение с точки зрения того, как люди реагируют на жизнь. Например, на разочарование от отказа в приеме на работу оптимисты склонны реагировать деятельно и с надеждой, скажем, принимаясь за разработку плана действий или пытаясь получить совет и помощь. Они рассматривают неудачу как дело вполне поправимое.

Пессимисты же, напротив, реагируют на подобные препятствия исходя из того, что ничего не могут сделать, чтобы в следующий раз дела пошли лучше. Поэтому ничего и не предпринимают для решения проблемы. Они рассматривают неудачу как неизбежное следствие какого-то личного недостатка, который вечно будет с ними.

Поток. Михай Чиксентмихайи, психолог из Чикагского университета, определил поток, как высшее проявление эмоционального интеллекта. Поток – переживание, в которое время от времени входят почти все, особенно если они работают на пике своих возможностей или пытаются выйти за пределы своих прежних достижений (подробнее см. [Михай Чиксентмихайи. Поток: Психология оптимального переживания](#)).

Глава 7. Корни эмпатии

Эмпатия зиждется на самоосознании. Чем больше мы поддаемся собственным эмоциям, тем с большим знанием дела будем прочитывать чувства других людей. Неспособность отмечать чувства другого человека и составляет главный дефицит эмоционального интеллекта. Ключом к интуитивному постижению чувств другого человека служит способность расшифровывать информацию, передаваемую невербальными путями: интонацию голоса, жест, выражение лица и тому подобное.

В 1920-х годах американский психолог Э.Б. Титченер предложил теорию эмпатии. Согласно Титченеру, эмпатия произошла от некоей физической имитации страдания другого, которая затем пробуждает в имитаторе те же самые чувства.

Глава 8. Искусство общения

Умение управлять эмоциями другого человека — главное в искусстве поддерживать взаимоотношения. С другой стороны, контроль над эмоциями другого человека требует зрелости двух других эмоциональных навыков: умения владеть собой и эмпатии. Обладая способностями к общению, человек сумеет придать нужный характер случайной встрече, мобилизовать и воодушевить, преуспеть в интимных отношениях, убедить и приобрести влияние, успокоить и ободрить других.

Одна из главных социальных компетенций определяется тем, насколько хорошо или плохо человек выражает свои чувства. Пол Экман использует термин «правила проявления» для определения общего мнения по поводу того, проявление каких чувств будет уместным в данный момент. В этом смысле разные культуры обнаруживают колоссальное несходство. Так, например, в Японии Экман и его коллеги наблюдали за реакциями студентов по изменению выражений их лиц во время просмотра фильма шокирующего содержания (подробнее см. [Пол Экман. Психология лжи. Обмани меня, если сможешь](#)).

Существует несколько основных «правил проявления». Одно из них состоит в минимизации проявления эмоций. Другое предусматривает раздувание чувства посредством преувеличенного выражения эмоций. Третье заключается в подмене одного чувства другим. Насколько хорошо человек пользуется этими стратегиями и знает, какую, когда применить, и составляет фактор эмоционального разума.

Эмоции заразительны. Мы передаем и улавливаем настроения друг друга. Эмоциональный обмен происходит на тонком, почти незаметном уровне. Люди, способные помочь другим умерить свои чувства, обладают особо ценным в социальном отношении качеством: к ним обращаются в минуты наибольших эмоциональных переживаний.

Томас Хэтч, коллега Говарда Гарднера, определяет четыре отдельные способности, составляющие межличностный интеллект:

- Организация групп — умение, необходимое для лидера, оно подразумевает проявление инициативы и координирование усилий коллектива людей с сетевой организацией.

- Обсуждение решений — талант посредника, предупреждающего конфликты или разрешающего уже вспыхнувшие.
- Личная связь — талант сопереживания и налаживания связей. Такие люди бывают хорошими «игроками одной команды», надежными супругами, замечательными друзьями или деловыми партнерами.
- Социальный анализ — способность обнаруживать и понимать чувства, мотивы и интересы людей.

