

ОЛЕГ МАТВЕЕВ



**ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ
КОМПАС**

Олег Владимирович Матвеев
Эмоциональный компас.
Актуальная система развития
эмоционального интеллекта

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=37942340

ISBN 9785449345424

Аннотация

В этой книге полностью изложено всё, что необходимо для работы с эмоциональным компасом. Вы последовательно изучите доработанную психоэволюционную теорию, научитесь создавать свою собственную эмоциональную структуру и освоите эффективные методики для своей практики.

Содержание

Об авторе этой книги	6
Об эмоциях – сложно и просто	11
О психоэволюционной теории Роберта Плутчика	16
Уровни адаптации организма	22
10 базовых стратегий саморегуляции	26
Самосохранение	28
Разрушение	31
Конец ознакомительного фрагмента.	33

Эмоциональный компас

Актуальная система

развития эмоционального

интеллекта

Олег Владимирович
Матвеев

Редактор Алексей Степченков

Корректор Софья Палюхина

Дизайнер обложки Софья Палюхина

Иллюстратор Софья Палюхина

© Олег Владимирович Матвеев, 2020

© Софья Палюхина, дизайн обложки, 2020

© Софья Палюхина, иллюстрации, 2020

ISBN 978-5-4493-4542-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Дорогой читатель! В ваших руках небольшая краткая книга-руководство, которая призвана помочь в освоении одного из наиболее эффективных инструментов в моей практике – эмоционального компаса. С помощью него вы не только поймете свои эмоции, но и сможете научиться ими управлять.

На страницах книги мы последовательно пройдемся по всем особенностям возникновения и применения эмоционального компаса – от понимания основ психоэволюционной теории Роберта Плутчика, с которой когда-то я начал разработку своего эмоционального компаса, до достаточно подробного разбора адаптационных стратегий, психологических защит, практики с эмоциями и упражнений на саморегуляцию. В итоге вы, надеюсь, сможете уверенно использовать эмоциональный компас в психологической практике и повседневной жизни.

Об авторе этой книги



В этой главе я попробую кратко представиться вам —

не с целью поразить вас своими регалиями, ибо есть люди намного регалистее и круче меня, а с целью просто донести до вас, кто я, чем я занимаюсь и чем я, может быть, могу для вас быть полезен.

По первому образованию я физик-теоретик, закончил физфак СПбГУ, ещё в школе увлекался иностранными языками и психологией. В итоге, по завершении физфака, пошёл не в науку, а в переводчики, причём в основном, вполне осознанно, работал на разного рода тренингах, семинарах и обучающих конференциях, которых тогда было очень много. После нескольких лет работы я сначала получил образование переводчика-синхрониста и, кстати, долгое время по этой специальности и работал, а потом, в связи с особенностями собственного участия во многих мероприятиях, сертифицировался на тренера сразу по нескольким терапевтическим направлениям.

С психосоматикой я начал работать примерно в 2000 году, когда освоил методику «сокращения эпизодов травм», разработанную американским психиатром Фрэнком Гербо-ди в середине 80-х годов. До сих пор остаюсь с ними в хороших отношениях и числюсь единственным практикующим «метапсихологом», как они это называют, в странах СНГ.

В 2005 году я получил диплом практического психолога,

с 2006 года участвовал в русском проекте запуска системы ПЭАТ Живорада Славинского из Сербии (тоже неплохо работающий с психосоматикой комплекс, о котором я даже выпустил книгу), а совсем недавно, в 2015 году – диплом клинического психолога от Московского психолого-социального университета, в рамках программы которого преподавал мой наставник по Исцелению воспоминанием и ученик доктора Рике Хамера и доктора Клода Саба – Жильбер Рено из Канады.

Таким образом, я ухитрился между делом получить аж ЧЕТЫРЕ высших образования – физика, лингвистика и две психологии.

