

АЛЕКСЕЙ КАПРАНОВ

7 000 000
просмотров
на YOUTUBE

ЭМ & ЖЁ
VS

КАК НАУЧИТЬСЯ ЖИТЬ
ДУША В ДУШУ С ТЕМ, КОГО ЛЮБИШЬ



Алексей Васильевич Капранов
МЖ. Как научиться жить душа
в душу с тем, кого любишь
Серия «Тот самый психолог Капранов»

Текст предоставлен издательством

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=36628428

МЖ. Как научиться жить душа в душу с тем, кого любишь: Эксмо;

Москва; 2018

ISBN 978-5-04-090598-0

Аннотация

Личное счастье не зависит ни от везения, ни от характера человека. Только от того, научился ли он по-настоящему понимать противоположный пол. Книга самого прямолинейного из российских психологов Алексея Капранова – захватывающий гид по территории «МЖ». Она помогает понять, что происходит в голове и сердце вашего партнера. Понять, принять и научиться извлекать из этого пользу. Видеоролики Алексея Капранова, посвященные отношению полов, набрали более 7 миллионов просмотров. Его тренинги уже прошли свыше 60 000 человек. Большинство из них замечает: даже один семинар язвительного бородача способен вытащить отношения из затянувшегося кризиса. Что уж говорить про книгу! На страницах этой книги Алексей Капранов рассказывает: • Как вернуть страсть и счастье

в отношения • Как получить от партнера то, что по-настоящему хочется • В чем суть женской логики • Как устроены мужские и женские сценарии • Почему «норма» и счастье не совместимы.

Содержание

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ БЕСТСЕЛЛЕРЫ	6
От издателя	10
Введение	12
Welcome-письмо, или Как я хочу вам помочь?	12
Коротко о себе	14
Для чего это нужно читать?	19
Часть I. Единство и борьба противоположностей	21
Глава 1. О строении мужского и женского мозга	21
Знания одни – гипотезы разные	21
Феномен как предмет для изучения	22
Вторая сигнальная система	24
Несколько слов в защиту «компьютера»	28
Следствие и причина. Что первично?	31
Базовые термины	32
Разница между ощущениями и чувствами	34
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Алексей Капранов
МЖ. Как научиться
жить душа в душу
с тем, кого любишь

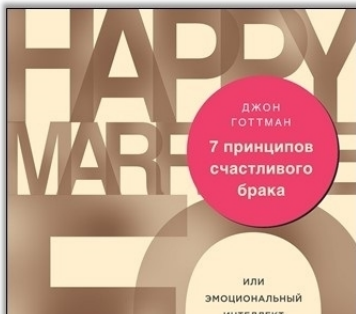
© Капранов А.В., текст, 2018

© Косолапов П., фото на обложке, 2018

© Мурышкин Г., иллюстрации, 2018

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2018

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ БЕСТСЕЛЛЕРЫ



1. Право на «лево». Почему люди изменяют и можно ли избежать измен

Почему люди изменяют? Что заставляет их заводить вторые семьи и разрабатывать сложные схемы ведения двойной жизни? Эстер Перель, практикующий психотерапевт, в течение 10 лет работала с сотнями пар, которые столкнулись с неверностью. Ее книга – это всестороннее исследование желания, возникающего при взгляде на сторону.

2. Ты – сама себе психолог. Отпусти прошлое, полюби настоящее, создай желаемое будущее

Эта книга станет поддержкой в сложных ситуациях и поможет разобраться в проблемах с людьми, с деньгами, с карьерой. В ней вы найдете самые действенные методики, тесты и личные секретные наработки Елены Друмы.

3. Игра в возможности. Как переписать свою историю и найти путь к счастью

Мы строим свою жизнь, опираясь на страхи и обиды прошлого – такие шаблоны поведения мешают вам наслаждаться настоящим. Талантливый психотерапевт и коуч Розамунда Зандер расскажет, как избавиться от своих детских травм, развеять старые предубеждения и стереотипы и обрести душевный покой.

4. 7 принципов счастливого брака, или Эмоциональный интеллект в любви

700 «подопытных» пар и 14 лет наблюдений за их жизнью, ссорами и примирениями. Всё это известный эксперт по отношениям Джон Готтман провёл лишь с одной целью: выяснить, почему одни браки крепкие и счастливые, а другие обречены на развод. Узнайте, какие перспективы у вашего брака.

