

12+

№ 56 | ДЕКАБРЬ 2019 - ЯНВАРЬ 2020

НАЧАЛО

ЦЕННОСТИ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

ВО ВЛАСТИ ЭМОЦИЙ

**ДАРИО САЛАС
СОММЭР**

ОБЫЧНЫЙ ЧЕЛОВЕК –
РАБ СВОИХ ЧУВСТВ

**ВЛАДИМИР
ВЫСОЦКИЙ**

Я НЕ ЛЮБЛЮ,
КОГДА МНЕ ЛЕЗУТ В ДУШУ,
ТЕМ БОЛЕЕ, КОГДА
В НЕЕ ПЛЮЮТ

ЗИГМУНД ФРЕЙД

ДЕПРЕССИЯ – ЭТО
ЗАМОРОЖЕННЫЙ СТРАХ!

ОЛЕГ ГИТБИНДЕР

ВСЕ НАШИ ЭМОЦИИ СВОДЯТСЯ К
ДВУМ СОСТОЯНИЯМ:
ЛЮБОВЬ И СТРАХ



НАЧАЛО

ЦЕННОСТИ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

В КАЖДОМ НОМЕРЕ ЖИЗНЕННО ВАЖНЫЕ ТЕМЫ, ВОЛНУЮЩИЕ ВСЕХ:
ЛЮБОВЬ, СЧАСТЬЕ, ДЕТИ, СЕМЬЯ, МНЕНИЯ ИЗВЕСТНЫХ ЛЮДЕЙ,
МЫСЛИТЕЛЕЙ И ДЕЯТЕЛЕЙ КУЛЬТУРЫ.



**УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ, ВЫ МОЖЕТЕ ПОДПИСАТЬСЯ
НА ЖУРНАЛ «НАЧАЛО»**

Вы можете заказать курьерскую доставку на ваш адрес. Для этого достаточно указать имя и адрес, отправив электронное письмо, или сделать звонок. Стоимость доставки 200 рублей.

Тел. 8 (965) 209-61-52
e-mail: nachalomag@gmail.com



Утро...
Одеваюсь на работу. Время поджигает. Положил
брюки на ковер. Поднимаю... О ужас, они все в
ворсе от ковра. Ощущаю резкий прилив ярости...
из гортани вырывается нецензурная брань,
представляю картину: я втыкаю вилы в автора
этого ужасного изделия... Но надо уже идти,
время гонит в дверной проем. Я на взводе вхожу
в новый день!
Нужно ли управлять подобными эмоциями и
если да, то как? Об этом и поговорим в этом
номере журнала...

Издатель,
Антропов Алексей

nachalo.journal@gmail.com

НАЧАЛО

НАЧАЛО

ВО ВЛАСТИ ЭМОЦИЙ

декабрь 2019 - январь 2020 (№56)

ИДЕИ

- 14 **ЭМОЦИИ: АКАДЕМИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ**
Великие ученые о чувствах и эмоциях
- 18 **5 ПРИЗНАКОВ ТОГО, ЧТО ВЫ РАБ СВОИХ ЭМОЦИЙ**
- 24 **ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ: СТАДИИ, ЧТО ДЕЛАТЬ И КТО ВИНОВАТ**
Алфрид Лэнгле
- 49 **НАУКА О СМЕХЕ**
Быть зорovým – значит радоваться жизни

САМОПОЗНАНИЕ

- 4 **ВОСПИТАНИЕ И ПОДЧИНЕНИЕ СЕРДЦА**
*Отрывок из книги «Говорят Маги»
Дарио Саласа Соммэра*
- 12 **КАК УБРАТЬ ТРЕВОГУ И ЛУЧШЕ ПОНЯТЬ СЕБЯ**
Зигмунд Фрейд
- 36 **ДВА МЕТОДА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАМ ОВЛАДЕТЬ СОБСТВЕННЫМИ ЭМОЦИЯМИ**
Лиза Фельдман Барретт

МЫСЛИ

- 6 **НАТЯНУТЫЙ НЕРВ**
О Владимире Высоцком
- 22 **ПРАВИЛА САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**
Лев Толстой
- 32 **ВЕЧНАЯ ЛЮБОВЬ: САМЫЕ КРАСИВЫЕ ИСТОРИИ ЛЮБВИ ЗВЕЗД ПРОШЛОГО ВЕКА**
- 44 **РАЗЛИЧИЯ В ЭМОЦИОНАЛЬНОМ ПОВЕДЕНИИ ЖЕНЩИН И МУЖЧИН**
Как преодолеть непонимание и жить счастливо
- 52 **10 ЦЕННЫХ ФАКТОРОВ ИЗ ПСИХОЛОГИИ**

ИНТЕРВЬЮ

- 8 **ТРИ ВОПРОСА ПРО ЭМОЦИИ**
Андрей Курпатов
- 30 **УПРАВЛЯТЬ ЭМОЦИЯМИ НЕЛЬЗЯ, НО МОЖНО УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ УСТАНОВКАМИ**
Ирина Хакамада
- 42 **СКАЖИ МНЕ, ЧЕМ ТЫ БОЛЕЕШЬ, И Я СКАЖУ, КТО ТЫ**
Олег Гитбиндер

10, 40 **МНЕНИЯ**
28 **АФОРИЗМЫ**
27 **ЦИТАТА НОМЕРА**
20, 35, 48 **ПРИТЧИ**

46 **ПОЭЗИЯ**
50 **КНИГИ**
51 **ФИЛЬМЫ**

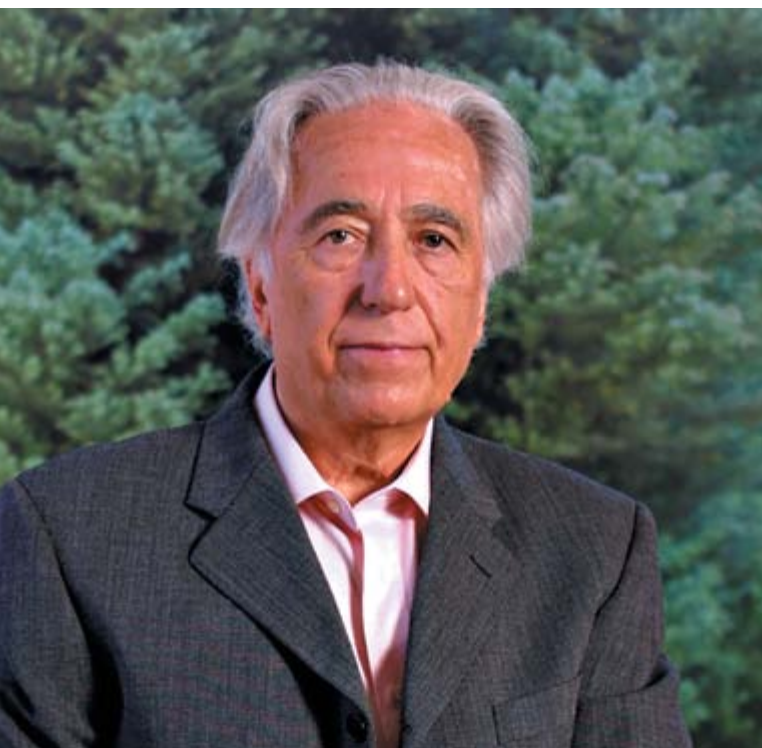


Дарио Салас Соммэр

ВОСПИТАНИЕ И ПОДЧИНЕНИЕ СЕРДЦА

ОТРЫВОК ИЗ КНИГИ ЧИЛИЙСКОГО ФИЛОСОФА ДАРИО САЛАСА СОММЭРА

«ГОВОРЯТ МАГИ».



изменить его до полной неузнаваемости.

Если бы женщины знали, что каждое пережитое чувство грусти, печали и подавленности оставляет глубокий отпечаток на их лице, они старательно избегали бы этих депрессивных состояний.

Когда мы встречаем людей, обычным состоянием которых является печаль, их вибрация передается нам, и мы непроизвольно начинаем чувствовать подавленность.

Вокруг тех, кто поддерживает себя в состоянии счастья и любви, распространяются положительные вибрации радости, благополучия и спокойствия.

Обычный человек — раб своих чувств, навязывающих ему вибрационные состояния, к которым он вынужден приспосабливаться. Такая форма существования вызывает заметную деформацию восприятия, поскольку сильное чувство искажает реальность. Человек способен к объективному восприятию, только если он воспитал свой эмоциональный центр. Из-за огромного влияния эмоций на разум и рассудок человек почти не в состоянии судить о чем-либо верно и давать правильные оценки. Если мы добавим к этому еще и влияние личности, то обнаружим, что, находясь в обычном состоянии, человек не может увидеть истину. Из-за этого он совершает так много ошибок, и ему трудно придать своей жизни правильное направление.

Некоторые люди несчастливы потому, что их настроение постоянно колеблется от положительного к отрицательному. Их жизнь — настоящая пытка, потому что они не способны обрести себя ни на мгновение: как только они достигают какого-то эмоционального состояния, их уже влечет противоположное, что делает их похожими на со-

Жизнь человека во многом определяется его чувствами и настроениями, поскольку от этих основных вибраций зависит то, как он проживет каждый свой день. В зависимости от настроений человека формируются его магнитные вибрации, которые проявляются в течение дня. К сожалению, наши чувства в значительной степени определяются хорошими или плохими впечатлениями, которые мы постоянно получаем и которые в совокупности формируют определенное настроение. Чувства — очень сильные вибрации, они могут быть разрушительными или созидательными. Печаль, меланхолия, ненависть и ревность — вибрации огромной разрушительной силы, которые могут настолько отравить кровь человека, что приведут его к гибели. Известно, что настроение влияет на выражение лица и может, если было негативным,



баку, пытающуюся укунить себя за хвост.

Другим серьезным эмоциональным отклонением является сверхчувствительность, когда людям кажется, что все обижают и ранят их. Они думают, что весь мир состоит в заговоре против них и все делается им назло. Над ними нельзя шутить, так как они не понимают шуток и твердо уверены, что над ними насмеются. Обычно за такой позицией скрывается глубокий эгоизм. Человек, думающий только о себе и считающий себя центром мироздания, полагает, что все должны служить ему, считаться с ним, уважать и понимать его. Когда он видит, что этого не происходит, то глубоко страдает и чувствует себя несчастным, восклицая: «Никто меня не понимает, я так одинок». Он все время ждет, что другие первыми обратятся к нему. Люди такого типа крайне несчастны в браке, так как ждут, что их партнеры откажутся от себя и своей жизни и будут жить только для них. Почему человек таким становится? Возможно, он вырос в неблагополучной семье, где ему не доставало родительского тепла, и теперь, став взрослым, он сверх меры нуждается в любви, заботе и внимании.

Многие искажения личности возникают из-за неконтролируемых эмоций, но все они могут быть

исправлены с помощью воли, управляемой сознанием. Сердце нужно превратить в сознательный и разумный орган, чтобы в нем было место только для высших чувств.

Для достижения эмоционального покоя следует избегать крайностей, то есть необузданной радости и безмерной печали. Покой, мир и равновесие должны стать основными чувствами. Необходимо воспитывать в себе выдержку, отвагу и хладнокровие, укрепив сердце настолько, чтобы его ничто не смогло ранить или вывести из равновесия. Лишь высокий уровень сознания позволяет наполнить сердце любовью и радостью.

Для этого следует глубоко сконцентрироваться на сердце, думая о том, что в нем царит полное и совершенное спокойствие. Истинная братская и христианская любовь — это огромная помощь для достижения покоя. Если человек постоянно излучает чувство любви к другим, то этим он незримо совершает добро, поскольку пробуждает такие же чувства в тех, кто воспринимает его вибрации.

Необходимо следовать заповеди «люби ближнего» в самом широком смысле этого выражения независимо от расы, происхождения и цвета кожи людей.

Владимир Высоцкий

НАТЯНУТЫЙ НЕРВ

ПОЭТ, ХУЛИГАН, НЕЖНЫЙ РОМАНТИК, ВЕЛИКИЙ ИСПОЛНИТЕЛЬ, АВТОР ПЕСЕН И АКТЕР. ЕГО ТВОРЧЕСТВО БЛИЗКО КАЖДОМУ И В ТО ЖЕ ВРЕМЯ ВСЕГДА ОЧЕНЬ ЛИЧНО. КАЖДАЯ ЕГО ПЕСНЯ — ЭТО МИР, КОТОРЫЙ ОН ПОДАРИЛ ВСЕМ ЛЮДЯМ.



Организации, инстанции и лица
Мне объявили явную войну
За то, что я нарушил тишину,
За то, что я хриплю на всю страну,
Чтоб доказать — я в колесе не спича,
За то, что мне не спится и не спится,
За то, что в передачах за граница
Передает мою блатную старину.

Нет прохода и давно в мире от нахалов.
Мразь и серость пьет вино из чужих бокалов.

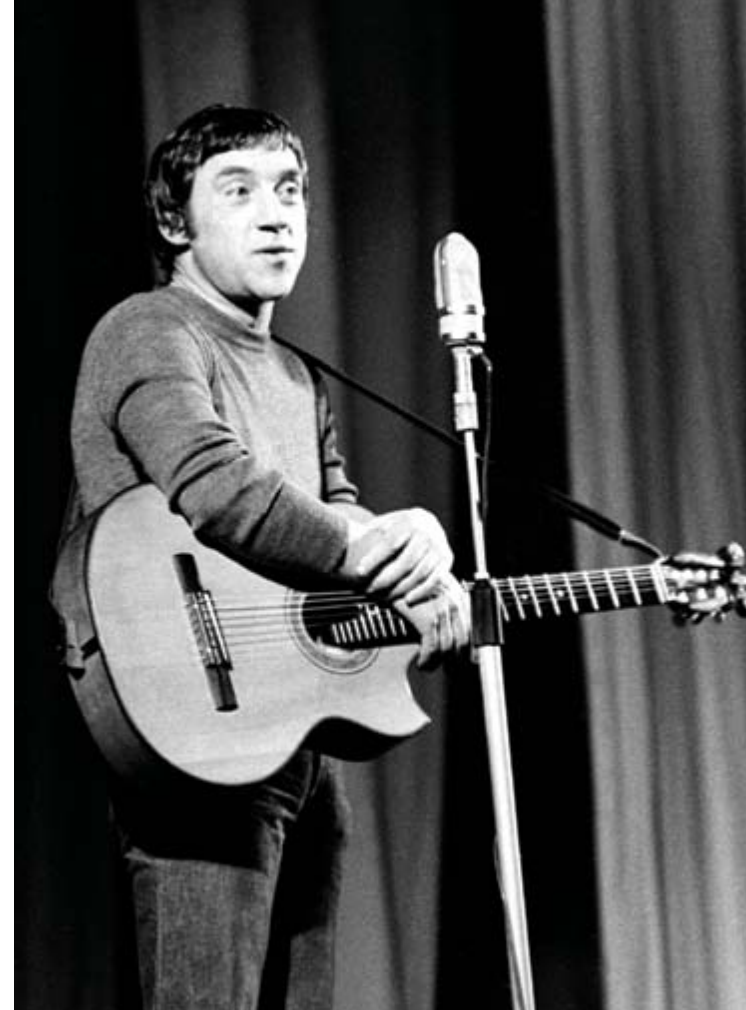
Сотвори, Господь, хоть пятьдесят Одесс,
Все равно в Одессе будет тесно.

Я не люблю себя, когда я трушу,
Досадно мне, когда невинных бьют,
Я не люблю, когда мне лезут в душу,
Тем более, когда в нее плюют.

Я прозревал, глупея с каждым днем,
Я прозевал домашние интриги.
Не нравился мне век, и люди в нем не нравились.
И я зарылся в книги.

Мне скулы от досады сводит:
Мне кажется который год,
Что там, где я — там жизнь проходит,
а там, где нет меня — идет.

Я дышу — и значит, я люблю!
Я люблю — и значит, я живу!



