12+

№ 73 | ОКТЯБРЬ-НОЯБРЬ 2022

НАЧАЛО

ЦЕННОСТИ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА



ТАТЬЯНА АРНТГОЛЬЦ

СМЕЛОСТЬ – ЭТО НЕ ОТСУТСТВИЕ СТРАХА, А ДЕЙСТВИЯ ВОПРЕКИ ЕМУ

ДАРИО САЛАС СОММЭР

ЧЕЛОВЕК В НАПРЯЖЕНИИ БЕСПОЛЕЗНО ТРАТИТ СВОИ СИЛЫ

АНДРЕЙ ЖИТИНКИН

СКУПОСТЬ НА ВЫРАЖЕНИЕ ЧУВСТВ – НЕИЗБЕЖНО ПРИВЕДЕТ К ИНФАРКТУ ИЛИ ИНСУЛЬТУ

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

Журнал также можно приобрести на маркет-плейсах WILDBERRIES и OZON

НАЧАЛО



Мир наполнен тревогой и беспокойством...
Что делать?
Радоваться тому, что живы и здоровы!

Издатель,
Антропов Алексей

nachalo.journal@gmail.com

НАЧАЛО

ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА

октябрь-ноябрь 2022 (№73)





ИДЕИ

14 **10 ПРАВИЛ ПРИЯТНЫХ ПЕРЕЖИВАНИЙ**
Психотерапевт Джонис Вебб

22 **ПСИХОСОМАТИКА: ТЕЛО КАК УЛИКА**
Анна Шатохина

44 **СЕМЬ ЧУВСТВ – ВНУТРЕННИЕ ПРИЧИНЫ БОЛЕЗНЕЙ**
От 50% до 80% болезней возникает из-за внутренней эмоциональной нестабильности.

44 **СМИРЕНИЕ**

САМОПОЗНАНИЕ

8 **СТРЕСС**
Отрывок из книги «Гипсосознание» Дарио Саласа Соммэра

20 **ОСОЗНАННАЯ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ЖИЗНЬ**
Елена Лихачева

30 **ХИМИЯ НАСТРОЕНИЯ**
Биолог и журналист Варя Баркалова

52 **О ГРУСТИ И ЯРОСТИ**

МЫСЛИ

6 **ЧТО ПИСАЛ ЛЕВ ТОЛСТОЙ О ТРЕВОГЕ И СЧАСТЬЕ И ПОЧЕМУ НЕ ИЗМЕНИЛ СВОЕ МНЕНИЕ ЗА ПЯТЬДЕСЯТ ЛЕТ**

10 **ЧЕМ ЭМОЦИИ ОТЛИЧАЮТСЯ ОТ ЧУВСТВ**
Биологические процессы и ментальные репрезентации

24 **СТРЕСС ПЕРЕМЕН: ПОЧЕМУ МЫ ПЕРЕЖИВАЕМ ИЗ-ЗА НОВОГО**
Екатерина Битюцкая и Тахир Базаров о базовых типах реагирования на ситуацию

40 **КАК МЫ ВЛИЯЕМ ДРУГ НА ДРУГА**
Стивен Стосны

ИНТЕРВЬЮ

4 **ЕСЛИ СТРАШНО, НАДО ИДТИ ВПЕРЕД**
Татьяна Арнтгольц

16 **ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ЛЮДЯМ ЖИТЬ ПРОЩЕ**
Андрей Житинкин

36 **ЭМОЦИИ ДЕЛАЮТ НАС ЖИВЫМИ**
Кристоф Андре, Чингиз Измайлов





28 **МНЕНИЯ**
13 **ЦИТАТА НОМЕРА**
21, 33, 39, 43 **ПРИТЧИ**

48 **ПОЭЗИЯ**
34 **АФОРИЗМЫ**
50 **КНИГИ**
51 **ФИЛЬМЫ**

Татьяна Арнтгольц

ЕСЛИ СТРАШНО, НАДО ИДТИ ВПЕРЕД

РОССИЙСКАЯ АКТРИСА ТЕАТРА И КИНО, ТЕЛЕВЕДУЩАЯ, МАМА, ЗВЕЗДНАЯ СЕСТРА, ДОЧЬ И ЖЕНА ТАТЬЯНА АРНТГОЛЬЦ О НЕОБХОДИМОСТИ ВЫХОДИТЬ ИЗ ЗОНЫ КОМФОРТА, АКТЕРСКОЙ ПСИХОСОМАТИКЕ И ЛУЧШЕМ СРЕДСТВЕ ОТ ХАНДРЫ.



Ваш муж – известный актер, родители и сестра – тоже артисты. Считается, что люди актерской профессии часто излишне эмоциональны. Относится ли это утверждение к Вам и к Вашей семье? Если да, то мешает ли это в обычной жизни?
Т.А.: Эмоции – действительно один из основных инструментов актера, и он должен быть эмоционален, иначе в этой профессии сложно. Тем не менее, это совсем не значит, что и в жизни артисты обязательно, да еще излишне эмоциональны. Эта черта может быть вообще не связана с профессией, на мой взгляд.

Какие негативные эмоции и/или чувства Вам приходится прорабатывать чаще всего, чтобы двигаться вперед в карьере и в жизни? Как Вы это делаете?
Т.А.: Артистам, которые примеряют на себя разные амплуа и новые роли, в процессе работы часто приходится выходить из зоны комфорта. Я бы не стала называть это негативом, но бывает сложно – это правда. Для некоторых проработок требуется больше времени, многое происходит далеко не сразу – это нормально. Проходя через такие преодоления, приобретаешь бесценный опыт, это влияет на развитие, на профессиональный рост! Как я это делаю? Хм... Работаю над уверенностью через анализ сомнений, например, страхов. Если страшно, значит надо смело идти вперед. Ведь смелость – это не отсутствие страха, а действия вопреки ему.

Какое произведение искусства, может быть, фильм, книга, спектакль, подействовало на Вас сильнее всего за последний год?
Т.А.: Из фильмов в последнее время меня поразила франко-бельгийская картина под названием «Та, которой не было» 2019 года. Неожиданностью для меня стала итальянская лента «Назови меня своим именем». Лучше сами посмотрите. Были и спектакли, которые впечатлили. «Война и мир» Римаса Туминаса в театре Вахтангова. Я знаю, отзывы от зрителей разные, но я точно не потратила время зря. На секундочку, эта постановка идет пять часов – на одном дыхании. Отмечу еще очень оригинальный спектакль «Р» – значит «Россия» в театре «Сатирикон». Это «Ревизор» по-бутусовски на неожиданно современном языке и со свежими приемами.

Действительно ли женщины эмоциональнее мужчин?
Т.А.: Нельзя такое утверждать однозначно. Я бы даже сказала – нет. В наше время особенно – эмоциональность вообще не зависит от гендера. Есть очень спокойные женщины и, напротив, крайне эмоциональные мужчины.

В последнее время много новостей, которые не располагают к радости. Есть ли у Вас личные лайфхаки, которые помогают управлять собой, чтобы не поддаваться панике или унынию?
Т.А.: Ой, у меня семья, дети – это лучшее средство от хандры! Впадать в уныние просто некогда, дома очень много дел, а есть еще любимая работа – ее тоже невпроворот, скучать не приходится. Из других лайфхаков предложу посмотреть хороший фильм, сходить в театр.
Можно отправиться в путешествие, пусть даже в кратковременное и не очень далекое. Это все безусловно поднимает мне настроение.

Вы верите в психосоматику? Были ли в Вашей жизни случаи, подтверждающие или опровергающие ее?
Т.А.: Кстати, верю! Артисты с этим нередко сталкиваются в профессии. Только один из примеров навскидку – часто при подготовке к премьере спектакля актеры могут терять голос. Я на втором курсе лишилась возможности полноценно им пользоваться прямо перед экзаменом по сценической речи. В итоге пришлось читать письмо Татьяны к Онегину сиплым басом, представляете! Есть, что вспомнить, называется.

Как мама двоих детей расскажите, какие главные эмоции, кроме любви, родители должны транслировать чадам, чтобы они выросли уверенными в себе и счастливыми людьми? И есть ли, на Ваш взгляд, разница для мальчика и для девочки?
Т.А.: Разница, если и есть, то она очень небольшая и, скажем, опциональная. Помимо любви, необходимо всегда транслировать, что семья – это главная опора и защита, что никто так не поддержит, как родные люди. То есть в плане эмоций – это нежность, вдохновение, надежда, увлеченность и заинтересованность всем, что они делают последнее особенно важно. Родители – это основной и, по сути, единственный тыл для детей.



ЧТО ПИСАЛ ЛЕВ ТОЛСТОЙ О ТРЕВОГЕ И СЧАСТЬЕ И ПОЧЕМУ НЕ ИЗМЕНИЛ СВОЕ МНЕНИЕ ЗА ПЯТЬДЕСЯТ ЛЕТ

Лев Толстой ошибался. Иногда серьезно ошибался. Признавал свои ошибки – иногда. Иногда не признавал. Взгляды его менялись, а жизнь была полна разных событий, как у многих великих людей. Но одно свое мнение он не изменил за 50 лет жизни. В 1910 году он перечитывал свою переписку с родственницей, подготовленную к печати. И отметил мысль, высказанную еще в 1857 году. Трудную мысль. Неприятную. Но верную.

Человек в этот мир пришел или послан не для удовольствий и развлечений. Не для того, что называют «личным счастьем», понимая под ним отсутствие тревог, печалей, умножение достатка и разные радости, которых должно быть все больше и больше. Это не так. И не для любви к себе сюда отправили человека. Но для испытаний и трудностей, которые он должен преодолевать.

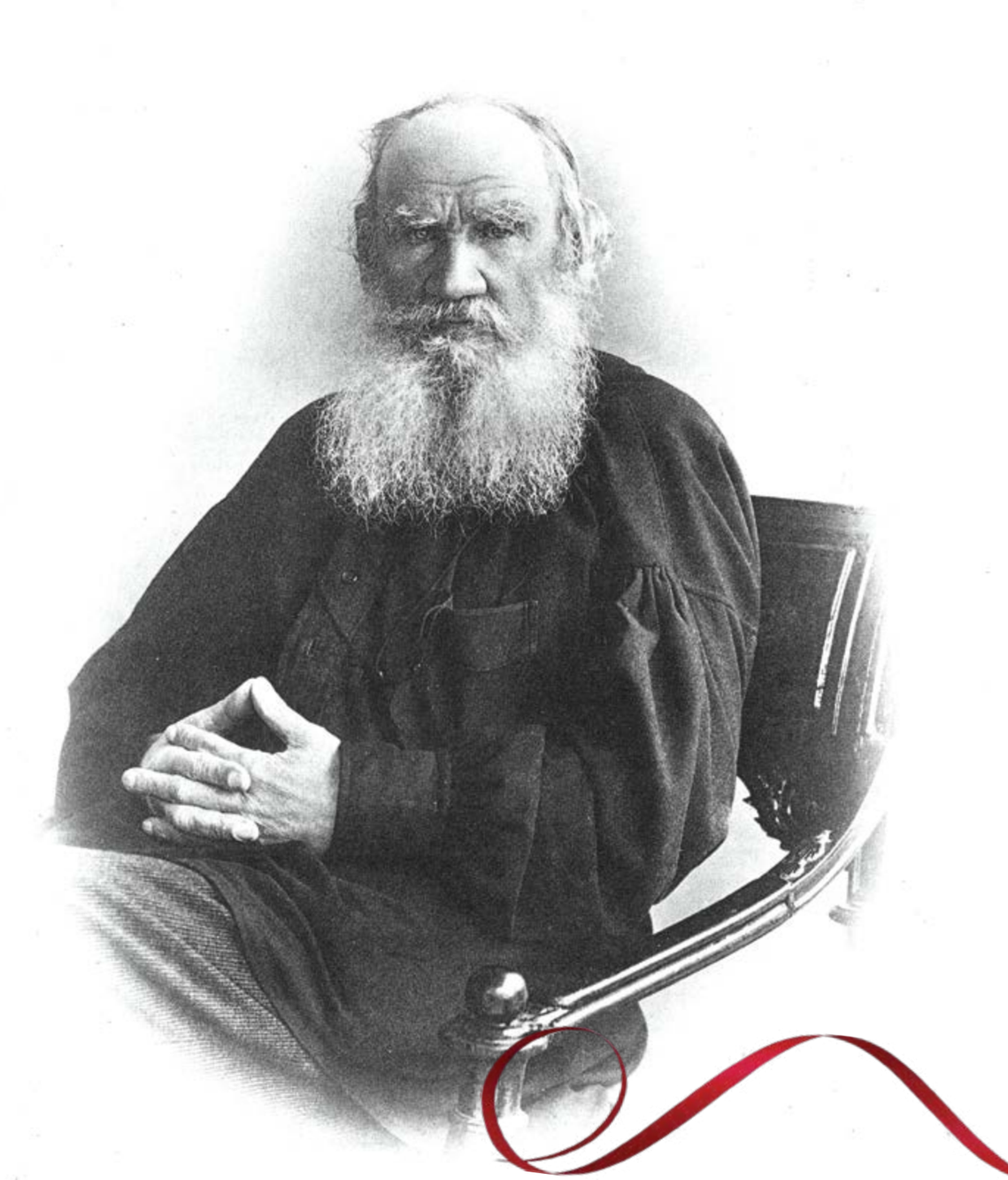
Радость и счастье – это награда. Отпуск. Каникулы. Премия. Это временные периоды в жизни, которые надо ценить и благодарить за них. Но когда люди начинают считать безоблачное существование нормой и требовать все больше и больше, когда делают спокойствие и довольство целью жизни, они теряют свою сущность. Смысл жизни исчезает, потому что смысл жизни в преодолении. Преодолевая, становимся людьми. Само рождение на свет намекает на это, разве нет? Чтобы жить, надо сразу пройти через опасность и трудности. Через страдание...

«Вечная тревога, труд, борьба, лишения – это необходимые условия, из которых не должен сметь думать выйти хоть на секунду ни один человек. Только честная тревога, борьба и труд, основанные на любви, есть то, что называют счастьем. Да что счастие – глупое слово, не счастье, а хорошо; а бесчестная тревога, основанная на любви к себе, – это несчастье...

Мне смешно вспомнить, как я думывал и как вы, кажется, думаете, что можно себе устроить счастливый и честный мирок, в котором спокойно, без ошибок, без раскаянья, без путаницы жить себе потихоньку и делать, не торопясь, аккуратно все только хорошее. Смешно! Нельзя...

Чтоб жить честно, надо рваться, путаться, биться, ошибаться, начинать и бросать, и опять начинать, и опять бросать, и вечно бороться и лишаться. А спокойствие – душевная подлость. От этого-то дурная сторона нашей души и желает спокойствия, не предчувствуя, что достижение его сопряжено с потерей всего, что есть в нас прекрасного». Так писал молодой Толстой. И эти слова подтвердил старый Лев Толстой. Потому что это правда. Нельзя устроить себе счастливый мирок навечно в огромном мире, полном противоречий и борьбы. Нельзя остановить течение времени и избежать старости, если повезет. Старость – это для счастливцев. И смерти нельзя избежать – она для всех. Нельзя избежать тревог, ошибок и сомнений, если вы человек.