*** * ***

Мы живем в мире непрекращающегося гендерного противостояния. В бесконечных выяснениях, кто кому должен, и необоснованных претензиях. Как прекратить этот затянувшийся конфликт? Только одним способом – услышать друг друга. Услышать, примириться и научиться извлекать из отношений все лучшее, что они способны дать. Скажем честно, это не самая простая задача. Но попытаться стоит. Книга, которую вы держите в руках, призвана в этом помочь.

Алексей Капранов

Что вы узнаете из этой книги:

Чем женский мозг отличается от мужского? – см. главу 1.

Какие бывают жизненные сценарии и как они влияют на отношения мужчин и женщин? – см. главы 4 и 5.

Как складываются межполовые отношения из-за разницы в устройстве мужского и женского подсознания? – **см. главу 6.**

Как перестать испытывать чувство вины не по делу? – **см. главу 8.**

Чем женская логика отличается от мужской? – **см. главу 11.**

Как мужчины и женщины решают проблемы? – **см. главу 13.**

Что такое норма в отношениях? – **см. главу 15.**

Какую роль в отношениях играют запахи? – **см. главу 16.**

Как забыть о запретах общества и жить счастливо? – **см. главы 17 и 18.**

Как нужно смотреть, чтобы привлечь мужчину? – **см. главу 21.**

От издателя

Удивительный человек, этот Алексей Капранов. Громкий, категоричный, он мгновенно приковывает к себе внимание публики и заставляет хохотать над каждой своей шуткой. Вот только сначала, пока не знаком с его системой, сложно поверить, что этот острый на язык бородач поможет тебе наладить отношения с противоположным полом. Рассмешить до колик – запросто. Заставить задуматься – возможно. Но вытащить из затянувшегося семейного кризиса...

И вдруг где-то на середине выступления Алексея Капранова происходит невероятное. Ты начинаешь смотреть на отношения полов другими глазами. Неожиданно то, что еще полчаса назад тебя дико бесило в партнере, обретает иной смысл. Неведомо откуда снисходит терпение, понимание и где-то даже уважение к чужим странностям. Ты разрешаешь близкому человеку быть не таким, как тебе хочется. Более того, тебе начинает это нравиться. И конфликт, который, казалось, закончится расставанием, внезапно теряет свою темную силу.

Ничего удивительного, что урезанная видеOVERсия этой книги собрала на «Youtube» больше миллиона просмотров. Как и то, что однажды заглянувшие на семинар Капранова женщины потом приводят мужей, мужчины – жен, девушки – парней, парни – девушек. И наконец, что пары, устав-

шие от нравоучений психологов, находят решение проблем именно на семинарах Капранова. Как ни крути, его подход действительно работает! Он учит слышать друг друга, понимать друг друга и любить без претензий.

Что собой представляет книга? Если говорить максимально просто, это самый короткий путь к жизни в мире и уважении друг к другу. Или, иными словами, дорога к настоящему счастью.

Введение

Welcome-письмо, или Как я хочу вам помочь?

Начну с главного. Я никого ничему не учу и никогда не отвечаю на вопрос: «Что делать?» Моя задача – слегка расширить ваше представление об отношениях полов. Я постараюсь помочь вам найти решения, о которых вы раньше даже не задумывались. Давно известно: если выбор меньше, чем из трех вариантов, это не выбор, а шантаж. Или юношеский максимализм – деление на «или – или», «черное и белое». Но такое деление нравится только подросткам и то до определенного возраста. Потом даже они начинают понимать, что существует еще масса вариантов выбора. Моя задача – показать вам эти варианты. Помочь перейти от черно-белой картины мира к полноцветному изображению реальности.

При этом я не собираюсь давать готовые решения, изображая многомудрого гуру. Моя задача – указать направление и помочь сориентироваться в ситуации. Путь вы будете выбирать самостоятельно. И отвечать за свой выбор тоже.