Возвращаются все, кроме лучших друзей,
Кроме самых любимых и преданных женщин.
Возвращаются все, кроме тех, кто нужней.
Я не верю судьбе, а себе — еще меньше.

Я в тайну масок все-таки проник, уверен я,
что мой анализ точен,
Что маски равнодушия у иных —
защита от плевков и от пощечин.

Свежий ветер избранных пленил,
с ног сбивал, из мертвых воскрешал,
Потому что если не любил — значит,
и не жил, и не дышал!

Мою страну как тот дырявый кузов
Везет шофер, которому плевать.

Кто сказал, что земля умерла,
Нет! Она затаилась на время.

Настоящая музыка, затрагивающая самые сокровенные струны души, живет вечно в сердцах людей — это доказал Владимир Высоцкий, гениальный поэт, певец и артист. Его хриплый голос, звучащий под акустическую гитару, глубоко врежется в память и в души людей, которым довелось услышать его песни.

Несколько фактов из жизни Высоцкого:

- В течение жизни Высоцкий написал около восьмисот поэтических произведений, а также исполнил около тридцати ролей в кино и двадцати — на сценах театров.
- Первое стихотворение «Салют» Владимир написал в детстве, текст его не сохранился.
- Песни Высоцкого, за редким исключением, не звучали на радио, а телевидение не показывало его концертов. С некоторых киноролей уже утвержденный актер Высоцкий был снят распоряжением вышестоящих организаций.
- Одними из самых заметных ролей Высоцкого в театре стали роль Гамлета в постановке пьесы Шекспира и главная роль в спектакле «Жизнь Галилея» Брехта.
- Бытует история, что в 1979 году в гостинице Сочи воры обчистили номер Высоцкого, но впоследствии они вернули все вещи, приложив записку с извинениями, в которой говорилось также, что они не знали, у кого крадут.
- В 1973 году после многочисленных разбирательств, травли в советской прессе и и крупных штрафов Высоцкому было официально разрешено выступать с концертами от филармоний автономных республик и общества «Знание».
- Актер и певец горячо любил автомобили, ездил он обычно очень быстро и лихо, из-за чего не раз и не два попадал в аварии.
- Последним поэтическим произведением, написанным Высоцким перед смертью, был текст песни «Гимн бузовиков» для фильма «Наше призвание» Геннадия Полоки. А последними стихами личного характера, написанными за 2 месяца до смерти на памятке турагентства с указанием рейса «Париж-Кельн», были строки, обращенные к Марине Влади:
«Мне есть что спеть,
представ перед Всевышним,
Мне будет чем ответить перед ним.»

Андрей Курпатов

ТРИ ВОПРОСА ПРО ЭМОЦИИ

ВРАЧ-ПСИХОТЕРАПЕВТ, ПИСАТЕЛЬ, ПРЕЗИДЕНТ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ МЕТОДОЛОГИИ,
ОСНОВАТЕЛЬ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО КЛАСТЕРА «ИГРЫ РАЗУМА» АНДРЕЙ КУРПАТОВ.

Можно ли отключить свои эмоции, когда они мешают. И можно ли включить их, когда они нужны, например, для вдохновения?

А.К.: Во-первых, эмоции отключить нельзя. А во-вторых, эмоции и вдохновение – это два разных понятия. Чтобы отключить эмоции, мы должны отключить стволы структуры мозга, так называемую лимбическую систему мозга. Кроме того, не только ствол, но и кора головного мозга имеет большое значение для организации наших эмоций, а если человеку разрушить его лобные доли, то, поверьте, такая эмоциональная тупость – полная катастрофа. То есть если вы отключаете соответствующие корковые отделы вашего мозга, то вы не сможете понять, какие решения принять, кора вашего мозга вам не подскажет. И потом эмоции бывают не только негативными. Радость, удивление, интерес – это тоже эмоции. В зависимости от того, какую эмоцию мы испытываем, такое качество мы и присуждаем определенному событию, человеку, факту или мысли. Да, эмоции могут создать для нас массу проблем, именно поэтому стоит задача их тренировать и регулировать. Как говорил основатель стоицизма Эпиктет, «вещи не бывают хорошими или плохими, таковыми их делает наше к ним отношение». А наш первый нобелевский лауреат Иван Петрович Павлов давным-давно показал, что на одни и те же раздражители можно получить очень разные реакции – как положительные, так и отрицательные. Поэтому надо понимать, что мы вполне можем регулировать свое эмоциональное состояние, правильно его оттачивая и формируя тот паттерн реагирования, который позволяет нам чувство-

вать себя комфортно. И ошибаются те люди (часто это характерно для людей творческого склада), которые считают, что для того чтобы создать нечто великое, они должны ликовать или, наоборот, переживать, страдать и мучиться. Вдохновение – это определенное состояние, которое возникает тогда, когда мы собрали большое количество разных фактов, посмотрели на разные вещи оригинально, под разными углами, когда мы смогли увидеть многое, и это «многое» стало уже внутри нас складываться в некий пазл. То есть это не вопрос эмоций, это вопрос: «Из чего вы складываете?». Как говорила Ахматова, «когда б вы знали, из какого сора растут стихи, не ведая стыда». Тот «сор», из которого ваша психика родит то важное, творческое, креативное, и есть вдохновение. Не требуется находиться в трагедии, переживании, биться головой об стену. Нет! Ваш мозг может собрать нечто действительно прекрасное, когда вы просто внимательно следите за жизнью, за тем, что в ней происходит. Когда у вас нет этого желания «сделать что-то великое», а когда есть намерение что-то почувствовать, увидеть, понять.

Какие эмоции привлекают противоположный пол?

А.К.: Ученые не раз задавались вопросом: «Как нужно вести себя, чтобы привлечь внимание противоположного пола?» На этот счет есть исследования, в ходе которых выяснилось, что если мужчина демонстрирует гордость и уверенность, то он выглядит более сексуально привлекательно, чем если бы он демонстрировал просто счастье. С женщинами – прямо наоборот: гордые женщины не вызывают заметного сексуального инте-

реса мужчин, но при этом счастливые женщины – точно да. Забавно, что есть одна черта, которая не зависит от пола, но именно она является очень желанной и привлекательной. Это стыдливый взгляд. Так что если у вас стыдливый взгляд, то вероятность того, что вы покажетесь привлекательным или привлекательной, увеличивается как среди мужчин, так и среди женщин.

Можно ли развить свой эмоциональный интеллект?

А.К.: Можно. И на этот счет существует масса методик, методов и правил. И не зря. Потому что если вы обладаете более развитым эмоциональным интеллектом, то вы становитесь более счаст-

ливым человеком. Одно из самых простых правил развития эмоционального интеллекта я могу описать. Когда вы испытываете отрицательную эмоцию, постарайтесь не просто ее назвать каким-то примитивным образом, вроде «я в стрессе» или «я страшно устал». Находите более точные определения вашим эмоциональным состояниям. Задавайте себе вопросы: «С чем связано мое эмоциональное раздражение?», «Я действительно просто устал, или я не вижу возможности получить то, что мне надо?» Попробуйте развернуть те определения, с помощью которых вы хотите схватить собственное эмоциональное состояние. Чем точнее вы будете в этих определениях, тем проще вам будет совладать со своими эмоциями.





Джулианна Мур
58 лет, американская актриса

Сложность 50-летнего рубежа в том, что ты достигаешь точки, когда большая часть жизни остается позади, и это очень непривычно. Ты думаешь: «У меня уже все было». Мне не нравится это ощущение. С другой стороны, оно заставляет переоценивать свою жизнь и задавать себе вопросы: «Занимаюсь ли я тем, чем хочу? Провожу ли свое время так, как мне хочется?



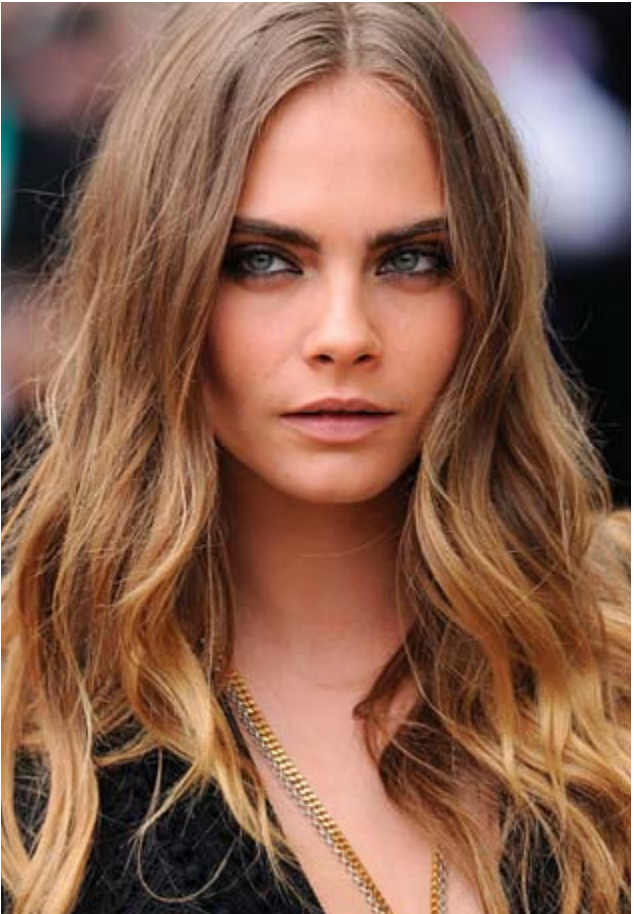
Принц Гарри Уэльский
35 лет, герцог Сассекский

Когда в 12 лет я потерял маму, то словно «выключился». Следующие 20 лет я упорно подавлял свои эмоции, чем загонял себя в тупик еще больше. Это пагубно сказывалось не только в личной жизни, но и в профессиональной – я был на грани. С тех пор я понял, что чувства стоит выпускать наружу: будь то гнев, боль или радость.



Кендалл Дженнер
23 года, американская супермодель

В этом мире слишком много негатива, рано или поздно тебя начинает засасывать эта черная дыра, и ты ничего не можешь поделать. Бывает, я просыпаюсь среди ночи в панике и холодном поту. Причина? Я не знаю, но, определенно, нам всем нужно больше любви.



Кара Делевинь
27 лет, британская модель и актриса

Со стороны кажется, что у меня сказочная жизнь. Отчасти это так, именно поэтому я чувствовала двойное давление во время своей депрессии. Я понимала, что мне в этой жизни повезло больше других, и я не имею права жаловаться, но я ничего не могла поделать со своим отчаянием, отчего чувствовала себя еще больше виноватой. Я не видела выхода и мне не хотелось жить.

МНЕНИЯ

Зигмунд Фрейд

КАК УБРАТЬ ТРЕВОГУ И ЛУЧШЕ ПОНЯТЬ СЕБЯ

ЗИГМУНД ФРЕЙД ОБЕССМЕРТИЛ СВОЕ ИМЯ, ПОДОБРАВ КЛЮЧИ К БЕССОЗНАТЕЛЬНОМУ. ОН ПОНЯЛ, В ЧЕМ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ ДРАМА ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ДУШИ И ЧТО НУЖНО ДЛЯ ЕЕ ИСЦЕЛЕНИЯ. ПРЕДЛАГАЕМ ВАМ 18 ПОДСКАЗОК ФРЕЙДА, КОТОРЫЕ НАПРАВЯТ НА ВЕРНЫЙ ПУТЬ, ПОМОГУТ УБРАТЬ ЧУВСТВО ТРЕВОГИ И ЛУЧШЕ ПОНЯТЬ СЕБЯ.



Тайна человеческой души заключена в психических драмах детства. Докопайтесь до этих драм, и исцеление придет.

Единственный человек, с которым вы должны сравнивать себя, — это вы в прошлом. И единственный человек, лучше которого вы должны быть, — это вы сейчас.

Ты не перестаешь искать силы и уверенность вовне, а искать следует в себе. Они там всегда и были.

Без сомнения, проблема тревоги является узловой точкой многих важнейших вопросов; разрешение загадки тревоги прольет поток света на всю психическую жизнь человека.

Невроз — это неспособность переносить неопределенность.

В любовных отношениях нельзя щадить друг друга, так как это может привести лишь к отчуждению. Если есть трудности, их надо преодолевать. К несчастью, подавленные эмоции не умирают. Их заставили замолчать. И они изнутри продолжают влиять на человека.

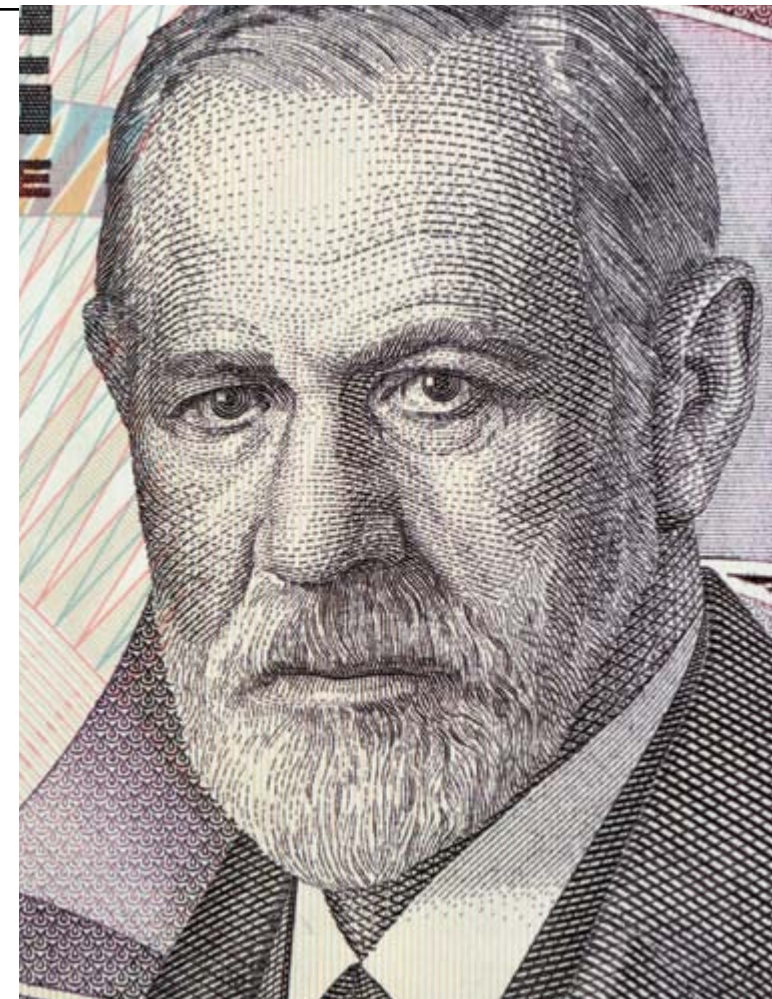
Ничего не бывает случайного, все имеет первопричину.

В определенном смысле то, что мы называем счастьем, случается в результате (предпочтительно непредвиденного) удовлетворения длительное время сдерживаемых потребностей.

Человек, который был бесспорным любимцем своей матери, через всю свою жизнь проносит чувство победителя и уверенности в удачу, которые нередко приводят к действительному успеху.

Сновидение никогда не занимается пустяками; мы не допускаем, чтобы незначительное тревожило нас во сне. Внешне невинные сновидения оказываются небезобидными, если заняться их толкованием; если можно так выразиться, у них всегда есть «камень за пазухой».

Депрессия — это замороженный страх.



Судьбе, которая может даровать замену утраченной возможности удовлетворения, исцеление дается проще, чем врачу.

Каким смелым и самоуверенным становится тот, кто обретает убежденность, что его любят.

Люди находят действительность неудовлетворительной и поэтому живут в мире фантазий, воображая себе исполнение своих желаний. Сильная личность воплощает эти желания в реальность. Слабая так и живет в этом своем мире, и ее фантазии воплощаются в симптомы различных болезней.

