

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	6
Руководство к началу пути	9
Глава 1. Почему все-таки EQ, а не IQ?	11
Что мы вкладываем в понятие «интеллект»	12
Проверьте уровень своего эмоционального интеллекта прямо сейчас	18
Четыре секрета успешной жизни	39
Глава 2. Понять себя	43
Что нами движет?	44
Эмоции и чувства: есть ли разница?	47
Эмоции и стресс	51
Инструмент, который поможет лучше понять себя	55
Глава 3. Управление или подавление	61
Ошибка, которая может разрушить все	62
Научился понимать себя — сможешь и контролировать.	66
Ключ к овладению всеми навыками	71
Что контролирует 95% нашей жизни и как использовать с пользой другие 5%	74
Техники включения осознанности и самоконтроля	77
Техника «График спокойствия»	78
Техника «Три шага»	79
Техника «Ножницы»	82
Техника «Здесь и сейчас»	83
Дыхательные техники	84
Техника «Дыхание спящего»	86
Техника «Ловлю паузы».	87
Техника «Дыхание через 3»	88
Секреты психолога, или Как избавиться от старых воспоминаний и ненужных страхов	89
Техника «Рисунок моего Ненужного»	91

Техника «Телевизор»	92
Техника «Будильник»	95
Как поменять отношение к сложившейся ситуации и перестать нервничать.	100
Техника «Рефрейминг»	102
Глава 4. Я буду в твоей голове	105
В чем основная проблема всех отношений между людьми? . . .	109
Наблюдение — ваш лучший помощник	114
Книгу читают по буквам, а людей...	117
Читай меня по лицу.	124
Нейтральное выражение лица.	128
Презрение	129
Отвращение	131
Гнев	132
Печаль	134
Обида	136
Страх	138
Удивление	139
Интерес	141
Счастье	143
Блаженство	144
Глава 5. Ты сможешь все	150
Прежде чем вести за собой — подстройся	153
Как решать конфликты и держать эмоции других людей под контролем	169
Обратная связь как способ эффективного взаимодействия . . .	184
Алгоритм развивающей ОС	185
Алгоритм позитивной ОС	187
Уверенность в себе и умение говорить «Нет»	202
Алгоритм отказа	207
Это поможет еще больше нравиться окружающим	210
Заключение	218
Список использованных источников	220

Посвящение

Эта книга посвящается всем тем, кто пытается стать лучше с каждым днем. Всем тем, кто работает над собой и идет вперед к своей цели. Всем тем, кто хочет сделать свою жизнь лучше. Она посвящается тебе, мой читатель. У тебя обязательно все получится, иначе просто не может быть.

Спокойствие сильнее эмоции. Молчание громче крика. Равнодушие страшнее войны.

Мартин Лютер Кинг

ВВЕДЕНИЕ

В последнее время рынок предлагает нам огромное количество информационных продуктов, которые обещают нам помочь стать эффективнее и успешнее: заработать миллион, стать счастливым, прекратить делать из всего проблемы, чего-то хотеть, кем-то стать и прочее. Однако, профессионально занимаясь психологией более 15 лет, я не видел людей, которые смогли бы с помощью этого стать успешнее... С другой стороны, я неоднократно наблюдал потрясающие изменения в жизни своих клиентов после того, как они начинали работать с навыками эмоционального интеллекта, о которых и пойдет речь в этой книге. В этом нет ничего удивительного, ведь для того, чтобы становиться лучше и применять что-то новое, нужно научиться вначале понимать себя: осознавать свои состояния, эмоции, чувства и работать с ними, уметь избавляться от тех переживаний и состояний, которые мешают нам двигаться вперед и управлять своей жизнью. Человек — существо эмоциональное. Мы во многом руководствуемся тем, что испытываем и несем в себе. Эмоциональный интеллект — это больше, чем распознавание эмоций и управление ими. Здесь кроется ключ к отработке и избавлению от ненужных и мешающих воспоминаний, оказанию благоприятного впечатления на окружающих и вызову у них нужных эмоций.

