

Предисловие

Почти каждая человеческая мысль и каждое человеческое действие имеют эмоциональную основу. Человеческие чувства и эмоции являются вратами к разуму и сущности внутреннего духа.

Эта книга предлагает читателям знания и советы для управления чувствами и эмоциями, углубления понимания себя и повышения качества личных отношений. Материал, представленный здесь, имеет непосредственное отношение к нашим личным и социальным приоритетам, а также может быть адресован лидерам в политической, социальной и образовательной сферах, если мы отважимся рационально подойти к вопросу социального развития.

Осознание и внутреннее наблюдение за нашими личными и коллективными эмоциями – это форма «менеджмента», которая редко привлекает внимание, но оказывает огромное влияние на нас индивидуально и на наши отношения, включая наше участие в человеческих организациях. Большинство из нас могут продвинуться вперед в управлении эмоциями, не прибегая к терапевтической помощи, через чтение, беседы с друзьями и упражнения. К сожалению, на настоящий момент по крайней мере общепринятое обучение почти не касается этой важной сферы, столь необходимой для культурного благополучия.

Данная книга представляет собой мою практическую интерпретацию «для обыденной жизни» различной и часто недоступной для большинства людей литературы, дополненную моим собственным опытом. Практически лишенная профессиональных терминов, эта книга предназначена для широкого круга читателей, мужчин и женщин, профессионалов и любителей, причисляющих себя к определенной конфессии или же не считающих нужным выбирать для себя определенное вероисповедание, для всех, начиная с подросткового возраста. Те, кто изучает «менеджмент», тоже могут многое почерпнуть из этой работы.

Общую цель повышения эмоциональной грамотности и личной чувствительности в отношениях можно разбить на четыре более частные задачи:

1. Способствовать пониманию взаимосвязей между человеческим мышлением, личным опытом, чувствами и действиями, и развивать «разумное чувство».

Предисловие

Почти каждая человеческая мысль и каждое человеческое действие имеют эмоциональную основу. Человеческие чувства и эмоции являются вратами к разуму и сущности внутреннего духа.

Эта книга предлагает читателям знания и советы для управления чувствами и эмоциями, углубления понимания себя и повышения качества личных отношений. Материал, представленный здесь, имеет непосредственное отношение к нашим личным и социальным приоритетам, а также может быть адресован лидерам в политической, социальной и образовательной сферах, если мы отважимся рационально подойти к вопросу социального развития.

Осознание и внутреннее наблюдение за нашими личными и коллективными эмоциями – это форма «менеджмента», которая редко привлекает внимание, но оказывает огромное влияние на нас индивидуально и на наши отношения, включая наше участие в человеческих организациях. Большинство из нас могут продвинуться вперед в управлении эмоциями, не прибегая к терапевтической помощи, через чтение, беседы с друзьями и упражнения. К сожалению, на настоящий момент по крайней мере общепринятое обучение почти не касается этой важной сферы, столь необходимой для культурного благополучия.

Данная книга представляет собой мою практическую интерпретацию «для обыденной жизни» различной и часто недоступной для большинства людей литературы, дополненную моим собственным опытом. Практически лишенная профессиональных терминов, эта книга предназначена для широкого круга читателей, мужчин и женщин, профессионалов и любителей, причисляющих себя к определенной конфессии или же не считающих нужным выбирать для себя определенное вероисповедание, для всех, начиная с подросткового возраста. Те, кто изучает «менеджмент», тоже могут многое почерпнуть из этой работы.

Общую цель повышения эмоциональной грамотности и личной чувствительности в отношениях можно разбить на четыре более частные задачи:

1. Способствовать пониманию взаимосвязей между человеческим мышлением, личным опытом, чувствами и действиями, и развивать «разумное чувство».

2. Обогащать язык и навыки общения, основанные на чувствах и эмоциях.

3. Развить способность безопасного управления эмоциями в различных ситуациях.

4. Обнажить связи между эмоциями, личностью и «духовной жизнью», чтобы помочь в обретении удовлетворения и даже счастья.