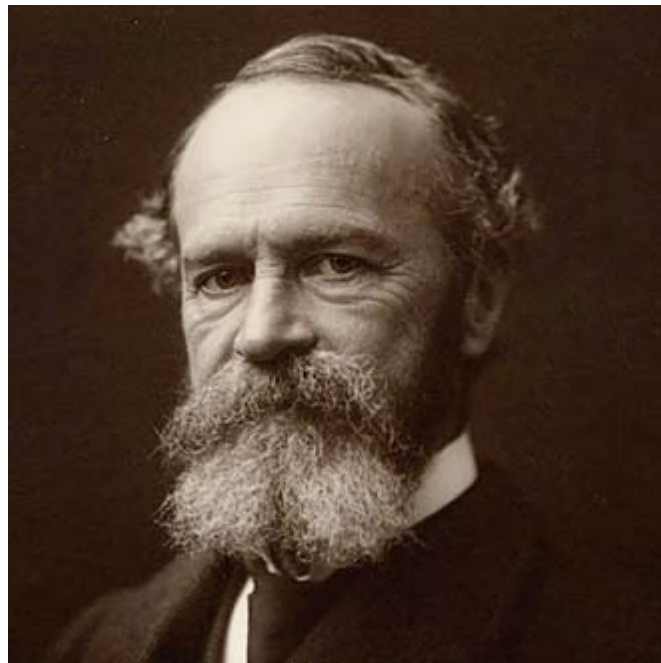
Быть абсолютно честным с самим собой — хорошее упражнение.

К занятому человеку редко ходят в гости бездельники — к кипящему горшку мухи не летят.

Только воплощение в жизнь мечты детства может принести счастье.

ЭМОЦИИ: АКАДЕМИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

ПРОБЛЕМА ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ ЧУВСТВ (РАЗЛИЧИЕ МЕЖДУ ЭМОЦИЯМИ И ЧУВСТВАМИ – ВОПРОС, СКОРЕЕ, ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКИЙ, ХОТЯ НЕ ВСЕ С ЭТИМ СОГЛАСЯТСЯ) ЗАНИМАЛА МЫСЛИТЕЛЕЙ ВСЕХ ВРЕМЕН И НАРОДОВ. ПОПЫТАЕМСЯ ОБОЗРЕТЬ ХОТЯ БЫ САМЫЕ ЗНАЧИТЕЛЬНЫЕ СУЖДЕНИЯ НА СЕЙ СЧЕТ, НАКОПИВШИЕСЯ ЗА МНОГОВЕКОВУЮ ИСТОРИЮ КУЛЬТУРЫ.



Исследования Уильяма Джеймса

По одной из оценок, которую авторы современных учебников прилежно списывают друг у друга, современная психология эмоций начинается с появления в 1884 году статьи Джеймса «Что такое эмоция?». Справедливости ради следует отметить, что этой работе логически предшествует изыскание Чарльза Дарвина «Выражение эмоций у человека и животных», опубликованное 12 годами ранее. В этой работе Дарвин стремился доказать, что эволюционный принцип применим не только к биологическому, но и к психическому развитию живых существ.

С удивительной проницательностью английский натуралист подметил очень много общего в поведении животных и человека, особенно в выражении разных эмоциональных состояний. В частности, он отметил большое сходство экспрессивных движений у антропоидов и слепорожденных детей. Данные этих наблюдений легли в основу теории эмоций, которая получила название эволюционной.

Согласно этой теории, эмоции появились в ходе эволюции как жизненно важные приспособительные механизмы. По Дарвину, телесные изменения, сопровождающие различные эмоциональные состояния, представляют собой рудименты реальных приспособительных реакций организма, целесообразных на предыдущей ступени эволюции. Например, увлажнение рук при переживании страха можно объяснить исходя из того, что некогда у наших человекообразных предков эта реакция при опасности облегчала схватывание за ветви деревьев.

В трактовке приспособительной целесообразности эмоциональных реакций Джеймс пошел еще дальше. Он заявил: если отсечь от эмоции ее внешнее проявление, то от нее вообще ничего не останется. Более того – наблюдаемые признаки есть не столько следствие эмоции, сколько ее причина.

Поведенческое направление, которое на протяжении почти всего XX века господствовало в мировой психологии, в трактовке эмоций продвинулось немногим дальше Джеймса.

По мнению Джона Уотсона, эмоции представля-

ют собой специфический вид реакций, проявляющихся в трех основных формах: страха, ярости и любви. Эти формы можно описать, указывая на характерные особенности поведения организма. Врожденное выражение упомянутых реакций подвергается при жизни многочисленным изменениям. Благодаря процессам научения увеличивается число факторов, способных вызвать эти реакции, и формируются новые типы реакций, проявляющихся вместе с врожденными. Но, по утверждению Уотсона, «хотя во всех эмоциональных реакциях проявляются такие внешние факторы, как движения глаз, рук, ног, туловища, доминирующими являются висцеральные и секреторные факторы».

То есть, согласно бихевиористской концепции, эмоции — это некоторый специфический вид реакций, прежде всего реакций внутренних органов. Таким образом, Уотсон фактически остался на позиции Джеймса-Ланге, хотя и исключил из их теории интроспективные элементы. Сходную трактовку эмоциям давал и Бехтерев, который рассматривал их как мимико-соматический тонус и мимико-соматические рефлексy.



Исследования Кеннона-Барда

В полемике с Джеймсом альтернативную точку зрения на соотношение органических и эмоциональных процессов высказал Уолтер Кеннон. К этому его подтолкнули эксперименты, в ходе которых выяснилось: искусственно вызываемые у человека органические изменения далеко не всегда сопровождаются эмоциональными переживаниями.



Но самым сильным аргументом Кеннона против теории Джеймса-Ланге оказался проведенный им эксперимент, в результате которого обнаружено: искусственно вызываемое прекращение поступления органических сигналов в головной мозг не предотвращает возникновение эмоций.

Кеннон заключил (и это суждение, как видим, было по сути отнюдь не новым), что телесные процессы при эмоциях биологически целесообразны, поскольку служат предварительной настройкой организма на ситуацию, когда от него потребуются повышенная трата энергетических ресурсов. Но при этом эмоциональные переживания и соответствующие им органические изменения возникают в одном и том же мозговом центре – таламусе. Позднее П. Бард подтвердил, что и телесные изменения, и связанные с ними эмоциональные переживания возникают почти одновременно, а из всех структур головного мозга собственно с эмоциями более всего функционально связан даже не сам таламус, а гипоталамус и центральные части лимбической системы. Дельгадо удалось установить, что с помощью электрических воздействий на эти структуры можно управлять такими эмоциональными состояниями, как гнев и страх.



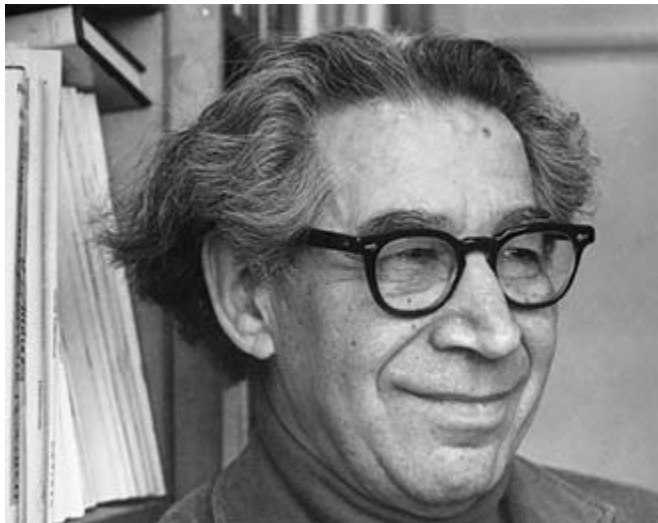
Теория Линдсея-Хебба

Психоорганическая линия в исследовании эмоций получила дальнейшее развитие под влиянием электрофизиологических исследований мозга. Согласно так называемой активационной теории Линдсея-Хебба, эмоциональные состояния определяются влиянием ретикулярной формации нижней части ствола головного мозга, поскольку эта структура отвечает за уровень активности организма. А эмоциональные проявления, как продемонстрировали электрофизиологические исследования мозга, есть не что иное, как изменение уровня активности нервной системы в ответ на какой-нибудь раздражитель. Поэтому именно ретикулярная формация определяет динамические параметры эмоциональных состояний – их силу, продолжительность, изменчивость и другое. Эмоции же возникают вследствие нарушения или восстановления равновесия в соответствующих структурах центральной нервной системы в результате воздействия какого-либо раздражителя. Помимо объяснения взаимосвязи органических и эмоциональных процессов, Дональду Хеббу удалось экспериментальным путем получить кривую, выражающую зависимость между уровнем эмоционального возбуждения человека и успешностью его деятельности.

Было установлено, что эта зависимость выражается в виде кривой нормального распределения: для достижения наивысшего результата деятельности нежелательны ни слишком слабое, ни слишком сильное эмоциональное возбуждение – наиболее эффективна деятельность при среднем уровне. Вместе с тем было отмечено, что для конкретного человека характерен свой, индивидуальный, оптимум эмоционального возбуждения.

Когнитивная теория Фестингера

Особую группу составили теории, раскрывающие природу эмоций через когнитивные факторы, в частности теория Леона Фестингера. Ее основное понятие – когнитивный диссонанс, то есть отрицательное эмоциональное состояние, возникающее при наличии противоречивой информации. Согласно данной теории положительные эмоциональные переживания возникают у человека, когда его ожидания подтверждаются, то есть когда реальные результаты его действий согласуются



с намеченными. Расхождение ожидаемых и действительных результатов действия (диссонанс) приводит к возникновению отрицательных эмоций. Субъективно состояние когнитивного диссонанса переживается как дискомфорт, от которого человек стремится избавиться.

Последнее возможно двумя путями: во-первых, можно изменить свои ожидания таким образом, чтобы они стали соответствовать реальности; во-вторых, попытаться добыть новые сведения, которые согласовывались бы с прежними ожиданиями. То есть с позиций данной теории эмоциональные состояния рассматриваются как источник и побудительная сила поведения.

Информационная теория

К разряду когнитивистских можно отнести и информационную теорию эмоций Павла Симонова. В соответствии с этой теорией эмоциональные состояния определяются качеством и интенсивностью актуальной потребности человека и оцен-

Источник: <https://www.psychologos.ru>



кой, которую он дает вероятности ее удовлетворения. Такую оценку человек производит на основе врожденного и ранее приобретенного индивидуального опыта, произвольно сопоставляя информацию о средствах, времени, ресурсах, предположительно необходимых для удовлетворения потребности, с информацией, поступившей в данный момент. Так, эмоция страха, по Симонову, развивается при недостатке сведений о средствах, необходимых для защиты.

Как видим, на протяжении многолетней истории психологических исследований эмоции пользовались самым пристальным вниманием, им отводилась одна из центральных ролей среди сил, определяющих внутреннюю жизнь и поступки человека.

Однако в современной позитивистски настроенной психологии отношение к проблеме эмоций совершенно иное. Интерес к ним стал угасать по мере того, как стали накапливаться неудачи в попытках отыскать достаточно тонкие и надежные средства для объективного (в позитивистском смысле слова) их изучения. Внимание исследователей постепенно стало ограничиваться сравнительно узким кругом проблем – таких, как выражение эмоций, влияние отдельных эмоциональных состояний на деятельность, допускающих разработку при помощи лабораторного эксперимента. Соответственно сузились и концепции эмоций, уступив в психологической теории бывшее место и значение нововведенным проблемам мотивации, стресса, фрустрации.

Необходимость и оправданность такого смещения интересов и базовых понятий надлежит оценить будущим историкам науки.

ФАКТЫ ОБ ЭМОЦИЯХ И ИНСТИНКТАХ

Древние врачи считали, что различные органы контролируют различные настроения. Например, счастье исходит из сердца, гнев – из печени, страх – из почек.

В 17 веке Рене Декарт рассматривал человеческие эмоции как гидравлическую систему. Он считал, что человек чувствует злость или печаль, потому что соответствующие внутренние клапаны открылись и выпустили такие жидкости, как желчь и флегма.

Слово «эмоция» происходит от латинского *emovere*, «съехать, удалять, агитировать»: от *ex-* «из» и *move* «двигаться».

Эмоции заразительны. Отрицательные или неприятные эмоции более заразительны, чем нейтральные или положительные.

Платон описывает эмоции и разум, как двух лошадей, которые тянут человека в разные стороны. Однако современный невролог Антонио Дамасио утверждает, что разум основывается на эмоциях и не является их антагонистом.

Из всех выражений лица улыбка может быть наиболее обманчивой. Есть около 18 различных улыбок, в том числе вежливые, жестокие, ложные, скромные и так далее. Но только одна отражает подлинное счастье, она известна как улыбка Дюшена и названа в честь французского невролога, Гийома Бенджамина Амана Дюшена де Булонь, который первым описал это явление.

5 ПРИЗНАКОВ ТОГО, ЧТО ВЫ РАБ СВОИХ ЭМОЦИЙ

ЭМОЦИИ ИМЕЮТ ОГРОМНУЮ ВЛАСТЬ НАД НАМИ. ОНИ ВЛИЯЮТ НА ТО, КАКИЕ РЕШЕНИЯ МЫ ПРИНИМАЕМ, ЧТО НОСИМ, КАК СЕБЯ ВЕДЕМ, ЧТО ГОВОРИМ И КАКУЮ ПИЩУ ПОТРЕБЛЯЕМ. ОНИ ЗАСТАВЛЯЮТ НАС ВЫХОДИТЬ ИЗ СЕБЯ, ОПУСКАТЬСЯ ДО ОСКОРБЛЕНИЙ, ПРЕДАВАТЬСЯ МИНУТНЫМ УТЕХАМ В УЩЕРБ ГЛОБАЛЬНЫМ ЦЕЛЯМ, ПРИТВОРЯТЬСЯ И МАНИПУЛИРОВАТЬ. НО ЭМОЦИИ — ЭТО НЕ ВСЕГДА ПЛОХО. КРОМЕ ТЕХ СЛУЧАЕВ, КОГДА ОНИ УПРАВЛЯЮТ НАШЕЙ ЖИЗНЬЮ.



Что происходит, когда мы учимся управлять своими эмоциями? Мы можем мотивировать себя на выполнение рутинного, но нужного задания. Или вдохновляться творчеством для того, чтобы творить самим. Становимся хорошим собеседником, который тонко чувствует эмоциональную ситуацию и правильно на нее реагирует. Одна из основных идей повышения эмоцио-

нального интеллекта состоит в том, чтобы найти баланс между рациональным (критическим) мышлением и импульсивным (чувственным) поведением. Мы учимся управлять своими эмоциями, когда изучаем, как работает мозг и психика. Вот пять признаков того, что вы зависимы от эмоций. Сделайте все возможное, чтобы изменить свой подход к их выражению.

Вы реагируете, не задумываясь

Это, пожалуй, самый красноречивый признак. Реагировать на автомате — значит реагировать на эмоциях таким образом, что обе стороны (одна из которых вы) проигрывают. Таким образом, данное поведение не может считаться разумным. В психологии есть термин «amygdala hijack». Он обозначает феномен, при котором части мозга, отвечающие за эмоции, берут на себя обязанности, которые должны выполнять те участки, которые отвечают за рациональное поведение. Во время подобных аффектов человек превращается в животное и не способен мыслить критически. Он размахивает руками, кричит, готов броситься в драку. На любую ситуацию можно отреагировать совершенно по-разному. Вы наверняка замечали за собой, что ваша реакция на точно такое же событие неделю назад и сегодня отличалась разительным образом.

