

# ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ 2.0

Нейробиология чувств: как понять  
свой мозг и управлять эмоциями



Пол и Лора Грэк

# Пол Грэк

# Эмоциональный интеллект 2.0

## Серия «Психика», книга 2

<https://litres.ru/73597132>

SelfPub; 2026

### Аннотация

Пол Грэк (нейробиолог) и Лора Грэк (клинический психолог) объясняют на языке современной науки, почему амигдала срабатывает быстрее, чем вы успеваете подумать. Почему дофамин соцсетей делает нас зависимыми от «дешёвых» эмоций. Почему стыд и вина особенно сильно бьют по женщинам. И — самое важное — как с этим работать, а не бороться.

Вы узнаете:

как быстро возвращать себе контроль в острых моментах (STOP, RAIN, дыхание);

как экологично выражать гнев и обиду, не разрушая отношения;

как работать со стыдом и виной через самосострадание;

как не терять себя в цифровую эпоху и в отношениях.

Внутри доказательная нейробиология + реальные клинические инструменты.

Книга для тех, кто устал воевать со своими эмоциями и хочет наконец научиться с ними жить.

# Содержание

Нейробиология чувств: как понять свой мозг и управлять эмоциями	4
Об авторах	5
Предисловие: Почему мы написали эту книгу	6
Введение: Что такое эмоциональный интеллект	8
2.0	
ЧАСТЬ I	10
Глава 1. Эмоции – это не магия, а нейробиология	11
1.1. Миф об „иррациональных“ эмоциях	13
1.2. Эволюция эмоций: от саблезубого тигра до начальника	15
1.3. Нейропластичность: как мы учимся чувствовать по-новому	17
1.4. Эмоции и тело: обратная связь	20
1.5. Практикум: как начать понимать свои эмоции	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

**Пол Грэк**  
**Эмоциональный**  
**интеллект 2.0**

**Нейробиология чувств: как понять  
свой мозг и управлять эмоциями**

# Об авторах

Пол Грэк – исследователь в области прикладной нейропсихологии и корпоративной продуктивности. Получил образование в сфере когнитивных наук и более 15 лет работает на стыке нейробиологии, технологий и управления командами. Автор „Ментальный дебаг“, „Анатомия энергии“ и „Мозг на 100+“.

Лора Грэк – клинический психолог, специалист по когнитивно-поведенческой терапии. Более 12 лет работает с тревожными расстройствами, помогая людям справляться с паникой, выгоранием и эмоциональной нестабильностью.

Вместе они создали книгу, объединяющую нейробиологический и клиничко-психологический подход к эмоциям. Без эзотерики, без мифов. Только доказательная медицина, современные исследования и честные ответы на вопросы, которые мы стесняемся задать даже себе.

# Предисловие: Почему мы написали эту книгу

Пол: Я помню день, когда Лора сказала: „Я больше не понимаю свои эмоции. Они захлестывают меня, и я не могу остановиться“. Она, клинический психолог, человек, который помогает другим справляться с тревогой, вдруг не могла справиться с собой.

Я, нейробиолог, начал читать исследования. И понял: эмоции – это не „слабость“. Это сложнейшая нейробиологическая система, которая помогала нашим предкам выживать. Проблема в том, что сегодня эта система часто работает против нас.

Лора: Я помню, как сидела в кабинете и слушала пациентку, которая говорила: „Я знаю, что не должна так реагировать. Но я не могу остановиться“. Я кивала. Я знала это чувство. Момент, когда эмоции захлестывают, а разум бессилён.

Мы начали писать эту книгу вместе. Я – с позиции клинициста, который каждый день слышит: „Со мной что-то не так“. Пол – с позиции нейробиолога, который смотрит на мозг через призму нейронов, синапсов и электрических импульсов.

Эта книга – для вас. Для тех, кто устал от советов „просто успокойся“. Для тех, кто хочет понимать свой мозг, а не бо-

роться с ним. Для тех, кто готов к честному разговору о том, как работают эмоции на самом деле.

Мы не обещаем вам „полного контроля“ или „вечного спокойствия“. Мы обещаем другое: системное понимание того, как работает ваш эмоциональный мозг. И честный разговор о том, как с ним работать – не подавляя, не убегая, а встречая.

# Введение: Что такое эмоциональный интеллект 2.0

Если бы вас попросили назвать три главных мифа об эмоциях, что бы вы ответили? „Женщины более эмоциональны“. „Эмоции мешают мыслить“. „Сильные люди не показывают чувств“. Всё это – мифы. И вредные.

Эмоции – не помеха для рационального мышления. Это его основа. Без эмоций мы не можем принимать решения. Без эмоций мы не знаем, что для нас важно. Без эмоций мы не можем выбирать.