Однако если способность к межличностному общению не уравновешена глубоким пониманием собственных потребностей, можно выродиться в социального хамелеона. Такие люди стараются «отсканировать» каждого, чтобы уловить малейший намек на то, чего от них ждут, прежде чем они обнаружат ответную реакцию, вместо того чтобы просто сказать, что чувствуют на самом деле. В стремлении со всеми ладить и всем нравиться они готовы заставить даже тех, к кому испытывают неприязнь, поверить в их дружеское расположение. Используя свой талант общения, они формируют свое поведение в соответствии с требованиями различных общественных ситуаций. То есть они могут вести себя как совершенно непохожие друг на друга люди, смотря по тому, с кем они в данный момент общаются.

Не менее важна способность быть верным собственному «Я». Она позволяет поступать в соответствии со своими самыми сокровенными чувствами и ценностями, невзирая на социальные последствия.

Часть III. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ РАЗУМ В ДЕЙСТВИИ

Глава 9. Закадычные враги

Кэрол Джиллиан из Гарвардского университета выделяет ключевые различия между полами: мальчики гордятся замкнутой, решительной независимостью и автономией, тогда как девочки считают себя частью сети со множеством связей. Мальчики видят угрозу во всем, что может бросить вызов их независимости, а для девочек угрозой составляет разрыв отношений. Получается, что женщины вступают в брак готовыми к роли эмоционального управителя, тогда как мужчины в гораздо меньшей степени понимают важность стратегии для сохранения отношений.

Самой важной составляющей удовлетворенности взаимоотношениями для женщин является ощущение, что между супругами существует «хорошая коммуникация». Мужчины же не понимают, чего их жены хотят от них. Они говорят: «Я хочу с ней кое-чем заняться, а все, что ей нужно, это поболтать».

Как установил Джон Готтман, психолог из Университета Вашингтона, самым ранним предупредительным сигналом, что брак находится в опасности, является грубая критика. У большинства супругов время от времени случаются моменты, когда недовольство тем, что сделал партнер, высказывается в такой форме, что выглядит как враждебные *нападки на человека, а не на его поступок*.

Ощущение, что тебя слушают, зачастую является именно тем, чего на самом деле добивается обиженный партнер. Поэтому с эмоциональной точки зрения акт эмпатии — превосходное средство ослабить напряжение. Способы исправления ситуации, которые не дают спору завершиться страшным взрывом, заключаются в соблюдении простых правил: не отклоняться от темы, сопереживать другому и уменьшать напряженность.

Глава 10. Управление с душой

Лидерство — это не иерархия, не господство, а способность убеждать людей работать на благо общей цели. Босс, управляющий по законам джунглей, символизирует прошлое корпорации. Ее будущее олицетворяет руководитель, достигший высшей степени мастерства в межличностном общении. Можно выделить три сферы применения эмоционального интеллекта: способность отнестись к выражению недовольства как к полезной критике, создание атмосферы, в которой ценится разнообразие, а не источник трений, и, наконец, эффективная работа в системе.

То, как именно выражается и воспринимается критика, в значительной степени определяет, насколько люди бывают довольны своей работой, сотрудниками и начальством. Умелая критика часто оказывается одним из самых действенных способов передачи полезной информации, какой

только может использовать любой начальник. Умелая критика сосредоточена на том, что уже сделано и можно сделать, и не истолковывает плохо сделанную работу как черту характера конкретного человека.

Гарри Ливинсон, психоаналитик, работающий в качестве корпоративного консультанта, дает следующие советы по искусству критики, тесно переплетающейся с похвалой: конкретизируйте проблему, предложите решение, критикуйте при личной встрече и с глазу на глаз, проявляйте чуткость (эмпатию).

Культура любой организации должна меняться в сторону поощрения терпимости, даже если сохраняются индивидуальные предубеждения. Предубеждения — нечто вроде эмоционального обучения, происходящего в раннем детстве, что чрезвычайно затрудняет полное искоренение этих реакций даже в людях, которые, став взрослыми, понимают, что цепляться за них явно не следует. Психологической ценой преданности собственной группе может стать антипатия к другой группе, особенно если у вражды между группами долгая история.

Глава 11. Психика и медицина

Исторически так сложилось, что медицина в современном обществе ограничила свою миссию лечением болезни — расстройства в медицинском смысле, не придавая значения нездоровью, то есть переживанию болезни пациентом. И в другом направлении тоже господствует в равной степени непродуктивная идеология — убеждение, что люди могут сами излечить себя, просто делая себя счастливыми или имея позитивные мысли. Истина же находится между крайностями.