Вы чувствуете себя правым сразу, но неправым — после

Когда вы вышли из себя, поддались эмоциям, то ваши инстинкты говорят: «Ты прав, ты абсолютно прав, делай, что чувствуешь». В такие моменты вы действительно чувствуете, что правы. Реакция кажется правильной, движение или слово — идеальными. Оскорбить в такие моменты собеседника легче всего, что часто и делается. Но вот потом, уже через несколько минут, часов или на следующий день, нам невыносимо стыдно. Теперь кажется, что реакция была слишком неадекватной, что можно было ограничиться повышением голоса или выговором. Мы чувствуем себя ужасно и хотим вернуть время вспять. Но не можем. Экстремальный уровень сожаления — это признак того, что ваши эмоции запускают свое шоу в каждой области вашей жизни. Не имея никакого над ними контроля, вы просто берете попкорн и садитесь смотреть, что натворите в этот раз.

Ваши действия наносят вред вам самим и окружающим

Когда человек является рабом своих эмоций, он редко бывает приятным собеседником: никогда

не знаешь, каким образом изменится его настроение (печаль, злость, зависть, страх) и как это повлияет на поведение.

Рабы эмоций распространяют негативные эмоции вокруг себя словно вирус. Но что еще интересно, даже когда такой человек излучает позитивные эмоции, они становятся гротескными и деструктивными. Эмоциональные рабы бывают настолько поглощены своей радостью или экзальтацией, что начинают действовать неосторожно и могут испугать людей или навредить им. Чтобы научиться понимать свои эмоции, необходимо повышать эмоциональный интеллект.

Вы размышляете ночью и не можете уснуть

Рабы эмоций ночью часто размышляют о чем-то или снова и снова прокручивают одни и те же мысли в голове. Ночные размышления являются побочным продуктом сожаления. Например, вы можете сожалеть о том, как поступили сегодня днем и что не сказали того, что должны были. Есть еще одна причина ночных внутренних диалогов: в процессе дня мы неосознанно подавляем свои эмоции и когда ложимся спать, то они вылезают наружу. Поэтому если вы замечаете, что уже несколько ночей думаете о своих взаимоотношениях с боссом, вероятно, вам стоит поговорить с ним и высказать свое мнение. Люди, которые мастерски владеют собой, отнюдь не безэмоциональные, они знают, какие эмоции в какой момент стоит выразить, и не подавляют их.

Этот цикл повторяется снова и снова

Даже когда вы делаете все возможное для понимания своих эмоций, некоторые из вышеперечисленных пунктов могут возвращаться. Это процесс не быстрый. Для начала подумайте над тем, над какими эмоциями вам нужно поработать здесь и сейчас. Создайте свой список деструктивных эмоций, чтобы знать врага в лицо. Итак, вы уже ответили на вопрос, являетесь ли рабами своих эмоций. Так что же делать? В нашем журнале вы можете найти множество статей на эту тему. Все они помогут научиться не столько контролировать, сколько управлять своими эмоциями.

Чашка саке

— Говорят, что ты все знаешь, а скажи-ка нам — что такое обида?

Мудрец поднес к губам фарфоровую чашечку, не торопясь, допил из нее саке и ответил:

— Вот на дне чашечки осталось несколько капель саке.

Есть ли у меня от этого обида?

Если я больше не хочу, то мне все равно. А если мне не хватило, то я найду еще саке, налью его в ту же чашечку, оставшиеся капли растворятся в нем.

А потом я их выпью.

Вот так и обида — человек сам решает, бесконечно мучить себя своей обидой, или сделать так, чтобы она растворилась с пользой.

Лев Толстой

ПРАВИЛА САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

БЫЛИ НАЙДЕНЫ ДНЕВНИКИ ЛЬВА ТОЛСТОГО, В КОТОРЫХ ОН ДЛЯ СЕБЯ ЗАПИСЫВАЛ ПРАВИЛА РАЗВИТИЯ ВОЛИ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ УМСТВЕННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ. КАК ОТКРЫТЬ ПЕРЕД СОБОЙ ОГРОМНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ И ВЫБИРАТЬ ЛЮБОЙ ПУТЬ В ЖИЗНИ, ПО МНЕНИЮ ПИСАТЕЛЯ?

Развитие эмоциональной воли

Эмоциональная воля, как видно из названия, контролирует эмоции человека, подчиняет их его целям. Писатель считал, что все чувства вызываются любовью, которая может принимать различные формы: есть самолюбие, любовь к окружающему миру, страстная любовь. Важно развивать все стороны любви, не отдавая предпочтения какой-либо одной.

Когда Толстой придумал для себя это правило, он находился в неопределенном состоянии: то пытался отрешиться от своих желаний и посвятить себя любви к миру, то пускался в душевные искания и позволял себе любые развлечения. Но уже через некоторое время он нашел равновесие в своих эмоциях. Хотя дальнейшая его жизнь показывает, что самоотрешение проявлялось чаще, чем самолюбие.

Таким образом, общее правило для развития воли эмоций гласит: все чувственные дела не должны идти на поводу у чувств, а быть следствием воли. Кроме того, чувства человека не должны исходить исключительно из любви к себе.

1 правило.

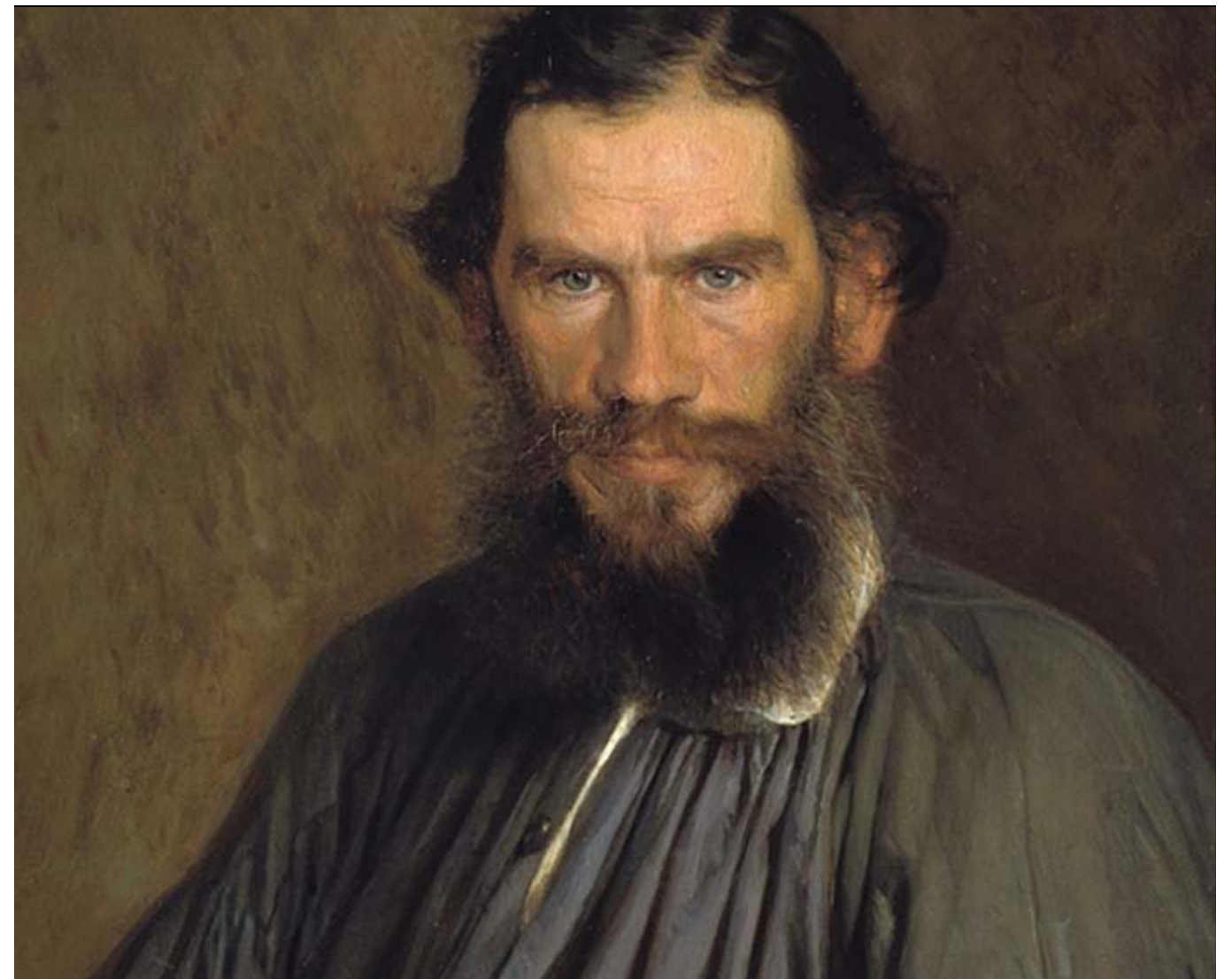
Не стараться угодить людям, которых вы не знаете или не любите. Этим правилом будет сложно руководствоваться в жизни, ведь почти каждый человек заботится о том, чтобы его уважали, любили и принимали окружающие. И зачастую это доходит до того, что нас начинает волновать мнение совершенно посторонних людей, — мы забываем, что нужно нам самим и начинаем подстраиваться под общественные стандарты. Ухо-

дить в другую сторону тоже не стоит — гипертрофированное самолюбие и уход от окружающих ведет к потере контакта с другими людьми и вызывает неспособность к любви.

Нужно просто постоянно помнить, что, как и вас, других людей в первую очередь волнуют чужие мысли. Они также волнуются из-за того, как их воспринимают со стороны, как к ним относятся, уважают ли их, а ваши собственные мотивы и побуждения не видны для них. Поэтому не стоит забивать себе голову подобными мыслями. Толстой советовал выполнять такое упражнение: регулярно спрашивать себя «Что бы я сейчас сделал, если бы мне было все равно, что подумают и скажут люди?» и «Что бы я перестал делать, если бы мне было безразлично мнение других людей?». В соответствии с ответами на эти вопросы нужно скорректировать свою жизнь.

2 правило.

Заниматься самосовершенствованием для себя, а не для других. Хорошо, когда человек стремится стать лучше и имеет план для достижения цели. Но главное при этом — мотивы должны исходить от себя, а не от других людей. Как показывает практика, это приносит лучшие результаты. Например, Толстой, который, наряду со многими другими великими людьми, имел трудности в получении стандартного образования, но сумел достичь многого самообразованием и саморазвитием. Когда он открыл в Ясной Поляне народную школу, то не вводил никаких обязательных предметов, оценок, учета посещений — тем не менее, дело успешно продвигалось, и немало учеников получило образование.



3 правило.

Стараться быть хорошим, но не показывать это остальным. Не стоит, конечно, скрывать от всех, что вы хорошо разбираетесь — но даже если это так, все ваше мастерство может обесцениться, если кричать об этом на каждом углу.

4 правило.

Находить в других людях достоинства и не искать недостатки. Настройка на позитив хороша не только в оценке других людей, но и всей жизни. Толстой призывал всех говорить правду, а самому не оправдываться.

5 правило.

Жить хуже, чем можно себе позволить. Это правило как нельзя лучше тренирует силу воли: даже если вы разбогатели и можете позволить себе гораздо больше, не меняйте образа жизни. Как по-

казывает история и практика, лишний комфорт и роскошь на корню убивают стремление к самосовершенствованию.

Даже великая Римская империя развалилась, скорее, из-за слишком изнеженной, роскошной жизни, а не из-за варваров. Нужно точно знать, какие вещи действительно необходимы в жизни, а какие просто приносят ненужный комфорт, убивают время, вредят телу или характеру.

6 правило.

Десятую часть своего имущества жертвовать другим людям. Толстой на протяжении всей своей жизни занимался благотворительностью и призывал окружающих тратить часть своего богатства на полезные для общества дела. Главное, говорил он, не отдавать деньги на абстрактные блага и не подавать милостыню, важно выполнять действительно полезные, конкретные дела.

Алфрид Лэнгле

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ: СТАДИИ, ЧТО ДЕЛАТЬ И КТО ВИНОВАТ

27 НОЯБРЯ 2014 ГОДА СОСТОЯЛАСЬ ЛЕКЦИЯ ИЗВЕСТНОГО АВСТРИЙСКОГО ПСИХОТЕРАПЕВТА, ОСНОВАТЕЛЯ СОВРЕМЕННОГО ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОГО АНАЛИЗА АЛЬФРИДА ЛЭНГЛЕ НА ТЕМУ «ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ — ПЕПЕЛ ПОСЛЕ ФЕЙЕРВЕРКА. ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНО-АНАЛИТИЧЕСКОЕ ПОНИМАНИЕ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ». ПУБЛИКУЕМ ТЕКСТ ЛЕКЦИИ В НЕБОЛЬШОМ СОКРАЩЕНИИ.



ния, нового материализма, развлечений и получения удовольствия от жизни. Это время, когда мы эксплуатируем сами и позволяем себя эксплуатировать. Именно об этом я хотел бы сегодня поговорить.

Сначала я опишу синдром выгорания и скажу несколько слов о том, как его можно распознать. Затем я попытаюсь рассказать о том фоне, на котором возникает этот синдром, а затем дать небольшой обзор работы с синдромом выгорания и показать, как можно его предотвратить.

Легкое эмоциональное выгорание

Кто не знает симптомы выгорания? Я думаю, что каждый человек когда-либо их ощущал. Мы обнаруживаем у себя признаки истощения, если пережили большое напряжение, осуществили что-то масштабное. Например, если мы готовились к экзаменам, работали над каким-то проектом, писали диссертацию или воспитывали двух маленьких детей. Бывает, что на работе требовалось большое напряжение сил, были какие-то кризисные ситуации, или, например, во время эпидемии гриппа врачам приходилось очень много работать. И тогда возникают такие симптомы, как раздражительность, отсутствие желаний, расстройство сна (когда человек не может заснуть,

Источник: <https://school.orthpatr.ru>



либо, наоборот, спит очень продолжительное время), снижение мотивации, человек чувствует себя преимущественно некомфортно, могут проявляться депрессивные симптомы.

Это несложный вариант выгорания — выгорание на уровне реакции, физиологическая и психологическая реакция на чрезмерное напряжение. Когда ситуация завершается, симптомы исчезают сами по себе. В этом случае могут помочь свободные выходные дни, время для себя, сон, отпуск, занятия спортом. Если мы не восполняем энергию посредством отдыха, организм переходит в режим экономии сил. В действительности, и тело, и психика так устроены, чтобы большое напряжение было возможным — ведь людям иногда приходится много работать, достигать каких-то больших целей. Например, чтобы выжить свою семью из какой-то беды.

Проблема заключается в другом: *если вызов не заканчивается, то есть если люди по-настоящему не могут отдохнуть, постоянно находятся в состоянии напряжения, если они постоянно чувствуют, что к ним предъявляются какие-то требования, они всегда озабочены чем-то, испытывают страх, постоянно бдительны в отношении чего-то, чего-то ожидают, это приводит к перенапряжению нервной системы, у человека напрягаются мышцы, возникают боли. Некоторые люди во сне начинают скрежетать зубами — это может быть одним из симптомов перенапряжения.*

Хроническое эмоциональное выгорание

Если напряжение становится хроническим, то выгорание выходит на уровень расстройства.

В 1974 году психиатр из Нью-Йорка Фройденбергер впервые опубликовал статью о волонтерах, которые работали в социальной сфере от имени местной церкви. В этой статье он описывал их ситуацию. У этих людей были симптомы, похожие на депрессию. В их анамнезе он обнаруживал всегда одно и то же: сначала эти люди были в абсолютном восторге от своей деятельности. Что касается их чувств, то они больше не имели силы. Произошло то, что он назвал дегуманизацией. Изменилось их отношение к людям, которым они помогали: сначала это было любящее, внимательное отношение, затем оно превратилось в циничное, отвергающее, негативное. Также ухудшились отношения с коллегами, возникало чувство вины, желание уйти от всего этого. Они работали меньше и делали все по шаблону, как роботы. То есть эти люди уже не были способны, как прежде, вступать в отношения и не стремились к этому.