Я надеюсь, что эта книга внесет свой вклад в развитие эмоциональной осознанности населения. Она может также поддержать работу учителей, консультантов, медицинского персонала, пасторов и друзей, которые стремятся помочь другим, столкнувшимся с многогранным и универсальным феноменом эмоционального страдания.

Книга «Управление эмоциями» написана простым языком и полна примеров из сферы этики. Применение знаний, почерпнутых из нее, будет способствовать гармонизации отношений в различных сферах, включая дом и семью, работу и сообщество. Читатели смогут избавиться от боли и укрепить свое здоровье и благополучие.

В тексте представлены упражнения. Они разработаны для того, чтобы подтолкнуть к размышлениям и укрепить внутреннюю уверенность в способности управлять эмоциями. Хотя эти упражнения могут вызвать желание поделиться своими переживаниями с другими, но записи в «личной тетради упражнений» в целом должны быть конфиденциальны.

Издания из библиографии, приведенной в конце книги, представляют направления мысли, которые оказали влияние на элементы данного синтеза.

Свои пожелания вы можете высказать, отправив электронное письмо на адрес rw@richardwhitfield.co.uk (сайт www.richardwhitfield.co.uk) и по телефону (Великобритания) 01297-442529

Ричард Витфилд,
Bracken Bank,
Timber Hill,
Lyme Regis,
Dorset, DT7 3HQ, UK.
Июнь 2005

2. Обогащать язык и навыки общения, основанные на чувствах и эмоциях.

3. Развить способность безопасного управления эмоциями в различных ситуациях.

4. Обнажить связи между эмоциями, личностью и «духовной жизнью», чтобы помочь в обретении удовлетворения и даже счастья.

Я надеюсь, что эта книга внесет свой вклад в развитие эмоциональной осознанности населения. Она может также поддержать работу учителей, консультантов, медицинского персонала, пасторов и друзей, которые стремятся помочь другим, столкнувшимся с многогранным и универсальным феноменом эмоционального страдания.

Книга «Управление эмоциями» написана простым языком и полна примеров из сферы этики. Применение знаний, почерпнутых из нее, будет способствовать гармонизации отношений в различных сферах, включая дом и семью, работу и сообщество. Читатели смогут избавиться от боли и укрепить свое здоровье и благополучие.

В тексте представлены упражнения. Они разработаны для того, чтобы подтолкнуть к размышлениям и укрепить внутреннюю уверенность в способности управлять эмоциями. Хотя эти упражнения могут вызвать желание поделиться своими переживаниями с другими, но записи в «личной тетради упражнений» в целом должны быть конфиденциальны.

Издания из библиографии, приведенной в конце книги, представляют направления мысли, которые оказали влияние на элементы данного синтеза.

Свои пожелания вы можете высказать, отправив электронное письмо на адрес rw@richardwhitfield.co.uk (сайт www.richardwhitfield.co.uk) и по телефону (Великобритания) 01297-442529

Ричард Витфилд,
Bracken Bank,
Timber Hill,
Lyme Regis,
Dorset, DT7 3HQ, UK.
Июнь 2005

Глава 1

Разумное чувствование в нашей эмоциональной сфере

*Каждый из нас создает собственную погоду, определяет цвет неба в своей эмоциональной вселенной.
Фултон Шин, 1895–1979, «Путь к счастью»*

1.1. Эмоциональный интеллект

Вот уже более века в западном обществе существует всеобщее образование, множество людей в настоящее время учатся, чтобы получить профессиональные знания – предположительно, используя свой разум во благо, – в тысячах университетов и колледжей. Но удивительно, что при всех улучшениях в сфере материальной обеспеченности и общественного здоровья происходит так много эмоциональных потрясений, людям настолько не хватает внутреннего покоя, удовлетворения и мира. Поддались ли мы искушению поверить в то, что наш вид, несколько самонадеянно названный в прошлом *homo sapiens*, стал соответствовать названию «мудрый человек»?

