



ЭКСКЛЮЗИВНАЯ
ПСИХОЛОГИЯ

Ирина Рыжкова

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

КТО РУЛИТ ТВОИМИ ЭМОЦИЯМИ



Издательство АСТ
Москва

УДК 159.95
ББК 88.3
Р93

Рыжкова, Ирина.

Р93 Эмоциональный интеллект: кто рулит твоими эмоциями / И. Рыжкова. — Москва : Издательство АСТ, 2024. — 320 с. : ил. — (Эксклюзивная психология).

ISBN 978-5-17-163583-1

Ирина Рыжкова — преподаватель, консультант с многолетним стажем, который умеет простыми словами рассказать о том, что с первого взгляда кажется сложным. Она собрала мощный арсенал приемов психологической самопомощи, а к ним — целую коллекцию историй, с любовью называемых ею «рассказками».

Эта книга — любопытный и эффективный набор инструментов «первой психологической помощи», усиленный практической частью. Яркие, как картинки, жизненные истории помогают разобраться с модным сейчас понятием «эмоциональный интеллект». Используя приемы сторителлинга, автор проводит увлекательную экскурсию по уже знакомым установкам, помогая посмотреть на привычное с другой стороны, заглянуть в собственные эмоции, открыть для себя новые способы саморегуляции и настроя. Предлагаемые упражнения и эксперименты позволяют разобраться в довольно серьезных понятиях. Разобраться, чтобы собраться!

УДК 159.95
ББК 88.3

ISBN 978-5-17-163583-1

© Рыжкова И., текст
© ООО «Издательство АСТ»

Родителям моим

От автора

У этой книги много соавторов.

Более двадцати лет работы в учебных классах и тренинговых залах, годы практики индивидуальных консультаций позволили накопить бесценный багаж в виде ситуаций, метафор, жизненных историй.

«Напишите!» – говорили студенты.

«А где можно почитать?» – всякий раз спрашивали меня.

«Вот, надо было для начала эту историю рассказать, сразу б дошло...»

Так мне подали идею. За что всем спасибо!

Идея идеей, только воз был бы и ныне там, если б не писательский курс «Спринт» (который, набрав обороты, сегодня перерос уже в популярный проект **FreePublicitySchool**). Движение не могло не начаться:



десять дней жестких рамок во всем – во времени, в выполнении заданий, в качестве, в результативности. Это был энергичный... танец! И за импульс благодарю **Екатерину Иноземцеву**.

Так, в танце родилась первая публикация. Стартовой площадкой стал портал «**Жить Интересно**» (спасибо за него, **Армен Петросян!**). Шквал откликов, который обрушился после первых же вышедших на широкую аудиторию историй, удивил и взбодрил, а вдохновляющее содействие главного редактора портала **Анны Штаер**, которую я сердечно благодарю, привело к тому, что мои «рассказки» стали там частенько появляться.

По Сети на самых популярных площадках уже несколько лет гуляли мои истории, а книжки все не было. Это продолжалось бы еще долго, но однажды я получила фото толстой папки-скоросшивателя с оформленной обложкой. Подпись гласила: «У меня уже есть ваша книга, а у вас еще нет! Вот так!» **Лена Волосных**, благодарю за то фото! Оно меня взбо-



дрило. Как минимум захотелось сделать то же самое – собрать в одну папку все свои истории.

Начала собирать и попутно наводить порядок: редактировать, дополнять, определять очередность... И процесс пошел. Но я ж не я, если не остановлюсь. «Да, кому это нужно...», «уже сто раз написано-переписано...» – сомнения одолевали. Но вокруг тут же образовалась группа поддержки – требовательные, непреклонные, не поддающиеся на все мои отговорки, строгие, придирчивые, дотошные, взыскательные. Люблю вас, **Наталья Гальченко, Надежда Войтенкова, Галина Белкина, Ольга Москвичева!** Люблю и благодарю.

Заканчивая рукопись, я обратилась за советом к авторитетному для меня источнику: «К кому мне с ней постучаться?» В ответ получила прекрасное: «К мне!» **Дмитрий Яронов**, благодарю за неоценимое содействие, за ту скорость, которую ты придал всем дальнейшим процессам на этапе подготовки к печати и издания.



Благодарю свою любимую большую семью за терпение и понимание, за возможность продуктивно работать, уединяться, отключаться от привычных хлопот и посвятить время рождению этой книги.

Вместо предисловия

«Соберись!» – так зачастую мы взбадриваем себя, задавая себе настрой. Иногда кто-то свой и надежный в нужный момент скажет: «Соберись!» И ведь перестаем тормозить – начинаем двигаться.

А бывает, зависаешь, и по кругу, по кругу. Никто вокруг даже и не догадывается об этом зависании – все, вроде, как всегда у человека, все хорошо. Поэтому и не прилетает ни от кого спасительный призыв, а у самого не хватает порой сил, чтоб шепнуть себе: «Соберись!»

Эта книга – одно сплошное «Соберись!»: в каждой строчке, на каждой странице, в каждой главе. И рисунки в тему, и истории из жизни, и даже песни. «Соберись» – это «собери *себя!*»



Мне важно, что книга получилась легкой, как дружеский разговор. Здесь нет сухой теории, нравоучений и готовых ответов.

А есть вот что:



Вопросы

Иногда не стоит ничего объяснять, надо просто начать задавать вопросы. Себе. Чтобы удивиться своим же ответам, по которым шаг за шагом можно самостоятельно выйти из, казалось бы, тупиковых ситуаций.



Легкая разминка

Развивается лишь то, что тренируется. Куда ж без практики!



Шпаргалки

Краткие выводы по каждой главе.



Мудрые мудрости

Полезно иногда обращаться к истокам и первоисточникам. Притчи и басни – это ж кладезь без-



донный. Мысли великих тоже появятся, но не ради красивых цитат, а исключительно в силу того, что созвучны и родились изнутри, просто у кого-то раньше уже получилось это здорово сформулировать.



Истории в тему

Длинные. Ну как длинные, минут 5–7 вам понадобится. Эти истории вовсе не художественно-литературные произведения, а словесные иллюстрации, картинки, образы, резюмирующие метафоры к каждой главе.

Что еще хочу уточнить: разговор дальше пойдет на «ты». Это не упрощение и не панибратство – границы важно соблюдать. Вместе с тем я решила на это «ты» вот почему. Книга ведет разговор, простой и неспешный, с паузами на практические задания, с перерывами на обдумывание вопросов. В ней обращение лично к Вам как к читателю. Из этих личных обращений, собственно, она вся и состоит. Начала было на «Вы», но очень скоро уловила, что происходит расфокусировка. «Вы» читается как обращение к группе. Мне же важно было вести разговор именно



с тем одним человеком, который держит сейчас в руках эту книгу и читает эти строки. С тобой. Прости за столь быстрый переход. У тебя есть выбор – продолжать наш разговор или нет.

Да, и еще.

Про согласие-несогласие:

Я не собиралась убеждать. Я собиралась рассказать.

Рассказываю.



За великим Эйнштейном закрепили известную фразу:

«ВСЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ИЗЛОЖЕНО
ТАК ПРОСТО, КАК ТОЛЬКО ВОЗМОЖНО,
НО НЕ ПРОЩЕ».

А потом еще одну:

«ВЫ ДУМАЕТЕ, ВСЕ ТАК ПРОСТО?
ДА, ВСЕ ПРОСТО.
НО НЕ СОВСЕМ ТАК...»

Для разговора, который начинается со следующей страницы, это довольно точный анонс.