Я же как тот камень у дороги, который предупреждает:

НАЛЕВО ПОЙДЕШЬ — КОНЯ ПОТЕРЯЕШЬ,
...МАШИНУ, КВАРТИРУ, ПЯТЬ ЛЕТ ЖИЗНИ,
НАПРАВО — ГОЛОВУ,
...и хорошо, если от любви.
ПРЯМО — ОБРЫВ, НО ВАМ МОЖНО.



Коротко о себе

Верить мне не обязательно. Эта книга – всего лишь изложение моего собственного понимания отношений между мужчиной и женщиной. Понимания, которое за годы профессиональной практики помогло тысячам клиентов стать счастливее. Оно обросло массой положительных примеров выхода из тупика в отношениях. В основе системы лежит мой жизненный опыт. Без ложной скромности, не маленький опыт. Ведь заниматься вопросами взаимодействия полов я начал лет с четырнадцати. И на то у меня были веские причины.

В школе я был в своем роде выдающимся персонажем. Метр шестьдесят в прыжке, размер одежды – пятидесятый. Все это комплектовалось говорящим прозвищем Глобус. И, как вы понимаете, не потому, что я был весь такой разносторонне развитый и осведомленный. Просто меня что обойти, что перепрыгнуть выходило одинаково по расстоянию.

Девочкам, разумеется, я не нравился. В остальном тоже не особо преуспевал. Стихи не писал, в спортсмены не годился, шахматами, резьбой по дереву, коллекционированием марок не увлекался. При этом жутко хотел быть выдающимся хоть в чем-то кроме фигуры. Вот тогда и подумал: «Сейчас как возьму и как изучу женскую психологию! И все девчонки в меня влюбятся! Все!» То есть мотивация зашкаливала, что

в четырнадцать лет более чем понятно.

И я подошел к вопросу по-научному, как мне тогда казалось. Читал книги по психологии (которые можно было найти в то время), чтобы во всем этом разобраться. А в 22 года даже пошел на эксперимент и женился. Штамп в паспорте вообще-то не входил в мои планы. Но я мечтал о сыне, поэтому пришлось идти на жертвы. А еще через полгода меня забрали в армию.

Сразу же после моего возвращения наша семья начала разваливаться и довольно быстро развалилась. После этого я примкнул к лагерю мужчин, считавших, что хорошее дело браком не назовут. Но сынище удался на славу – тут без вопросов.

После развода я снова начал читать книги по психологии, наблюдать и делать выводы. И чем больше я читал, тем понятней и ближе мне становилась фраза Бернарда Шоу: «Чем я больше узнаю людей, тем больше люблю собак». В данном случае это относилось не к людям вообще, а только к женщинам.

Потому что более бессовестного существа, чем женщина, я на тот момент не встречал. Мотивы женских поступков в мою голову никак не укладывались. Я их тогда оценивал строго со своей мужской колокольни. Желая разобраться в вопросе, я даже поступил в университет со смешным названием АГУ (Алтайский государственный университет). Там я собирался изучать психологию официально. Я надеял-

ся получить ответы от людей, которые уж точно в курсе всех тонкостей взаимоотношений полов. Тем более что одним из предметов была психология пола. Я думал вот сейчас-то мне все объяснят, и даже приготовился записывать.

Но тут вышла в центр аудитории хорошенькая молоденькая преподавательница. Она начала рассказывать, что у мужчин и женщин по-разному устроены полушария головного мозга. Поэтому мужчины не могут делать два дела одновременно, а женщины могут.

Я говорю: «Это понятно! Это физиология. Чем мужчина от женщины физиологически отличается, я догадываюсь. Вы мне расскажите, чем мы психологически различаемся». Она не поняла вопрос и опять начала про полушария. Препирались мы минут 30. Потом я сказал: «Хорошо. Я понял. Я неправильно поставил вопрос. Попробую еще раз. Понимаете, есть такие вещи... Например, когда вам говорят: “Ты мужик, тебе этого не объяснить”. Или: “Ты женщина, тебе этого не понять”... Как вот в этом разобраться? Что это за “это”, которое они и мы понять не можем? И в силу каких причин? Сам вопрос подсказывает, что психологические различия есть. Но в чем они заключаются?!»

И я впервые увидел, как висит бортовой компьютер. Она смотрела на меня, как на инопланетянина, и не знала, что сказать.

