



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 взбудрил, 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.