Но чтобы понять, почему, нам придется заглянуть внутрь черепной коробки. В мир нейронов, синапсов и электрических импульсов.

*Как построена эта книга*

Мы пройдем от фундамента к практике. В Части I мы разберем, как устроен эмоциональный мозг: три слоя мозга, лимбическую систему, нейромедиаторы и гормоны. Поймем, почему эмоции возникают и как они работают.

В Части II мы погрузимся в базовые эмоции: страх, гнев, тревогу, депрессию, радость. Узнаем, зачем они нужны и почему иногда мешают.

В Части III мы перейдем к социальному мозгу и отношениям: эмпатии, тревоге в отношениях, гневу, обиде и утрате.

Поймем, как мы понимаем других и почему иногда теряем себя.

В Части IV мы разберем самые тихие и разрушительные эмоции – стыд и вину – и познакомимся с самым мощным инструментом исцеления: самосостраданием.

В Части V мы применим всё, что узнали, к реальной жизни: конфликтам, цифровой эпохе и повседневным ситуациям.

# ЧАСТЬ I

ФУНДАМЕНТ: КАК МОЗГ СОЗДАЁТ ЭМОЦИИ

# Глава 1. Эмоции – это не магия, а нейробиология

Я стою посреди кухни, сжимая кулаки так, что ногти впи-ваются в ладони. Голос срывается на крик, в груди жарко, лицо горит. Мама стоит напротив, и я вижу, как она устала, но внутри меня что-то рвётся наружу. „Ты меня вообще не понимаешь!“ – вырывается у меня, и я хлопаю дверью так, что задрожали стёкла.

Через полчаса я лежу на кровати лицом в подушку. Рыдания сотрясают тело, дыхание сбивается. Ярость ушла так же внезапно, как и пришла, оставив после себя пустоту и жгучий стыд. Я сижу, обхватив колени, и думаю: „Откуда это взялось? Почему я не смогла остановиться? Куда делась та девочка, которая пять минут назад просто хотела, чтобы её услышали?“

Я спросила маму. Она вздохнула и сказала: „Гормоны“. Как будто это всё объясняло.

Много лет спустя я стала психологом. И поняла: „гормоны“ – это не ответ. Это начало вопроса.

Что на самом деле происходит в мозге, когда нас захлестывает эмоция? Почему мы не можем просто „взять себя в руки“? И если эмоции – это просто химия, значит ли это, что мы – марионетки в руках молекул?

Спойлер: нет. Но чтобы понять почему, нам придется заглянуть внутрь черепной коробки. В мир нейронов, синапсов и электрических импульсов, которые делают нас теми, кто мы есть.

# 1.1. Миф об „иррациональных“ эмоциях

Сколько раз вы слышали: „Не будь эмоциональной, включи логику“? Или: „Женщины слишком эмоциональны, чтобы принимать рациональные решения“? Или – самое любимое – „Эмоции мешают мыслить“.

Эти утверждения кажутся настолько очевидными, что мы редко их оспариваем. Но вот что говорит наука: они не просто неверны – они опасны.

Первый прорыв произошел в 1982 году. Нейробиолог Антонио Дамасио наблюдал пациента по имени Эллиот. Эллиот был успешным юристом, пока опухоль в мозге не повредила его вентромедиальную префронтальную кору – область, отвечающую за связь между эмоциями и принятием решений. После операции Эллиот стал... идеально рациональным.

Он мог часами анализировать данные, взвешивать все „за“ и „против“, строить сложные логические цепочки. Но он не мог принять ни одного решения. Он не мог выбрать, какую ручку купить, какой ресторан предпочесть, на какую работу согласиться. Каждая опция казалась ему одинаково возможной. Или одинаково невозможной.

Дамасио потратил годы, пытаясь понять, что случилось. И пришел к шокирующему выводу: Эллиот потерял способ-

ность чувствовать. Опухоль разрушила мостик между его мыслями и эмоциями. И без этого мостика его разум оказался бесполезен.

Это открытие перевернуло всё. Оказалось, что эмоции не мешают нам думать – они помогают нам думать. Эмоции – это не помеха для рационального выбора. Это – его основа.

## 1.2. Эволюция эмоций: от саблезубого тигра до начальника

Представьте нашего далекого предка, который идет по саванне. Вдруг из кустов выпрыгивает саблезубый тигр. Что делает мозг?

За миллисекунды срабатывает амигдала – маленькая структура в глубине мозга, которую называют „центром страха“. Она не ждет, пока кора проанализирует ситуацию. Она действует. Тело получает сигнал: сердце ускоряется, мышцы напрягаются, кровь приливает к ногам, чтобы бежать, или к рукам, чтобы драться.

Это реакция „бей или беги“. Она спасала жизнь нашим предкам тысячи раз.