Тогда я понял, что в университете я на свои вопросы ответы не получу. И с удвоенной силой начал изучать психо-

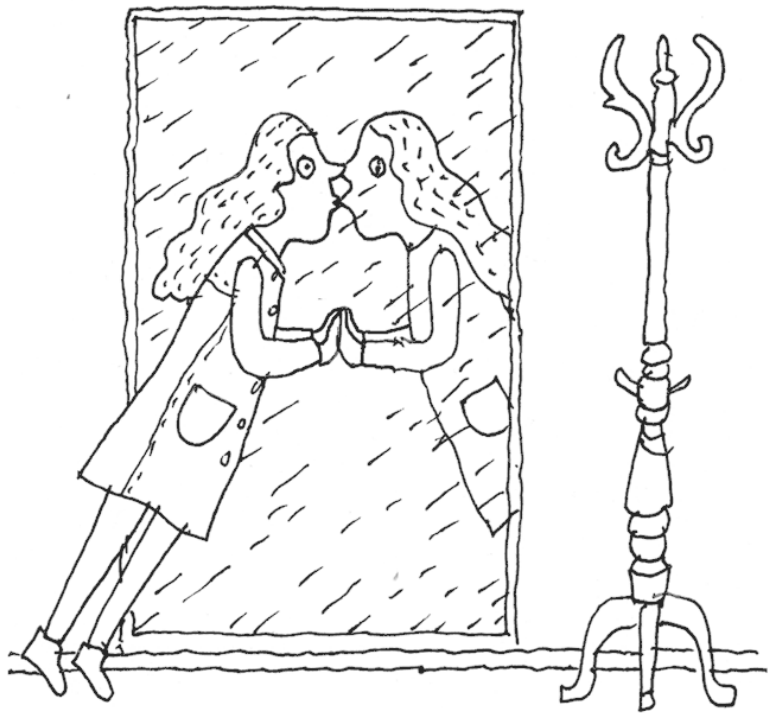
логию, но теперь уже самостоятельно, не опираясь на чужие гипотезы. То есть не по книжкам, а наблюдая и делая выводы на живых примерах человеческих отношений. И даже более-менее успешно. Спустя какое-то время я сделал главный вывод: «Одной правильной теории о взаимодействии полов не существует! Таких теорий – множество».

Это было неожиданно. Но отрицательный результат – тоже результат. Я попытался объяснить (хотя бы себе) основные критерии отличий женщин от мужчин. И создал систему координат, которая помогала ориентироваться в этом непростом вопросе, попутно объединяя все давно известные, но разрозненные факты. В итоге я понял главную ошибку в отношениях полов. Мужчины думают о женщинах, как о мужчинах, а женщины думают о мужчинах, как о женщинах.

То есть мы все ошибаемся, и это можно и нужно исправить! Тут впору вспомнить фразу: «Сам себя не похвалишь – никто не похвалит!» Смело меняйте «похвалишь» на «поможешь» – и уравнение все равно сработает.

САМ СЕБЕ НЕ ПОМОЖЕШЬ – НИКТО НЕ ПОМОЖЕТ!

Поэтому, если вы хотите разобраться в отношениях с мужем (женой, другом, возлюбленной), починить что поломалось, исправить испорченное, то вам сюда, на эти страницы.



Для чего это нужно читать?

Книг о взаимоотношениях мужчин и женщин написано немало. Так чем же моя отличается от остальных? Сначала перечислю, чего в этой книге точно не будет.

Не будет:

- волшебных таблеток счастья;
- чего-то эзотерического и мистического – лягушек глотать не придется;
- пересказа книжных знаний, заумных изречений и философских истин – не дождетесь!
- манипуляционных техник с сознанием и подсознанием – не дождетесь № 2;
- оторванных от жизни практик и непроверенных инструментов.

Будет:

- изложение знаний, накопившихся у меня за годы практики;
- система координат, которая не во всем совпадает с общепринятыми взглядами, но при этом очень действенна.

И напоследок приведу совершенно убийственный аргумент. Я стольким женщинам помог забеременеть, оплодотворяя их не физически, а ментально, что уже боюсь подсчитывать количество благодарных мне мужей.

А учитывая, что все болезни мочеполовой системы – это

результат непонимания и осуждения противоположного пола, то могу похвастаться. Благодаря моим семинарам «спаслась» не одна сотня женщин.