Все это очень трудно и тяжело принять. И хочется иногда спрятаться от жизненных бурь в своем уютном мире, где все понятно и просто. Остаться в скорлупе яйца – но это невозможно. Это и есть гибель. И приходится выходить в огромный тревожный мир. Бороться и тревожиться. И получать награду – иногда. Премию, которую многие стали ошибочно считать зарплатой...



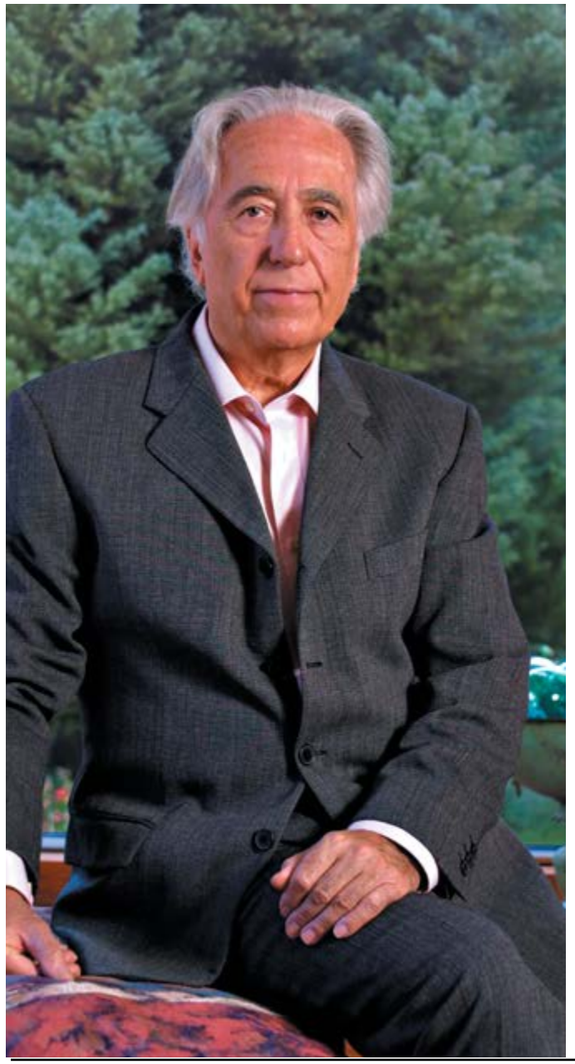
Дело жизни, назначение ее — радость. Радуйся на небо, на солнце, на звезды, на траву, на деревья, на животных, на людей. И блюди за тем, чтобы радость эта ничем не нарушалась. Нарушается эта радость, значит, ты ошибся где-нибудь — ищи эту ошибку и исправляй.

Лев Тостой

Дарио Салас Соммэр

СТРЕСС

ОТРЫВОК ИЗ КНИГИ ЧИЛИЙСКОГО ФИЛОСОФА ДАРИО САЛАСА СОММЭРА «ГИПСОСОЗНАНИЕ».



Стресс присущ всем живым организмам при их столкновении с окружающей средой.

Человека нельзя представить как изолированное существо, и вся его жизнь подразумевает противостояние окружающему миру. Различные обстоятельства постоянно ставят его перед необходимостью адаптации. Если человеку не удается адаптироваться, это наносит серьезный ущерб его здоровью и благополучию. Каждый день ему приходится прикладывать все новые усилия для адаптации, другими словами, человек неизменно живет в состоянии стресса. Сам по себе стресс не всегда вреден, он является неотъемлемой частью жизни. Не бывает людей, абсолютно свободных от стресса.

Человек, находящийся под воздействием патологического стресса, живет в состоянии постоянного беспокойства. Любая трудная ситуация, любая проблема или плохая новость увеличивают нервное напряжение. Давление во «внутреннем котле» постепенно повышается, пока какое-нибудь незначительное событие не станет «последней каплей» и не приведет к взрыву. Человек в состоянии напряжения бесполезно тратит свои силы, потому что теряет большое количество нервной энергии.

Состоянию чрезмерно нервного напряжения обычно сопутствует фрагментация личности, обусловленная тем, что человек разрывается между несколькими делами одновременно и не знает, чему уделить внимание в первую очередь, с чего начать.

Напряжение может проявляться как общее состояние всего организма или только в виде мышечного, эмоционального или ментального напряжения. Тем не менее, любому напряжению присуща характерная особенность, а именно — чувство беспокойства.



Период тревоги — основная реакция организма на стимул, к которому он не был адаптирован. В свою очередь этот период состоит из стадии шока и стадии контршока. Стадия шока включает в себя реакции организма, проявляющиеся до того, как механизмы сопротивления или защиты начнут действовать. На этой стадии происходят изменения в эндокринной системе, обмене веществ, составе крови, дыхании и т. п. На стадии контршока имеет место гомеостатическая реакция, противоположная предшествующим изменениям, благодаря чему приходят в действие механизмы органической защиты.

Период сопротивления наступает, когда организм встречается с уже знакомым ему стрессовым фактором, против которого он выработал большую устойчивость. Но при появлении нового стрессового фактора человек возвращается в первый период, то есть в период тревоги.

Период истощения начинается, когда организм на протяжении длительного времени находится под воздействием сильного стрессового фактора, из-за чего теряет сопротивляемость.

Беспокойство — это смутное состояние неуверенности и нервозности, которое часто становится хроническим и превращается в атрибут повседневной жизни.

Тревога — это более сильное, переходящее в болезненное, ощущение, появляющееся из-за отрицательно воздействующих событий или обстоятельств.

Страх — сильное чувство, когда организм, чувствуя угрозу своему существованию, опасаясь смерти, мобилизует все жизненные резервы. В таком состоянии за считаные секунды «сжигается» огромное количество нервной и жизненной энергии.

Когда человек оказывается перед лицом смерти, у него приводится в действие система защитных механизмов, при этом его жизненная энергия и физическая выносливость невероятно увеличиваются, благодаря чему он способен совершать героические поступки.

Если же опасность продолжительна, то силы быстро истощаются и защитные способности резко снижаются.

Человек не может долгое время без отдыха сохранять активность, поскольку ему нужно периодически освобождаться от стресса и восстанавливать гомеостатическое равновесие. Поэтому крайне необходимо экономить энергию и нормально спать, чтобы компенсировать затраты организма, вызванные стрессом.

ЧЕМ ЭМОЦИИ ОТЛИЧАЮТСЯ ОТ ЧУВСТВ?

Для того чтобы научиться контролировать и управлять своей эмоционально-чувственной областью жизни, нам необходимо разобраться в разнице между эмоциями и чувствами. С точки зрения психологии, эмоции — это психические процессы, которые существуют в форме переживаний, что отображают личностное значение и оценку внешних и внутренних ситуаций в жизнедеятельности человека. Зачастую они возникают неосознанно и спонтанно, что напрямую связано с биологическими процессами, которые происходят в организме человека. Поэтому чаще всего их относят к сфере неосознанного или подсознательного поведения.

А чувства — это отображение в сознании человека его отношения к действительности, которое возникает при удовлетворении или неудовлетворении его высших потребностей. В отличие от эмоций, чувства проявляются более осознанно, поэтому связаны с сознательными действиями и осознанными проявлениями. Это говорит о предметном и более конкретном проявлении чувств и их неразрывной связи с социальной сферой в жизнедеятельности человека.

Исходя из этого, можно прийти к выводу, что эмоции являются мгновенной реакцией человека на предмет раздражения, его удовлетворенность или неудовлетворенность от внешних условий, в то время, когда чувствами можно назвать состояние, более продолжительное во времени. Это и есть первое различие между этими процессами: эмоции — мгновенные и краткосрочные, а чувства — постепенные (продолжительные) и долгосрочные.

Например, эмоция радости возникает при виде определенного человека, как вспышка. Этот человек стал запускающим механизмом данного эмоционального процесса, но эта вспышка кратковременна, так как мы не можем долго удержать состояние радости, не подпитывая его мыслительным процессом. Но если копнуть глубже, то можно прийти к выводу, что эмоции могут перейти в определенные чувства, что говорит о тесной их взаимосвязи. Давайте посмотрим на ту же эмоцию радости, о которой мы только что говорили. Мы определили раздражитель — человек, при виде которого возникает данная эмоция. Если при этом мы испытали радость, то это говорит о том, что по отношению к данному субъекту мы испытываем положительные чувства. Это может быть любовь, благодарность, интерес, уважение, добродушие и т. д. Все сугубо индивидуально. То есть эти чувства берут начало с наших эмоций — мгновенных реакций, а уже с течением времени закрепляются в процессе мышления. Но иногда можно проследить и обратный процесс, когда из чувств возникают определенные эмоции. Например, при контакте с человеком, по отношению к которому мы испытываем чувство обиды, реакция на его поведение может проявиться в таких эмоциях, как злость, раздражение, агрессия, отвращение. Или же при контакте с человеком, которого мы любим, мы будем испытывать эмоции интереса и радости. Это все говорит о том, что нельзя полностью отделить эмоции от чувств и поставить между ними рамки. Они проявляются в тесной взаимосвязи: эмоции переходят в чувства или выражают их. Это и есть второе



различие. Третьим различием между чувствами и эмоциями есть то, что первые проявляются внутри, а вторые — снаружи. Например, эмоция страха при виде предмета раздражения проявляется на физиологическом уровне в застывшем от ужаса выражении лица, крике, нервных физических движениях тела и т. д., в то время, как чувство страха может присутствовать в подсознании человека все время (страх высоты, пауков), не имея внешне никаких проявлений до тех пор, пока раздражитель не появляется в физическом пространстве. Но это чувство есть — оно никуда не исчезает, хотя и может определенный период времени не давать о себе знать.

Таким образом, мы плавно подошли к четвертому различию чувств и эмоций — бессознательное и сознательное проявление. Бессознательно или неосознанно имеют свойство проявляться эмоции, а чувства являют собой более осознанное (сознательное) проявление. Если при виде паука мы мгновенно и неосознанно испытываем эмоцию страха, то чувство страха у нас к данному раздражителю есть осознанное и закрепленное в сознании на протяжении длительного периода времени.

Все это говорит о том, что проявление наших эмоций и чувств связано непосредственно с убеждениями, представлениями, верованиями и личностными оценками реальности — отражением нашего отношения к другим, к миру, к себе. Получается, если реальность соответствует нашим представлениям, то мы испытываем положительные эмоции, если не соответствует, то отрицательные. Пятое различие между эмоциями и чувствами заключается в том, что вызванные эмоции ведут к изменению настроения, а чувства — к изменению ощущения. Возьмем эмоцию задумчивости. Человек на предмет раздражения проявил такую реакцию — застыл с задумчивым выражением лица. Раздражитель, неся в себе определенного рода информацию, привел человека к процессу размышления. Когда эта эмоциональная вспышка прошла, мы можем увидеть реакцию человека в его настроении — оно или стало хорошим, что проявилось в радостном эмоциональном состоянии, или пропало — в поникшем



состоянии. Это, в свою очередь, вызвало чувства либо разочарования, либо понимания. Получается такая эмоционально-чувственная цепочка: эмоция задумчивости — процесс мышления — чувство разочарования (непринятия) или понимания (принятия).

Изменение настроения и ощущения очень субъективные и зависят от личностных оценок ситуативной реальности. Это все индивидуально, так как реакции на раздражитель у каждого разные.

Шестым различием можно выделить поведенческие реакции человека, которые вызывают эмоции и чувства. При испытании эмоций человек проявляет телесную (внешнюю) активность — задействованы мимика, жесты, черты. А при испытании чувств доминирует внутренняя активность, которая проявляется в мозговой деятельности и душевном состоянии.

Из этого можно выделить и седьмое различие — эмоции являют собой реакцию, а чувства — состояние. Эмоции берут начало в наших физиологических потребностях — поиск удовольствия, голод, жажда, сексуальное влечение и удовлетворение, избежание боли. Так как человек, кроме своих инстинктов, имеет сознание, то реакция его будет иметь как физиологический аспект, в удовлетворении своих потребностей, так и психологический — в зависимости от представлений о себе. Это ведет к восьмому различию: эмоции – проявление физиологическое, а чувства — психологическое. Например, когда вам кто-то говорит, что вы некрасивы, то вы эмоционально реагируете на данные слова. Это происходит потому, что идет личностная оценка вас. Ваша реакция будет вызвана как реакция на физическое нападение, реальную угрозу вашему физическому существованию. А если вам скажут то же самое о постороннем человеке, то ваша реакция не будет эмоциональной, потому что это не задевает ваших чувств и личностных представлений, так как вы не проводите отождествление себя с данным человеком, о котором пойдет речь.

Исходя из всего изложенного, можно прийти к выводу, что точное разграничение между чувствами и эмоциями сделать не так просто. Очень часто одна и та же эмоция может выражать разные чувства, и наоборот — одно и то же чувство может выражаться в разных эмоциях. Но тем не менее можно проследить интенсивность, продолжительность, модальность, силу, глубину, пространственно-временное смещение, то есть отличительные характеристики эмоционально-чувственной сферы жизнедеятельности человека.



Джонис Вебб

10 ПРАВИЛ ПРИЯТНЫХ ПЕРЕЖИВАНИЙ

ЛОВИЛИ ЛИ ВЫ СЕБЯ НА МЫСЛИ, ЧТО СОВЕРШЕННО НЕ ПОНИМАЕТЕ СОБСТВЕННЫЕ ЭМОЦИИ? ВНЕЗАПНО НАКРЫВАЕТ НЕСТЕРПИМАЯ ТОСКА, А ВЫ НЕ МОЖЕТЕ ПОНЯТЬ, ЧТО СТАЛО ЕЕ ПРИЧИНОЙ. ПОДОБНЫЕ МОМЕНТЫ ХОРОШО ЗНАКОМЫ КАЖДОМУ. МИР ЭМОЦИЙ УСТРОЕН ОЧЕНЬ СЛОЖНО, НО ВСЕ ЖЕ ОН ПОДЧИНЕН ОПРЕДЕЛЕННЫМ ПРАВИЛАМ. ПСИХОТЕРАПЕВТ ДЖОНИС ВЕББ ВЫДЕЛИЛА 10 ЗАКОНОМЕРНОСТЕЙ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ЛУЧШЕ ПОНЯТЬ ПРИРОДУ СОБСТВЕННЫХ И ЧУЖИХ ПЕРЕЖИВАНИЙ.



Чувства составляют неотъемлемую часть повседневной жизни. Они управляют решениями и действиями, заставляют ввязываться в конфликты и помогают решать проблемы. Мы руководствуемся ими при выборе профессии, спутника жизни, они оказывают влияние на все принимаемые решения. Представьте себе эмоции в виде мощного потока, который несет нас по жизни. Чем лучше мы понимаем его и умеем с ним работать, тем проще использовать его энергию во благо, облегчая себе жизнь. 10 правил помогут научиться управлять переживаниями и направлять их в продуктивное русло. Переживания возникают в той части мозга, которую мы не контролируем. Мы не можем их выбирать. Чувства не подчиняются никаким моральным принципам. Они не могут быть хорошими или плохими, правильными или неправильными. Они такие, какие есть.

