Obsah

Aristotelova výzva 5
Proč tento výzkum právě teď 7
Naše cesta 8

Část první: Emoční mozek
Kapitola 1. K čemu jsou nám emoce 13
Když city převáží nad rozumem 14
Pohnutky k jednání 15
Naše dvojí myšlení 17
Jak mozek rostl 19

Kapitola 2. Anatomie emočního „přestřelení" 22
Sídlo všech vášní 23
Nervové poplašné zařízení 24
Strážce emocí 25
Specialista na emoční paměť 28
Zastaralý nervový poplach 29
Zbrklé emoce 30
Citový manažer 31
Harmonizace emocí a myšlenek 33

Část druhá: Charakteristika emoční inteligence
Kapitola 3. Když chytrý je hloupý 39
Emoční inteligence a osud 40
Jiný druh inteligence 42
Spock vs. Dat: Když kognitivní poznání nestačí 45
Mohou být emoce inteligentní 47
IQ a emoční inteligence: čisté typy 49

Kapitola 4. Poznej sám sebe 51
Vášniví a lhostejní 53
Muž bez emocí 54
Chvála pocitů 56
Zkoumání nevědomí 58

Kapitola 5. Otroci vášně 60
Anatomie vzteku 62
Intoxikace vztekem 63
Zloba roste ze zloby 64
Hojivý balzám na zlobu 65
Zklidnění 66

Klamné vybití emocí 67
Zmírňování úzkosti: Nač si dělat starosti? 68
Jak pracuje ustarané myšlení 70
Jak zvládnout melancholii 72
Jak si zlepšit náladu 74
Popírání v zájmu optimismu 77

Kapitola 6. Mistrovská schopnost 79
Ovládání pokušení: test s bonbony 81
Špatná nálada, špatné myšlenky 83
Pandořina skříňka a Pollyana: síla pozitivního myšlení 86
Optimismus: zdroj motivace 87
Stav proudění: neurologické mechanismy geniality 89
Stav proudění a učení: nový model vzdělávání 92

Kapitola 7. Kořeny empatie? 95
Jak se empatie rozvíjí 96
Dobře sladěné dítě 98
Daň za nedostatek sladění 99
Neurologické mechanismy empatie 100
Empatie a etika: kořeny altruismu 102
Život bez empatie: psychika násilníka a etika psychopata 103

Kapitola 8. Sociální umění 107
Citový projev 108
Expresivita a emoční nakažlivost 110
Počátky sociální inteligence 112
Jak se stát společensky neschopným člověkem 115
„My tě nenávidíme" aneb postávání na prahu 117
Emoční genialita: kazuistika 119

Část třetí: Emoční inteligence v praxi
Kapitola 9. Intimní nepřátelé 123
Jeho a její manželství: kořeny v dětství 124
Manželství: chybně vyjeté koleje 127
Jedovaté myšlenky 129
Povodeň: zatopení manželství 131
Muži: zranitelné pohlaví 133
Oni a ony: manželská rada 134
Dobrá hádka 134
Utišení 136
Uklidňující samomluva 136
Umění naslouchat a mluvit 137
Praxe 138

Kapitola 10. Umění stát v čele 140
Kritika je úkol číslo jedna 142
Nejhorší způsob, jak někoho motivovat 143

Umění kritiky 144
Jak se postavit k odlišnostem 146
Kořeny předsudku 147
Nulová tolerance k intoleranci 148
Organizační know-how a skupinové IQ 150

Kapitola 11. Psychika a zdravotní stav 154
Psychika těla: Proč jsou city důležité pro zdraví 155
Toxické emoce: klinické důkazy 157
Když vztek je sebevražedný 158
Stres: nepřiměřená úzkost na nepřiměřeném místě 161
Důsledky deprese pro lidské zdraví 163
Blahodárný vliv pozitivních emocí 165
Daň za pesimismus – a výhody optimismu 165
S malou pomocí od přátel:
význam mezilidských vztahů 166
Léčivá síla citové podpory 168
Jak vnést emoční inteligenci do zdravotnické péče 169
Jak změnit medicínu 171

Část čtvrtá: Co dělat?
Kapitola 12. Zatěžkávací zkouška rodiny 174
Srdečný začátek 177
Jak získáváme emoční základy 178
Jak vychovat šikanujícího tyrana 180
Týrání: vyhasnutí soucitu 181

Kapitola 13. Trauma a nové emoční učení 183
Hrůza vrytá do paměti 185
Posttraumatická stresová porucha jakožto porucha limbického systému 186
Změna emočních reakcí učením 188
Převýchova emočních mozkových center 190
Vyrovnání se s traumatem a obnovení emočního učení 191
Psychoterapie jako škola citu 194

Kapitola 14. Temperament nemusí být osudem 196
Neurochemický podklad nesmělosti 198
Nic mi nevadí: veselá povaha 199
Jak zklidnit příliš dráždivou amygdalu 201
Dětství: nekonečné možnosti 203
Klíčové možnosti 205

Část pátá: Emoční gramotnost
Kapitola 15. Důsledky emoční negramotnosti 210
Citová ochablost 211
Zkrocení agrese 213
Škola pro „trapiče“ 216
Prevence deprese 217

Daň moderního života: nárůst depresí 218
Průběh depresí u mladých lidí 220
Depresogenní způsoby myšlení 221
Vyrušení deprese 222
Poruchy příjmu potravy 223
Osamělí a odstrčení 226
Trénování přátelství 228
Alkohol a drogy: samoléčba závislostí 228
Už žádné války: společná cesta prevence 231
Pouhá informace nestačí 233
Aktivní prvky preventivních programů 234

Kapitola 16. Výuka emocí 236
Výuka spolupráce 238
Hranice sváru 238
Dodatek: hádka, která nepropukla 240
Starosti všedního dne 241
Abeceda emoční inteligence 241
Emoční gramotnost v chudých čtvrtích 242
Emoční gramotnost v přestrojení 245
Emoční rozvrh 246
Jde o správné načasování 248
Emoční gramotnost jako prevence 249
Reformované školy: společenství, kde se projevuje zájem; učení vlastním příkladem 251
Rozšířená úloha školy 252
Dokáže emoční inteligence skutečně změnit život dítěte? 254
Charakter, etika a umění demokracie 257
Poslední slovo 258

Dodatek A: Co jsou to emoce 260
Dodatek B: Charakteristika emočního uvažování 262
Rychlá, ale nedbalá reakce 262
Nejprve city a pak myšlenky 264
Symbolická, dětská realita 265
Minulost přenesená do přítomnosti 266
Vliv emočního stavu na vnímání skutečnosti 266
Dodatek C: Nervové dráhy strachu 267
Dodatek D: Konsorcium W. T. Granta: aktivní prvky preventivních programů 270
Dodatek E: Kurs sebepoznání 271
Dodatek F: Sociální a emoční učení: výsledky 272

Poznámky 277
Poděkování 314
Rejstřík 316