Мы все еще наблюдаем, как наши родные и близкие, даже целые нации ведут себя неразумно в отношении своих кратковременных и долговременных интересов. Переедание, злоупотребление алкоголем и наркотическими веществами, неуважение к психологической безопасности младенцев и детей, разрушение семейных уз, безрассудная езда на автомобилях, войны и суициды, – вот лишь несколько примеров. Так называемый «разум» нередко оказывается под контролем неразумных и зачастую буйных эмоций.

Научная реальность состоит в том, что наши чувства и эмоции лежат в основе всех наших мыслей и действий. Это верно даже в отношении прошедших серьезное обучение пилотов и диспетчеров, так как сбои в работе их сложных приборов объясняют менее десяти процентов авиакатастроф. «Ошибка персонала» в ситуациях стресса гораздо чаще бывает эмоциональной, чем интеллектуальной. Поэтому мы обреченный вид, свой собс-

Глава 1

Разумное чувствование в нашей эмоциональной сфере

*Каждый из нас создает собственную погоду, определяет цвет неба в своей эмоциональной вселенной.
Фултон Шин, 1895–1979, «Путь к счастью»*

1.1. Эмоциональный интеллект

Вот уже более века в западном обществе существует всеобщее образование, множество людей в настоящее время учатся, чтобы получить профессиональные знания – предположительно, используя свой разум во благо, – в тысячах университетов и колледжей. Но удивительно, что при всех улучшениях в сфере материальной обеспеченности и общественного здоровья происходит так много эмоциональных потрясений, людям настолько не хватает внутреннего покоя, удовлетворения и мира. Поддались ли мы искушению поверить в то, что наш вид, несколько самонадеянно названный в прошлом *homo sapiens*, стал соответствовать названию «мудрый человек»?

Мы все еще наблюдаем, как наши родные и близкие, даже целые нации ведут себя неразумно в отношении своих кратковременных и долговременных интересов. Переедание, злоупотребление алкоголем и наркотическими веществами, неуважение к психологической безопасности младенцев и детей, разрушение семейных уз, безрассудная езда на автомобилях, войны и суициды, – вот лишь несколько примеров. Так называемый «разум» нередко оказывается под контролем неразумных и зачастую буйных эмоций.

Научная реальность состоит в том, что наши чувства и эмоции лежат в основе всех наших мыслей и действий. Это верно даже в отношении прошедших серьезное обучение пилотов и диспетчеров, так как сбои в работе их сложных приборов объясняют менее десяти процентов авиакатастроф. «Ошибка персонала» в ситуациях стресса гораздо чаще бывает эмоциональной, чем интеллектуальной. Поэтому мы обреченный вид, свой собс-

твенный злейший враг, которому самой судьбой предназначено действовать вопреки нашим индивидуальным и коллективным интересам, если только наши чувства и эмоции не станут «мудрее». Чувства и эмоции управляют не только нашим интеллектом, но и всеми важными аспектами жизни и принимаемыми нами решениями.

Эмоциональные факторы влияют на наши успехи в обучении и на работе, на нашу дружбу и на то, за кого мы голосуем на выборах и как тратим деньги, на наш выбор стиля жизни и карьеры, на сексуальную и семейную жизнь, этические и религиозные предпочтения. Однако наша культура, слепо преданная разуму, немного может нам предложить для того, чтобы сузить пропасть между нашими эмоциями и рассуждениями, что привело бы к повышению уровня удовлетворенности и принесло бы гармонию в семейную жизнь, в учебные классы, на рабочие места и в отношения между нациями. Наше природное стремление к миру и свободе от эмоциональной боли должно в реальности привести в первую очередь к изменениям внутренним, какими бы ни были окружающие обстоятельства, многие из которых далеки от идеальных.

Терроризм, например, часто связан в первую очередь не с территориальными проблемами, а с частично оправданным гневом (а это внутренняя эмоция), вызванным тем, что кажется несправедливостью, разросшимся и вышедшим за пределы морального и физического контроля. Некоторые люди оказываются в тюрьмах потому, что в ситуации стресса они потеряли эмоциональный контроль и совершили импульсивные поступки, о которых они позднее сожалели, и истоки такого гнева едва ли известны. Сходные примеры эмоционального тумана, включая депрессивные настроения и повседневные тревоги, употребление наркотиков и сексуальную распущенность, становятся причиной крушения многих семей и профессиональных проблем.