Несмотря на то что мы не выбираем свои эмоции, мы все равно за них отвечаем. От эмоций можно отгородиться, но их нельзя уничтожить. Если мы отгораживаемся от какого-то чувства, оно не исчезает. Оно будет продолжать жить по ту сторону выстроенной нами стены.Чувства могут как направить на верный путь, так и сбить с него. Все зависит от того, как мы ими распорядимся. Пренебрегая какой-то эмоцией, мы еще больше ее усиливаем. Когда мы игнорируем или отталкиваем какое-то чувство, может показаться, что оно исчезло. Чувства, о которых мы не подозреваем, продолжают тайно на нас влиять.



Есть только один способ избавиться от неприятного переживания — прочувствовать его.

Эмоции влияют на наши мысли, но мы можем управлять эмоциями с помощью мыслей.

Сильное переживание можно «проработать», позволить себе его ощущать и одновременно попытаться понять, почему вы его ощущаете, что оно означает и что хочет сказать.

Чувства — это ценные послания из самых глубин нашего «Я». «Прорабатывая» их, вы прислушиваетесь к этим посланиям, отдавая должное уважение самому себе и используя внутренний ресурс себе на пользу.

Дополнительное правило

Хочу рассказать вам еще об одном, дополнительном правиле. Оно особенное, поэтому не входит в основной список. Вам может быть непросто его принять, но, если удастся это сделать, оно изменит вашу жизнь. Скорее всего, вы обращаетесь со своими чувствами так же, как с ними обращались в детстве родители.

Наше детство — один большой тренинг по управлению эмоциями, и полученный тогда эмоциональный опыт остается на всю жизнь. Если в детстве родители обращали внимание на ваши переживания, учили описывать их словами, показывали, как «прорабатывать» чувства, то вы интуитивно понимаете 10 правил, которым подчиняются эмоции.

К сожалению, верно и обратное: если они не замечали ваших чувств, не учили описывать их словами, не показывали, как их «прорабатывать», то вы, скорее всего, не научились чувствовать и регулировать эмоции. Вы зачастую вообще их не замечаете, а если замечаете, то вам трудно назвать их и «проработать». Я много лет наблюдаю, как люди страдают от одних и тех же проблем, мешающих им раскрыться и наладить нормальные отношения с другими. Я назвала проблему «пренебрежение эмоциональными потребностями ребенка» и поставила цель распространить информацию о ней как можно шире.

Почему у взрослых людей возникают проблемы с пониманием 10 правил эмоциональной жизни? В детстве у них не было возможности научиться понимать и регулировать свои эмоции.

Теперь хорошие новости — проблему можно решить! Вы можете постепенно начать заполнять пробелы в своих знаниях. Для начала запомните главные правила, действующие в мире эмоций, научитесь использовать их себе во благо, и жизнь изменится к лучшему.

Андрей Житинкин

ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ЛЮДЯМ ЖИТЬ ПРОЩЕ

ДЛЯ АРТИСТА ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА – ЭТО ИНСТРУМЕНТ, С ПОМОЩЬЮ КОТОРОГО СОЗДАЕТСЯ ОБРАЗ, А ДЛЯ РЕЖИССЕРА – СКОРЕЕ, МАТЕРИАЛ, ИЗ КОТОРОГО ОН СПЛЕТАЕТ СВОИ ПРОИЗВЕДЕНИЯ – СПЕКТАКЛИ. О ПРИРОДЕ ЧУВСТВ И ЭМОЦИЙ «НАЧАЛО» ПОГОВОРИЛ С КУЛЬТОВЫМ ТЕАТРАЛЬНЫМ РЕЖИССЕРОМ, ВЕДУЩИМ РЕЖИССЕРОМ МАЛОГО ТЕАТРА, НАРОДНЫМ АРТИСТОМ РОССИИ АНДРЕЕМ ЖИТИНКИНЫМ.

Андрей Альбертович, в издательстве АСТ вышла Ваша автобиографическая книга «Путь режиссера».

А.Ж.: Я всегда страдал от того, что в отличие от кинематографа, от театра ничего не остается: афиши желтеют, программки выбрасывают, и даже спектакли, снятые на пленку, – лишь блеклая тень сиюминутного неповторимого действа, рождающегося во чреве театра. Но нерв репетиций, нерв закулисья можно передать словами. И моя книга приоткрывает дверь в закулисный мир театра, куда простому зрителю никогда не попасть. «Приключения режиссера» – это не мемуары и не какие-то теоретические наукообразные рассуждения о театре и профессии. Это абсолютная импрессия. А называется книга так потому, что речь в ней о «внутренних приключениях». Это определение Альбера Камю, по пьесе которого «Калигула» я ставил спектакли. Камю говорил: «Самое главное – это внутренние приключения». С чем я полностью согласен. Книга построена по принципу обратной энциклопедии, потому что главы в ней расположены по алфавиту от «Я» к «А». На каждую букву можно найти главу, названную по фамилии артиста, из числа самых выдающихся, с кем мне доводилось работать. Поэтому читать книгу можно начать с любого места – с любой заинтересовавшей фамилии.

В связи с этим хочу попросить Вас дать определения понятиям «чувство» и «эмоция» – так, как считаете именно вы.

А.Ж.: Эмоция – это то, что заставляет человека жить. А чувство складывается из предлагаемых обстоятельств. Поэтому есть люди бесчувственные. Но те, кто прикасается к искусству в любом качестве, даже те, кто просто приходит в кино, в театр, открывает книги или застывает напротив «Джоконды», наполняются чувствами. В отношении моей профессии могу сказать, что сегодня потребности зрителя в чувствах возросли. Если раньше в моде на сцене была «чернуха», потом абсурдисты и диссиденты, то сейчас мы вернулись к чувственному театру. Театру, основанному на сенсорике. Неслучайно сегодня на спектаклях про любовь аншлаги. И, кстати, свою последнюю премьеру в Малом театре по роману Достоевского «Идиот» я внутренне назвал «История любви». Потому что я сделал спектакль именно о любви.
Весь театр основан на эмоциях и чувствах. Артист посылает эмоцию в зал. И если артист выдающийся, то зал всегда отвечает – мгновенно подключается.

А хореографию к чему бы Вы отнесли? К эмоциям или к чувствам?

А.Ж.: Могу сказать, что у хореографии чувственная природа, потому что она близка к эротике.



Поэтому хореография имеет большое воздействие на зрителя. Иногда телом можно выразить то, что невозможно словами. Я говорю о природе подтекста. Ведь если говорить «я тебя люблю», а при этом ковырять в носу – никто не поверит. В такой ситуации текст не равен физической жизни тела. И об этом говорил мой любимый драматург Теннеси Уильямс: «Тело не врет». Чехов придумал подтекст, а Теннеси Уильямс пошел дальше. Он говорил, что подсознание выражается физическими действиями. И конечно, актерское тело иногда может сказать о персонаже больше, нежели слово. Поэтому сегодня хореография в театре имеет огромное значение. В моих спектаклях в Малом театре тоже присутствуют хореографические сцены: и в «Маскараде», и в «Пиковой даме». И даже в «Любовном круге» – последнем спектакле Элины Быстрицкой – была сцена, в которой ее героиня пританцовывала у рояля.

Люди делятся на скупых на эмоции и эмоциональных. Кому из них проще живется, и с кем из них проще взаимодействовать?

А.Ж.: Конечно, проще эмоциональным и с эмоциональными. У меня на эту тему психотерапевтическая точка зрения. Если человек все копит внутри и этим не делится, если он скупой на выражение чувств, то это, к сожалению, неизбежно приведет к инфаркту или инсульту. Поэтому я призываю и актеров, и всех читателей: не держите в себе эмоции ни в коем случае. Если тяжело на сердце, а вы все переживаете в себе – это конец, прямая дорога к депрессии или необратимым последствиям. Лучше выплесните, лучше поругай-

тесь с близким человеком, потом помиритесь. А одинокие люди, которым не с кем поделиться, становятся заложниками собственной судьбы. Так же и с физической болью – выговоритесь, прооритесь – пусть даже ненормативно. Никакую боль не надо терпеть. И любой психоаналитик вам это подтвердит. А ненормативная лексика – это очень сильные энергетические слова. Да, они недопустимы в публичном пространстве, но в моменты боли и ужаса можно ими воспользоваться, чтобы сбросить напряжение.

А «сухой», закрытый человек может разбудить в себе эмоциональность?

А.Ж.: Может разбудить, и в моей практике были такие случаи. Примеры есть и в классической литературе. Вспомните «Войну и мир». Старый граф Болконский всегда все прятал в себе – всю жизнь был «сухарем». Но в старости он дрогнул и заплакал, узнав, что случилось с его сыном Андреем Болконским. Он расслабился, и ему стало легче жить. И умирал он счастливым. В моем спектакле по пьесе Алексея Арбузова «Мой бедный Марат», который стал культовым (шел на сцене театра Моссовета больше 20 лет), есть потрясающая фраза: «Даже за день до смерти не поздно начать жизнь с начала». В этом и есть вся философия жизни. Как только человек теряет любопытство и эмоции, о которых мы говорим, – все. Он уже недочеловек. К сожалению, очень многие люди к старости утрачивают интерес к жизни – они ничего не хотят, не испытывают ни к чему любопытства. Такие люди мертвы эмоционально, но их физиологическая жизнь продолжается. Некоторые из них даже умудряются работать. И это страшно. Но я считаю, что себя можно изменить и нужно. Главное – стараться себя удивлять. Даже если вам никто не нужен, если вы одинокий, зажатый, черствый человек, попробуйте удивить себя. Посмотрите на цветочек, который расцвел под ногами, или на небо, в котором проплывают фантастические облака, и полюбуйтесь, удивитесь – это шаг к чувственности. Как только вы начнете чувствовать, вам захочется с кем-то поделиться своими чувствами, а значит, вы перестанете быть одиноким. А как только одиночество уйдет, возникнут перспективы романа, брака, продолжения жизни. Самое главное – не ставить точки. Все время точку переводить в запятую. Надо обязательно себя удивлять – ведь доказано, что позитивные эмоции продлевают жизнь. Смех продлевает жизнь. Поэтому я стараюсь ставить



так, чтобы на моих спектаклях люди и смеялись, и плакали. Мне важно, чтобы зрители в зале испытали такие эмоции, которых у них нет в жизни. И радуюсь, что пока мне это удается.

Андрей Альбертович, Вы замечали, что люди разных стран имеют разную эмоциональность?

А.Ж.: Наш, российский, зритель самый трогательный и эмоциональный – и об этом есть в книге. Наш зритель не только хлопает, он встает, вызывает на сцену актеров по несколько раз, пытается через рампу что-то им сказать, заглянуть в глаза. Наши зрители дарят не только цветы, но и продукты, и книги, и игрушки. Мне, например, недавно подарили ананас. Этой эмоциональности, сердечности, к сожалению, нет у западного зрителя. Американцы, например, вскакивают после спектакля с мест и, не хлопая, бегут на стоянку. Важно первым вывести свою машину с парковки, иначе застрянешь в огромной очереди на час. А русские никогда никуда не побегут – им куда важнее продлить общение с артистами и обменяться эмоциями. Французы замечательно чувственно реагируют, но они подчас начинают смеяться там, где, казалось бы, ничего смешного для нас нет, – в местах трогательных, интимных. А просто у них другая природа юмора. Французы смеются, когда узнают себя, когда ситуация сценическая и личная совпадают. А вот восточная публика – невероятно сдержанная. В Японии спектакль смотрят в полной тишине – зрители не проявляют никаких реакций. Зато в конце хлопают от души, а еще встают и со своих мест, кланяются актерам – благодарят их.

Но такие проявления, вероятно, связаны с традицией. А почему некоторые люди полярно реагируют на одно событие?

А.Ж.: Это зависит от бэкграунда человека, как мы говорим. От того, что сам человек в своей жизни прочувствовал. Если ничего подобного человек не испытал, он может и не подключиться. А если ситуация совпадает с эмоциональной памятью человека, с ним происходит что-то невероятное. Пример: мы привезли спектакль «Мой бедный Марат» в Израиль на гастроли. Первое отделение прошло в гробовой тишине, – я решил, что мы провалились. А в антракте наш московский продюсер подвел меня к израильскому импресарио. Тот поздравляет меня: «Потрясающий успех!» Отвечаю: «А я что-то не чувствую». Импресарио говорит: «А вы посмотрите в зрительный зал». И когда во время второго акта я выгляну в зал, увидел заплаканных людей, которые руками зажимали себе рты, чтобы не разрыдаться. В зале было много настоящих блокадников и их родственников, которые с головой погрузились в обстоятельства, когда-то пережитые...

Эмоциональность мужчин и женщин тоже отличается.

А.Ж.: Да. В театре Моссовета много лет шел мой спектакль «Милый друг» с Ритой Тереховой и Сашей Домогаровым. И я обратил внимание, что зрительный зал почти всегда заполняли одни женщины. Многие из них приходили на спектакль по два, три, четыре раза, специально прилетали из других городов. А все лишь затем, чтобы получить те эмоции, которые они не испытали в своей жизни, но так хотели бы испытать. Все-таки в нашей стране очень много одиноких женщин и несчастливых браков. И эти зрительницы очень эмоционально реагировали.

А вот мужчины свои эмоции скрывают. Но это не значит, что они их не испытывают и ничего не чувствуют. Я очень часто замечаю в театре пары – женщина притащила на спектакль своего уставшего мужа. И вдруг во время действия он «подключается» и перестает реагировать на что-либо, кроме происходящего на сцене. Даже не отвлекается на разговоры своей жены. При этом внешне мужчина никаких эмоций не проявляет – смотрит как бы бесстрастно. Просто он стесняется своих эмоций, скрывает их. А я, наблюдая, в какой задумчивости этот человек выходит из театра, чувствую, что уходит он наполненным.

Можно обобщенно и условно сказать, что женщины – экстраверты, а мужчины – интроверты. Но чувства необходимы и тем, и другим. Вообще, человек жив, только пока он что-то ощущает. В жизни физиологической, если нервные клетки, мышцы, ткани перестают реагировать на внешние раздражители, врачи качают головой – скорее всего, процесс уже необратимый. То же и с душой. Если начинает умирать душа – страшнее нет. Без нее и жизни нет. Поэтому считаю, что люди, которые занимаются искусством, несут ответственность перед остальными людьми. Мы в каком-то смысле миссионеры, призванные разбудить в душе эмоции, чувства. Искусство спасает очень многих людей. После премьеры «Идиота» за мной бежала одна женщина, пытаясь ухватить за руку. Я немножко даже испугался – не сумасшедшая ли? При этом она приговаривала: «Вы знаете, что я из-за вас сделала? Вы даже не представляете, что я из-за вас сделала!» Наконец я остановился, а она выдала: «Чтобы попасть на вашу премьеру, я сделала прививку!» Я выдохнул: «Да вы это для себя сделали». А потом проанализировал ее поведение и понял: чтобы получить новые эмоции эта женщина готова на большие поступки. Вот она сила искусства! И вот почему, особенно в сложные времена, мы, художники, обязаны дарить зрителям ощущение надежды, дарить эмоции, помогая выживать.