Возможно, вы когда-то задумывались над тем, какой суперспособностью хотели бы обладать. Безусловно, вы бы выбрали

что-то действительно интересное — невидимость, перемещения во времени и т.п. Согласен, это круто. А как насчет того, чтобы «читать» других людей и вызывать у них нужные вам эмоции? Или что скажете по поводу способности понимать то, что чувствует человек, и использовать верный ключ для достижения того, чего желаете от него вы? Что, если еще сюда добавить возможность лучше понимать себя и самому определять силу своих эмоций? Поразительно, как много возможностей кроется за словосочетанием «эмоциональный интеллект». В этой книге вы сможете не только познакомиться с этим понятием, но и получить много эффективных техник для развития всех умений эмоционального интеллекта:

- распознавать свои эмоции;
- управлять своими эмоциями;
- распознавать эмоции других людей;
- контролировать эмоции других людей.

Материал, который будет изложен в этой книге, собирался много лет. Неоднократно техники и упражнения, о которых пойдет речь, отрабатывались на психологических консультациях, психотерапевтических сессиях и тренингах. Мне пришлось перечитать огромное количество книг по данной теме и пройти обучение у известных тренеров с мировыми именами. За годы изучения и практики у меня сформировалось свое мнение по этому вопросу и собственное видение, которое в чем-то может и отличаться от того, что вы читали раньше у других авторов, но ни в коем случае не идет вразрез.

Я могу точно сказать, что если вы начнете использовать полученные из этой книги знания на практике, то сможете действительно сделать свою жизнь лучше. Возможно, вы захотите научиться лучше понимать мотивы других людей или же мотивировать себя сами, а может, вы желаете управлять своими эмоциями или же настроением других людей. Области изменений вы сможете определить для себя сами.

Я уверен в том, что эта книга на самом деле поможет вам и даст необходимые инструменты для достижения своих целей,

потому что в ней есть все необходимое для этого: знания, опыт тысяч людей, прочувствовавших положительные изменения на себе, практические советы и работающие техники.

Вероятно, эта книга попала вам в руки не просто так, что-то в вашей жизни подтолкнуло взять и открыть ее. Неважно, что именно, важно, что пора изменений к лучшему начинается сейчас.

Так как эта тема является деликатной и очень серьезной, погружать в нее должен обязательно человек с профессиональным образованием и именно психолог. Чтобы это погружение было эффективным и безопасным для вас, этот человек еще должен обладать большим опытом. Именно поэтому все это время с вами буду я, Сазыкин Артем, ПСИХОЛОГ-ПРАКТИК.

РУКОВОДСТВО К НАЧАЛУ ПУТИ

Сейчас, перед тем, как мы двинемся дальше, хочется дать несколько рекомендаций по чтению книги. Главы книги расположены в логичной последовательности, в какие-то моменты будет уместным возвращаться назад, к ранее прочитанному. Например, уже скоро вы сможете пройти тест и определить уровень своего эмоционального интеллекта. Разумеется, мы ожидаем, что этот уровень будет повышаться по мере того, как вы будете приближаться к концу книги. Именно поэтому возвращение к уже прочитанным страницам будет очень целесообразным. Также после изучения различных техник может быть полезным через некоторое время возвращаться к инструкциям по их выполнению, чтобы соблюдать точность для достижения эффективных результатов.

Пожалуйста, не торопитесь прочитать все быстрее, как бы вам ни было это легко. Я постарался изложить все простым и доступным языком. Психология человека будет рассматриваться здесь без излишней терминологии, которая в обычной жизни бывает не нужна, особенно человеку, не занимающемуся этой наукой профессионально. Однако если что-то покажется непонятным, не спешите перескочить, а лучше вернитесь к этому вновь.

Книга будет включать в себя не только теоретическую часть, в которой мы поговорим о самой природе эмоций и чувств, но и

практическую, где мы будем учиться работать с ними, причем как со своими, так и с теми, которые испытывают другие люди.