Пока нам не хватает знаний об эмоциях, пока мы не докопаемся до сути этой проблемы и не придем к ее разрешению, что позволит принимать превентивные меры и впоследствии излечить раны прошлого, мы будем, в этом мире удивительных возможностей, продолжать разрушать многое из того, что могло бы быть прекрасным в нашей жизни.

твенный злейший враг, которому самой судьбой предназначено действовать вопреки нашим индивидуальным и коллективным интересам, если только наши чувства и эмоции не станут «мудрее». Чувства и эмоции управляют не только нашим интеллектом, но и всеми важными аспектами жизни и принимаемыми нами решениями.

Эмоциональные факторы влияют на наши успехи в обучении и на работе, на нашу дружбу и на то, за кого мы голосуем на выборах и как тратим деньги, на наш выбор стиля жизни и карьеры, на сексуальную и семейную жизнь, этические и религиозные предпочтения. Однако наша культура, слепо преданная разуму, немного может нам предложить для того, чтобы сузить пропасть между нашими эмоциями и рассуждениями, что привело бы к повышению уровня удовлетворенности и принесло бы гармонию в семейную жизнь, в учебные классы, на рабочие места и в отношения между нациями. Наше природное стремление к миру и свободе от эмоциональной боли должно в реальности привести в первую очередь к изменениям внутренним, какими бы ни были окружающие обстоятельства, многие из которых далеки от идеальных.

Терроризм, например, часто связан в первую очередь не с территориальными проблемами, а с частично оправданным гневом (а это внутренняя эмоция), вызванным тем, что кажется несправедливостью, разросшимся и вышедшим за пределы морального и физического контроля. Некоторые люди оказываются в тюрьмах потому, что в ситуации стресса они потеряли эмоциональный контроль и совершили импульсивные поступки, о которых они позднее сожалели, и истоки такого гнева едва ли известны. Сходные примеры эмоционального тумана, включая депрессивные настроения и повседневные тревоги, употребление наркотиков и сексуальную распущенность, становятся причиной крушения многих семей и профессиональных проблем.

Пока нам не хватает знаний об эмоциях, пока мы не докопаемся до сути этой проблемы и не придем к ее разрешению, что позволит принимать превентивные меры и впоследствии излечить раны прошлого, мы будем, в этом мире удивительных возможностей, продолжать разрушать многое из того, что могло бы быть прекрасным в нашей жизни.

В настоящей книге эти важные вопросы рассматриваются как с теоретической, так и с практической точек зрения. И в ней предлагается свежий, основанный на результатах исследований, но в целом простой подход к эмоциональной грамотности. Предлагаемое понимание сеет сострадание и сочувствие к себе и другим, возрождая мудрость забытого древнего «золотого правила».

Эти часто сложные для понимания качества, такие как уважение и любовь к ближнему и себе, могут быть приобретены, хотя они отнюдь не заложены в нас с рождения. Обучение им всегда было далеко от совершенства, но теперь мы знаем гораздо больше о действиях и среде, которые способствуют оптимальному человеческому развитию. Самое неразумное в нас, современных людях, – то, что мы слишком редко действуем в соответствии с этим знанием как дома, так и на работе, в обществе и в сфере политики. Если пренебрежение эмоциональной и духовной осознанностью в принятии решений продолжит бытовать в нашей культуре высоких ожиданий, мы определенно подвергнем опасности свое существование на этой планете, что приведет к невообразимым последствиям и страданиям.

1.2. Несколько предварительных вопросов

В начальной школе мы с вами многое узнали о чтении, письме и арифметике, но очень мало нами было усвоено о четвертой основе человеческих и не только человеческих отношений, мы почти не получили знаний об эмоциях. Уделим же некоторое время этим ключевым личным вопросам.