Беседовал Павел Соседов

Елена Лихачева

ОСОЗНАННАЯ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ЖИЗНЬ

К сожалению, наша жизнь полна сюрпризов, зачастую неприятных. В ней встречается непонятное, злое, депрессивное – всякое, от чего нас порой переполняют негативные эмоции. Их заряд силен. Противопоставить им можно только эмоции позитивные. Главное отличие этих полярных процессов в одной и той же человеческой психике состоит, пожалуй, в том, что настрой на позитив – это, скорее, навык. В том смысле, что для гнева или уныния не нужно усилий – они охватывают нас по щелчку пальцев, согласитесь.

Вот почему так важно самому создавать возможности хоть для малой, но радости, для веселья и счастья от слова «сейчас». Иными словами, позитивом себя надо кормить.

Самый простой способ начать делать это – отгородиться от источников и волн, которые портят вам настроение и аппетит.

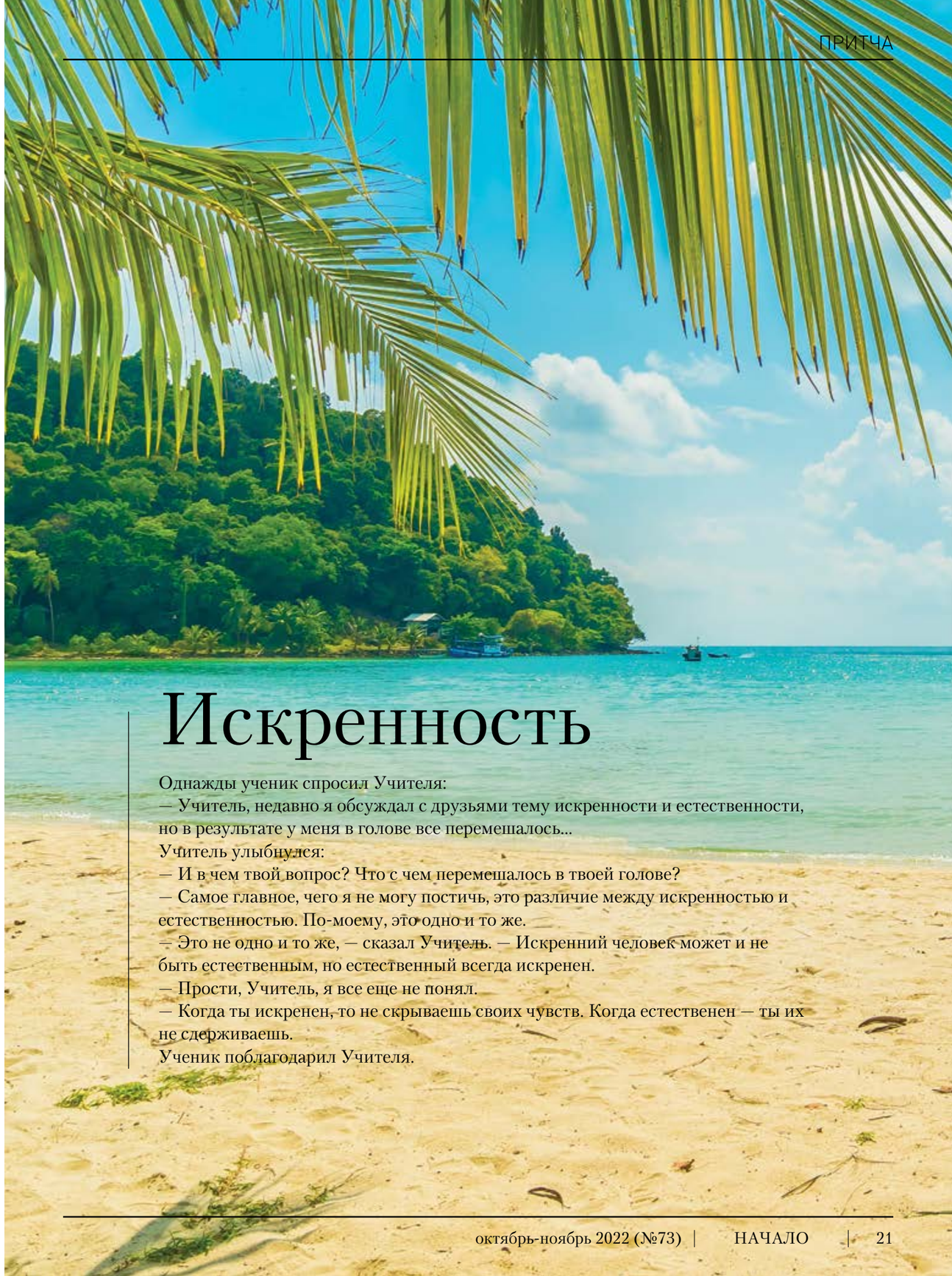
Я не говорю о слепом игнорировании всего и вся – мы же взрослые люди, а не дети. Но ведь можно исключить хотя бы мелочи, которые просто не по душе, насколько это возможно. А затем запустить на освободившееся в душе место эмоции со знаком «плюс»!

Жители мегаполисов, сколько на самом деле у вас для этого возможностей! У вас есть рестораны с любимыми блюдами, кинотеатры – виртуальные и классические – с захватывающими фильмами, театральные постановки на любой вкус, книжные магазины и библиотеки, спортивные площадки и стадионы. В конце концов, есть встречи с родными и близкими, общение, смех или даже просто тишина и домашний уют. Как важно поделиться этим с родным сердцем.

Сегодня кругом современные деловые люди говорят о важности развития эмоционального интеллекта. Что я слышу в этом словосочетании?

Что такую важную в жизни каждого сферу, как эмоции, тоже необходимо уметь осознавать, чувствовать, а главное – организовывать. Как ни странно, это тоже про здоровье.

Будьте здоровы.



Искренность

Однажды ученик спросил Учителя:

— Учитель, недавно я обсуждал с друзьями тему искренности и естественности, но в результате у меня в голове все перемешалось...

Учитель улыбнулся:

— И в чем твой вопрос? Что с чем перемешалось в твоей голове?

— Самое главное, чего я не могу постичь, это различие между искренностью и естественностью. По-моему, это одно и то же.

— Это не одно и то же, — сказал Учитель. — Искренний человек может и не быть естественным, но естественный всегда искренен.

— Прости, Учитель, я все еще не понял.

— Когда ты искренен, то не скрываешь своих чувств. Когда естественен — ты их не сдерживаешь.

Ученик поблагодарил Учителя.

Анна Шатохина

ПСИХОСОМАТИКА: ТЕЛО КАК УЛИКА

КАЖДОЕ ЧУВСТВО, КАК ГОВОРЯТ СПЕЦИАЛИСТЫ, ПО-ОСОБЕННОМУ ПЕРЕЖИВАЕТСЯ ТЕЛОМ ЧЕЛОВЕКА. И ЭТО ДАЖЕ НЕРЕДКО ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ ОБЫЧНЫМИ ВЫРАЖЕНИЯМИ: «СЕРДЦЕ СЖИМАЕТСЯ», «В ГРУДИ ХОЛОДЕЕТ», «НОГИ ПОДКАШИВАЮТСЯ» И Т. Д. ГДЕ «ЖИВУТ» ЭМОЦИИ В ТЕЛЕ И КАК ИХ РАСПОЗНАТЬ — ЧИТАЙТЕ В ЭТОМ МАТЕРИАЛЕ.

Связь с телом

Различные сильные эмоции, например, гнев, страх и т. д., вызывают определенные ощущения в голове, шее и плечах. Ученые смогли доказать, что буквально в течение первых секунд после какого-то негативного переживания у человека автоматически происходит напряжение мышц челюсти, дополняющееся напряжением возле глаз и рта. Если стресс регулярный, то у человека мелкие мышцы даже могут с течением времени укорачиваться. Депрессия может деактивировать все тело. Объясняется механизм выражения эмоции достаточно просто: из-за мышечного напряжения начинаются проблемы с кровотоком, что становится причиной меньшего поступления кислорода и накопления токсичных элементов. Напряжение может усугубляться из-за отсутствия кислорода, например, в момент оцепенения. Любовь и счастье могут представляться многим как «что-то теплое разлилось». Аналогичные ощущения вызывает чувство радости. Связано это с тем, что кровь начинает бежать быстрее, но при этом мышцы не сжимаются, как это бывает при нервном напряжении, а, наоборот, расслабляются. В результате человек начинает лучше ощущать ток крови, что и расценивается как тепло, которое «разливается по телу».

Негативное послевкусие

Негативные эмоции, к сожалению, более разнообразны и проявляются по-разному. Так, гнев и стресс приводят к непроизвольному и резкому сжатию челюстей и мышц вокруг рта. Чтобы снизить неприятные ощущения, которые могут возникнуть, следует постараться отпустить челюсти, как если бы вы пробовали зевать или дышать с открытым ртом.

Подавленность и беспокойство приводят к появлению морщин в области лба. Причем происходить это может совершенно неосознанно. Для



расслабления мышц в области лба надо поделать простое упражнение: поднимать и опускать брови 2-3 раза. Также можно поработать и с глазами: достаточно закрыть их плотно, а затем выдохнуть и открыть. Горе и страдание, как утверждает китайская медицина, «локализуются» в легких. В результате своего напряжения они становятся слабее, из-за чего люди больше подвержены инфекциям. Человек становится скрытным и замкнутым до такой степени, что даже заплакать как следует не может. Нередко в этом случае появляется ощущения сдавливания в груди. Избавиться от такого давящего ощущения можно, сделав глубокий вдох и начиная поднимать руки так, чтобы они оказались на уровне груди.

Робость и чувство неуверенности в себе обычно «отдаются» в области плеч и сердца. Человек сразу же ссутуливается, его даже может знобить. Кроме того, из-за общей зажатости начинают плохо работать сосуды. Для коррекции ситуации стоит попробовать просто расправить плечи. Так и сердцу станет легче, и ток крови увеличится. Доказано, что чем ровнее спина, тем больше повышается выработка гормонов радости.

На область плеч оказывают свое воздействие и недоверие с сомнением. Если психологические границы человека нарушены, и он не доверяет своему окружению, то у него напрягаются все мышцы плеч и предплечий.

Чувства тревоги и страха тесно связаны с адреналином, а значит, с областью почек и надпочечников. Кроме того, от них может пострадать и система пищеварения. Справляться с эмоциями каждый может по-своему. Однако стоит помнить, что если постоянно находиться в напряжении, ничем хорошим для здоровья это не кончится. Поэтому лучше заранее научиться правильно и вовремя расслабляться даже после негативных проявлений. Тогда все эмоции, как говорят древние мудрецы, будут только отличным средством переживания, душевного взросления и исцеления.

Екатерина Битюцкая, Тахир Базаров

СТРЕСС ПЕРЕМЕН: ПОЧЕМУ МЫ ПЕРЕЖИВАЕМ ИЗ-ЗА НОВОГО

КОГО-ТО ИЗМЕНЕНИЯ ВООДУШЕВЛЯЮТ, А КОГО-ТО, НАОБОРОТ, НАДОЛГО ВЫБИВАЮТ ИЗ КОЛЕИ. К БАЗОВЫМ ТИПАМ РЕАГИРОВАНИЯ НА СИТУАЦИЮ ИЗМЕНЕНИЙ В ПСИХОЛОГИИ ОТНОСЯТСЯ СТРЕМЛЕНИЕ К НОВИЗНЕ И ИЗБЕГАНИЕ СВЯЗАННОЙ С НЕЙ ОПАСНОСТИ. ЧТО СТОИТ ЗА КАЖДЫМ ИЗ ЭТИХ ТИПОВ, ВСТРЕЧАЮТСЯ ЛИ В ПРИРОДЕ ЧИСТЫЕ ТИПЫ И ОТ ЧЕГО ВООБЩЕ ЗАВИСИТ ВОСПРИЯТИЕ ПРОИСХОДЯЩИХ С НАМИ СОБЫТИЙ, РАССКАЗАЛИ ПСИХОЛОГИ ЕКАТЕРИНА БИТЮЦКАЯ И ТАХИР БАЗАРОВ.

Как человек реагирует на перемены

Человеческий организм стремится к гомеостазу, стабильности и предсказуемости. Любое изменение, даже ожидаемое и желаемое (например, свадьба, рождение ребенка, поступление в университет), связано с необходимостью адаптации к новой ситуации, следовательно, требует дополнительных ресурсов и усилий. Те, у кого много разных ресурсов — энергии, сил, знаний, — легко справляются с переменами. Но если силы уже на исходе, то изменение ситуации может переживаться достаточно тяжело.

Впрочем, наша реакция на перемены зачастую связана даже не с самими переменами, а с тем, как мы их воспринимаем. Важный фактор восприятия — значимость, которую человек придает происходящему. Даже если объективно это глобальное событие, например пандемия, но человек его игнорирует, то есть внутренне не придает значения, то психологически событие не существует. Если же человек признает изменения, то в его сознании происходит не только адаптация к новой реальности, но и прогнозирование возможных изменений. Не исключено, что успех человека, как вида, связан как раз с тем, что нашим далеким предкам удавалось предвосхищать некоторые события. Прогнозирование предполагает включение особых механизмов: вероятно, все еще уповая на стабильность, человек все-таки предпочитает понять, как он может приспособиться к тому, чего пока нет, но что, может быть, появится. И тогда возникает исследовательская реакция — желание узнавать новое.

Как преодолеть тревогу с помощью изумления

Как только происходит расхождение между базовыми убеждениями человека и реальностью, у него возникает потребность защитить свои убеждения. В ход идут когнитивные искажения, отрицание, недопущение реальности к осознанию. Наша психика будто ставит барьеры для входящей информации. Все это характеризует неготовность человека к изменениям.

Кроме того, в этот момент у человека может возникнуть тревога, связанная с возможным разрушением его стабильных структур. Эти убеждения называются базовыми как раз потому, что на их основе мы выстраиваем все наше мировоззрение и коммуникацию с миром. Поэтому защитить их становится важной задачей.



Если перемены вызывают тревогу или страх, отношение к ним может измениться, когда «включится» внутренний ребенок с его исследовательским поведением. Если человек испытывает отрицательные эмоции (тревогу, обиду), но одновременно и некое любопытство, любознательность, интерес — словом, даже если его отношение к ситуации несколько амбивалентно, то это хороший прогноз на то, что человек будет преодолевать, а не избегать трудной ситуации.

У ребенка есть еще одно эмоциональное проявление, которое взрослый может переработать, — это изумление, то есть состояние, когда наше любопытство удовлетворяет страсть к познанию («Как? Неужели это было? Почему я этого не замечал?»). Когда вслед за любопытством возникает изумление, то возможны открытия — то, что в психологии называется озарением, инсайтом. В этом состоянии у человека пропадает страх, он открывается миру, начинает его изучать, осваивать и становится более продуктивным.