А если короче, эта книга о разрешении противоречий между полами. И о том, как найти язык М&Ж. Я не могу гарантировать, что она поможет абсолютно всем. Но могу гарантировать, что прочесть ее будет полезно. А уж скучно точно не будет никому!

Часть I. Единство и борьба противоположностей

Глава 1. О строении мужского и женского мозга

Знания одни – гипотезы разные

Не секрет, что из одних и тех же продуктов делается громадное количество блюд. Капусту можно потушить, засолить, порезать на салат, бросить в борщ. В психологии (да и в любой науке) похожая ситуация. Только вместо капусты – знания. Из одних и тех же аксиом можно вывести множество гипотез. А затем уже, на их основании, – теорию. Будет ли она работать? Неизвестно. Моя работает.

Гипотезы, лежащие в ее основе, – мои. То есть их кроме меня никто не выдвигал. А если и выдвигал, то с другим смысловым наполнением. Так что, если у вас после моих объяснений что-то начало здорово получаться, смело ссылайтесь на Капранова. Если что-то не получилось, перечитайте все, что я советую, и найдите другой путь. Помните, я говорил: их будет минимум три.

Прежде чем приступить к разбору темы «Мужчина и женщина» (в моей интерпретации), давайте освежим в памяти еще несколько терминов.

Гипотеза – предположение, выдвигаемое с целью объяснения какого-либо явления (если вода мокрая, возможно, она еще и текучая?).

Тезис – кратко сформулированная главная мысль статьи, научного труда, доклада.

Теория – учение, система идей или принципов, совокупность знаний, доказанных практическим путем.

Все это нам так или иначе пригодится. Потому что наша задача – разобраться в вопросе, а не просто поболтать на тему: «Все женщины – дуры» или «Все мужики – козлы». Моя задача вас помирить. Сделать так, чтобы вы научились слушать друг друга и взаимодействовать друг с другом.

Феномен как предмет для изучения

В науке есть два подхода. Один – доказательный (что уже доказали, проверили, утвердили, объяснили формулами и записали куда-нибудь), другой – описательный. Его еще называют феноменологическим.

Что это такое?

Это когда сам феномен (предмет изучения) есть, но как он работает и как устроен, не знает никто. Хороший пример –

электричество. Мы знаем, как им пользоваться. На кнопки на пульте нажимать, воду в чайнике вскипятить – это все умеют. Но как это работает и что это за явление такое?! На эти вопросы вам редкий ученый ответит. И так ответит, что лучше бы и вовсе не отвечал – все равно непонятно.

Или еще пример: многие слышали про энергетическую пуповину? Обычная пуповина после рождения обрезается, но энергетическая сохраняет связь матери и ребенка гораздо дольше. Женщины, у которых есть дети, про это прекрасно знают. Когда мама психует – ребенок хмурится, и наоборот. Если ребенку грозит опасность, мать это чувствует и не находит себе места.

Проводились опыты, и не только на людях. Брали маму-шимпанзе и ее детеныша. И портили подопытной маме настроение. Думаете с ее детенышем происходило что-то принципиально иное? Нет! Он точно так же начинал нервничать, может, только вел себя чуть агрессивнее.

Другой эксперимент провели на крысах. Взрослых крыс специально отправили в Антарктиду, добиваясь максимального удаления от потомства. А их детенышей поместили в глубокий бункер под землей, обеспечив идеальную изоляцию. Заранее договорившись, экспериментаторы кололи иглой детенышей. Ничего не зная об этом, крысы-матери начинали метаться по клетке.

То есть сам феномен энергетической пуповины доказали экспериментально. А вот из чего состоит энергетическая пу-

повина и как она устроена – не знает никто. Это и называется феноменологическим подходом. Он недоказателен.

Когда-то я довольно долго работал с целителями. Я даже прослушал курс начальной и высшей школы ЭНИОлогии. Что такое ЭНИОлогия и как это слово расшифровывается? ЭН – энергия, ИО – информационный обмен. Так вот, всю эту науку смело можно назвать феноменологической, хотя ее преподавала доктор медицинских наук. Но язык ЭНИО – самый подходящий для анализа полоролевых отношений. Коммуникации между мужчинами и женщинами – это как раз обмен энергией и информацией.