Очень скоро вы овладеете многими эффективными и интересными инструментами, которые смогут менять не только вашу жизнь, но и жизнь тех, в отношении кого они будут использованы. Пожалуйста, помните, что вся ответственность за применение этих знаний в жизни лежит на вас. Поверьте, это не просто слова, чтобы зацепить ваше внимание.

Я желаю вам приятного, а главное, полезного чтения. Итак, мы начинаем.

ГЛАВА 1

Почему все-таки EQ, а не IQ?

Иногда то, что мы знаем, бессильно
перед тем, что мы чувствуем.

Стивен Кинг

Наша жизнь напрямую зависит от тех решений, которые мы принимаем. То, где мы находимся сейчас и где будем находиться завтра, события, ситуации, успех и прочее — все это зависит от нашего умения анализировать ситуацию, использовать свою интуицию и делать правильный выбор. Отношение к нам окружающих людей: коллег, друзей, близких и родных — это результат нашего мышления и степени развитости эмпатии. У человека есть великая способность к изменениям. Мы можем становиться лучше и лучше с каждым днем. Наш уровень успешности в делах и в отношениях с людьми способен расти, и мы, если действительно хотим, можем влиять на это. Только постоянное развитие способно вести нас вперед. Необязательно быть сверхумным человеком и обладать IQ в 140 баллов, чтобы добиться всего, — есть вещи, прокачка которых доступна каждому. Независимо от социального положения, количества денег в кармане, цвета кожи, вероисповедания, сексуальной ориентации эта возможность доступна каждому человеку. Да, мы приходим в этот мир с разными способностями, с разным умом и особен-

ностями, но есть то, над чем можно работать любому. Работать и совершенствоваться для того, чтобы желаемое становилось ближе, независимо от того, чего вы хотите — построить гармоничные отношения, получить повышение на работе, заработать много денег или увеличить количество подписчиков в социальных сетях.

Как известно, о человеке судят по его поступкам. Они не только отражают нашу личность, формируют отношение к нам окружающих, но и определяют наше будущее. Поступки мы совершаем на основе своих психологических характеристик: в зависимости от того, что чувствуем, в каком настроении находимся, чего хотим или чего избегаем. Благодаря нашим действиям мы можем оказывать влияние не только на свою жизнь, но и на жизнь окружающих нас людей. Мы можем обладать какими угодно знаниями, идеями, желаниями, личностными качествами, но показать все это другим, «продать» свои идеи, убедить окружающих в своей правоте, донести собственное мнение, выгодно преподнести себя другим, замотивировать или сподвигнуть людей на что-то мы можем благодаря навыкам эмоционального интеллекта.

Именно интеллект помогает человеку добиваться желаемого. И главное, у меня есть хорошие новости: для того, чтобы стать успешным, не обязательно, чтобы ваша фамилия была Эйнштейн или Ломоносов. Вы можете пойти другим путем, не равняясь ни на кого, используя лишь свои качества, которые сможете оттачивать от упрямства к упорству.

Что мы вкладываем в понятие «интеллект»

Сейчас мы не просто так говорим о такой вещи, как «интеллект», все мы давно знакомы с этим словом. Под интеллектом мы привыкли понимать способность к рассуждению, выстраиванию логических связей, а также умение использовать знания и опыт в различных ситуациях. С детства мы научились понимать, что нас окружают разные люди, но ко взрослым обычно по умолчанию относились как к тем, кто точно умный. Собственно, нам это зачастую усиленно вдалбливали в голову. Повзрослев, мы

стали по-другому смотреть как на мир, так и на людей. Андрей Макаревич в одной своей книге высказал мысль о том, что, вырастая, начинаешь понимать: среди взрослых дураков гораздо больше. С этим сложно не согласиться. Люди не равны, и так же, как различны их физические способности, различны и умственные. Сюда абсолютно логично добавить, что не равны и их психологические способности. У каждого из нас свое видение различных вещей, мы по-разному реагируем на ситуации, и у нас по-разному получается выстраивать отношения с окружающими нас людьми. У кого-то отлично выходит договариваться с собеседником, кто-то обладает завидным самообладанием и в критических ситуациях может принять верное решение. Единственное отличие заключается в том, что уровень умственных способностей человека на протяжении жизни не изменяется. Человек, несомненно, может приобретать новые знания, опыт, но его сознание и способность рассуждать, как правило, неизменны. Так, если человек дурак, то это надолго, и ничего тут поделаться нельзя, как бы это ни было прискорбно.