Это поведение имеет определенную логику. Если у меня в чувствах больше нет силы, тогда у меня нет сил, чтобы любить, чтобы слушать, и другие люди становятся для меня нагрузкой. Такое чувство, что я больше не могу им соответствовать, их требования для меня чрезмерны. Тогда начинают действовать автоматические защитные реакции. С точки зрения психики, это очень разумно.

ФАКТЫ ОБ ЭМОЦИЯХ И ИНСТИНКТАХ

Многие психологи считают инстинкт и эмоции похожими, поскольку и то, и другое проявляется автоматически. Например, страх – это и эмоция, и инстинкт. Разница в том, что инстинкты являются непосредственными, иррациональными и врожденными, в то время как эмоции гораздо рациональнее, они представляют собой сложную систему обратной связи биологии, поведения и познания.

Цвета могут существенно влиять на эмоциональные реакции. Хотя, конечно, не все люди испытывают одни и те же эмоции на один и тот же цвет, большинство людей находят красный и оранжевый возбуждающими, а синий и пурпурный – успокаивающими. А серый, коричневый, черный и белый, как правило, вызывают эмоциональное притупление. Исследования показывают, что дети, игравшие в оранжевой комнате, были более доброжелательными, проворными, творческими и менее раздражительными, чем дети, игравшие в комнатах с белыми, коричневыми и черными стенами.

Типы триггеров, которыми люди эволюционно подготовлены к страху, как клетки со змеями, вызывают внутренний ответ, хотя люди знают, что они относительно безопасны на когнитивном уровне. Тем не менее, люди гораздо слабее реагируют на по-настоящему опасные риски, к которым эволюция не их подготовила, такие как гамбургеры, курение и небезопасный секс, несмотря на то, что большинство людей признают эти опасности на когнитивном уровне.

В качестве третьей группы симптомов автор статьи обнаружил снижение производительности. Люди были недовольны своей работой и своими достижениями. Они чувствовали себя бессильными и переживали, что не достигают каких-то успехов. Всего для них было слишком много. Им казалось, что они не получают того признания, которого заслуживают.

Проведя это исследование, Фройденбергер обнаружил, что симптомы выгорания не коррелируют с количеством рабочих часов. Да, чем больше кто-то работает, тем больше страдает от этого его эмоциональная сила. Эмоциональное истощение растет пропорционально числу рабочих часов, но две другие группы симптомов — производительность и дегуманизация, обесчеловечивание отношений — почти не затрагиваются. Человек продолжает быть производительным какое-то время. Это указывает на то, что выгорание имеет свою собственную динамику. Это больше, чем просто истощение. Потом этот восторг постепенно начинал уменьшаться. И в конечном счете они выгорели до состояния горсточка пепла. У всех была обнаружена сходная симптоматика: эмоциональное истощение, постоянная усталость. При одной только мысли, что завтра нужно идти на работу, у них возникало чувство усталости. У них были различные телесные жалобы, они часто болели.

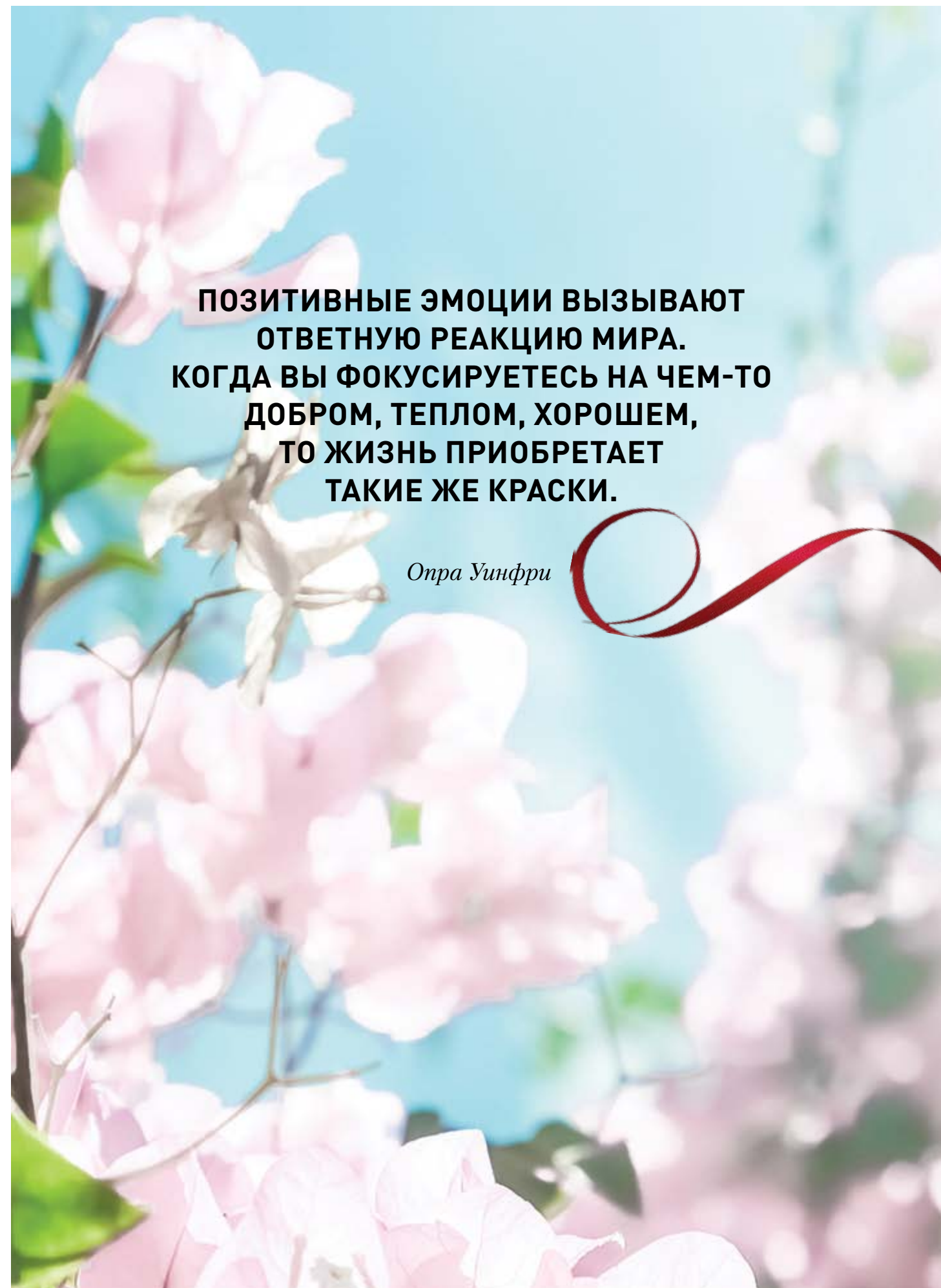
Предотвратить синдром выгорания можно, задавая себя два простых вопроса:

1. *Для чего я это делаю? Для чего я учусь в институте, для чего я пишу книгу? Какой в этом смысл? Является ли это для меня ценностью?*

2. *Нравится ли мне делать то, что я делаю? Люблю ли я это делать? Чувствую ли я, что это хорошо? Настолько хорошо, что я делаю это охотно? Приносит ли мне то, что я делаю, радость? Может быть, не всегда дело будет обстоять таким образом, но чувство радости и удовлетворения должно преобладать.*

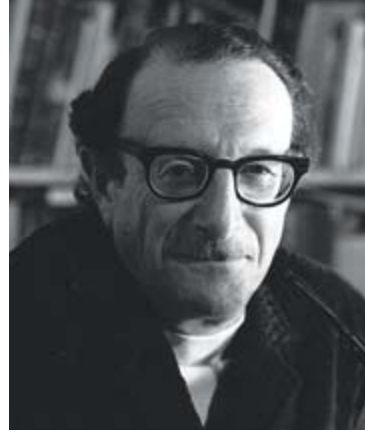
**ПОЗИТИВНЫЕ ЭМОЦИИ ВЫЗЫВАЮТ
ОТВЕТНУЮ РЕАКЦИЮ МИРА.
КОГДА ВЫ ФОКУСИРУЕТЕСЬ НА ЧЕМ-ТО
ДОБРОМ, ТЕПЛОМ, ХОРОШЕМ,
ТО ЖИЗНЬ ПРИОБРЕТАЕТ
ТАКИЕ ЖЕ КРАСКИ.**

Опра Уинфри

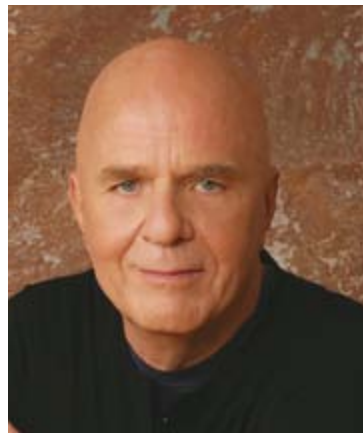


**Элизабет Гилберт**

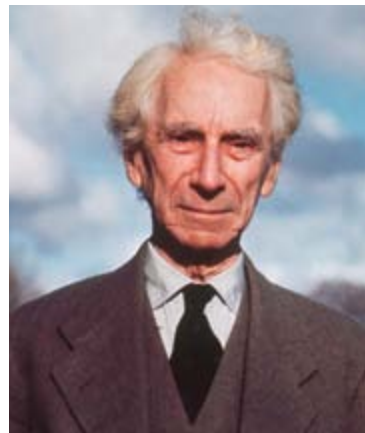
Ведь мы — то, что мы думаем. Наши эмоции — рабы наших мыслей, а мы в свою очередь рабы эмоций.

**Эрик Берн**

Некоторые люди ищут волнения, как свиньи — трюфелей.

**Уэйн Дайер**

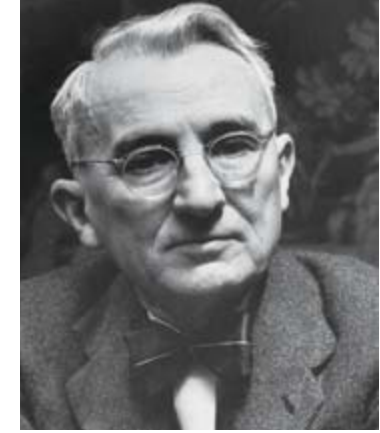
Не позволяй эмоциям владеть тобой. Рассматривай их как собственный выбор

**Бертран Рассел**

Наши эмоции обратно пропорциональны нашим знаниям: чем меньше мы знаем, тем больше распаляемся.

**Бертольд Брехт**

Живут не для того, чтобы испытывать эмоции, а живут и испытывают эмоции.

**Дейл Карнеги**

Выражение, которое вы носите на лице, куда важнее одежда, которые вы надеваете на себя.

**Винсент Ван Гог**

Давайте не забывать, что маленькие эмоции — это великие командиры нашей жизни, и мы подчиняемся им, даже не осознавая этого.

**Стивен Кинг**

Злость — самая бесполезная из эмоций. Разрушает мозг и вредит сердцу.

АФОРИЗМЫ

Ирина Хакамада

УПРАВЛЯТЬ ЭМОЦИЯМИ НЕЛЬЗЯ, НО МОЖНО УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ УСТАНОВКАМИ

БИЗНЕС-ТРЕНЕР, ПИСАТЕЛЬ, ПУБЛИЦИСТ ИРИНА ХАКАМАДА



Можно ли, будучи уже взрослым человеком, все-таки научиться управлять своими эмоциями?

И.Х.: Нельзя. Эмоции не поддаются никакому регулированию и не имеют отношения к вашему опыту или сознанию. Это абсолютно бессознательная реакция на внешний раздражитель. Эмоция недолговременна. В среднем она затухает через 2-3 минуты. Самая сильная эмоция длится максимум 12 минут. Не надо ее подавлять, иначе вы разрушите свой организм. Эмоция – наша защитная реакция, поэтому ее обязательно надо прожить. Но прожить культурно, корректно. Вы можете обругать своего обидчика матом, но не ему в лицо, а про себя. Вы можете выйти и побиться головой о стену. Сделайте что-то, что позволит вам прожить эту эмоцию, но не навредит вам и окружающим. Если обстоятельства не позволяют покинуть место действия, просто берите паузу и восстанавливайте дыхание. Когда эмоция схлынет, вы поймете, что так уж беситься вовсе не обязательно. И тогда вы сможете принять осознанное решение, как вам поступить в данном случае.

Осознанное решение, чтобы справиться с бессознательным?

И.Х.: Да, тут возникает противоречие. Управлять своими подсознательными эмоциями невозможно, как я уже сказала. Управлять можно своими установками, то есть тем, что возникает после эмоции и переходит в наше сознание. Наши установки сформированы нашим предыдущим опытом. Это уже сформированные модели поведения, которые выдает нам наш мозг «по первому требованию». Мозг ленив, он не хочет ни работать, ни анализировать. Ему лишь бы энергии

Фото: Марфа Троева

тратить поменьше, поэтому он выдает решения автоматически, основываясь на тех стереотипных, часто ложных, непродуктивных установках, которые сформировались, чаще всего, в детстве. Наорали – мы обиделись, похлопали по плечу – обрадовались. Но что стоит за этими действиями других людей? Мы об этом не задумываемся. Мы не анализируем их мотивы, интересы и установки. Потому что прежде чем начать анализировать чужие установки, надо научиться анализировать свои. Высший пилотаж – это когда вы не просто отслеживаете и анализируете свои установки, но и можете их менять. Менять сознательно. Справившись со своими установками, вы начинаете совершенно по-другому выстраивать отношения с внешним миром. Это и есть эмоциональный интеллект. А эмоциональный капитал – это когда вы, используя знания о своих эмоциях, превращаете их в деньги.

Как победить, например, страх или справиться с обидой?

И.Х.: Установка под названием «страх» меняется очень просто. Вы закрываете глаза и начинаете представлять в мельчайших подробностях то, что вас пугает. Например, вы боитесь, что вас уволят. Представьте, что это уже произошло. Все, вас уволили! Дальше представьте, как вы проживете следующие несколько часов после этого события. Со всеми декорациями, персонажами, деталями, вот как в кино. Вы же не сразу побежите новую работу искать. Кто-то напьется «с горя» с друзьями, кто-то позвонит жене и расскажет о том, «какой начальник козел». Представьте все это очень подробно, по-честному. И сразу же мысленно, тоже в образах, не словами (подсознание слова не понимает, оно работает с образами) сожгите это все, уничтожьте. И как только вы это сделаете, страх исчезнет. Потому что страх – это черная пантера в черном ящике. Пока она там сидит и очертания ее не видны, она действительно страшная. Но когда вы ее за шкурку вытащите наружу, вы увидите, что это просто большая кошка, которую, если покормить, вообще не стоит бояться. Как только страх уйдет, вы начнете думать, анализировать, искать решение, то есть вы выключите подсознательную эмоцию и включите сознание. Справляться с обидой можно довольно быстро, если вы научитесь отделять человека от его слов. Например, если на вас наорал начальник, назвал вас бездарем и дебилом, и у вас тут же пошла установка на то, чтобы обидеться, то снова берите

паузу. Представьте себя цветочком или Буддой. Успокойтесь и начинайте анализировать. Если ваш начальник – деспот или истеричка, и подобное поведение для него характерно, если он в принципе так с людьми общается и по-другому не может, то ничего страшного. Перебесится и забудет. Если же ваш босс интеллигентный, воспитанный интроверт, но при этом вот так на вас разорался, это уже серьезно. Тогда проанализируйте себя и свою работу. Скорее всего, вы где-то допустили серьезную ошибку. Исправляйте ее, а не обижайтесь. Любую установку надо раскладывать, анализировать.

Что выгоднее: иметь высокий IQ или высокий EQ?