Важнейший фактор для анализа полоролевых отношений – коммуникации между мужчинами и женщинами, то есть обмен энергией и информацией.

Но для начала немного базовых знаний.

Вторая сигнальная система

Чем мы, люди, отличаемся от животных? У нас есть вторая сигнальная система, которая позволяет нам создавать символы. С их помощью мы познаем и меняем мир. Мало того, из этих символов мы творим буквы, затем – слова.

Дети, только учась говорить, сразу же создают смыслы. Часто совершенно не связанные с понятием или предметом. Например, слово «вода». Человеку, которому неизвестно его значение, непонятно, откуда оно взялось. Никакими речевы-

ми характеристиками оно не указывает на родственность понятия и самого слова. Если в таких просторечных словах, как «гавкает» и «мурлычет», есть попытки звукового подражания объекту, то слово «вода» – стопроцентная абстракция.

Люди отличаются от животных наличием второй сигнальной системы. Она помогает создавать символы, с помощью которых мы познаем и меняем мир.

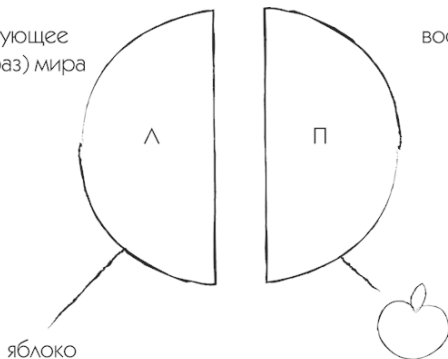
Общепризнано, что строение мозга у всех людей, независимо от пола, более-менее сходное. Роберт Антон Уилсон предложил разделять работу нашего «компьютера» (мозга) на аппаратное и программное обеспечение. В аппаратную часть (физиологическую) мы не полезем, а вот программную рассмотрим внимательнее¹.

Наше правое полушарие мозга воспринимает информацию из внешнего мира визуально (в картинках и образах и т. д.). Левое же – на языке схем, слов и символов. И это именно то, чем мы отличаемся от животных.

¹ Вы наверняка уже вспомнили преподавательницу из АГУ. Так вот, она как раз говорила об аппаратном обеспечении мозга, тогда как нас будет интересовать его программная часть. (*Прим. авт.*).

моделирующее
карта (образ) мира

воспринимающее



Причем это не просто передача сигналов. Почти все животные передают их друг другу и воспринимают. Но у них эти сигналы ограничены рамками необходимого. Они сведены к функциональному минимуму: еда, маршрут, опасность, продолжение рода, защита.

Это притом, что спектр восприятия реальности у животных шире. У собаки более чуткое обоняние. Совы лучше нас видят. У стрекозы угол зрения вообще 360 градусов. Тягаться невозможно. Но!

Но у нас есть Слово! Слово с большой буквы. Сейчас объясню. Мне нравится такое определение:

**ЧЕЛОВЕК – ЕДИНСТВЕННОЕ НА ЗЕМЛЕ
СУЩЕСТВО, ТВОРЯЩЕЕ СИМВОЛЫ.**

У нас слово – это символ. Когда мы говорим «красивая девушка» или «вкусная еда», то понимаем, о чем речь. Но

картинку каждый нарисует произвольную, «под себя». При этом диалог состоится! Вот что удивительно! При всей этой разнице «внутренней картинки» мы понимаем друг друга.

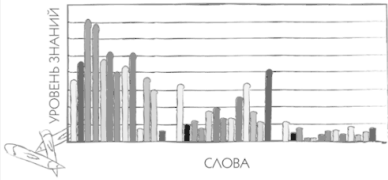
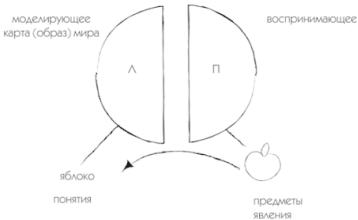
Мало того, из одних и тех же букв мы складываем разные слова, произносим разные звуки. Иногда эмоционально по-разному окрашиваем одну и ту же фразу.

Хороший пример из Аркадия Райкина: «Лично мне так **кажется**. Лично **мне** так кажется. Лично мне **так** кажется». Три разных смысла в одной и той же фразе.

