

Предисловие

Дэниел Гоулман

Под эмоциональным интеллектом понимается способность лучше знать нашу эмоциональную жизнь: обладать бóльшим самоосознанием, уметь лучше справляться с беспокойными эмоциями, быть более восприимчивым к эмоциям других — и быть в состоянии собрать все это вместе для достижения эффективных и полезных взаимодействий. У одних людей эти фундаментальные навыки развиты лучше, чем у других, но хорошей новостью оказывается то, что все эти способности являются усвоенными — и им можно научить.

В любой области человеческих навыков, когда речь идет о выработке знаний и опыта, полезно получать указания от экспертов. Как гласит старая пословица: «Если вы хотите подняться на вершину горы, спросите совета у того, кто часто проделывает этот путь».

Подобным образом и представленный здесь диалог имеет особую ценность людей, стремящихся больше знать об эмоциях. Я полагаю, что вряд ли на нашей планете есть два других человека, лучше разбирающихся в природе эмоций, чем Далай-лама и Пол Экман.

Его Святейшество Далай-лама на первый взгляд может показаться человеком, вряд ли способным послужить источником инсайтов об эмоциях. Но я имел удовольствие лично познакомиться с его познаниями об этой области нашей внутренней жизни во время нескольких его встреч с западными учеными. Я неизменно покидал эти мероприятия под впечатлением той ясности и того тонкого понимания нюансов, которые он демонстрировал при об-

суждении каждого аспекта человеческого сознания, в том числе и эмоций. Его Святейшество придает рассмотрению этой темы неповторимый оттенок в первую очередь как мастер созерцательного размышления, который исследовал свою душу с тщательностью и беспристрастностью аналитика, а также как представитель тысячелетней интеллектуальной традиции, которая всегда держала в фокусе своего внимания вопросы позитивной трансформации человеческих эмоций. Далай-лама подходит к эмоциям как проницательный ученый и практик, занимающийся этой специфической наукой.

С другой стороны, Пол Экман является олицетворением наивысших достижений комплементарной интеллектуальной традиции, современной психологии. В течение десятилетий он остается научным лидером в области экспериментального исследования эмоций и непререкаемым авторитетом в более узкой области универсальных выражений эмоций на лице человека. Пол Экман продолжает научную традицию, заложенную Дарвином, который видел наследие нашего эволюционного прошлого в сигналах любви и ненависти, страха и гнева, которые и по сей день появляются в равной мере у людей и животных. Пол, мой давний друг, стал непревзойденным специалистом-практиком по распознаванию эмоций, а также экспертом по выявлению лжи. Он разработал эффективные методы повышения нашей способности безошибочно читать выражения эмоций на лицах других людей. Пол привнес в эту беседу трезвый взгляд беспристрастно мыслящего ученого-эмпирика.

Я испытываю особое удовольствие от того, что оказался тем человеком, который первым свел вместе Пола и Его Святейшество в марте 2000 года, когда я был модератором во время диалога на тему деструктивных эмоций, организованного Институтом разума и жизни. Как будет рассказано на последующих страницах, на этом мероприятии состоялась встреча двух замечательных людей, которая способствовала эмоциональному перерождению Пола и оказала огромное влияние на его личную и профессиональную жизнь. Их диалог стал одним из следствий той первой встречи.

Их дискуссия — богатое пиршество для ума, так как беседа затрагивает широкий круг привлекательных тем и дает ответы на многие интересные вопросы. Что делает гнев конструктивным? Как мы можем лучше управлять нашими деструктивными эмо-

циями и как этому помогает увеличение промежутка времени между импульсом и действием? Почему мы должны по-разному реагировать на огорчившего нас человека и на огорчивший нас его поступок — и что поможет нам вести себя именно таким образом? Как мы можем расширить круг людей, к которым мы испытываем искреннее сострадание?

Пол решил передать читателю аромат этой беседы, тщательно сохранив в тексте все, что произносилось в действительности. Такой подход позволяет читателям почувствовать себя непосредственными свидетелями встречи, имеющими возможность самим услышать слова собеседников, а не узнать их в чьем-то пересказе. Это позволяет также сохранить для истории память об уникальной встрече двух интеллектуальных традиций — и двух замечательных людей, умы и сердца которых озабочены решением одних из самых важных проблем, стоящих перед человечеством.