Вы думаете, вы эмоционально грамотны? Я имею в виду несколько вещей: использование языка, внутренний комфорт и личный контроль эмоций, которые существуют внутри нас и иногда портят жизнь вам и окружающим. Это может случиться дома, на работе, иногда во время отдыха, скажем, во время соревновательных игр.

И возникают дальнейшие вопросы, такие как:

Вы хорошо или смутно понимаете различные слова, которые мы используем для обозначения чувств и эмоций? Сколько у

В настоящей книге эти важные вопросы рассматриваются как с теоретической, так и с практической точек зрения. И в ней предлагается свежий, основанный на результатах исследований, но в целом простой подход к эмоциональной грамотности. Предлагаемое понимание сеет сострадание и сочувствие к себе и другим, возрождая мудрость забытого древнего «золотого правила».

Эти часто сложные для понимания качества, такие как уважение и любовь к ближнему и себе, могут быть приобретены, хотя они отнюдь не заложены в нас с рождения. Обучение им всегда было далеко от совершенства, но теперь мы знаем гораздо больше о действиях и среде, которые способствуют оптимальному человеческому развитию. Самое неразумное в нас, современных людях, – то, что мы слишком редко действуем в соответствии с этим знанием как дома, так и на работе, в обществе и в сфере политики. Если пренебрежение эмоциональной и духовной осознанностью в принятии решений продолжит бытовать в нашей культуре высоких ожиданий, мы определенно подвергнем опасности свое существование на этой планете, что приведет к невообразимым последствиям и страданиям.

1.2. Несколько предварительных вопросов

В начальной школе мы с вами многое узнали о чтении, письме и арифметике, но очень мало нами было усвоено о четвертой основе человеческих и не только человеческих отношений, мы почти не получили знаний об эмоциях. Уделим же некоторое время этим ключевым личным вопросам.

Вы думаете, вы эмоционально грамотны? Я имею в виду несколько вещей: использование языка, внутренний комфорт и личный контроль эмоций, которые существуют внутри нас и иногда портят жизнь вам и окружающим. Это может случиться дома, на работе, иногда во время отдыха, скажем, во время соревновательных игр.

И возникают дальнейшие вопросы, такие как:

Вы хорошо или смутно понимаете различные слова, которые мы используем для обозначения чувств и эмоций? Сколько у

вас, по вашему мнению, эмоций? И сколько чувств? Для вас эти слова взаимозаменяемы?

Вы думаете, эмоции являются врожденными, или они приобретаются позднее? Или некоторые врожденные, а другие приобретаются благодаря социальному опыту?

Беспокоят ли вас некоторые из ваших эмоций или эмоциональных реакций других людей на вас? Например, приравниваете ли вы гнев к личной неприязни?

Вы когда-нибудь чувствовали замешательство, вам казалось, что вам угрожает опасность? Если да, то что вызвало эти чувства?

Когда вы смотрите в зеркало, вы видите свое тело, возможно, все свое тело при помощи нескольких зеркал. Однако то же самое нельзя проделать с эмоциями. Какие эмоции вы прячете внутри от себя и от других людей? Каковы последствия этого?

Есть ли у вас определенные чувства и эмоции по отношению к вашему телу? Влияют ли они на то, как вы одеваетесь и ведете себя?

Если у вас есть враги, что вы чувствуете и как ведете себя по отношению к таким людям?

Думали ли вы о том, что иногда можете приписывать, или «проецировать», свои собственные подавленные внутренние чувства и мотивы на других, воспринимая их так, как вы не осмеливаетесь воспринять себя?

Что вы чувствуете по отношению к своему рождению и грядущей смерти?

Я не ожидаю, что вы с легкостью ответите на все эти вопросы прямо сейчас, но когда прочтете книгу и, возможно, проделаете упражнения, приведенные в различных главах, вы можете вернуться к ним.