Картинка – мозг, в одной половине которого кривые линии и слова «Ах! О! Ох!», во второй – формулы логарифмов.

Но вернемся к нашим баранам, то есть к полушариям. Правое полушарие у нас воспринимающее. Оно в ответе за все, что мы ощущаем. То, что мы видим, слышим, осязаем, обоняем и так далее. А левое – моделирующее. Оно создает карту этого мира.

ВТОРАЯ СИГНАЛЬНАЯ СИСТЕМА

Мир, описанный в словах	Восприятие Мира
<p data-bbox="228 115 360 146">ЗНАНИЯ</p> 	<p data-bbox="547 115 957 146">МОЗГ / АНАЛИЗ и СИНТЕЗ</p> 

Правое полушарие у нас воспринимающее. Оно в ответе за все, что мы ощущаем. А левое – моделирующее. Оно создает карту мира.

Несколько слов в защиту «компьютера»

Знаете, на что похожи полушария мозга? Правое полушарие работает, что называется, на аналоговом восприятии. Это как нецифровой фотоаппарат или нецифровая кинокамера, которые все фиксирует на пленку.

Левое полушарие – это уже компьютер. Там все оцифровано. На самом деле в самом компьютере нет фотографий. Там есть только 0 (нули) и 1 (единицы). Больше ничего. От количества нулей и единиц и того, как они сгруппированы,

зависят и картинка, и текст, и все остальное. Точно так же все устроено и в нашей голове. В левом полушарии, можно сказать, нули и единицы.

Всю информацию, поступающую к нам извне, мы переводим на язык слов и понятий и анализируем. В итоге мы возвращаем их обратно в мир, но уже в виде других слов, жестов, поступков. То есть наш мозг на самом деле выполняет всего две функции:

АНАЛИЗ И СИНТЕЗ

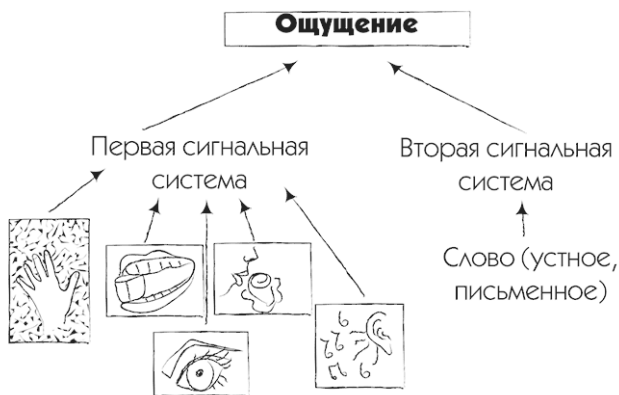
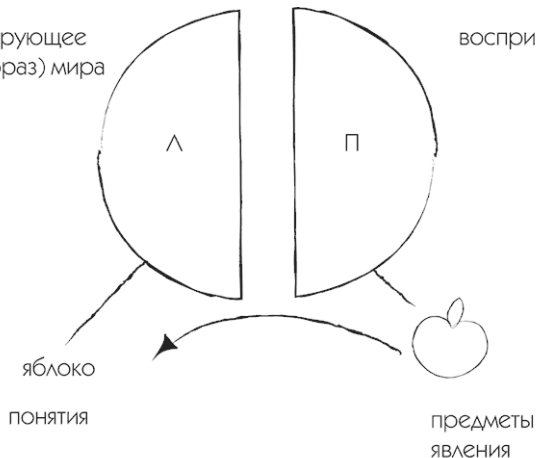
Где **анализ** – процедура мысленного разложения целого на составные части. **Синтез** – процесс соединения или объединения разрозненных вещей или понятий в целое или набор.

То есть мы всю реальность вначале раскладываем на слова, а затем синтезируем в прогноз. И основная наша задача – составление наиболее точного прогноза.

Вершина синтеза – **образ мира**, который психологи называют **картой реальности**. Но об этом позже.

моделирующее
карта (образ) мира

воспринимающее



Вторая сигнальная система представляет собой чрезвычайную прибавку к высшей нервной деятельности человека, это наше лишнее, добавочное, социальное и есть человеческое....

И. П. Павлова

Следствие и причина. Что первично?