Как перевести тревогу в любознательность? Это внутренняя работа, которую не только полезно, но и в психогигиеническом смысле очень важно проделывать. Необходимо взять за основу какую-то неприятную ситуацию — например, конфликт с неким важным для вас человеком — и попробовать рассмотреть ее пока без участия этого человека. Нужно постараться увидеть ее в необычном ракурсе — так, чтобы она вызвала ваше любопытство. Как вообще такое могло случиться? За счет чего это произошло? И вскоре обязательно возникнет эта эмоция любопытства по отношению к тому, что вы еще недавно рассматривали как крах. Но не стоит на этом останавливаться. Нужно обязательно найти то, что вызовет ваше изумление, — не только поведение другой стороны в этом конфликте, но и ваши собственные действия. Это удивительное состояние, которое само по себе очень энергетично.

Планировать и контролировать

В ситуации перемен нам кажется, что почва уходит из-под ног. Но на самом деле ничто не постоянно, и возможно, этой «почвы» никогда не было. Просто сегодня изменения в нашей жизни происходят гораздо чаще и быстрее. Когда вы едете в



автомобиле со скоростью 60 км/ч, вы успеваете рассмотреть вид из окна и отдельные объекты. Но если вы разгонитесь до 400 км/ч, то вряд ли уже сможете что-либо разглядеть. Однако приспособлены ли мы к таким быстрым изменениям — большой вопрос.

Впрочем, несмотря на отсутствие почвы под ногами, именно те самые схемы, базовые убеждения о мире в виде доминирующих типов реагирования на ситуацию изменений дают нам важную опору для интерпретации ситуации.

Чем в восприятии человека характеризуется неопределенность ситуации? Во-первых, тем, что привычные схемы действий не работают. И если люди, принимающие изменения, за счет своей гибкости и представлений об изменчивости мира могут легко перестроиться, то консервативно настроенным индивидам важно, чтобы подтверждались и реализовывались привычные схемы, ставшие прочными структурами. А в неопределенности таких возможностей часто нет, и отсюда возникает ощущение потери контроля.

Во-вторых, неопределенность связана с невозможностью реализовывать долгосрочное планирование и формировать устойчивую картину будущего. Для консервативного типа это также будет связано с потерей контроля. У инноватора же ощущение контроля другое: ему важно чувствовать изменения в жизни. Когда жизнь постоянно меняется, он управляет этими изменениями — именно тогда и возникает чувство контроля над своей жизнью.

Много лет назад проводился эксперимент. На экране людям показывали красные и черные игральные карты, которые чередовались в произвольном порядке. Так демонстрировались 20 рядов карт, среди которых были как собранные с помощью определенной закономерности, так и составленные в произвольном порядке. Аудитория тоже была неравномерной: часть испытуемых можно было отнести скорее к рассуждающим, рационально мыслящим людям, другую часть — к тяготеющим к интуитивному, эмоциональному полюсу. Людям задавали вопрос, кто из них лучше сможет предсказать ряд карт, собранный на основании определенной закономерности, и тот, что составлен в случайном порядке. Большинство голосовало за то, что логически мыслящие люди будут лучше предсказывать закономерные ряды, а «интуитивным» будет под силу угадать карты в случайных рядах. Но на практике эксперимент демонстрировал, что случайные ряды или ситуацию неопределенности предсказать не может никто — ни рационально мыслящие, ни интуитивно настроенные люди. Это просто не поддается возможностям человеческой психики: у нас нет инструмента, позволяющего нам предсказывать случайность. Практическая часть эксперимента также продемонстрировала, что закономерные ряды лучше предсказывают «интуитивные» люди. Возможно, интуиция нам и дана для того, чтобы лучше схватывать закономерности. И в этом заключается парадокс человеческого сознания и психики.

Готовность к грядущему — во многом психологическая характеристика человека: это принятие себя, развитие своих способностей и мотивация принять то, что произойдет. Кроме того, готовность к грядущему — это еще и умение расстаться с ожиданиями и планами, намеченными ранее. Это гибкость перестройки своей внутренней картины мира в связи с меняющимися условиями. Поэтому консервативному типу, жестко и тщательно разрабатывающему свои планы, приходится тяжелее.

Важно уметь осознавать в себе реактивного, консерватора, реализатора и инноватора, а также осознанно «включать» и «выключать» их в разных ситуациях. Это можно назвать балансировкой. Часто бывает, что первоначальная реакция на перемены у человека — это тревога, паника, стресс. Так как реактивному типу важно, чтобы структуры были разработаны в виде правил (желательно им самим), то он может подготовиться к изменениям, просто прописав себе алгоритм действий. Это поможет ему быстрее сориентироваться на фоне паники и тревоги, когда когнитивная активность снижается и рациональное мышление функционирует с трудом. А консерватору, чтобы подготовиться к переменам, наоборот, нужно проработать так называемую спланированную импровизацию, во время которой он будет воплощать ранее продуманные действия, решая определенную творческую задачу.



Зачем впускать хаос в свою жизнь

Многие люди пытаются добиться того, что психолог Вирджиния Сатир называет статусом-кво — некоего фиксированного состояния, когда у них все в жизни будет хорошо. Разумеется, у каждого свое понимание того, что такое «хорошо»: семья, дети, дом, машина, хорошая зарплата и т. д. Но с точки зрения психологических ощущений уверенность в завтрашнем дне зачастую эмоционально переживается как скука. Сатир предложила способ выхода из этого состояния — интервенцию чужеродного элемента. В организационной психологии в качестве интервенции видятся новые технологии, новые люди и новая информация, вызывающая настороженность и беспокойство. Оказывается, эти состояния позитивно воспринимаются людьми, которым скучно.

Возможно, человек бессознательно стремится к состоянию, которое часто называют состоянием хаоса. Людям время от времени нужно это ощущение потерянности, растерянности, отстраненности, изменения представления о мире и своем месте в нем. Дело в том, что это одно из немногих состояний, которое позволяет быть готовым принять неизбежное. Это возможность создать внутри себя из того, что было, какую-то новую структуру — набор ролей, новые отношения, знания. Вместе с переживаниями, возникшими на этапе хаоса, все это воспринимается человеком с энтузиазмом. Однако впоследствии может произойти откат обратно: бывает так, что человек принимает решение, проходит через это состояние хаоса, а затем снова возвращается к уверенности в завтрашнем дне... и скуке. Поэтому время от времени стоит эти циклы повторять.



Ирина Верникова

29 лет, фитнес-тренер

При подавлении эмоций появляются недомолвки. Например, мой муж пришел с работы и разбросал грязные носки. Я думала: «Ой, как меня это бесит! Это неуважение к моему труду. Да ладно, не буду его ругать, уберу за ним». И молча убирала, несмотря на то, что мне это неприятно. Я не говорила о своем состоянии мужу. Какую информацию получил муж? «О, круто! Она не обратила на это внимание. Значит, я могу делать так и дальше». Я дала мужу искаженную информацию о своем состоянии, его, по сути, обманула. А значит, отношения нормально строиться не могут. Кстати, муж у меня теперь другой...



Игорь Гладкой

27 лет, инженер

Не бойтесь хвалить свою половинку. Она не зазнается, у нее не зашкалит самооценка (самооценка вообще формируется в детстве, а завышенная чаще всего является защитным механизмом от унижений, становится следствием низкой самооценки). Наоборот, она вас еще больше будет любить, ценить, будет к вам прислушиваться, захочет чаще с вами общаться. Полезно и эффективно чаще говорить: «Ты такая классная», «Ты так много успеваешь», «Ты такая чуткая, нежная», «Мне с тобой очень спокойно».
Не жалейте позитивных эмоций. Это окрыляет людей. Вы даже не представляете насколько.



Андрей Сергеев

37 лет, учитель

Иногда мы боимся проявить интерес, потому что опасаемся нарушить личные границы. Не стоит бояться за второго человека. У него, в конце концов, тоже есть язык!
Например, если я вижу, что моя подруга мне долго не пишет, не звонит, на фотографиях она какая-то грустная, я, конечно, спрошу, все ли у нее хорошо. И если получу отпор (например: «Мне сейчас не хочется говорить»), я буду знать, что мы поговорим позже, когда у нее будет настроение. Человек иногда даже сам ждет, чтобы спросили о его состоянии, но молчит, потому что не решается нарушить личное пространство другого.



Татьяна Виногородская

42 года, эксперт-криминалист

Если вы станете выражать эмоции в невербальной форме: теребить пуговицы, ронять предметы, заикаться, все окружающие будут вместе с вами испытывать этот стыд/волнение, им станет неловко. Чтобы не доводить до этого, следует сразу же, не отходя от кассы, признаться аудитории: «Вы знаете, я так волнуюсь», «Мне стыдно», «Вы все тут такие начитанные, прикольные, я боюсь ляпнуть не то». Что будет? А все очень просто. Люди сразу кинутся вас утешать, и напряжение волшебным образом спадет.

МНЕНИЯ

Варя Баркалова

ХИМИЯ НАСТРОЕНИЯ

БИОЛОГ И ЖУРНАЛИСТ ВАРЯ БАРКАЛОВА ОБЪЯСНЯЕТ, КАК РАБОТАЮТ МЕХАНИЗМЫ, КОТОРЫЕ ОТВЕЧАЮТ ЗА НАШЕ НАСТРОЕНИЕ, И КАКИЕ ИЗ ЭТИХ ПРОЦЕССОВ МЫ МОЖЕМ ВЗЯТЬ ПОД СВОЙ КОНТРОЛЬ.

Эмоция — психофизиологический процесс: это не только переживания, которые мы испытываем в ответ на какое-то событие, но и вся физиологическая «подложка» — то, что происходит в организме в это время. У эмоционального процесса есть три компонента: переживание (осознание на уровне психики), физиологические процессы в нервной, эндокринной, дыхательной и других системах организма, а также «ответ» — комплекс выражения эмоции, например, в виде мимики, смеха или плача. То есть, когда организм реагирует на некоторый раздражитель, запускаются реакции, которые в конечном счете приводят к проявлению эмоций. Но те же самые реакции могут быть запущены и иными способами, например, химическими веществами или другими процессами организма, которые затрагивают похожие пути обмена веществ. Это значит, что мы можем испытать грусть или радость без видимой причины. Отсутствие «настоящего повода» для печали не делает ненастоящим само переживание. Но понимание того, как и почему оно возникает, поможет контролировать нежелательные эмоции и не стыдиться их, если сдержать не получилось.

Разбираем, что стоит за нашими эмоциями и какие внутренние и внешние факторы могут на них повлиять.

Внутренние процессы: гормоны и нейромедиаторы

Все органы в нашем теле работают не сами по себе. Они подвержены нейрогуморальной регуляции: все процессы контролируют нервная и сопряженная с ней система гормонов. Эмоции не исключение. Гормоны не только управляют ростом и работой клеток, тканей и органов, но и служат нейромедиаторами — «посредниками» между нервной системой и телом.

Быстрые реакции. Когда организму нужно немедленно среагировать — в случае опасности или если ситуация застает нас врасплох — в крови резко повышается уровень адреналина. Адреналин учащает сердцебиение и повышает тонус мышц. Популярный совет дышать глубже, чтобы успокоиться, неслучаен: сердечный ритм напрямую связан с дыханием, глубокие длинные выдохи (не вдохи!) успокаивают сердцебиение, и в организме потихоньку запускаются реакции, обратные адреналиновому возбуждению.

Удовольствие и поощрение. Надпочечники вырабатывают одно важное вещество — дофамин. Дофамин участвует в «системе поощрения» организма: вырабатывается, когда организм делает что-то для себя полезное, например, занимается сексом (важно для продолжения рода) или ест



сладкую пищу (получит много энергии) и закрепляет в сознании действие как приятное. Таким образом, именно этот нейромедиатор отвечает за чувство наслаждения. Поскольку человек социален и достаточно высоко развит, чтобы испытывать наслаждение не только от половых актов и еды, «система поощрения» работает и в иных ситуациях, среди которых общение с близкими, успехи в творчестве и многое другое. Звучит банально, но именно занятие любимым делом вызывает наиболее продолжительное и стабильное выделение дофамина и, соответственно, чувство удовлетворения. Находите время на то, что вам по-настоящему нравится.

Гормональный фон. Гормональный фон — концентрация и относительное содержание различных гормонов в крови — цикличен, и таких циклов несколько, каждый разного масштаба. Самый быстрый — суточный цикл. В нем участвуют гормон роста, тестостерон и кортизол. Последний еще называют гормоном стресса. Если долгое время недосыпать или заставлять организм работать «на износ», суточный гормональный цикл сбивается, что, в свою очередь, приводит к усилению проблем со сном и другим последствиям, в том числе эмоциональным: необоснованным страхам и тревоге, унынию, апатии. Возникает хронический стресс — порочный круг, который иногда трудно разорвать без стороннего вмешательства. Важно понимать, что в таких ситуациях бессмысленно ругать себя за негативные эмоции и говорить «Соберись!», а лучше обращаться за медицинской помощью.

Внешняя химия: питание и обоняние

На наши чувства влияют не только гормоны, производимые нашим собственным организмом, но и некоторые вещества, которые мы получаем извне.

Еда – как источник нейромедиаторов. Мало ка-

кие вещества в нашем организме синтезируются с нуля. Обычно сложные молекулы получаются из более простых или похожих — так называемых молекул-предшественников. Нейромедиаторы не исключение. То есть без поступления в организм извне ряда аминокислот нейромедиаторы просто не смогут появиться, и те процессы, за которые они отвечают, будут нарушены. Разнообразное питание способствует, таким образом, здоровью не только физическому, но и психическому.

Следите за тем, чтобы в рационе было достаточно богатых белком продуктов: организм «разбирает» белки на составляющие их аминокислоты, а уже их использует для собственных синтезов.

Сахар. Обычный сахар относится к простым углеводам. О том, как глюкоза «работает», многие и так знают: она служит источником энергии для всех протекающих в организме процессов, от движения мышц до функционирования органов. С колебаниями уровня глюкозы в крови связано не только физическое состояние, но и психологическое. Во-первых, пониженное содержание сахара в крови приводит к угнетению всех энергозатратных процессов, в первую очередь это мышечные сокращения и мыслительная деятельность. Возникает головная боль, подавленное состояние. Второе действие сахара на эмоции — прямое: попадая на язык, простые углеводы активируют рецепторы, которые дают команду к выбросу гормона дофамина. Грубо говоря, съел шоколадку — испытал радость. К сожалению, как только порция сладкого съедена, рецепторы освобождаются и дофамин прекращает поступать.

Важно поддерживать стабильный уровень глюкозы в крови. Именно резкие скачки уровня (неважно, вверх или вниз) приводят к перепадам настроения. Не злоупотребляйте простыми углеводами и не пропускайте приемы пищи.

Кофеин. Помимо повышения давления, учащения сердцебиения и других атрибутов бодрости кофе вызывает подъем настроения. В небольших количествах кофе и чай хорошо тонизируют сосуды и являются неплохим способом немного улучшить настроение. Но не стоит забывать, что усиленное потребление кофеина может привести к нарушениям сна, которые способны повлечь за собой продолжительный стресс.