Все мы можем научиться управлять своими эмоциями так же, как мы можем тренировать свое тело. Но большинство из нас никогда не учили, как это делать. Этому не учат в школах, и лишь немногие впоследствии получают эти знания для терапевтических целей. Мне понадобилось слишком много времени, чтобы научиться этому, хотя меня считали так называемым экспертом по эмоциям. Как знает моя жена, меня до сих пор иногда охватывают эмоции, но я справляюсь с этим гораздо лучше, чем прежде. Именно поэтому я думаю, что мои знания могут

вас, по вашему мнению, эмоций? И сколько чувств? Для вас эти слова взаимозаменяемы?

Вы думаете, эмоции являются врожденными, или они приобретаются позднее? Или некоторые врожденные, а другие приобретаются благодаря социальному опыту?

Беспокоят ли вас некоторые из ваших эмоций или эмоциональных реакций других людей на вас? Например, приравниваете ли вы гнев к личной неприязни?

Вы когда-нибудь чувствовали замешательство, вам казалось, что вам угрожает опасность? Если да, то что вызвало эти чувства?

Когда вы смотрите в зеркало, вы видите свое тело, возможно, все свое тело при помощи нескольких зеркал. Однако то же самое нельзя проделать с эмоциями. Какие эмоции вы прячете внутри от себя и от других людей? Каковы последствия этого?

Есть ли у вас определенные чувства и эмоции по отношению к вашему телу? Влияют ли они на то, как вы одеваетесь и ведете себя?

Если у вас есть враги, что вы чувствуете и как ведете себя по отношению к таким людям?

Думали ли вы о том, что иногда можете приписывать, или «проецировать», свои собственные подавленные внутренние чувства и мотивы на других, воспринимая их так, как вы не осмеливаетесь воспринять себя?

Что вы чувствуете по отношению к своему рождению и грядущей смерти?

Я не ожидаю, что вы с легкостью ответите на все эти вопросы прямо сейчас, но когда прочтете книгу и, возможно, проделаете упражнения, приведенные в различных главах, вы можете вернуться к ним.

Все мы можем научиться управлять своими эмоциями так же, как мы можем тренировать свое тело. Но большинство из нас никогда не учили, как это делать. Этому не учат в школах, и лишь немногие впоследствии получают эти знания для терапевтических целей. Мне понадобилось слишком много времени, чтобы научиться этому, хотя меня считали так называемым экспертом по эмоциям. Как знает моя жена, меня до сих пор иногда охватывают эмоции, но я справляюсь с этим гораздо лучше, чем прежде. Именно поэтому я думаю, что мои знания могут

Содержание

Предисловие	3
Глава 1 Разумное чувствование в нашей эмоциональной сфере.....	5
1.1. Эмоциональный интеллект	5
1.2. Несколько предварительных вопросов.....	7
1.3. Эмоции и взгляд на жизнь	9
1.4. Зияющая расселина: признание ошибок в управлении эмоциями.....	11
1.5. Эмоции, отношения и эта книга	13
1.6. Век холокоста отношений.....	18
1.7. Образовательный вакуум.....	22
1.8. Тематическая карта	25
Глава 2. Жизнь в отношениях: внешняя эмоциональная жизнь.....	27
2.1. Человеческая реальность: познание себя	28
2.2. Человеческие потребности.....	30
2.3. Эмоциональный интеллект и интеллект в отношениях.....	33
2.4. Опыт привязанности.....	35
2.5. Ценности и добродетели.....	40
Глава 3. Эмоции в развитии и функционировании мозга	43
3.1. Типы и фазы человеческого развития	44
3.2. Человеческий мозг	47
3.3. Развитие нейронных систем мозга	49
3.4. Физическая структура мозга	53
3.5. Влияние эмоционального центра.....	57
3.6. Химическая чувствительность мозга	61
3.7. Жизнь с пониманием работы мозга	63
3.8. Мудрость и разумное поведение	66
Глава 4 Язык в управлении нашими эмоциями.....	69
4.1. Определение чувств, эмоций и настроений.....	69
4.2. Человеческое воображение.....	73
4.3. Без слов: визуальный элемент	75
4.4. Эмоциональные корни.....	76
4.5. Чувства и ценности	77
4.6. Чувства, связанные с привязанностью, разлукой и потерей.....	79
4.7. Выражение чувств в искусстве.....	82
Глава 5 Наши шесть врожденных эмоций.....	83
5.1. Система человеческих эмоций.....	83
5.2. Шесть универсальных врожденных эмоций.....	84
5.3. Характеристики основных эмоций	87
Глава 6 Основные приобретенные эмоции	102
6.1. Приобретенные эмоции	102
6.2. Зависть, гордость, отвращение, смущение.....	104
6.3. Наши моральные эмоции: чувство вины, стыд и обвинение	107
6.4. Обобщение	112
Глава 7 Любовь – разумный дар	115
7.1. Формы любви.....	116
7.2. Влюбленность	119