Психолог Роберт Адер в 1974 году обнаружил, что иммунная система, как и головной мозг, может учиться. Открытие Адера произвело переворот в науке и заставило по-новому взглянуть на связи между иммунной системой и центральной нервной системой. Изучением этих связей занимается психонейроиммунология. Одно из самых убедительных доказательств наличия в организме прямого проводящего пути, посредством которого эмоции воздействуют на иммунную систему, представил коллега Адера, Дэвид Фелтен. Он заметил, что эмоции оказывают чрезвычайно сильное влияние на вегетативную нервную систему, которая управляет буквально всем: от количества секретируемого инсулина до уровня кровяного давления.

Д-р Редфорд Уильямс из университета Дьюка, обнаружил, что у врачей, набравших наибольшее количество баллов за тест на враждебность еще во время учебы на медицинском факультете, вероятность умереть к пятидесяти годам в семь раз выше, чем у тех, кто получил низкие оценки. Вспыльчивость была более сильным прогнозирующим параметром смерти в молодые годы, чем другие факторы риска (курение, высокое кровяное давление и высокий уровень холестерина в крови). Гнев, по-видимому, — единственная эмоция, которая причиняет наибольший вред сердцу. Разумеется, никто не говорит, что только гнев приводит к ишемической болезни сердца. Это всего один из нескольких взаимодействующих факторов.

В одном из наиболее строгих с научной точки зрения исследований Шелдон Коэн, психолог Университета Карнеги-Меллона, тщательно проанализировал, как долго и какого уровня стресс испытывали люди в течение прожитых лет, а затем систематически подвергал их воздействию возбудителей простудных заболеваний. В группе с незначительным уровнем стресса заболели 27% испытуемых, а в группе пациентов, жизнь которых была полна стрессовыми ситуациями, — 47%. Вот прямое доказательство, что стресс сам по себе ослабляет иммунную систему.

Чтобы медицине в целом удалось расширить кругозор и осознать значимость эмоций, ей следует принять к сведению два основных положения, получивших статус научных открытий последних лет. Обучение людей лучше справляться с чувствами, свидетельствующими о потере душевного равновесия — гневом, тревогой, депрессией, пессимизмом и одиночеством, — есть форма профилактики болезни. Многие пациенты могут получить заметную пользу, если к их психологическим потребностям наряду с потребностью в чисто медицинском обслуживании будут относиться с вниманием.

Часть IV. ОКНА ВОЗМОЖНОСТИ

Глава 12. Семейный плавильный тигель

Жизнь в семье — наша первая школа эмоционального обучения. Наличие эмоционально умных родителей — само по себе громадное благо для ребенка.

Тремя самыми распространенными эмоционально неподходящими манерами родительского поведения являются:

- Полное игнорирование чувств ребенка.
- Занятие слишком пассивной позиции.
- Манера напускать на себя презрительное равнодушие, демонстрируя явное неуважение к чувствам ребенка. Такие родители могут запретить ребенку вообще обнаруживать гнев и наказывают его при малейших признаках раздражения. Именно такие родители сердито обрывают ребенка, когда он пытается высказать свой взгляд на какое-то событие: «Не спорь со мной!»

Наконец, есть родители, которые, заметив, что ребенок расстроен, всякий раз стараются разъяснить ему, что такое эмоция, и научить, как с ней справляться. Они достаточно серьезно относятся к переживаниям своих детей. Разница в восприятии мира — у детей, уверенных в себе и оптимистичных в сравнении с теми, кто ожидает неудачи, — начинает формироваться в первые годы жизни.

Глава 14. Темперамент — не фатум

Весь диапазон эмоций охватывается понятием темперамент, который можно определить, как настроения, которые наиболее типично отображают нашу эмоциональную жизнь. Темперамент есть нечто данное от природы, выпавшее нам в генетической лотерее.

Джером Кейган, выдающийся специалист по возрастной психологии Гарвардского университета, утверждает: существует как минимум четыре типа личностей с индивидуальными особенностями, коренящимися в темпераменте (застенчивые, самоуверенные, жизнерадостные и меланхоличные), причем каждый из них своей индивидуальностью обязан разным моделям деятельности головного мозга.