И.Х.: Выгоднее иметь высокий эмоциональный интеллект, потому что он позволяет вам использовать ресурсы других людей, даже когда вы интеллектуально слабее, он позволяет решать проблемы быстро и эффективно, и он устанавливает бесконфликтный мир вокруг вас, что, разумеется, делает вашу среду обитания более комфортной. Невероятно умный, начитанный интеллект может быть неуспешным, потому что ему даже в голову не приходит, что его установки могут быть неверными. Он их может просто в себе не видеть, а уж тем более, он не сможет ими управлять или их менять. Соответственно, он не сможет управлять и чужими установками.

Вообще, по мере того, как вы начинаете развивать свой EQ, вы начинаете ощущать, что вы гениально управляете своим разумом. Вы делаете то, что хотите – и в отношении себя, и в отношении других людей. Вы можете снизить агрессию, можете нивелировать страх, можете прекратить потерю собственной энергии. Это кайф невероятный!

Ближайшие мастер-классы Ирины Хакамады:

24 января 2020 Москва
Рестарт. Перегрузка!

20 февраля 2020 Москва
Мастер общения: успех без затрат.

13 марта 2020 Москва
Драйв, кайф и карьера. Только для женщин!

Подробнее на сайте www.hakamada.ru

ВЕЧНАЯ ЛЮБОВЬ: САМЫЕ КРАСИВЫЕ ИСТОРИИ ЛЮБВИ ЗВЕЗД ПРОШЛОГО ВЕКА

ЗА ИХ ЛЮБОВНЫМИ ИСТОРИЯМИ СЛЕДИЛ, КАЖЕТСЯ, ВЕСЬ МИР. ДЖЕЙН БИРКИН И СЕРЖ ГЕНСБУР, ДЖОН ЛЕННОН И ЙОКО ОНО... КАК РАЗВИВАЛИСЬ ОТНОШЕНИЯ И ЧЕМ ЗАКАНЧИВАЛИСЬ БУРНЫЕ РОМАНЫ ЗНАМЕНИТОСТЕЙ — В НАШЕЙ ПОДБОРКЕ.

Хамфри Богарт и Лорен Бэколл



Хамфри был женат целых четыре раза! В четвертый и последний величайший актер Америки женился на Лорен Бэколл. Все жены мэтра Бродвея

были актрисами. С будущей любовью всей своей жизни Хамфри познакомился в 1943 году на пробах у режиссера Говарда Хоукса.

Оба претендовали на главные роли в картине «Иметь и не иметь» по роману Эрнеста Хемингуэя, вот только Лорен на тот момент была малоизвестной моделью с обложки Harper's Bazaar, а Богарт — звездой мировой величины с непростым характером и кольцом на пальце.

Хамфри начал ухаживать за юной Лорен очень осторожно, ведь на тот момент он еще был женат на болезненно ревливой Майо Мето.

Влюбленные виделись на яхте Богарта, вместе репетировали роли в кафе и на площадке. Между ними установилась прочная эмоциональная связь: Лорен привлекла немолодого Богарта искренностью и уравновешенностью. Наконец, завершив предыдущие отношения, Хамфри женился на Бэколл, которую до этого ласково называл Baby. Это случилось 21 мая 1945 года, но брак не стал помехой карьере обоих, и актеры снялись еще в нескольких фильмах вместе. В 1949 у них родился сын, названный Стивеном в честь героя их первой киноработы. В 1952 году звездные супруги стали родителями во второй раз: на свет появилась дочь Лесли. Это была величайшая пара в истории кино: они не соперничали, не скандалили, а просто любили друг друга на глазах всего мира. В 1957 году Хамфри скончался от рака пищевода, и на его похоронах Лорен опустила в гроб золотой свисток с напоминанием о той знаменитой строчке из их первой картины: «Ты знаешь, как нужно свистеть, не правда ли, Стив?..» Именно после кончины Хамфри Богарта появилась голливудская Аллея Славы.

Источник: <https://www.goodhouse.ru>



Катрин Денев и Марчелло Мастроянни

Катрин Денев и Марчелло Мастроянни впервые встретились в 1970 году на съемках фильма Надин Трентиньян «Это случается только с другими». Это не была любовь с первого взгляда, отношения пары развивались постепенно, к чему их подтолкнули внешние обстоятельства. Оба на тот момент тяжело переживали разрыв: Марчелло только что порвал с актрисой Фэй Данауэй, а Катрин завершила роман с режиссером Франсуа Трюффо.

Франко-итальянская история началась в тот момент, когда режиссер картины Надин Трентиньян оставила звездную пару в пустой квартире наедине друг с другом ради глубокого погружения в образы героев. Пара существовала в реальной жизни на тех же условиях, что и в кино: оба были изолированы от внешнего мира, полностью поглощены обоюдными чувствами. После семидневного заточения во имя искусства актеры вышли на свет совершенно другими людьми, которым удалось полюбить друг друга не только на экране, но и в реальной жизни. Мастроянни вскоре развелся с женой, но Катрин отвергла его предложение руки и сердца, предпочитая сохра-

нить независимость. У обоих актеров были многочисленные поклонники и поклонницы, но они были страстно увлечены друг другом, невзирая на постоянное внимание со стороны. И хотя у пары родилась дочь Кьяра, это не остепенило свободную Катрин Денев.

Красавица ушла от Марчелло Мастроянни так, как уходила от других своих не менее великих мужчин: неожиданно и в самый разгар романа.

Как сейчас заявляет пожилая дива, она тем самым уберегала себя от боли расставания. Любовная история этой пары до сих пор будоражит сердца миллионов.

Джейн Биркин и Серж Генсбур

«Красавица и чудовище» — так называли их союз современники. Биркин было всего 19 лет, когда она приехала в Париж, не говоря по-французски. От раннего брака Джейн уже имела малолетнюю дочь Кейт, и ей нужно было содержать себя и ребенка, так что она быстро согласилась на роль в фильме «Слоган». Партнером по картине был уже знаменитый на тот момент композитор Серж Генсбур — человек с тяжелым характером и типичными замашками звезды.

На первых порах юная Джейн страдала от несов-



местимости с Генсбуром. Она даже писала письма своему брату о том, как несносен этот надменный француз. Однако в первый вечер вне рабочей обстановки пара протанцевала несколько часов подряд без дальнейшего продолжения в отеле, которое было привычным для ловеласа Генсбура. С того дня прекрасная Джейн и харизматичный француз стали неразлучны. Их роман сопровождался бесконечным эпатажем и скандальными выходками: однажды Серж, подозревая любимую в измене, начал рыться в ее сумочке, за что получил пирожное с заварным кремом прямо в лицо. После меткого броска Джейн вырвалась, стремглав побежала по бульвару Сен-Жермен и на ходу прыгнула в Сену. Выбравшись из воды в мокром до нитки платье от Yves Saint Laurent, актриса взяла возлюбленного за руку, и оба спокойно отправились домой.

Таких историй на счету четы Биркин — Генсбур было немало, ведь оба обладали неукротимым нравом и чрезмерной пылкостью. Вскоре у пары родилась дочь Шарлотта, ставшая величайшей актрисой современности. Но после 12 лет отношений Джейн ушла от Сержа, устав от его пьянства и постоянного выяснения отношений.

Удивительно, но оба сохранили близкую дружбу и творческое взаимопонимание, даже несмотря на очередной брак Джейн Биркин.

Сержа не стало в 1991, но до конца своих дней он не терял связь с бывшей возлюбленной, оставшейся для него навсегда самой большой любовью. Их совместный музыкальный хит «Je t'aime... Moi Non Plus», записанный в 1969 году, до сих пор остается одной из самых чувственных песен о любви.

Джон Леннон и Йоко Оно

Легендарный музыкант самой популярной группы прошлого столетия и художница-авангардистка прожили вместе 14 лет. На момент их рокового знакомства Джону Леннону было всего 26 лет, а Йоко Оно — 33. Музыкант впервые побывал на ее лондонской выставке, но непостижимое искусство не вызвало в нем ни понимания, ни восторга. Джон был человеком семейным: жена Синтия и их маленький сын каждый день ждали его дома. Но семья музыканта не стала препятствием для развития его романа с художницей.

Повстречав Леннона, Йоко Оно сразу же начала слать ему странные послания, на что супруга звезды закрывала глаза, ведь фанаток у популярного



Джона было множество, сумасбродные выходки не были редким явлением. Но Йоко не намерена была отступать, и Джон быстро сдался. Брак с Синтией был расторгнут, а Джон Леннон и Йоко Оно поженились, абсолютно поглощенные друг другом. Медовый месяц молодоженов прошел в горизонтальном положении: влюбленные практически не покидали номер амстердамского «Хилтона», наглядно подтверждая знаменитый девиз Джона «Занимайтесь любовью, а не войной». От папарацци не было отбоя: общественность была возмущена бурным романом двух творческих светил, но сами супруги не замечали, казалось, ничего вокруг. Их любовь стала началом конца для The Beatles: ребята из группы ненавидели Йоко, считая, что та намеренно рушит то, что было создано Ленноном еще до нее.

В 1973 году Джон изменил Оно, но был прощен, и это снова убедило его в идеальности избранницы. Вскоре у пары родился сын Шон, но семья распалась в 1980 году после смерти Джона, застреленного обезумевшим фанатом. Многие винят в его гибели Йоко, бесповоротно околдовавшую его сильнее, чем это могла сделать музыка. На все нападки художница реагирует в своем непоколебимом стиле: «Мы просто любили друг друга. Все остальное — поп-история».

Смех и слезы

Один мудрец, выступая перед слушателями, рассказал им анекдот. Вся аудитория содрогнулась от смеха.

Через несколько минут он снова рассказал людям тот же анекдот.

Только несколько людей улыбнулись.

Мудрец третий раз рассказал эту же шутку, но не засмеялся уже никто.

Старый мудрый человек улыбнулся и произнес: «Смеяться постоянно с одной и той же шутки вы не можете... Так почему позволяете себе плакать по одному и тому же поводу постоянно?»



Лиза Фельдман Барретт

ДВА МЕТОДА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАМ ОВЛАДЕТЬ СОБСТВЕННЫМИ ЭМОЦИЯМИ



ЛИЗА ФЕЛЬДМАН БАРРЕТТ — ДОКТОР НАУК, ПРОФЕССОР ПСИХОЛОГИИ СЕВЕРО-ВОСТОЧНОГО УНИВЕРСИТЕТА В БОСТОНЕ. ЛАУРЕАТ НАГРАДЫ NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH DIRECTOR'S PIONEER AWARD ЗА ИССЛЕДОВАНИЯ ЭМОЦИЙ, ЧЛЕН КОРОЛЕВСКОГО ОБЩЕСТВА КАНАДЫ. ПО ЕЕ СЛОВАМ, ЧЕТКОЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЧУВСТВ ПОМОЖЕТ ВАМ УМЕНЬШИТЬ СТРАДАНИЯ И ПОВЫСИТЬ БЛАГОПОЛУЧИЕ.

«Он злой человек». «Я очень беспокойный человек». Мы все делали подобные заявления. Они указывают на убежденность в том, что эмоции встроены в наш мозг или автоматически активируются различными событиями. Однако нейробиолог из Северо-Восточного университета, Лиза Фельдман Барретт, в ходе многолетних исследований пришла к другому выводу: «Самая важная функция вашего мозга — не думать, не чувствовать и даже не видеть, а поддерживать ваше тело живым и здоровым, чтобы вы могли процветать... Как ваш мозг делает это? Подобно искусственной гадалке, ваш мозг постоянно предсказывает. Его предсказания в конечном счете становятся эмоциями, которые вы испытываете, и выражениями, которые вы воспринимаете в других людях». И это хорошая новость: поскольку наш мозг, по сути, конструирует наши эмоции, мы можем на-

учить его более точно обозначать их, а затем использовать эту подробную информацию, чтобы принимать наиболее подходящие меры или вообще ничего не делать. Далее Лиза Фельдман Барретт объясняет, как этого достичь. Лучшее, что вы можете сделать для своего эмоционального здоровья, — усилить свои концепции эмоций. Предположим, вы знаете всего две концепции эмоций: «Чувствую себя прекрасно» и «Чувствую себя паршиво». Всякий раз, когда вы испытываете эмоции или воспринимаете эмоции других людей, вы классифицируете их, используя это разделение, что является не очень разумным. Но если бы вы могли различать более тонкие эмоции из категории «Чувствую себя прекрасно» (счастливый, довольный, взволнованный, расслабленный, радостный, полон надежды, вдохновленный, гордый, обожающий, благодар-



ный, блаженный...) и пятьдесят оттенков состояния «Чувствую себя паршиво» (рассерженный, раздраженный, встревоженный, злой, сварливый, полный раскаяния, угрюмый, испытывающий стыд, смущенный, испытывающий страх, обиженный, испытывающий зависть, печальный, унылый...), у вашего мозга появилось бы гораздо больше возможностей для прогнозирования, категоризации и восприятия эмоций, что предоставило бы вам инструменты для более гибких и полезных реакций. Вы могли бы предсказывать и классифицировать свои ощущения более эффективно.

То, о чем я веду речь, — это эмоциональная гранулярность, феномен, при котором одни люди создают более тонкие эмоциональные переживания, чем другие. Люди, которые создают более тонкие эмоциональные переживания, являются экспертами по эмоциям: они делают прогнозы и создают примеры эмоции, которые четко соответствуют конкретной ситуации. На другом конце спектра находятся маленькие дети, которые еще не разработали концепции эмоций, как у взрослых, и который используют «грустный» и «безумный» как взаимозаменяемые понятия. Мои исследо-

вания показали, что взрослые управляют целым диапазоном эмоциональной гранулярности. Таким образом, ключ к реальному эмоциональному интеллекту — получать новые концепции эмоций и оттачивать уже существующие. Возможно, наиболее простой способ получать концепции — учить новые слова. Вы, вероятно, никогда не рассматривали изучение слов как путь к прекрасному эмоциональному здоровью, однако это следует непосредственно из нейробиологии конструирования. Слова сеют ваши концепции, концепции управляют вашими предсказаниями, предсказания регулируют бюджет вашего тела (то, как ваш мозг контролирует энергетические потребности организма), а бюджет вашего тела определяет, как вы себя чувствуете. Люди, которые проявляют более высокую эмоциональную гранулярность, реже обращаются к врачу, реже принимают лекарства и реже попадают в больницу с различными заболеваниями. Это не магия. Это то, что происходит, когда вы используете пористую границу между социальным и физическим. Более высокая эмоциональная гранулярность имеет массу преимуществ, обеспечивающих удов-



летворительную жизнь. Результаты исследований показывают, что люди, которые могли четко различать свои неприятные чувства — пятьдесят оттенков категории «Чувствую себя паршиво» — были на 30 процентов более гибкими при регулировании своих эмоций, с меньшей вероятностью обращались к алкоголю во время стрессовых ситуаций и мстили тому, кто причинил им боль. Люди, которые страдают психозом, однако проявляют более высокую гранулярность, как сообщается, имеют лучшие отношения с семьей и друзьями по сравнению с теми, кто проявляется более низкую гранулярность; более того, они лучше способны ориентироваться в социальных ситуациях.

Итак, изучайте как можно больше новых слов. Читайте книги, которые заставляют вас покидать пределы своей зоны комфорта, или слушайте аудиоконтент, побуждающий к размышлениям. Не довольствуйтесь одним понятием «счастливый»: ищите и употребляйте более конкретные слова, такие как «экстатический», «блаженный» и «вдохновенный». Узнайте разницу между «обескураженный» и «удрученный» в сравнении со словом «грустный». И не ограничивайте себя словами на родном языке. Выберите другой язык и найдите в нем концепции, для которых

нет слов в вашем языке (например, голландское слово *gezellig*, обозначающее эмоцию единения, или греческое *epohi* — всепоглощающее чувство вины). Каждое слово — это возможность по-новому сконструировать свой опыт.

Попробуйте также придумать собственные концепции эмоций, используя свои силы социальной реальности и концептуальной комбинации. Писатель Джеффри Евгенидис в своем романе «Мидлсекс» представляет коллекцию забавных концепций, включающую «ненависть к зеркалам, которая развивается в среднем возрасте» и «волнение от того, что вам достался номер с мини-баром», хотя он не обозначает их конкретными словами.