Содержание

Предисловие	3
Глава 1 Разумное чувствование в нашей эмоциональной сфере.....	5
1.1. Эмоциональный интеллект	5
1.2. Несколько предварительных вопросов.....	7
1.3. Эмоции и взгляд на жизнь	9
1.4. Зияющая расселина: признание ошибок в управлении эмоциями.....	11
1.5. Эмоции, отношения и эта книга	13
1.6. Век холокоста отношений.....	18
1.7. Образовательный вакуум.....	22
1.8. Тематическая карта	25
Глава 2. Жизнь в отношениях: внешняя эмоциональная жизнь.....	27
2.1. Человеческая реальность: познание себя	28
2.2. Человеческие потребности.....	30
2.3. Эмоциональный интеллект и интеллект в отношениях.....	33
2.4. Опыт привязанности.....	35
2.5. Ценности и добродетели.....	40
Глава 3. Эмоции в развитии и функционировании мозга	43
3.1. Типы и фазы человеческого развития	44
3.2. Человеческий мозг	47
3.3. Развитие нейронных систем мозга	49
3.4. Физическая структура мозга	53
3.5. Влияние эмоционального центра.....	57
3.6. Химическая чувствительность мозга	61
3.7. Жизнь с пониманием работы мозга	63
3.8. Мудрость и разумное поведение	66
Глава 4 Язык в управлении нашими эмоциями.....	69
4.1. Определение чувств, эмоций и настроений.....	69
4.2. Человеческое воображение.....	73
4.3. Без слов: визуальный элемент	75
4.4. Эмоциональные корни.....	76
4.5. Чувства и ценности	77
4.6. Чувства, связанные с привязанностью, разлукой и потерей.....	79
4.7. Выражение чувств в искусстве.....	82
Глава 5 Наши шесть врожденных эмоций.....	83
5.1. Система человеческих эмоций.....	83
5.2. Шесть универсальных врожденных эмоций.....	84
5.3. Характеристики основных эмоций	87
Глава 6 Основные приобретенные эмоции	102
6.1. Приобретенные эмоции	102
6.2. Зависть, гордость, отвращение, смущение.....	104
6.3. Наши моральные эмоции: чувство вины, стыд и обвинение	107
6.4. Обобщение	112
Глава 7 Любовь – разумный дар	115
7.1. Формы любви.....	116
7.2. Влюбленность	119