На протяжении долгого времени считалось, что только уровень умственных способностей может определить успешность человека в жизни. Специально для определения этого уровня был даже разработан тест IQ, который ориентирован как на взрослых, так и на детей. Сама аббревиатура IQ (intelligence quotient) в буквальном смысле расшифровывается как *коэффициент умственных способностей*. Вначале тесты на IQ обрели свою популярность именно в западных странах. Модель советского общества не подразумевала того, что люди не равны. В 90-е годы о наличии такого теста люди, как правило, узнавали лишь из голливудских фильмов, в которых иногда могли звучать такие фразы: «Да у него IQ 50 баллов, что ты от него хочешь». Со временем ситуация начала меняться, и подобные тесты уже стали использовать крупные компании при приеме сотрудников на работу. Собственно, так вышло, что очень многое было заимствовано у наших западных соседей, особенно любовь к различного рода тестированиям.

Продолжая разговор о тестах на IQ, стоит обязательно сказать и о том, что в их адрес есть большое количество критики, причем не всегда от простых людей. Так, многие ученые, включая российского математика, академика РАН Васильева Виктора Анатольевича, высказывались негативно о подобном тестировании. Васильев также сказал, что тест на IQ, составленный Айзенком, имеет в себе некорректные условия и выдает высокие результаты людям с «усредненным» мышлением, тогда как человек более умный может с большей вероятностью предложить решение, отличное от авторского. Так или иначе, а споров вокруг IQ-тестов ведется много и по сей день. Собственно, самое главное — это то, что подобные тестирования являются лишь попыткой оценки человеческого интеллекта, который все-таки включает в себя не только способность решать логические задачи.

Для того, чтобы лучше понять суть EQ и IQ, давайте посмотрим на их основные сходства и различия на примере таблицы.

EQ	IQ
Совокупность врожденных и приобретенных способностей	Совокупность исключительно врожденных способностей
В разные периоды жизни уровень может быть различен	Уровень практически не изменяется, ухудшается к старости вследствие возрастных изменений мозга
Можно тренировать и «прокачивать» свой уровень	Можно получать новые знания, но уровень умственных способностей при этом не может измениться
Влияет на успешность в различных областях жизни, т. к. включает в себя способности к работе с эмоциями — своими и окружающих	Влияет на успешность человека, связанную с оперированием научными знаниями

Как можно видеть из представленной таблицы, различия двух видов интеллекта в основном сводятся к двум вещам. Первое —

EQ, в отличие от IQ, изменчив и подлежит сознательной корректировке. Уровень же умственных способностей не изменяется. Мы рождаемся с заложенными в нас способностями, многие из которых определяются нашей наследственностью и являются неизменными. Собственно, старая русская поговорка «От осинки не родятся апельсинки» показывает, что подтвержденные не так давно наукой факты о наследственности были известны нашим далеким предкам еще очень много лет назад. Второе отличие EQ от IQ состоит в том, эмоциональный интеллект определяет нашу успешность в самых различных жизненных областях. Несомненно, именно IQ определяет успешность человека, например, в освоении школьных программ, но вот применение этих знаний уже во многом будет определено EQ. Важно понимать, что уровень эмоциональных способностей, входящих в понятие EQ, влияет и на успешность оперирования знаниями. Согласитесь, ведь когда человек пытается решить задачу, а у него это не получается, он может просто плюнуть, психануть и бросить, а может взять под контроль свои эмоции и прийти к решению.