Алкоголь. Этиловый спирт обладает свойством накапливаться в головном мозге: вскоре после употребления в мозговой ткани его содержание превосходит содержание в крови. В низких дозах алкоголь приводит к расслаблению мышц, сонливости и легкой степени эйфории. Постоянное употребление алкоголя приводит к гибели нейронов. Минздрав не зря предупреждает о вреде алкоголя. Впрочем, один бокал вина изредка не вызовет необратимых последствий. Просто относитесь к этому ответственно.

Роль запахов. Как уже говорилось ранее, организм «запоминает» приятные ситуации и реагирует на их повторение чувством радости. То же относится и к негативным случаям: происходит импринтинг — запечатление ситуации. При повторении условий, в которых возникала определенная ситуация, повторяются и связанные с ней чувства — происходит совместная активация нейронных путей. Обоняние — самая древняя сенсорная система, она появилась в эволюционном пути наших предков раньше остальных, поэтому реакция на запахи самая «глубокая» — нейронные пути-ассоциации закладываются прочно. Это значит, что, например, аромат маминых духов всегда будет вызывать в памяти радость родом из детства, даже если случайно почувствовать его в переходе метро в час пик. А запах дезинфицирующего средства в кабинете стоматолога может повлечь за собой непроизвольный страх. Такие реакции всегда индивидуальны и связаны с личным опытом. Однако есть некоторые более-менее общие закономерности. Грубо говоря, приятные запахи вызывают приятные эмоции и наоборот. На этом основан аромамаркетинг — технология, позволяющая привлечь покупателей в магазин и расположить их к покупке. Сюда входит и просто поддержание приятного аромата в бутиках или салонах, и создание специфического аромата для компании — «аромавизитки» бренда, и применение специальных запахов, вызывающих определенные эмоции и желания. Так, продавцы кухонной техники нередко распыляют в торговом зале ароматы корицы и ванили — у покупателя возникает ощущение уюта домашней кухни и желание купить для нее новую плиту или духовку. А маркетинговые исследования в США и Германии показали, что в торговых центрах покупатели на 20% больше времени проводили в ароматизированных помещениях. Повсеместное применение аромамаркетинга, конечно, вовсе не значит, что вам следует идти за покупками только с сильным насморком. Но осмысление фонового запаха в таких ситуациях поможет избежать импульсивных трат.

Ничего такого, что было бы неправдой

Ясным майским утром один молодой человек увидел у стены парка мужчину, примерно его возраста, просившего милостыню. Рядом с ним стоял плакат, представлявший собой надпись от руки на обломке доски: «Я слепой». Эта мольба явно не трогала сердца жителей и туристов большого города, торопливо проходивших мимо. Если не считать нескольких монеток, миска для сбора подаяния была пуста.

Тронутый этим печальным зрелищем, прохожий подумал о том, чего лишен этот несчастный молодой человек в такой чудесный день, и подошел к нищему.

— Я не могу дать вам денег, — виновато объяснил он нищему, — потому что сам несколько месяцев без работы. Но, если вы не против, я могу помочь вам другим способом. Я бы хотел внести кое-какие изменения в вашу просьбу о помощи.

Удивленный нищий некоторое время колебался, а затем пожал плечами:

— Ладно, делайте, что хотите. Но должен вам сказать, что вряд ли найдутся слова, способные пробудить жалость у жителей этого города к очередному попрошайке.

Молодой мужчина извлек из кармана маркер, приписал на плакате несколько слов и продолжил свой путь.К концу дня он возвращался через парк и, проходя мимо нищего, с удовлетворением отметил, что новый плакат доказал свою эффективность в раскрытии сердец и кошельков прохожих. Миска была полна денег, причем не только мелких монет, но даже пяти- и десятидолларовых купюр.

— Дела у вас пошли гораздо лучше, — сказал он нищему.

— Точно, — ответил тот.

— Что вы сделали с моим плакатом? – озадаченно спросил, узнав голос молодого человека.

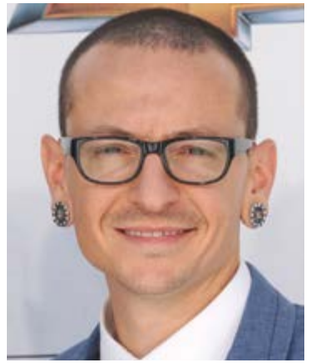
— Я всего лишь добавил несколько слов, — объяснил прохожий. — Но ничего такого, что было бы неправдой. Теперь там написано: «Я слепой — а на улице весна...»





Харуки Мураками

Нужно выплескивать чувства наружу. Хуже, если перестать это делать. Иначе они будут накапливаться и затвердевать внутри. А потом – умирать.



Честер Беннингтон

Вы можете закрыть глаза на вещи, которые вы не хотите видеть, но вы не можете закрыть свое сердце на вещи, которые вы не хотите чувствовать.



Эльчин Сафарли

Окружающим легко сказать: «Не принимай близко к сердцу». Откуда им знать, какова глубина твоего сердца? И где для него — близко?



Евгений Гришковец

Когда что-то понимаешь, то жить становится легче. А когда что-то почувствуешь, то тяжелее. Но почему-то всегда хочется почувствовать, а не понять!



Франц Кафка

Кто познал всю полноту жизни, тот не знает страха смерти. Страх перед смертью лишь результат неосуществившейся жизни.



Эрих Мария Ремарк

Странно, каких только путей мы не выбираем, чтобы скрыть свои истинные чувства.



Из Библии. Прем. 17: 11

Страх есть не что иное, как лишение помощи от рассудка.



Карл Густав Юнг

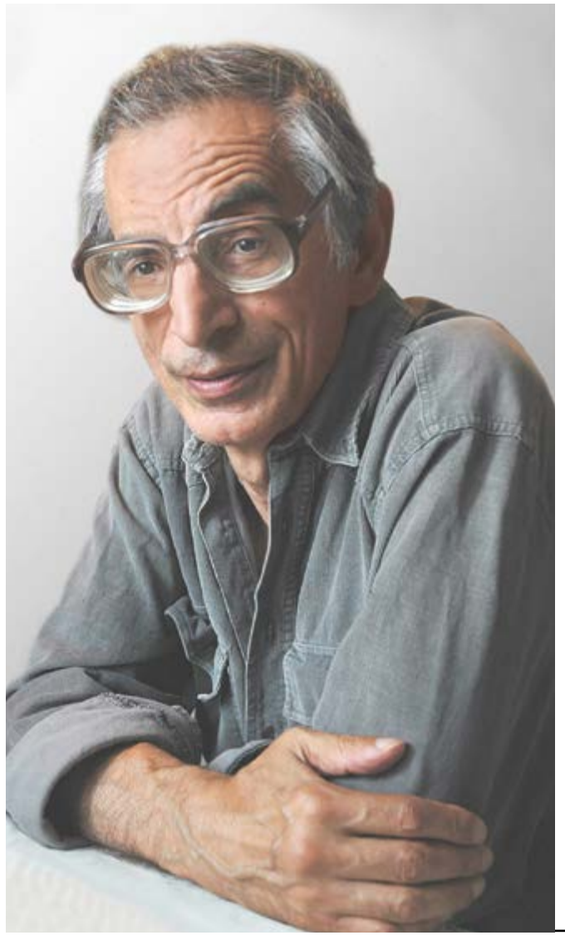
Единственное, чего стоит бояться на этой планете, — это человек.

АФОРИЗМЫ

Кристоф Андре, Чингиз Измайлов

ЭМОЦИИ ДЕЛАЮТ НАС ЖИВЫМИ

НЕЗАВИСИМО ОТ ВОЗРАСТА, ПОЛА, НАСЛЕДСТВЕННОСТИ И ПРОФЕССИИ ВСЕ МЫ НАХОДИМСЯ ВО ВЛАСТИ ЭМОЦИЙ. ВОЗМОЖНО, БЕЗ НИХ НАМ БУДЕТ ПРОЩЕ. НО ВРЯД ЛИ МЫ БУДЕМ СЧАСТЛИВЫ, ПЕРЕСТАВ ЧУВСТВОВАТЬ НЕ ТОЛЬКО ГНЕВ ИЛИ ГОРЕ, НО И УДИВЛЕНИЕ, РАДОСТЬ ИЛИ ЛЮБОВЬ.



Они заставляют нас смеяться, грустить, ликовать или плакать...
Каждый день под влиянием впечатлений и воспоминаний мы переживаем целую гамму эмоций. Они умело управляют нами: мы ощущаем радость — и в этот момент становимся более отзывчивыми, внимательными к другим. Печаль делает нас более вежливыми, любезными и осмотрительными. Стресс же может буквально нас погубить.
Благодаря эмоциям и чувствам жизнь приобретает особые краски, но именно это и пугает нас. 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.
Мы стараемся скрывать свои чувства, подавляем их. Но можно ли без них обойтись, идти по жизни лишь с тем, что диктует холодный рассудок? Чтобы гармонично уживаться со своими эмоциями, считают эксперты, прежде всего важно разобраться, как они устроены, что несут в себе, для чего возникают. Об этом российский психофизиолог Чингиз Измайлов и французский психотерапевт Кристоф Андре.

Эмоции — наши друзья или враги?
Ч.И: Они помогают нам жить и продолжить род. Любовь подталкивает нас к партнеру, гнев защищает от врагов. Страх предупреждает об опасности. Радость притягивает к нам других людей... Базовые эмоции одинаковы у всех, они «записаны» в генах в той мере, в которой обеспечивают выживание. Так утверждал еще Чарльз Дарвин, и это подтверждает современная наука.

К.А.: Эмоции — универсальный язык, код, который позволяет общаться людям разного пола, возраста и социальной принадлежности. Культура, общество, в котором мы живем, лишь определяют форму их проявления, чтобы мы могли быть поняты и приняты группой. Если я выходец из южных краев, во время траура я,скорее всего, буду выражать эмоции очень шумно.
Если я поведу себя сдержанно, например, так, как если бы я жил в Англии, меня посчитают истериком. Топ-менеджера, который в приступе гнева срывается на совещании, коллеги будут считать человеком с неуравновешенной психикой. Зато если подросток из неблагополучного района не отреагирует на оскорбление, его сочтут трусом.
Мы склонны подавлять и видоизменять эмоции, которые считаются социально или морально неприемлемыми.

Эмоции, чувства, аффекты — как определить, с чем мы имеем дело?
Ч.И.: Основной критерий — продолжительность. Аффект — немедленная и кратковременная реакция на какое-то событие. Когда он овладевает нами, мы теряем самообладание, не можем контролировать свои действия. Иногда именно так проявляются ярость, гнев, ужас.
Эмоция (душевное волнение) — временное эмоциональное переживание какого-то события или ситуации. Семь эмоций мы считаем базовыми — их сочетание и определяет наши переживания: тревожность, например, может состоять из базовых страха, гнева и интереса. Чувства же отражают длительное и устойчивое эмоциональное отношение к другому человеку, увлечению или делу, которым мы занимаемся.

Почему бывает так непросто понять свое эмоциональное состояние?
Ч. И.: Мы склонны подавлять и видоизменять эмоции, которые считаются социально или морально неприемлемыми. Мы сдерживаем себя, не имея возможности выразить коллегам раздражение, и компенсируем силу этой эмоции, например, тем, что начинаем неконтролируемо много есть.



Или у нас возникают какие-то «необъяснимые» боли — в голове, в животе. Или мы замыкаемся в себе, становимся безразличными.
Если какая-то эмоция для нас под запретом, каждый раз, когда мы сталкиваемся с ней, мы трансформируем свои ощущения во что-то другое... и не понимаем себя. Так, зависть может превратиться в агрессию или даже восхищение человеком, который ее вызывает.
К. А.: Как только мы отгораживаемся от эмоций, начинает хуже работать интуиция, мы ошибаемся в оценке других и собственных нужд.

Некоторые из нас слишком эмоциональны, другие — сдержанны. Существует ли золотая середина?
К. А.: Если норма и существует, то это социальная норма. Когда мы живем во власти чувств — стыда, смущения, вины или беспокойства, — это нам мешает. Если мы «заражены» страхом, боимся мнения других, то становимся жертвами социальной фобии. Слишком продолжительная грусть и всепоглощающее чувство вины — это уже



симптомы депрессии.Опасна и другая крайность. Некоторые из нас считают себя малоэкспрессивными — зачастую оттого, что боятся чрезмерной эмоциональности. Как правило, такие люди не отличаются словоохотливостью и рассказывают о каком-либо эпизоде своей жизни нейтральным тоном, резюмируя: «было ничего» или «так себе». А в результате жалуются на скудость своей социальной и личной жизни.

Почему одни из нас более, а другие менее веселые люди?

Ч. И.: Мы появляемся на свет с одинаковым «набором» эмоций: мы одинаково чувствуем физиологическое возбуждение, у нас сокращаются одни и те же мышцы лица, когда мы ощущаем радость, страх, удивление или печалимся. Но мы растем в разных семьях и в разных культурах, кроме того, родители бессознательно меняют манеру общения с ребенком в зависимости от его пола. Мальчики так же эмоциональны, как и девочки, но им предписано быть сдержанными и неуязвимыми. Поэтому, став взрослыми, они скрывают свои эмоции и склонны замыкаться в себе.

Женщины же, напротив, осмеливаются говорить о том, что чувствуют, демонстрировать разные эмоции, в том числе беспокойство или грусть. И если некоторые люди особо предрасположены к негативным эмоциям, это может быть связано с тем, что в их раннем окружении более приветствовались настороженность и недоверие, а не радость и удовольствие.

Могут ли эмоции быть опасными для здоровья?

К. А.: Известно, что положительные эмоции оказывают благоприятное воздействие — длительное или временное — на иммунную систему. Но опасно ли скрывать негативные эмоции?

Когда психосоматическая медицина делала первые шаги, была выдвинута гипотеза, что каждому типу подавляемой эмоции соответствуют определенный тип расстройства: боязнь расставания — астма, подавляемый гнев — боли в области живота и т. д. Исследования не подтвердили этого предположения. Хотя и была установлена связь между сдерживаемым или слишком частым гневом и сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Думаю, что скорее не сами эмоции, а общее отношение к миру и неприязнь к другим людям могут стать причиной болезни у раздражительных людей.

Есть ли эмоции, которые мы недооцениваем?

Ч. И.: Все эмоции важны и полезны — даже те, которые мы называем негативными. Они так же необходимы, как и положительные, хотя и заставляют страдать.

Эмоции — даже такие, как печаль, отвращение или гнев, — несут полезную информацию, которая облегчает понимание между людьми, ограждает от опасности, поэтому не стоит их игнорировать. Наоборот, важно принимать их такими, какие они есть, и учиться ими управлять.

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



Стивен Стосны

КАК МЫ ВЛИЯЕМ ДРУГ НА ДРУГА

ЭМОЦИИ РАСПРОСТРАНЯЮТСЯ КАК ВИРУС, И НАСТРОЕНИЕ ОКРУЖАЮЩИХ СПОСОБНО ОКАЗАТЬ НА НАС ДРАМАТИЧЕСКОЕ ВЛИЯНИЕ. ЭВОЛЮЦИОННЫЕ ПРЕДПОСЫЛКИ И ИНТЕРЕСНЫЕ МЕХАНИЗМЫ ЭТОГО ЯВЛЕНИЯ ИЗУЧАЕТ СТИВЕН СТОСНЫ, СЕМЕЙНЫЙ ТЕРАПЕВТ И АВТОР СЕРИИ КНИГ ОБ ОТНОШЕНИЯХ.