Вы можете сделать то же самое. Закройте глаза и представьте, как вы уезжаете на машине из родного города, зная, что вы никогда туда не вернетесь. Можете ли вы охарактеризовать это чувство, объединив различные концепции эмоций? Если вы будете использовать эту технику каждый день, вы научитесь лучше справляться с различными обстоятельствами, станете более чуткими по отношению к другим людям и будете эффективно улаживать конфликты. Вы даже можете назвать свои творения и рассказать о них своим друзьям и членам семьи.

Источник: <https://pikabu.ru>

Эмоционально разумный человек не только обладает множеством концепций, но и знает, как их использовать и когда. Точно так же, как художники учатся видеть тонкие различия в цветах, которые недоступны другим, вы можете практиковать умение категоризации. Предположим, ваш сын-подросток собирается идти в школу в таком виде, будто он только что встал с постели: взъерошенные волосы, мятая одежда, грязные пятна на рубашке. Вы можете накричать на него и отправить обратно в комнату, чтобы переодеться, но вместо этого спросите себя, что вы чувствуете. Вы переживаете, что по его внешнему виду будут судить о вас как о родителе? Вас раздражает то, что вы потратили деньги на одежду, которую ваш ребенок отказывается носить? Или, возможно, вам грустно от того, что он вырос, и вы скучаете по тем временам, когда он был маленьким? На основе ответов можно придумать гораздо более эффективный способ справиться с проблемой, чем просто накричать на своего сына.

Если вам весь этот самоанализ кажется ненужным, осознайте, что люди платят большие деньги терапевтам и коучерам именно с этой целью: чтобы лучше понять ситуацию. Они обращаются к ним, чтобы обнаружить наиболее полезные классификации и подобрать подходящие действия. Вы можете сделать это самостоятельно и стать экспертом в классификации эмоций.

Результаты исследования, связанного с боязнью пауков, показывают, что высокогранулярная категоризация превосходит два других популярных подхода к «регулированию» эмоций. Первый подход, называемый когнитивным оцениванием, учил испытуемых описывать паука безобидным способом: «Передо мной сидит маленький паучок, и он абсолютно безопасный». Второй подход был отвлечением, когда субъекты переключали внимание на что-то совершенно другое. Третий подход был связан с категоризацией ощущений и их подробным описанием, например: «Передо мной сидит мерзкий паук, он вызывает отвращение, нервнует и одновременно интригует». Последний подход оказался наиболее эффективным в оказании помощи людям, страдающим арахнофобией. Они проявляли меньшую тревожность, когда наблюдали за пауками или приближались к ним. Более того, эффект длился неделю после эксперимента. Помимо практики эмоциональной гранулярности, есть еще один эффективный подход к овладению собственными эмоциями — из-

менение категории того, как вы себя чувствуете. Когда вы ощущаете себя несчастными, это происходит потому, что вы испытываете неприятный эффект, связанный с физическими ощущениями. Ваш мозг будет пытаться предсказать причины этих ощущений, и чем больше концепций вы знаете и чем больше примеров можете сконструировать, тем более эффективно вы сможете сменить категорию, чтобы управлять эмоциями и регулировать свое поведение. Допустим, вы собираетесь на собеседование и очень сильно переживаете. Вы можете классифицировать свои ощущения как вредную тревогу («О, нет, я обречен на отказ!») или полезное предвкушение («Я полон энергии и готов приступить к работе!»). Руководитель школы каратэ, куда ходит заниматься моя дочь, обычно советует своим ученикам перед экзаменом на черный пояс: «Заставьте ваших бабочек летать строем». Он говорит: «Да, вы чувствуете волнение, однако не воспринимайте его как нервность: превратите его в решительность».

Смена категории такого рода может принести ощутимую пользу. У людей, которые реклассифицируют тревогу как волнение, улучшается производительность и уменьшается беспокойство, когда они выступают перед публикой или поют караоке.

Всякий раз, когда вы чувствуете, что страдаете или переживаете оскорбление, задайте себе несколько вопросов. Вы действительно в опасности? Или это так называемая травма, которая угрожает вашей социальной реальности? Может ли это чувство иметь чисто физическую причину? Ответ поможет вам реклассифицировать бьющееся с большой скоростью сердце, «бабочки» в животе и вспотевший лоб как чисто физические ощущения, заставив беспокойство, гнев и уныние раствориться, как таблетка-шипучка в воде.

Я не говорю, что такого рода рекатегоризация проста, но с практикой все станет возможным и принесет невероятную пользу. Когда вы классифицируете что-либо как «это не про меня», это оказывает меньшее влияние на бюджет вашего тела. Аналогичным образом, когда вы успешны и чувствуете гордость или удовлетворение, сделайте шаг назад и вспомните, что эти приятные эмоции — всецело результат социальной реальности, усиливающей ваше вымышленное «Я». Иными словами, отмечайте свои достижения, однако не позволяйте им стать золотыми наручниками.



Иван Вихров

34 года, стоматолог

Бывает, что вроде бы обычные события выбивают меня из колеи. Например, моя злость, если ремонт дороги под окном в ночное время мешает мне заснуть, будет гораздо сильнее, когда у меня болит зуб или я переел вечером на Дне рождения друга. В такой ситуации я стараюсь научить себя снижать свою эмоциональную уязвимость. Это очень сложно и не всегда получается, но когда я ощущаю результат, у меня вырастают крылья.



Анастасия Антропова

14 лет, блогер

Эмоции – это моя энергия. Мне вместо того, чтобы сдерживать, лучше направить ее в правильное русло. Сдерживая свои эмоции, ты копишь их внутри себя, и в какой-то момент наступает предел... Тогда и позитивные, и негативные энергии образуют массу, которая может «разорвать» все изнутри! Я стараюсь использовать свои эмоции в позитивном ключе. И делаю я это даже не для других, а для себя! Почему? Потому что, переводя негативные энергии в позитивные, ты учишься управлять своим эмоциональным состоянием.



Майя Смирнова

28 лет, менеджер

Благодаря эмоциям и чувствам моя жизнь приобретает особые краски, но именно это и пугает меня иногда. Возможно, дело в том, что владеть собой и своими душевными порывами нас учат с детства, а позже жизнь в обществе начинает диктовать свои «взрослые» правила: не принято изливать душу коллегам по работе, бурно радоваться или тосковать на людях.



Борис Ризвич

21 год, студент

Эмоции сегодня в тренде. Они удостоверяют мою подлинность переживания. Главное – почувствовать, вызывают отклик слова ближнего или нет, оставляет выставка равнодушным или нет. Эмоции – это мои свидетели подлинности. Эмоции делают людей живыми. И нужно развивать не интеллект, который до добра не доводит, а эмоциональный интеллект, что бы ни означало это словосочетание, и двигать тело. Таков сегодняшний день.

МНЕНИЯ

Олег Гитбиндер

СКАЖИ МНЕ, ЧЕМ ТЫ БОЛЕЕШЬ, И Я СКАЖУ, КТО ТЫ

ДОКТОР МЕДИЦИНЫ, НАТУРОПАТ, КИНЕЗИОЛОГ ОЛЕГ ГИТБИНДЕР О
ВЗАИМОСВЯЗИ ФИЗИОЛОГИИ И ПСИХОЛОГИИ.



Каким образом связаны наши эмоции с нашими болезнями?

О.Г.: Не все эмоции приводят к болезням. Иначе бы мы все время болели. Эмоции – это большая часть нашей жизни. Болезнь возникает только тогда, когда мы испытываем эмоцию, но не осознаем, не отдаем себе отчет в том, что она есть. Все наши эмоции сводятся к двум состояниям: лю-

бовь и страх. Все остальное – это разновидности. И чем сильнее непрожитая эмоция, тем серьезнее болезнь, которую она может вызвать. Эмоции нельзя не иметь, они есть у всех. Их можно или выражать, или «глотать», таким образом накапливая их в теле. Каждая эмоция связана с определенной частью тела. Если мы имеем проблему в определенном органе, можно говорить, какую

эмоцию мы не выражаем. Ведь эмоции соматизируются («поселяются») именно в той части тела, которая символически связана с испытываемым чувством. Заболевания никогда не возникают просто так, случайно. «Скажи мне, чем ты болеешь, и я скажу, кто ты». Наше тело никогда не лжет.

То есть болезнь – это сигнал тела о том, что что-то не так в эмоциональной сфере?

О.Г.: Болезнь – это механизм биологической адаптации. Она всегда возникает внутри человека, а не снаружи. И возникает не потому, что нечто произошло, а потому что мы почувствовать что-то негативное по этому поводу. На эмоциональном уровне люди очень разные. То, что у одного человека вызывает приятные ощущения, для другого совершенно неприемлемо. Так же и различные жизненные ситуации. Одни из них вызывают удовлетворение и принятие, другие рожают стресс. Но даже на одно и то же негативное событие мы реагируем по-разному. И выражаем свои чувства тоже по-разному. Например, если человек не может «переварить» какую-то ситуацию на символическом уровне, то возникает заболевание поджелудочной железы – главного органа переваривания. Если он злится, но не может выразить свою злость – страдает печень. Если события или отношения привели к ощущению, что человеку «нечем дышать» – реагируют соответственно органы дыхания. А если человек в целом не позволяет себе выразить то, что чувствует, заболевает щитовидная железа.

А такая банальная вещь, как насморк, тоже спровоцирована определенными ощущениями?

О.Г.: Да, симптом не может появиться «просто так», особенно, если это хронический насморк. Вообще, для того чтобы понимать связь между нашими эмоциями и болезнями, надо вспомнить ту физиологическую функцию, которую несет тот или иной орган. Вот что делает нос? Он очищает, согревает, увлажняет воздух, которым человек дышит и подготавливает его для того, чтобы в легких произошел газообмен. То есть он адаптирует внешнее по отношению к внутреннему. Наш мозг не видит разницы между реальным холодом и загрязненностью воздуха и символическими холодом и грязью в отношениях. Если человек чувствует предательство, нечестность, отсутствие теплоты в отношениях, ему трудно, неудобно в

отношениях с внешним миром, если он не может адаптироваться внутренне к тому, что вокруг него происходит, то это несоответствие может выразиться в постоянном, хроническом насморке.

Как Вы думаете, в современном мире легче или сложнее работать со своими эмоциями? Если сравнивать, например, с 20 веком.

О.Г.: Наш мир с каждым годом ускоряется, становится более жестким, конкурентным, мужским. Люди все больше разъединяются сами с собой. Постоянный стресс стал нормальным состоянием человека. Мы почти разучились распознавать свои истинные чувства, разучились их называть и принимать. Мы себе постоянно врем. Хотим одного, думаем другое, делаем третье. Тело реагирует на это и выражает свое несогласие. Да, современным людям сложнее.

Что с этим делать?

О.Г.: Есть для начала довольно простой способ: надо каждый день по 3 раза спрашивать себя: «Что я в данный момент чувствую?» и «Что я в этот момент делаю?» Как только вы начнете честно отвечать себе на эти вопросы, вы увидите все несоответствие между вашими желаниями, ощущениями, чувствами и вашей реальностью. Если ваша жизнь не дает вам возможности испытывать положительные эмоции, если вам скучно, страшно, противно, тревожно, гадко или обидно, то значит, надо что-то менять – или обстоятельства, или свое отношение к ним.

А как быть с наследственными заболеваниями, которые переходят из поколения в поколение?

О.Г.: Да, есть определенные сложности со здоровьем, которые связаны не только с нашими личными эмоциональными проблемами, но и проблемами нашей семьи, нашего рода. Мы начинаем жить не с чистого листа, наша душа уже имеет опыт и пришла в этот мир для того, чтобы получить некоторый опыт. С родовыми историями, повторяющимися сценариями тоже можно и нужно работать. В рамках своей отдельной жизни человек может сделать многое не только для себя, но и для последующих поколений. И если вы чувствуете, что есть вопрос, выходящий за рамки только вашего существования, то, возможно, именно решение этого вопроса и есть ваша кармическая задача в этой конкретной жизни.

РАЗЛИЧИЯ В ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПРОЯВЛЕНИЯХ ЖЕНЩИН И МУЖЧИН

НЕПОНИМАНИЕ МЕЖДУ МУЖЧИНАМИ И ЖЕНЩИНАМИ, КАК МЕЖДУ СОБАКАМИ И КОШКАМИ, ЗАКЛАДЫВАЕТСЯ С САМОГО РАННЕГО ВОЗРАСТА, НА ВЕРБАЛЬНОМ И НЕВЕРБАЛЬНОМ УРОВНЯХ. НА ОДНУ И ТУ ЖЕ СТРЕССОВУЮ СИТУАЦИЮ У МУЖЧИН И ЖЕНЩИН, КАК ПРАВИЛО, РЕАКЦИЯ РАЗЛИЧНАЯ. ОЧЕНЬ ЧАСТО МУЖЧИНЕ НУЖНО ПОМОЛЧАТЬ, А ЖЕНЩИНЕ ВЫГОВОРИТЬСЯ. И ПРИ ЭТОМ ОНИ НЕ ПОНИМАЮТ РЕАКЦИЮ ДРУГ ДРУГА. ТАКИЕ ПЕРЕКОСЫ В СРЕДСТВАХ ОБЩЕНИЯ ВЕДУТ К НЕПОНИМАНИЮ ПРИ МЕЖПОЛОВОМ ОБЩЕНИИ. В ДАННОМ СЛУЧАЕ НА ПСИХОЛОГА ЛОЖИТСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ФУНКЦИЯ, КОГДА ОН РАЗЪЯСНЯЕТ МОТИВЫ РАЗЛИЧНЫХ МОДЕЛЕЙ ПОВЕДЕНИЯ, ДАВАЯ КЛИЕНТУ ВОЗМОЖНОСТЬ ВЗГЛЯНУТЬ НА ЕГО СИТУАЦИЮ СО СТОРОНЫ И ПОЛУЧИТЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ РЫЧАГИ ВЛИЯНИЯ. ОЧЕНЬ ВАЖНО ПОНИМАТЬ, КАК РАЗЛИЧАЕТСЯ МУЖСКАЯ И ЖЕНСКАЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОСТЬ.

Уже в трехнедельном возрасте мальчики, по сравнению с девочками, меньше спят и большее время проявляют беспокойство. Плачут они чаще всего тогда, когда появляется новый или пугающий предмет, что свидетельствует об их превосходстве над девочками по способности распознавать новые предметы и ситуации, и эту реакцию можно рассматривать не только как эмоциональную, но и как исследовательскую. Девочки плачут в другой ситуации — когда возникает угроза лишения общения с окружающими. В ситуациях, которые могут быть реально опасными (при встрече с незнакомым человеком, подъеме на высоту, по реакции на необычные предметы и на громкий голос), и мальчики, и девочки одинаково испытывают страх. И мальчики, и девочки одинаково робеют при необходимости отойти от мамы, по поведению во время первого посещения детского учреждения. Дошкольники

обоого пола одинаково испытывают тревогу, когда их кладут в больницу. И мальчики, и девочки говорят о своих страхах.

Во взрослости женщины более эмоциональны, чем мужчины

1. Женщины более тревожны по сравнению с мужчинами.
2. Для девочек и женщин связь эмоций с межличностными отношениями является более значимой, чем для мальчиков и мужчин.
3. Женщины чувствительнее мужчин к тем негативным жизненным событиям, которые переживают их друзья и близкие.
4. Женщины более подвержены депрессиям.
5. Женщины чаще говорят о своих негативных эмоциях, таких как печаль и страх.



6. Положительные эмоции женщины переживают более ярко.
7. Девочки и женщины не стесняются продемонстрировать свои эмоции.
8. Женщины превосходят мужчин в невербальном выражении эмоций и лучше понимают невербальные эмоциональные сигналы других людей.

