

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
<i>Pohnutky k jednání</i>	15
<i>Naše dvojitá myšlení</i>	17
Jak mozek roste	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
<i>Intoxikace vztekem</i>	63
<i>Zloba roste ze zloby</i>	64
<i>Hojivý balzám na zlobu</i>	65
<i>Zklidnění</i>	66

<i>Klamné vybití emocí</i>	67
Zmírňování úzkosti: Nač si dělat starosti?	68
<i>Jak pracuje ustarané myšlení</i>	70
Jak zvládnout melancholii	72
<i>Jak si zlepšit náladu</i>	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
<i>Utišení</i>	136
<i>Uklidňující samomluva</i>	136
<i>Umění naslouchat a mluvit</i>	137
<i>Praxe</i>	138

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

<i>Umění kritiky</i>	144
Jak se postavit k odlišnostem	146
<i>Kořeny předsudku</i>	147
<i>Nulová tolerance k intoleranci</i>	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
<i>Stres: nepřiměřená úzkost na nepřiměřeném místě</i>	161
<i>Důsledky deprese pro lidské zdraví</i>	163
Blahodárný vliv pozitivních emocí	165
<i>Daň za pesimismus – a výhody optimismu</i>	165
<i>S malou pomocí od přátel:</i>	
<i>význam mezilidských vztahů</i>	166
<i>Léčivá síla citové podpory</i>	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 učním	188
Převýchova emočních mozkových center	190
Vyrovnaní 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
<i>Pouhá informace nestačí</i>	233
<i>Aktivní prvky preventivních programů</i>	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
<i>Rychlá, ale nedbalá reakce</i>	262
<i>Nejprve city a pak myšlenky</i>	264
<i>Symbolická, dětská realita</i>	265
<i>Minulost přenesená do přítomnosti</i>	266
<i>Vliv emočního stavu na vnímání skutečnosti</i>	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