А теперь представьте другую ситуацию. Вы заходите в кабинет начальника, и он говорит: „У меня к вам серьезный разговор“. Ваше сердце начинает колотиться. Ладони потеют. Мышцы напрягаются.

С точки зрения мозга, разница между саблезубым тигром и строгим начальником не так уж велика. Амигдала реагирует на угрозу одинаково – независимо от того, реальна она или воображаема.

В этом и заключается эволюционное несоответствие. Наш мозг создан для мира, где угрозы были физическими и тре-

бовали немедленного действия. Сегодня большинство угроз – социальные и психологические. Поэтому вы можете трястись перед презентацией так же, как ваш предок – перед саблезубым тигром. Мозгу всё равно: угроза есть угроза.

Эмоции – не ошибка эволюции. Это её самый успешный продукт. Просто они были созданы для одного мира, а работают в другом.

## 1.3. Нейропластичность: как мы учимся чувствовать по-новому

Я помню, как в двадцать семь лет впервые услышала фразу „мозг можно перепрограммировать“. Мне казалось, что это очередная модная ерунда из Инстаграма. Я тогда только-только начала работать с пациентами и сама ещё барахталась в собственной тревоге. Каждый раз, когда звонил клиент с панической атакой, у меня самой сердце колотилось в унисон. Я думала: „Ну вот, опять. Значит, я никогда не избавлюсь от этого“.

А потом я прочитала исследование, которое всё перевернуло. Оказалось, что мозг – не жёсткий компьютер с прошивкой, которую нельзя поменять. Он – живой, пластичный, постоянно перестраивающийся орган. Каждый раз, когда вы делаете выбор, чувствуете эмоцию или просто дышите осознанно, в нём образуются новые связи или укрепляются старые. Это и есть нейропластичность.

Представьте нейронные пути как тропинки в лесу. Если вы каждый день ходите по одной и той же тропе („критика = угроза = гнев“), она становится широким автобаном. Мозг тратит меньше энергии, чтобы по ней двигаться. Но если вы начнёте сознательно сворачивать на новую тропинку („критика = информация = пауза + дыхание“), через несколько

недель эта новая тропа тоже станет удобной. А старая постепенно зарастёт.

*Как это работает на уровне нейронов*

BDNF – удобрение для мозга. Brain-Derived Neurotrophic Factor – это белок, который действует как удобрение для нейронов. Он помогает расти новым отросткам, укреплять синапсы и даже рождать новые нейроны в гиппокампе. Когда BDNF высокий, мозг легче переучивается. Когда низкий (при хроническом стрессе, недосыпе, депрессии) – пластичность падает, и старые эмоциональные привычки становятся как бетон.

LTP и LTD – правило „используй или потеряй“. Long-Term Potentiation – это когда часто используемые связи становятся сильнее (как мышца после тренировок). Long-Term Depression – ослабление редко используемых связей. Если вы годами реагировали на стресс криком, LTP укрепило этот путь. Но если вы начнёте регулярно делать паузу и дышать – LTD ослабит старый путь, а LTP усилит новый.

Синаптический прунинг – уборка в мозге. Мозг постоянно „обрезает“ ненужные связи, как садовник обрезает сухие ветки. Это происходит особенно активно во сне и при осознанных практиках. Поэтому качественный сон и регулярные паузы – не роскошь, а прямой способ „вырезать“ старые эмоциональные реакции.

*Что укрепляет эмоциональную пластичность, а что её разрушает*

## **Укрепляет - Разрушает**

Регулярная практика паузы + дыхания - Хронический стресс и недосып

Физическая активность (аэробные нагрузки) - Постоянное подавление эмоций

Качественный сон (7–9 часов) - Алкоголь, сахарные перепады

Осознанность и медитация - Социальные сети и „дешёвый“ дофамин

Новые впечатления и обучение - Изоляция и рутина

Хорошая новость: то, что закрепились за годы, можно переучить. Нейропластичность работает в обе стороны. Если вы сегодня выберете сделать паузу вместо привычного взрыва – вы уже начали прокладывать новую тропинку. Через неделю она станет заметнее. Через месяц – удобной. Через полгода – основной.

## **1.4. Эмоции и тело: обратная связь**

Мы привыкли думать, что эмоции рождаются в мозге, а тело просто реагирует. Но исследования показывают, что связь работает в обе стороны.

Когда вы чувствуете тревогу, ваше сердце колотится, дыхание учащается, мышцы напрягаются. Но если вы начнете дышать медленно и глубоко, если расслабите плечи, если улыбнетесь – мозг получит сигнал: „Стоп, тревоги нет, тело спокойно“. И уровень кортизола начнет снижаться.

Техники работы с эмоциями через тело – одни из самых эффективных. И они имеют под собой прочную нейробиологическую основу.

## **1.5. Практикум: как начать понимать свои ЭМОЦИИ**

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.