Из-за того, что в биологическом плане задачи у мужчин и женщин изначально разные, во всем остальном нас также сделали разными. Кто сделал? Природа? Бог? Не знаю. Но мне важно объяснить вам, в чем эта **разность** заключается.

Несмотря на кажущуюся одинаковость строения мозга, в плане **восприятия** все мужчины созданы «недоделанными». У женщин спектр восприятия в два раза шире. К тому же у женщин постоянно работают оба полушария, тогда как у мужчин по очереди – когда одно включается, второе выключается.

В области восприятия все мужчины созданы «недоделанными».

И чтобы компенсировать такую вопиющую разницу в восприятии, нам, мужчинам, пришлось развивать **логику**. И это у нас прекрасно получилось. Мы наработали **информационный канал**. Но не потому, что мы умнее. Нет! Просто нам было проще развить это, чем все остальное. Прежде чем обсуждать **информационный канал**, сделаем шаг в сторону и рассмотрим, что в нас одинакового и чем мы различаемся.

Вначале разберемся с понятиями.

Базовые термины

Еще Сократ говорил, что перед любым спором надо определиться с терминами.

Я уже упоминал, что «вошел в психологию с черного входа». То есть я занимался ей как хобби, а не изучал ее в университете. И вместо одного учебника, одобренного Министерством образования, мне приходилось читать пять. Что удивительно, часто один противоречил другому. В каждом были свои определения, и у каждого определения был свой смысл. Поэтому пришлось изобретать собственную терминологию.

То есть понятия в этой книге не скопированы из «Википедии» или других словарей. Мне просто важно уточнить, что я подразумеваю под тем или иным словом. Начнем?

Стресс – реакция организма на срочное требование приспособиться к конкретной ситуации. **Энергия** – базовый запас жизненных сил.

Энергия, выделенная при стрессе, проявляется как некое общее беспокойство – **тревожность**. Это когда еще непонятно, что волнует. Это самое энергозатратное состояние. Его можно проиллюстрировать так.

Представьте, что вы – крепость. В ситуации общей тревожности на вас никто не нападает, но вся ваша армия поднята на ноги. Получается...

Тревожность – безадресный страх. Подобное состояние невозможно терпеть долго. Оно очень быстро истощает энергетические ресурсы. Поэтому организм начинает искать причину, чтобы не распылять ресурсы зря. И через какое-то время находит объект, беспокоящий его. Обнаружив причину раздражения, организм направляет всю вашу энергию в виде одного луча. Этот процесс можно назвать формированием **желания**.

Желание, направленное на какую-то цель, называется **чувством**. То есть чувство всегда конкретно. Его место в системе координат – между «хочу» и «не хочу». Иногда между «очень хочу» и «очень не хочу».

Причем **чувство** – величина непостоянная. Оно может усиливаться, может ослабляться из-за тех или иных внешних причин. Со временем оно или приобретает более яркую окраску, или теряет ее вообще.

Сформировавшееся **чувство**, выплеснутое наружу, называют эмоцией. Это уже такая микромимика души. Улыбнулся, всплакнул, рассмеялся, наорал, чмокнул в щеку... и так далее. То есть там очень большая палитра.

Но даже испытывая сильное чувство, я могу вообще этого не показать. Вспомните игроков в покер. Те и бровью не поведут, даже если им выпадет самая удачная комбинация карт.

Обратите внимание, что у понятий «**ощущение**» и «**чувство**» есть различия. **Ощущение** – это восприятие тактиль-

ной информации. Оно может быть комфортным или дискомфортными. Желание, основанное на этих ощущениях, и есть чувство.

Сухость во рту – это ощущение. А желание попить – чувство, называемое «жаждой».

Разница между ощущениями и чувствами

Чтобы наглядно показать различия между ощущениями и чувствами, на тренинге я обычно устраиваю такой эксперимент. Подзываю какую-нибудь скромную девочку и говорю: «Дай руку!» Она слушается. Я продолжаю:

– Сейчас закрой глаза и описывай свои ощущения.

А сам начинаю бородой щекотать ее руку. Она отвечает, что ей приятно, щекотно, весело, забавно, непривычно... И когда она уже почти полностью растворяется в этих новых интересных ощущениях, я говорю:

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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