Каждому из нас интуитивно понятно значение таких выражений, как «общественное настроение» или «витающее в воздухе волнение». Но откуда? «Это метафоры, у которых нет буквального смысла. Тем не менее мы прекрасно понимаем их значение, поскольку интуитивно осознаем, что такое заражение эмоциями», — считает семейный психотерапевт Стивен Стосны.

Принцип заражения эмоциями предполагает, что чувства двух или более людей соединяются и передаются от человека к человеку в больших группах. Мы привыкли считать это внутренними процессами, однако эмоции могут быть более заразительными, чем любой известный вирус, и подсознательно передаваться всем, кто находится поблизости.

В толпе незнакомцев «эмоциональная инфекция» заставляет нас чувствовать то же, что и остальная часть группы. У большинства есть возможность понаблюдать, как на нас влияют эмоциональные состояния членов семьи. К примеру, почти нереально быть счастливым, когда другие подавлены. Однако интересно, что заражение эмоциями работает даже тогда, когда между людьми нет никакой связи. Например, в толпе незнакомцев «эмоциональная инфекция» заставляет нас чувствовать то же, что и остальная часть группы.

Эксперименты показывают, что на автобусной остановке мы проявляем больше нетерпения, если и окружающие ведут себя нетерпеливо. Но если они смирятся с тем, что автобус опаздывает, то и мы будем ждать спокойно. «Электричество в воздухе» приводит нас в возбуждение на спортивном мероприятии или на митинге, даже если изначально мы не были особенно вовлечены и пошли просто за компанию.

Эволюционная необходимость

Для того чтобы понять значение заражения эмоциями, Стивен Стосны предлагает рассмотреть его преимущество для выживания популяции. Совместное использование «групповых чувств» дает нам множество глаз, ушей и носов для отслеживания опасности и поиска возможности спастись. Следовательно, это характерно для всех групп социальных животных: стай, стад, прайдов, племен. Когда один член группы чувствует опасность, становится агрессивным, напуганным или настороженным, другие мгновенно подхватывают это состояние. Увидев страх или страдание другого человека в группе, мы можем почувствовать то же самое. Если мы сознательно не сопротивляемся, счастливые люди на вечеринке делают нас счастливыми, заботливые заставляют нас заботиться, а скучающие утомляют. Мы избегаем тех, кто несет «груз на своих плечах», и тех, кто сбивает с толку или заставляет беспокоиться.

Эмоциональный фон определяет сознание

Как и все, что влияет на эмоциональное состояние, подобная «инфекция» во многом обуславливает наше мышление. Исследователи общественного мнения знают, что получат один набор ответов на вопросы, которые зададут на фокус-группах, и другой, когда зададут те же вопросы каждому участнику в частном порядке.

И дело не в том, что люди лгут, находясь вместе, или что они меняют свое мнение, оставшись одни. Из-за влияния эмоций у них могут быть разные взгляды на один и тот же предмет в зависимости от того, в каком окружении они находятся на момент опроса.

Заражение эмоциями проявляется в парадах солидарности и маршах протеста, в худших случаях — в «справедливости толпы».

Принцип заражения также учитывает «групповое мышление». Люди склонны подчиняться большинству на собрании или действовать коллективно, даже идя наперекор собственному мнению. Например, рискованное или агрессивное поведение подростковых группировок проявляется в том, что общая эмоциональная «инфекция» побуждает каждого ребенка выходить за рамки своих личных запретов, а иногда и далеко за их пределы, что выливается в опасное, жестокое или преступное поведение.

Заражение эмоциями проявляется в парадах солидарности и маршах протеста, в худших случаях — в «справедливости толпы», линчевании, беспорядках и мародерстве. На менее драматическом, но не менее заметном уровне это дает нам постоянно меняющиеся моду, культурные причуды и стандарты политкорректности.

Негативные эмоции более заразительны

«Вы когда-нибудь задумывались, почему мы чаще фокусируемся на том, что вызывает негативные эмоции, чем на хорошем? — спрашивает Стосны. — Я не говорю о пессимистически настроенных и токсичных людях, которые постоянно ищут возможность найти каплю дегтя в бочке меда. Но ведь каждый придает негативу непропорциональный вес. Сколько лично вы думаете о положительном опыте по сравнению с отрицательным? На что ваш ум тратит больше времени и энергии?» Отрицательные эмоции получают право приоритетной обработки в мозге, поскольку они более важны для быстрого выживания. Они дают нам мгновенный заряд адреналина, который нужен, к примеру, чтобы отпрыгнуть от змеи и отразить атаку саблезубых тигров. И платим мы за





это возможностью лишний раз замечать красоту окружающего мира. «Негативная предвзятость» определяет, почему потеря причиняет намного больше боли, чем выигрыш. Вкусно поесть — это приятно, но в большинстве случаев несравнимо с досадой от пропущенной трапезы. Если найти 10 000 долларов, восторг сохранится в течение дня или около того, а потеря 10 000 долларов может испортить настроение на месяц и более.

Положительные эмоции для лучшей жизни

По иронии судьбы позитивные эмоции важнее для долгосрочного благополучия. У нас есть шансы жить дольше, здоровее и счастливее, если мы будем испытывать их намного чаще, чем отрицательные. Жизнь становится лучше для тех, кто в состоянии оценить красоту холмистого луга и солнце, освещающее листья деревьев... при условии, что они также могут заметить змею в траве. Мы должны уметь выживать в нужные моменты, чтобы продолжать ценить окружающий мир.

Важно также понимать, что любые защитные и агрессивные состояния, например, негодование, беспощадно распространяются от человека к человеку. Если кто-то приходит на работу с обидой, то к обеду уже обижаются все вокруг него. Агрессивные водители делают других водителей такими же. Враждебно настроенный подросток портит семейный ужин, а нетерпеливый супруг превращает просмотр телевизора в напряженный и неприятный процесс.

Осознанный выбор

Если мы находимся рядом с обиженным, злым, саркастичным, самовлюбленным, мстительным человеком, то, вероятно, почувствуем примерно то же, что и он. И для того чтобы не стать таким же, нужно приложить усилия и задействовать внутреннего Взрослого.

Это в принципе неудивительно. Куда важнее другое: заразившись этими эмоциями, мы с большой вероятностью будем так же негативно реагировать и на следующего человека, который нам встретится. «Если ваши благополучие и эмоциональное состояние будут зависеть от других людей, вы потеряете контроль над собой и ситуацией и, следовательно, будете вести себя более импульсивно. Вы станете реактоголиком, и ваш жизненный опыт будет определяться реакцией на ”эмоциональное загрязнение” окружающей среды», — предупреждает Стосны.

Но, научившись выстраивать здоровые эмоциональные границы и проявляя осознанное внимание к своему состоянию и к ситуации, мы сможем сохранять устойчивость и контроль над жизнью.

Власть над чувствами

Некто спросил у Дань Шэня:
— Ты столько говоришь о власти над чувствами, а что ты будешь делать сам, если тебе будет нестерпимо больно?
— Как что? — ответил Дань Шэнь. — Орать!



СЕМЬ ЧУВСТВ - ВНУТРЕННИЕ ПРИЧИНЫ БОЛЕЗНЕЙ

В СОВРЕМЕННОЙ МЕДИЦИНЕ ВСЕ БОЛЬШЕ ВНИМАНИЯ УДЕЛЯЕТСЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ И ПСИХИЧЕСКИМ ПРИЧИНАМ БОЛЕЗНЕЙ. ПО НЕКОТОРЫМ ДАННЫМ, ОТ 50% ДО 80% БОЛЕЗНЕЙ ВОЗНИКАЕТ ИЗ-ЗА ВНУТРЕННЕЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ НЕСТАБИЛЬНОСТИ. А ЧТО ГОВОРИТСЯ О ВЛИЯНИИ ЭМОЦИЙ НА РАЗВИТИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ В КАНОНАХ ТРАДИЦИОННОЙ КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ – ДРЕВНЕЙШЕЙ НАУКЕ НАШЕЙ ЦИВИЛИЗАЦИИ?



Традиционная китайская медицина сводит причины болезней человека к внутренним и внешним. Внешними причинами болезней являются шесть видов погодных изменений (ветер, холод, летнее тепло, сырость, сухость и огонь), а также «злобные естественные факторы» (некоторые инфекционные патогенные агенты). Если погода резко меняется, то дает толчок к проникновению и распространению «злобных естественных факторов», в результате чего и возникают заболевания. В китайской медицине также выделяется семь видов чувств (эмоций), которые считаются внутренними причинами заболеваний. Эта эмоциональная деятельность – физиологическая реакция на внешнюю среду. Любой эмоциональный стресс от возбуждения или торможения нарушает функции внутренних органов и вызывает их болезни.

Семь видов эмоций:

- радость (си),
- гнев (ну),
- печаль (ю),
- задумчивость (сы),
- скорбь (бэй),
- страх (кун),
- испуг (цзин).

В обычной обстановке эти семь чувств не приводят к болезням. Однако в результате длительного психического раздражения либо внезапной резкой психической травмы изменения эмоций выходят за пределы физиологического контроля и могут вызвать расстройство функционирования инь-ян, плотных и полых органов, ци (энергия) и крови. В результате возникают недуги, которые в китайской медицине называются внутренними ранами. Поэтому между семью чувствами и ци существует тесная связь. Необычные изменения семи чувств могут травмировать внутренние органы, главным образом воздействуя на движение ци этих органов, что приводит к аномалиям в цикле поднимание – опускание, вносит беспорядок в циркуляцию ци и крови.

Гнев

Чрезмерное негодование может вызвать нарушение очищающей функции ци печени. Ци взмывает вверх, способствуя тому, что кровь, следуя за ним, перекрывает отверстия, служащие для очистки, что вызывает обморок. Гнев связан с печенью. По своей природе гнев– причина роста ци, что приводит к покраснению лица и красным глазам, головным болям, головокружению. Это вызвано ростом огня печени. Гнев может также способствовать, чтобы ци печени «атаковала селезенку», приводя к отсутствию аппетита, расстройству желудка, поносу. В долгосрочной перспективе подавленный гнев часто способствует застою ци в печени. Это может привести к депрессии или нарушению менструального цикла. Интересно отметить, что люди, которые принимают травы, чтобы снять застой ци в печени часто испытывают приступы гнева, вызывающие облегчение. Кроме того, гнев и раздражительность, часто являются определяющим фактором в диагностике застоя ци в печени. Необходимо избегать употребления кофе при лечении гнева, связанного с печенью, так как кофе нагревается в печени и значительно усиливает состояние.

Радость

Чрезмерные радость и смех приводят к тому, что ци сердца медленно рассеивается, психика не может концентрироваться, поэтому говорится, что радость есть замедление ци. Эмоция радости связана с сердцем. Расстройства, связанные с радостью может звучать парадоксально, так как большинство людей хотят испытывать как можно больше радости. Расстройства, вызванные этой эмоцией, не обусловлены настоящим счастьем. Скорее, дисбаланс возникает от слишком большого волнения или раздражения, или внезапной хорошей новости, что приходит к нарушению систем. При оценке уровня стресса психологи оценивают все его источники как положительные, так и отрицательные. Ясно, что смерть одного из супругов или потеря работы является значительным источником стресса. Тем не менее, несмотря на то, что брак или продвижение по службе – радостное событие, оно также является источником стресса.

У человека, который постоянно окружен праздниками и вечеринками, избытком и насыщенностью жизненных событий, может в конечном счете развиться дисбаланс в сердце с сердцебиением, тревогой и бессонницей. У такого человека также могут проявляться эмоциональные расстройства, так как сердце является вместилищем духа (Шень). Выраженное нарушение сердечного Шэнь может проявляться радостной болтовней или вспышками смеха. Это результат неспособности сердца обеспечить местом стабильного отдыха для духа.

Скорбь

Чрезмерные скорбь и горе приводят к подавленности воли, ци легких опустошается, поэтому говорят, что скорбь есть расточение ци. Печаль и горе влияют на легкие, приводя к усталости, одышке, плачу или депрессии. Лечение этого заболевания включает иглоукалывание в точках меридианов легких и почек. Часто используются травяные формулы, что тонизирует ци инь легких.

Страх

Пребывание в страхе приводит к непрочности ци почек, оно погружается вниз, возникает недержание мочи и кала, поэтому говорится, что страх есть опускание ци. Эмоция страха связана с почками. Эта связь может быть замечена, когда чрезвычайный страх заставляет человека мочиться бесконтрольно. У детей это также может проявляться в виде ночного недержания мочи, которое психологи связывают с чувством незащищенности и тревоги. Длительная тревога из-за беспокойства о будущем может привести к истощению ци почек, и, в итоге, к хронической слабости.

Испуг

Внезапный испуг приводит к тому, что сердцу не на что опереться, духу не к чему примкнуть, возникает неразбериха и растерянность, поэтому говорится, что испуг есть хаос ци. Испуг особенной нагрузкой ложится на почки и сердце. Реакция «бей/беги» приводит к чрезмерному выбросу адреналина из надпочечников, которые находятся на верхнем полюсе почки. Это заставляет сердце отвечать учащенным сердцебиением, тревогой, бессонницей. Хронический стресс может быть очень изнурительным для всего организма, вызывая широкий круг проблем. Тяжелый испуг может оказать длительное действие на Шэнь сердца, как это бывает у жертв, испытывающих посттравматический стресс-синдром.

Задумчивость

Чрезмерная задумчивость приводит к тому, что движение ци тормозит его свободную работу, транспортировка через селезенку и желудок ослабевает, поэтому говорят, что задумчивость



есть связывание ци. Слишком много думать или одержимость какой-то идеей также может истощать селезенку, вызывая застой ци. У человека с излишней задумчивостью могут проявляться такие симптомы, как плохой аппетит, нежелание принимать пищу и вздутие живота после еды. Со временем может появиться бледный цвет лица с дефицитом ци селезенки. В итоге это может повлиять на сердце, заставляя человека мечтать в ночное время. Студенты часто испытывают влияние этого дисбаланса.

Печаль

Печаль может привести к истощению энергии селезенки. Это может вызвать расстройство пищеварения и привести к хронической усталости. Ослабление селезенки сопровождается нарушением получения ци из продуктов питания, а легкие не в состоянии эффективно извлекать ци из воздуха. Человек, который «несет весь мир на своих плечах», чувствует себя плохо, так как ци селезенки приводит к сырости. Значит, чтобы сохранять душевное равновесие и исключить вредное действие семи чувств, нужно быть доброжелательным, оптимистичным и уменьшить влияние посторонних мыслей. Хорошую услугу в этом деле может оказать традиционный китайский цигун.