Мужчины менее эмоциональны, чем женщины

1. Мальчики и мужчины не стремятся показать свои эмоции, особенно негативные.
2. Они эмоционально сдержанны даже с друзьями своего пола.

3. Общество не поощряет выражения эмоциональных переживаний мужчинами.
4. Но мужчины сильно превосходят женщин по эмоциональности при переживании таких негативных эмоций, как гнев, презрение, отвращение, и более точно понимают невербальные сигналы, свидетельствующие о переживании гнева у окружающих.

Очень важно отметить, «мужской» эмоцией является гнев, а «женскими» — печаль и страх. Когда и если вы при общении с другими людьми осознаете и учитываете эти различия, тогда ваши взаимоотношения с людьми более комфортные и яркие.



Александр Кушнер

Л. Я. Гинзбург

Эти бешеные страсти
И взволнованные жесты —
Что-то вроде белой пасты,
Выжимаемой из жести.

Эта видимость замашек
И отсутствие расчета —
Что-то, в общем, вроде шашек
Дымовых у самолета.

И за словом, на два тона
Взятом выше, — смрад обмана,
Как за поступью дракона,
Напустившего тумана.

То есть нет того, чтоб руки
Опустить легко вдоль тела,
Нет, заламывают в муке,
Поднимают то и дело.

То есть так, удобства ради,
Прибегая к сильной страсти,
В этом дыме, в этом смраде
Ловят нас и рвут на части.

Омар Хайам

Страсть не может с глубокой любовью дружить,
Если сможет, то вместе недолго им быть.
Вздумай курица с соколом рядом подняться,
Даже выше забора — увы — ей не взмыть.



Роберт Рождественский

Раскачивается вагон.
Длинный тоннель метро.
Читающий пассажир выклеивает по слову...
Мы пишем на злобу дня и — на его добро.
Но больше, правда, — на злобу,
на злобу,
на злобу!..
Живем, озираясь вокруг.
Живем, друзей хороня.
Едем, не зная судьбы, и страшно проехать мимо.
Длинный тоннель метро.
Привычная злоба дня...
Ненависть проще любви.
Ненависть объяснима.

Шарль Бодлер

Ненависть

Ты — бочка Данаид, о, Ненависть! Всечасно
Ожесточенная, отчаянная Месть,
Не покладая рук, ушаты влаги красной
Льет в пустоту твою, и некогда присесть.
Хоть мертвых воскрешай и снова сок ужасный
Выдавливай из них — все не покроешь дна.
Хоть тысячи веков старайся — труд напрасный:
У этой бездны бездн дно вышиб — Сатана.
Ты, Ненависть, живешь по пьяному закону:
Сколь в глотку ни вливай, а жажды не унять...
Как в сказке, где герой стоголовому дракону
Все головы срубил, глядишь — растут опять.
Но свалится под стол и захрапит пьянчуга,
Тебе же не уснуть, тебе не спиться с круга.



Анна Ахматова

И когда друг друга проклинали
В страсти, раскаленной добела,
Оба мы еще не понимали,
Как земля для двух людей мала,
И что память яростная мучит,
Пытка сильных — огненный недуг!
И в ночи бездонной сердце учит
Спрашивать: о, где ушедший друг?
А когда, сквозь волны фимиама,
Хор гремит, ликуя и грозя,
Смотрят в душу строго и упрямо
Те же неизбежные глаза.



Зинаида Гиппиус

Дверь

Мы, умные, — безумны,
Мы, гордые, — больны,
Растленной язвой чумной
Мы все заражены.

От боли мы безглазы,
А ненависть — как соль,
И ест, и травит язвы,
Ярит слепую боль.

О черный бич страдания!
О ненависти зверь!
Пройдем ли Покаянья
Целительную дверь?

Замки ее суровы,
И створы тяжелы...
Железные засовы,
Медяные углы...

Дай силу не покинуть,
Господь, пути Твои!
Дай силу отодвинуть
Тугие веревы!

Ветер и солнце

Однажды Солнце и сердитый северный Ветер затеяли спор о том, кто из них сильнее. Долго спорили они и наконец решились померяться силами над путешественником, который в это самое время ехал верхом по большой дороге.

— Посмотри, — сказал Ветер, — как я налечу на него: мигом сорву с него плащ.

Сказал — и начал дуть, что было мочи. Но чем более старался Ветер, тем крепче закутывался путешественник в свой плащ: он ворчал на непогоду, но ехал все дальше и дальше. Ветер сердился, свирепел, осыпал бедного путника дождем и снегом; проклиная Ветер, путешественник надел свой плащ в рукава и подвязался поясом. Тут уж Ветер и сам убедился, что ему плаща не сдернуть.

Солнце, видя бессилие своего соперника, улыбнулось, выглянуло из-за облаков, обогрело, осушило землю, а вместе с тем и бедного полузамерзшего путешественника. Почувствовав теплоту солнечных лучей, он приободрился, благословил Солнце, сам снял свой плащ, свернул его и привязал к седлу.

— Видишь ли, — сказала тогда кроткое Солнце сердитому Ветру, — лаской и добротой можно сделать гораздо более, чем гневом.

НАУКА О СМЕХЕ

УЖЕ НЕСКОЛЬКО СТОЛЕТИЙ ВРАЧИ ИСПОЛЬЗУЮТ СМЕХ И ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ В КАЧЕСТВЕ НЕЗАМЕНИМЫХ ПОМОЩНИКОВ В ЛЕЧЕНИИ РАЗЛИЧНЫХ НЕДУГОВ. СОВРЕМЕННЫЕ ДОКТОРА ТАКЖЕ ОТМЕЧАЮТ, ЧТО СМЕХ ПОМОГАЕТ ПАЦИЕНТУ БЫСТРЕЕ СПРАВИТЬСЯ С БОЛЕЗНЬЮ. ЕСТЬ ДАЖЕ СПЕЦИАЛЬНАЯ НАУКА ГЕЛОТОЛОГИЯ (ОТ ЛАТ. GELOTOS — СМЕХ). ОНА ИЗУЧАЕТ БИОХИМИЧЕСКИЕ И НЕЙРОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ, ЛЕЖАЩИЕ В ОСНОВЕ СМЕХА.



Идея использовать смех в медицинских целях сама по себе не нова. Однако популярность она обрела сравнительно недавно — в 70-х годах прошлого века благодаря журналисту Норману Казинсу. Он смог побороть серьезное заболевание благодаря просмотру кинокомедий. Казинс поделился своим опытом в статье для журнала, а вскоре выпустил книгу.

В 1980-х годах благодаря руководителю американского цирка Майклу Кристенсену широкое распространение получила медицинская клоунада. Сегодня это направление активно развивается во всем мире. В Европе, США, России и других странах детей, проходящих лечение в онкологических клиниках, смешат профессиональные клоуны и добровольцы. В Австрии в костюмы клоунов облачаются врачи, приходящие в палаты к маленьким пациентам.

Не так давно — в 1995 году — появилась даже но-

вая разновидность йоги — хасья йога — йога смеха, сочетающая в себе традиционные йоговские упражнения на расслабление и растяжку с движениями, имитирующими смех. Родоначальник этого направления — индийский врач Мадан Катария — стал проводить специальные занятия, где учил людей смеяться, и активно пропагандировал пользу смеха. Позднее он разработал дыхательные и игровые упражнения, при помощи которых человек приобретает умение смеяться легко и естественно.

В начале XXI века смехотерапия набирает все большую популярность, внедряется в массы. Обращение к смехотерапевту и посещение смехотерапевтических тренингов перестает рассматриваться как нечто экзотическое. Смехотерапия становится полноценным методом психологической коррекции наряду с психоанализом, гештальт-психологией и другими направлениями.



КАК РОЖДАЮТСЯ ЭМОЦИИ

ИЗДАТЕЛЬСТВО «МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР», 2019

ЛИЗА ФЕЛЬДМАН БАРРЕТТ

Эмоции — это не реакции на мир. Вы — не пассивный приемник входных сенсорных сигналов, а активный создатель своих эмоций. Профессор психологии Лиза Барретт проливает свет на потрясающую науку о наших эмоциях и показывает, почему она важна для таких разных областей жизни как здоровье, воспитание детей или романтические отношения. Автор объединила знания об эмоциях, открытиях нейробиологии, социальной психологии и философии и доступным языком рассказала о новой теории и многочисленных аспектах эмоций, которые мы испытываем и с которыми сталкиваемся каждый день.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

ИЗДАТЕЛЬСТВО «МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР», 2018

ДЭНИЕЛ ГОУЛМАН

«К лучшему или худшему, но интеллект может оказаться бесполезным, если власть захватят эмоции». Мировой бестселлер от гуру психологии, одного из создателей термина «эмоциональный интеллект». Именно благодаря Гоулману он приобрел огромную популярность. Что такое EQ? Можно ли его измерить? Чем отличается «обычный» интеллект от «эмоционального» и почему обладатели первого зачастую уступают место под солнцем обладателям второго? Как научиться справляться с унынием, гневом, вспыльчивостью, депрессией и стать лучшей версией себя? Книга впервые издана в 1995 году, но до сих пор остается бестселлером. Она переведена на 40 языков, и в одних только Соединенных Штатах продано более 5 миллионов экземпляров.



ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ВАМПИРЫ. КАК ВЕСТИ СЕБЯ С ЛЮДЬМИ, КОТОРЫЕ ПИТАЮТСЯ ВАШЕЙ ЭНЕРГИЕЙ

ИЗДАТЕЛЬСТВО «СОФИЯ», 2017

АЛЬБЕРТ БЕРНСТАЙН

От прочтения этой книги эмоциональное насилие из вашей жизни, наверное, не исчезнет без следа, но распознавать его и понимать его механизмы вы сможете, это точно. Станете ли вы защищаться от эмоциональных вампиров, которые день за днем вытягивают из вас силы, жизненную энергию и радость? Если решитесь, то будете знать, как. Известный психолог, доктор Альберт Бернштейн подробно и даже местами научно рассказывает, как обезопасить себя от этих созданий. Классифицируя типы расстройств личности, он помогает распознать вампира и предлагает ряд стратегий, которые гарантированно помогут вам общаться с ними без потерь...

ЖИЗНЬ ПРЕКРАСНА

РЕЖИССЕР РОБЕРТО БЕНИНИ, 1997

В РОЛЯХ: РОБЕРТО БЕНИНИ, НИКОЛЕТТА БРАСКИ, ХОРСТ БУХХОЛЬЦ

Идеальная иллюстрация к известному выражению «Не можешь изменить обстоятельства – измени свое отношение к ним». Действительно, наши эмоции целиком и полностью зависят не от самого события, а от того, как мы к этому событию относимся. Веселого итальянского еврея тащат в концлагерь вместе с маленьким сыном. Зачем сыну страдать и вникать в фашистские садистские будни? Отец выстраивает для сына новую вселенную, где все концлагерные штучки оборачиваются игрой. Спасет ли это маленького ребенка от страданий? Потрясающее, искрометное кино. Золотой фонд мирового кинематографа. Обязательно к просмотру, если вы этот фильм еще не смотрели.



ГОРОД АНГЕЛОВ

РЕЖИССЕР БРЭД СИЛБЕРЛИНГ, 1998

В РОЛЯХ: НИКОЛАС КЕЙДЖ, МЕГ РАЙАН

Даже ангелы завидуют нашей способности чувствовать – любить, ненавидеть, обожать, страдать... и проживать все эти эмоции в собственном теле. Тому, что мы так часто недооцениваем или не ценим вообще. Трогательное кино о бессмертном существе, умеющем читать мысли людей и влиять на их души, но желающем обрести видимую и осязаемую оболочку ради женщины, которую полюбил. Что значит быть человеком, настоящим, живым, из плоти, чувств и мыслей? И чем заплатит ангел за свою «земную» любовь? Ремейк шедевра немецкого режиссера Вима Вендерса «Небо над Берлином».

ГОЛОВОЛОМКА

РЕЖИССЕР ПИТ ДОКТЕР, 2015

Прекрасный путеводитель по нашим эмоциям, причем не только для детей, но и для взрослых. Собственно, наши базовые эмоции и стали главными героями этого чудного мультика. Идея «Головоломки» пришла к режиссеру Питу Доктеру после того, как его собственная дочь прошла через трудный подростковый период. По словам Пита Доктера, каждая эмоция была основана на определенном визуальном образе: Радость — на звездочке, Печаль — на слезе, Гнев — на огненном кирпиче, Страх — на натянутом нерве, Брезгливость — на брокколи. Эти пять эмоций живут в голове 11-летней Райли. До поры до времени они живут дружно, но вдруг оказывается, что Райли и ее родителям предстоит переезд из небольшого уютного городка в шумный мегаполис. И вот начинается полная неразбериха, ведь каждая эмоция считает себя самой важной и тянет одеяло на себя. Чтобы наладить новую жизнь в большом городе, эмоциям Райли предстоит снова научиться ладить друг с другом.



10 ЦЕННЫХ ФАКТОВ ИЗ ПСИХОЛОГИИ

- Мозг и желудок человека тесно связаны. Поэтому некоторые эмоции очень сильно физически отражаются на желудке. Особенно тревоги.
- Любить образ человека и любить человека таким, какой он есть на самом деле, — совершенно разные вещи.
- Записывая свои мечты, мы формулируем их наиболее четко.
- Из всех человеческих чувств обоняние теснее всего связано с памятью.
- Умение думать о том, как мы думаем, есть признак высокого интеллекта.
- В каждом человеке три личности: тот, кем, какон думает, он является, тот, кем его считают, и тот, кто он есть на самом деле.
- Самый эффективный способ запоминания информации — 10-минутные перерывы через каждые 30–50 минут занятий.
- Пять самых распространенных ночных кошмаров: падение, преследование, парализованность, опоздание и смерть близкого человека.
- Мечтатели чаще других видят сны и запоминают их.
- Если постоянно говорить на двух языках, можно отсрочить появление симптомов болезни Альцгеймера.



WWW. NACHALO-JOURNAL.RU

главный редактор Тимур Сидоров
арт-директор Ая Антропова
заместитель главного редактора Елена Лихачёва
редакторы: Анна Бокова Юлия Качанова Жанна Булатицкая
главный художник Екатерина Червякова
фото на обложке ИТАР ТАСС
фотографии, иллюстрации iStockphoto, ИТАР ТАСС
интервью подготовила Елена Лихачева
издатель ООО «ДСС Медиа Групп»
генеральный директор Тимур Сидоров
журнал «НАЧАЛО. ЦЕННОСТИ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ» Оригинальное издание. Издается «ДСС Медиа Групп». №56 декабрь 2019 - январь 2020 Свидетельство о регистрации средства массовой информации в Федеральной службе РФ по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций ПИ № ТУ 50-783 от 09.09.2010. Цена свободная Предназначен для аудитории +12 лет
контакты 115093, Москва, ул. Большая Серпуховская, д. 44, оф. 19. Телефон редакции (вопросы содержания номера, авторского сотрудничества): +7 (495) 765-20-39 Телефон дирекции (коммерческое сотрудничество, размещение рекламы): 8 (495) 799-20-93 Email: nachalomag@gmail.com Aspect Printing, Inc. 904 East 51st Street, Brooklyn, NY 11203 Подписано в печать 07.12.2019 Тираж 1500 экз.

НАЧАЛО

WWW. NACHALO-JOURNAL.RU



САЙТ ЖУРНАЛА «НАЧАЛО» – ПЛОЩАДКА ДЛЯ ОБЩЕНИЯ И ОБМЕНА МНЕНИЯМИ, А ТАКЖЕ ПОЛНЫЙ АРХИВ НОМЕРОВ, САМЫЕ ИНТЕРЕСНЫЕ СТАТЬИ, АДРЕСА ТОЧЕК ПРОДАЖ, ГДЕ ВЫ МОЖЕТЕ ПРИОБРЕСТИ ИЗДАНИЕ.