Темперамент — не фатум. Примерно один из трех младенцев избавился от застенчивости к моменту поступления в детский сад. Данные наблюдений за поведением прежде пугливых детей в домашней обстановке показывают, что родители, и особенно матери, играют главную роль в том, станет ли от природы застенчивый ребенок со временем более смелым или так и будет бояться всего нового и терять душевное равновесие, сталкиваясь с любыми трудностями. Манера проявления эмоций поддается влиянию в любой период жизни, — правда, требуя приложения длительного усилия.

Часть V. ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ГРАМОТНОСТЬ

Глава 15. Чем оборачивается эмоциональная безграмотность

Новый взгляд на причины депрессии у молодых людей точно указывает на дефицит в двух областях эмоциональной компетентности: умение устанавливать и поддерживать взаимоотношения, с одной стороны, и провоцирующий депрессию способ интерпретации неудач — с другой.

Глория Леон, психолог из Университета штата Миннесота, занимавшаяся исследованием юных девушек и нарушений питания, заметила, что они «плохо разбирались в своих ощущениях и сигналах, подаваемых организмом. Возможно, у них возникают проблемы с бойфрендом, и они не знают наверняка, что именно они испытывают — гнев, тревогу или подавленность. Они просто переживают рассеянную эмоциональную бурю, потому что не знают, как с ней эффективно справиться. Они приучаются улучшать свое самочувствие с помощью еды, и так формируется прочно укоренившаяся эмоциональная привычка. В результате расстроенное состояние духа вызывает нарушение питания, которое проявляется в форме булимии, или анорексии. Наиболее действенные методы лечения таких девочек, по мнению Леон, включают коррективный курс обучения, имеющий целью привить им навыки управления своими эмоциями.

Наблюдения за непопулярными детьми во время игры показывают, что они гораздо чаще, чем другие, жульничают, дуются и бросают игру, когда проигрывают, или хвастаются и рисуются, когда побеждают. Разумеется, большинство детей жаждет победить в игре, но в любом случае — победили

они или проиграли — большинство умеют сдерживать свою эмоциональную реакцию, и проигрыш не подрывает их отношений с выигравшим другом. Именно в процессе близкого дружеского общения и в суматохе игры дети оттачивают и совершенствуют социальные и эмоциональные навыки, которые им пригодятся в последующие годы жизни. Но дети, исключенные из сферы такого обучения, неизбежно оказываются в крайне невыгодном положении.

Популярность ребенка среди сверстников в третьем классе, по всей вероятности, оказывается более точным показателем проблем с психическим здоровьем в восемнадцать лет, чем что-либо еще, в частности, оценки со стороны воспитателей и учителей, исполнение школьных заданий, коэффициент умственного развития и даже баллы за психологические тесты.

Какие только «войны» на протяжении последнего десятилетия не объявлялись одна за другой: с подростковой беременностью, с выбыванием из школы, с наркотиками и с насилием. Однако недостаток подобных кампаний заключается в том, что они начинаются слишком поздно, уже после того, как намеченная проблема достигла масштабов эпидемии и прочно укоренилась в жизни молодежи. Такие «войны» нам нужно заменять профилактикой, предлагая нашим детям навыки и умения, необходимые, чтобы смело смотреть в лицо жизни, имея высокие шансы избежать горькой участи.

Глава 16. Обучение эмоциям

Главная надежда страны — в правильном воспитании молодежи.
Эразм Роттердамский

По мере того как растут и меняются дети, соответственно изменяются и насущные заботы. Для большей результативности уроки эмоциональной грамотности надо согласовывать с уровнем развития ребенка и повторно преподавать их в разном возрасте наиболее подходящим способом, соответствующим меняющемуся пониманию ребенка и проблемам, с которыми ему приходится сталкиваться на жизненном пути.

Например, обучение по модели решения проблем представляет собой четырехэтапный метод «Ситуация, варианты, следствия, решение»: скажи, что за ситуация сложилась и какие чувства она у тебя вызывает? Обдумай свои варианты решения проблемы и их возможные последствия. Выбери решение и реализуй его.