Лиза Захарова

СМИРЕНИЕ

СОВРЕМЕННОЕ ОБЩЕСТВО УДЕЛЯЕТ СЛИШКОМ МНОГО ВНИМАНИЯ ВНЕШНИМ ДОСТИЖЕНИЯМ — ТОМУ, КАК МЫ ВЫГЛЯДИМ, ГДЕ РАБОТАЕМ, КАКОЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ВЕДЕМ. БОЛЬШИНСТВО ПРИВЫКЛО «ДЕРЖАТЬ ЛИЦО» В ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ, ПОЭТОМУ ДАЖЕ САМЫЕ МАЛЕНЬКИЕ ПРОБЛЕСКИ СМИРЕНИЯ КАЖУТСЯ ГЛОТКОМ СВЕЖЕГО ВОЗДУХА. ПОЧЕМУ НАМ ТАК СЛОЖНО ПРОЯВЛЯТЬ ЭТО ПРЕКРАСНОЕ КАЧЕСТВО? МОЖЕТ, ПОТОМУ ЧТО ОНО АССОЦИИРУЕТСЯ СО СЛАБОСТЬЮ, ХОТЯ НА САМОМ ДЕЛЕ ЯВЛЯЕТСЯ ОДНИМ ИЗ ПРИЗНАКОВ ВНУТРЕННЕЙ СИЛЫ? ПОПРОБУЕМ НАЙТИ ОТВЕТЫ НА ЭТИ ВОПРОСЫ.



Когда мы встречаем кого-то, кто обладает этой добродетелью, наши плечи расслабляются, сердце начинает биться чуть тише, а невидимая рука, нервно сжимающая внутренности, ослабляет хватку. Почему? Потому что мы понимаем, что нас видят, слышат и принимают такими, какие мы есть, со всеми недостатками. Такое отношение — очень редкий и ценный дар, который разбивает даже самые прочные защитные стены.

По-настоящему скромные и смиренные люди могут дарить это ощущение, потому что принимают свою силу и свои слабости без осуждения. По мнению ученых, именно это — ключевой признак смирения, который питает чувство сострадания. Подобное принятие себя может возникнуть только из внутреннего ощущения собственной ценности. Ни многомиллионные гонорары, ни идеальное тело, ни лайки в соцсетях не подарят этого чувства. Люди, наделенные смирением, ценят небольшие, но значимые вещи, которые приносят пользу окружающим.

Кроме того, такие люди рассматривают жизнь как бесконечное обучение и понимают, что никто не идеален. А это значит, что мы можем работать над собой и быть открытыми к новым идеям, советам и критике без ущерба для нашей самооценки.

Самый яркий пример проявления этого качества — Махатма Ганди. Его история служит прямым доказательством того, чего может достичь лидер, наделенный смирением, и насколько такие люди полезны для общества.

Психологи Хейди Уэймент и Джек Дж. Бауэр написали книгу H.A. Wayment, J. Bauer. Transcending self-interest: Psychological explorations of the quiet ego о «тихом эго». Эта концепция очень похожа на то, что мы называем смирением. Суть в том, что, когда мы контролируем свое эго, мы становимся гораздо менее агрессивными, реже манипулируем окружающими и меньше врем. Вместо этого мы берем ответственность за свои ошибки и исправляем их, прислушиваемся к идеям окружающих и здраво оцениваем свои способности.



Николай Гумилев

Шестое чувство
Прекрасно в нас влюбленное вино
И добрый хлеб, что в печь для нас садится,
И женщина, которою дано,
Сперва измучившись, нам насладиться.

Но что нам делать с розовой зарей
Над холодеющими небесами,
Где тишина и неземной покой,
Что делать нам с бессмертными стихами?

Ни съесть, ни выпить, ни поцеловать.
Мгновение бежит неудержимо,
И мы ломаем руки, но опять
Осуждены идти все мимо, мимо.

Как мальчик, игры позабыв свои,
Следит порой за девичьим купаньем
И, ничего не зная о любви,
Все ж мучится таинственным желаньем;

Как некогда в разросшихся хвощах
Ревела от сознания бессилья
Тварь скользкая, почуя на плечах
Еще не появившиеся крылья;

Так век за веком — скоро ли, Господь? —
Под скальпелем природы и искусства
Кричит наш дух, изнемогает плоть,
Рождая орган для шестого чувства.



Федор Тютчев

И чувства нет в твоих очах,
И правды нет в твоих речах,
И нет души в тебе.
Мужайся, сердце, до конца:
И нет в творении творца!
И смысла нет в мольбе!

Николай Некрасов

Мы с тобой бестолковые люди:
Что минута, то вспышка готова!
Облегченье взволнованной груди,
Неразумное, резкое слово.

Говори же, когда ты сердита,
Все, что душу волнует и мучит!
Будем, друг мой, сердиться открыто:
Легче мир — и скорее наскучит.

Если проза в любви неизбежна,
Так возьмем и с нее долю счастья:
После ссоры так полно, так нежно
Возвращенье любви и участья...

Эдуард Асадов

Имеют ли чувства какой-нибудь цвет,
Когда они в душах кипят и зреют?
Не знаю, смешно это или нет,
Но часто мне кажется, что имеют.

Когда засмеются в душе подчас
Трели, по-вешнему соловьиные,
От дружеской встречи, улыбок, фраз,
То чувства, наверно, пылают в нас
Небесного цвета: синие-синие.

А если вдруг ревность сощурит взгляд
Иль гнев опалит грозовым рассветом,
То чувства, наверное, в нас горят
Цветом пожара — багряным цветом.

Когда ж захлестнет тебя вдруг тоска,
Да так, что вздохнуть невозможно даже,
Тоска эта будет, как дым, горька,
А цветом темная, словно сажа.

Если же сердце хмельным-хмельно,
Счастье, какое ж оно, какое?
Мне кажется, счастье как луч. Оно
Жаркое, солнечно-золотое!

Назвать даже попросту не берусь
Все их — от ласки до горьких встрясок.
Наверное, сколько на свете чувств,
Столько цветов на земле и красок.

Судьба моя! Нам ли с тобой не знать,
Что я под вьюгами не шатаюсь.
Ты можешь любые мне чувства дать,
Я все их готов, не моргнув, принять
И даже черных не испугаюсь.

Но если ты даже и повелишь,
Одно, хоть убей, я отвергну! Это
Чувства, крохотные, как мышь,
Ничтожно-серого цвета!



Сергей Москалев

Грехи любимых без сомненья
Умейте сердцем отпустить,
Чтобы самим не ждать прощенья
За то, что не смогли простить.
Не ставьте гордость во приоре,
Блефуя чувствами на Вы.
Ведь так случиться может вскоре,
Что не осилите игры.
И чтобы приступ сожаленья
Вас не коснулся в поздний час,
Умейте тем давать прощенье,
Кто его требует от вас.
Не про себя, а в полный голос,
Без самолюбия преград.
Чтоб ваше сердце не боролось
С обидой разума... сто крат.
Прощать умейте в одолженье
Не для проформы, а взаймы.
Ведь может выйти, что в прощеньи
Нуждаться будете и вы.



ТИМ ТАЛЕР ИЛИ ПРОДАННЫЙ СМЕХ

ИЗДАТЕЛЬСТВО «АСТ», 2020

ДЖЕЙМС КРЮС

Сюжет повести, вышедшей еще в 1962 году, остается весьма актуальным и сегодня, а язык, которым она написана, кажется удивительно современным. Это мы делимся с вами своими эмоциями и чувствами о шикарном произведении для подростков, которое взахлеб проглотит и любой взрослый. Четырнадцатилетнему Тиму Талеру досталась не самая простая судьба в Германии тридцатых. Всем своим испытаниям он заливисто и звонко смеется в лицо. Его заразительный смех – единственное, что нельзя у него отнять. Зато можно купить, ведь это фэнтези. Мальчик готов к сделке, которая решит часть его сиюминутных проблем, но о ее последствиях пока не задумывается.

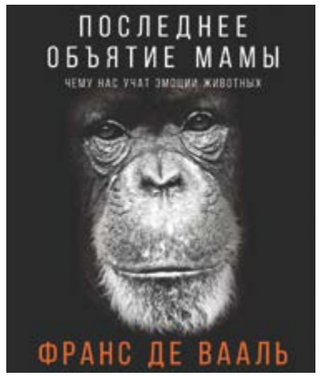
ТОКСИЧНЫЙ ПОЗИТИВ

ИЗДАТЕЛЬСТВО «МИФ», 2019

УИТНИ ГУДМАН

Востребованный психотерапевт разбирается в том, достаточно ли просто позитивно мыслить, чтобы чувствовать себя и быть реально здоровым. На основе свежих исследований она изобличает вред подавления настоящих эмоций, который делает ваш позитив токсичным, в первую очередь для вас самих, не говоря уже о близких и окружающих. Уитни предлагает решения, которые будто бы проще медного пятака, но почему-то на деле не оказываются для нас столь очевидны. «Пора уже честно признать свои настоящие эмоции», – говорит она, предлагая рабочие стратегии, как справится с ними и, наконец, позволить себе быть собой.





ПОСЛЕДНЕЕ ОБЪЯТИЕ МАМЫ

ИЗДАТЕЛЬСТВО «АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР», 2021

ФРАНС ДЕ ВААЛЬ

Если вам нужны были исчерпывающие доказательства, что эмоции умеет испытывать не только человек, – это они. Книга отвечает на вопросы, о которых мы, вероятно, никогда не задумывались. Существуют ли гордость, отвращение, вина или даже стыд в мире животных? Смеются ли собаки, завидуют ли и способны ли мстить, например обезьяны, и чем они так похожи на «пиджаки» и «галстуки» с современных политических трибун?
Помимо прочего, эта книга – удивительная история о шимпанзе по имени Мама. Симпатичная зверюшка – одна из многих, кого имела честь наблюдать известный приматолог и автор книги. С небольшим интригующим спойлером смело скажем: не всем людям сегодня доступна эмпатия и способность к взаимопомощи. В отличие от животных. Ведь наши эмоции на деле оказываются всего лишь их эволюционным продолжением, связью, которую не только невозможно разорвать, но и игнорировать, чтобы лучше понять себя самих.

ГРАФФИТИ

РЕЖИССЕР ИГОРЬ АПАСЯН, 2017
В РОЛЯХ: АНДРЕЙ НОВИКОВ, АЛЕКСАНДР ИЛЬИН, ЛАРИСА ГУЗЕЕВА

Картину Апасяна сложно оценить по стандартным кино-критериям, как то, например, саундтрек, операторская или работа монтажеров – эта очень приятная, с некоторым налетом вполне уместного фольклорного пафоса отечественная лента в первую очередь для души и о ней. Главный герой Андрей – без пяти минут дипломированный художник с тягой к вольному творчеству на стенах московской подземки. Все-таки уличные понятия просты: для кого – граффити, а для кого – обыкновенный вандализм. После, мягко говоря, спора о вкусах и городских территориях с суровыми местными байкерами Андрей получает легкие телесные повреждения, отмену поездки в Италию с однокурсниками и любимой и ссылку в провинцию. Здесь, в глубине российского деревенского трагизма, он узнает, какие еще эмоции и чувства может вызвать его граффити.





ЛОБСТЕР

РЕЖИССЕР ЙОРГОС ЛАНТИМОС, 2015
В РОЛЯХ: КОЛИН ФАРРЕЛЛ, РЭЙЧЕЛ ВАЙС, ДЖЕССИКА БАРДЕН

Антиутопия в томном цветкорре повествует о ближайшем альтернативном будущем и его общественном договоре, по условиям которого все, у кого нет пары, арестованными отправляются в зловещий отель. Там у каждого есть только полтора месяца, чтобы перестать быть одиноким, в противном случае человека превращают в животное и отпускают в лес. Зверя, кстати, можно выбрать самому – такая льгота. Единственный герой, кого закадровый голос называет по имени, а не по внешнему признаку – Дэвид в целом готов стать симпатичным лобстером и не питает особых надежд остаться среди прямоходящих. Но, вы знаете, приз жюри в Каннах просто так не дают. По мере развития сюжета, картина превращается в циничную насмешку над стигматизацией одиночек социумом. Фильм задает вопросы, над которыми можно думать часами, и создает себя произведением многоразовым и многогранным.
Так не первичен ли личный эгоизм по отношению даже к самым сильным чувствам?

ГОЛОВОЛОМКА

РЕЖИССЕР ПИТ ДОКТЕР, РОНАЛДО ДЕЛЬ КАРМЕН, 2015
РУССКОЯЗЫЧНЫЙ ДУБЛЯЖ: НАТАЛИ, ДМИТРИЙ НАГИЕВ, ВЛАДИМИР ЕПИФАНЦЕВ, МАКСИМ ВИТОРГАН

Даже не зная слогана этого анимированного шедевра «нет слов – одни эмоции», без него сложно представить эту подборку. Если вы по каким-то неясным причинам пропустили эту красочную картину для зрителей всех возрастов, то мы настаиваем на срочном исправлении этой несправедливости! У обычной школьницы одиннадцати лет Райли в голове живут эмоции, которые отвечают за ее поведение. Радость, Печаль, Страх, Гнев, Брезгливость помогают девочке окрасить воспоминания, которые каждый день отправляются в большое хранилище данных счастливого подростка. В критический для любого тинейджера момент родительского решения о переезде в другой город, а значит – потере всего привычного – эмоции на время утрачивают согласие внутри своей коллегии. Мир Райли начинает рушится... или это просто взросление?





О ГРУСТИ И ЯРОСТИ

Однажды Грусть и Ярость пошли к сказочному водоему, чтобы искупаться. Ярость спешила, быстро искупалась и вышла из воды. Но Ярость слепа и видит происходящее неотчетливо, поэтому в спешке она надела платье Грусти.
Грусть же в свою очередь спокойно, как и всегда, закончила купаться и, не торопясь, вышла из пруда. На берегу она обнаружила, что ее одежды нет. Но больше всего она не любила оставаться обнаженной. Поэтому надела то платье, что нашла: платье Ярости.
Говорят, что с тех пор часто можно увидеть Ярость — слепую и ужасную. Однако стоит приглядеться и нетрудно заметить, что под платьем Ярости прячется Грусть.
Всем иногда хочется скрыть свои чувства. Если человек ведет себя агрессивно, возможно, ему просто плохо. Будьте внимательны к себе и другим, и ваша жизнь станет полнее и ярче.

WWW. NACHALO-JOURNAL.RU

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
Тимур Сидоров

АРТ-ДИРЕКТОР
Ая Антропова

ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА
Елена Лихачева

РЕДАКТОРЫ:
Анна Бокова
Юлия Качанова
Жанна Булатицкая

ГЛАВНЫЙ ХУДОЖНИК
Екатерина Моисеева

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».
№ 72 август-сентябрь 2022
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

Заказ 22-1183
отпечатано ООО «КОДЕКС»
Московская обл., г. Мытищи,
мкр-н Пироговский, ул. Фабричная, д. 1

Подписано в печать 09.10.2022
Тираж 12000 экз.



ФОНД АНТРОПОВА
представляет

YOUTUBE-КАНАЛ ЖУРНАЛА

НАЧАЛО

Наши звездные гости рассказывают о любви и счастье, эмоциях и чувствах, истинной дружбе и отношениях между мужчиной и женщиной.

«НАЧАЛО»
О ЖИЗНЕННЫХ ЦЕННОСТЯХ

9 772219 196003 22073