7.3. Индивидуализм, выбор и обязательства.....	122
7.4. Любовь как дар.....	123
7.5. Любовь в браке.....	124
7.6. Забота, поддержка, любовь к себе и воля.....	127
7.7. Любовь неизвестная и непрочувствованная: циклы эмоционального отчуждения.....	129
7.8. Негативные циклы привязанности.....	131
7.9. Задачи и качества родителей.....	134
7.10. Здравая любовь.....	136
Глава 8 Гендерные различия: его и ее эмоции.....	139
8.1. Биохимические различия и различия в строении мозга.....	140
8.2. Женщина общения встречает мужчину действия.....	142
8.3. Открытие эмоциональных историй.....	146
8.4. Необходимость сотрудничества полов.....	148
Глава 9 Техники управления состояниями.....	150
9.1. Нелегкая задача.....	150
9.2. Основные правила эмоционального взаимодействия: защита от проекции.....	152
9.3. Исследование и управление тяжелыми чувствами.....	156
9.4. Гармония чувств и гармоничные чувства.....	158
9.5. Управление энергией извне.....	160
9.6. Последствия управления отношениями и эмоциями.....	165
Глава 10 Чувства, социальные ценности, совесть и доверие.....	167
10.1. Чувства и их связь с социальными проблемами.....	167
10.2. Ценности и совесть.....	169
10.3. Бессознательное и теневое «Я».....	171
10.4. Одиночество в толпе?.....	173
10.5. Проекция как защитный механизм.....	174
10.6. Проекция в социальных группах.....	176
10.7. Доверие как социальная опора.....	181
10.8. Обобщение фактов о чувствах.....	182
Глава 11 Удовлетворение и утление печали.....	184
11.1. Что такое счастье?.....	184
11.2. Путь к счастью.....	188
11.3. Человеческие раны, печаль и депрессия.....	189
11.4. Устойчивость личности и способы утления печали.....	192
11.5. Вопросы человеческого бытия.....	195
11.6. Определяющие жизнь истории.....	197
Глава 12 Чувство Божественного: духовное развитие и человеческая история.....	199
12.1. Что есть духовное?.....	199
12.2. Духовный интеллект способствует развитию осознанности в отношениях.....	201
12.3. Душа.....	203
12.4. Условия для духовного роста.....	205
12.5. Необходимость отношений для переживания Божественного.....	207
12.6. Следствия духовной способности.....	208
Эпилог Сохранение надежды и поддержание равновесия.....	211

7.3. Индивидуализм, выбор и обязательства.....	122
7.4. Любовь как дар.....	123
7.5. Любовь в браке.....	124
7.6. Забота, поддержка, любовь к себе и воля.....	127
7.7. Любовь неизвестная и непрочувствованная: циклы эмоционального отчуждения.....	129
7.8. Негативные циклы привязанности.....	131
7.9. Задачи и качества родителей.....	134
7.10. Здравая любовь.....	136
Глава 8 Гендерные различия: его и ее эмоции.....	139
8.1. Биохимические различия и различия в строении мозга.....	140
8.2. Женщина общения встречает мужчину действия.....	142
8.3. Открытие эмоциональных историй.....	146
8.4. Необходимость сотрудничества полов.....	148
Глава 9 Техники управления состояниями.....	150
9.1. Нелегкая задача.....	150
9.2. Основные правила эмоционального взаимодействия: защита от проекции.....	152
9.3. Исследование и управление тяжелыми чувствами.....	156
9.4. Гармония чувств и гармоничные чувства.....	158
9.5. Управление энергией извне.....	160
9.6. Последствия управления отношениями и эмоциями.....	165
Глава 10 Чувства, социальные ценности, совесть и доверие.....	167
10.1. Чувства и их связь с социальными проблемами.....	167
10.2. Ценности и совесть.....	169
10.3. Бессознательное и теневое «Я».....	171
10.4. Одиночество в толпе?.....	173
10.5. Проекция как защитный механизм.....	174
10.6. Проекция в социальных группах.....	176
10.7. Доверие как социальная опора.....	181
10.8. Обобщение фактов о чувствах.....	182
Глава 11 Удовлетворение и утление печали.....	184
11.1. Что такое счастье?.....	184
11.2. Путь к счастью.....	188
11.3. Человеческие раны, печаль и депрессия.....	189
11.4. Устойчивость личности и способы утления печали.....	192
11.5. Вопросы человеческого бытия.....	195
11.6. Определяющие жизнь истории.....	197
Глава 12 Чувство Божественного: духовное развитие и человеческая история.....	199
12.1. Что есть духовное?.....	199
12.2. Духовный интеллект способствует развитию осознанности в отношениях.....	201
12.3. Душа.....	203
12.4. Условия для духовного роста.....	205
12.5. Необходимость отношений для переживания Божественного.....	207
12.6. Следствия духовной способности.....	208
Эпилог Сохранение надежды и поддержание равновесия.....	211