В отличие от некоторых авторов, я ни в коем случае не хочу сказать о том, что уровень IQ абсолютно не важен и что ставку нужно делать на EQ. Было бы очень глупо рассуждать именно так. Человек в идеале должен развиваться гармонично, эмоциональный интеллект лишь помогает ему лучше раскрыть свои способности, правильно преподносить их окружающим, уметь налаживать с ними благоприятные контакты и скрывать свои недостатки.

Уже скоро на страницах этой книги вы найдете тест, который поможет определить ваш уровень эмоционального интеллекта. Прежде чем мы перейдем к нему и моя представленная система оценки даст вам результат, предлагаю вам самим продиагностировать себя. Дело в том, что мы не всегда находим время для того, чтобы в каких-то ситуациях посмотреть на себя со стороны и определить собственные зоны роста. Обычно человек бежит вперед и не хочет останавливаться, и так, собственно, проходит вся жизнь. Главное, чтобы он точно осознавал, куда

именно бежит, а то ведь так и не туда прибежать можно. Даже к чтению книг зачастую некоторые подходят таким же образом. Когда-то я и сам читал книги, лишь бы прочитать, потом понял, что самое важное — это вынести что-то именно для себя. Просто прочитать кучу мусора или просмотреть километр ленты в социальных сетях не имеет смысла. Если с помощью чего-то можно сделать свою жизнь действительно лучше, тогда от этого будет толк. Поэтому читайте спокойно и не торопитесь, знайте: вы обязательно получите то, чего хотите.

Итак, вернемся к самодиагностике. Я предлагаю вам взглянуть на ключевые навыки эмоционального интеллекта и со стороны оценить то, насколько они развиты, по вашему мнению, у вас. Для оценки предлагаю использовать десятибалльную систему. Результат, возможно, и не будет отражать стопроцентную правду, однако больше приблизит вас к пониманию себя. Ну что же, давайте попробуем. Поставьте ту оценку, которая, на ваш взгляд, отражает развитие у вас каждого из навыков.

Навык EQ	Насколько выражен у меня, от 0 до 10 (нужное подчеркнуть)
Распознавание собственных эмоций	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Контроль собственных эмоций	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Распознавание эмоций других людей	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Контроль эмоций других людей	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Теперь, после того как попробовали себя оценить, ответьте себе на несколько вопросов:

Как вы считаете, несколько лет назад оценки были бы такие же?

Со всеми ли людьми вы проявляете эти навыки на одном уровне?

Выпишите в первый столбец следующей таблицы семь человек, которые так или иначе повлияли на развитие ваших навыков в жизни. Подумайте хорошо об этом и, пожалуйста, отнеситесь к этому заданию серьезно. Возможно, эти люди повлияли на вас

своим отрицательным поведением или, наоборот, положительным. Тем не менее на развитие эмоциональных навыков влияем не только мы, но и другие люди. Взгляд в прошлое в данном случае позволяет не только увидеть то, чему мы научились на основе своего опыта, но и выявить пути своего дальнейшего развития.

Кто	Каким поведением на нас повлиял, положительным или отрицательным (+/-)	Какой навык у нас развился
<i>(пример)</i> <i>Тренер по карате</i>	+	<i>Контролирование своих эмоций, чтение эмоций других людей</i>

Вероятно, после выполнения этого практического задания вы смогли сделать для себя определенные выводы. При работе с эмоциональным интеллектом очень важно посмотреть на различные этапы его становления. Мы движемся из определенной точки в прошлом к определенной точке в настоящем. Этот путь мы проходим не просто так, на него влияет огромное количество факторов. Взгляд на развитие своих эмоциональных навыков поможет лучше разобраться в том, почему сейчас все именно так. Такой анализ, на который у нас далеко не всегда в жизни бывает время, позволяет лучше осознать, над чем стоит поработать. Пожалуйста, старайтесь выполнять подобные практические упражнения в книге и дальше, так вы получите не только знания, но и качественные изменения к лучшему. Они уже начались. Просто позвольте им происходить.