Биопсихотерапией я заинтересовался углублённо в 2013 году, когда оказался на обучении у Жильбера Рено. С тех пор я прошёл у него не менее 500 часов обучения, включая множество разговоров в пути, за обедом, между занятиями и т. п. (т.к. я работал и работаю его личным переводчиком и ассистентом на семинарах).

Кроме этого, работал переводчиком и обучался на тренингах Энди Портера, Барри Файрберна, Живорада Славинского, Филипа Михайловича, Мэрилин Аткинсон, Джона Уитмора, Марши Рейнольдс, Хосе Стивенса, Аллена Оливера, Зорана Тодоровича, Джима Киркпатрика, Шломо Ари-

эля, Маши Беннет, Харальда Бауманна, Роберто Барнаи, Жильбера Рено, Ричарда Бартлетта и многих-многих других.

В работе я использую прикладную философию, подходы и техники Джеймса Лоули и Пенни Томпкинс (Чистый язык и Символическое моделирование), Гранта МакФетриджа (работа с триединым мозгом), Жильбера Рено (Исцеление воспоминанием), Барри Файрберна (Работа с ролями и актуальными проблемами жизни), Френка Гербоди (Метапсихология, СЭТ), Живорада Славинского (Глубокий ПЭАТ, ГП4, Аспектика, Трансценденция и пр), Саймона Роуза (РПТ-терапия), Флемминга Фанча (Преобразующий процессинг), Джона Галуши (Айденика), Юджина Джендлина (Фокусинг), Маршала Розенберга (Ненасильственное общение), Гэри Крейга (техника эмоционального освобождения), Рона Курца (хакоми-терапия), Роберта Антона Уилсона (квантовая психология), Арнольда Минделла (процессуально-ориентированная терапия), Владимира Баскакова (танатотерапия), Татьяны Дубининой (танцевально-двигательная терапия), Сатъярти (тантрические практики), Ричарда Бартлетта (векторная остеопатия), а также множество собственных разработок.

Постепенно у меня сформировался свой подход, своё видение процессинга, и я начал создавать и вести свои собственные авторские тренинги сначала под общим названи-

ем «Солопрактика», затем – «Ясная практика жизни», в которых я постарался собрать, аккумулировать всё самое лучшее и полезное. Разработал и реализовал программу Международной Академии Ясного Коучинга (МАЯК) – единственную в России и мире программу образования по психотехникам, по итогам обучения которой студенты получают дипломы установленного образца о профессиональной переподготовке по специальности «Клиническая психология. Системный консультант-психотехнолог».

Об эмоциях – сложно и просто

Прежде, чем приступать к изучению теории эмоций, важно понять, что вообще такое «эмоция». Моя первоочередная цель – дать вам простое, понятное и практичное определение.

Обратимся для начала непосредственно к происхождению этого термина. Английские слова «emotion» (эмоция) и «motion» (движение) – однокоренные. А слово «motion» произошло от латинского корня «motio»¹ (движение, душевное движение). Отсюда мы можем сделать вывод, что «э» - эмоция – это что-то «побуждающее к движению». Для наших задач такого определения вполне достаточно.

Внутреннее состояние, когда назрела какая-то реакция, которая может потом проявиться в виде какого-то действия или какого-то поведения, мы и будем далее называть «эмоцией». Имеется в виду, что реакция назрела, но ещё не произошла, а энергия для неё уже есть.

Естественно в этом случае у нас возникает два вопроса:

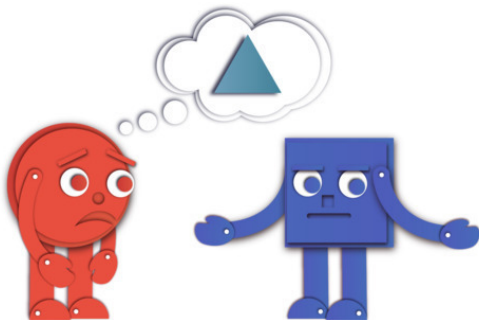
Когда эта энергия появляется, можем ли мы понять, что за реакция назревает на самом деле?

Каким образом эмоция движет нами?

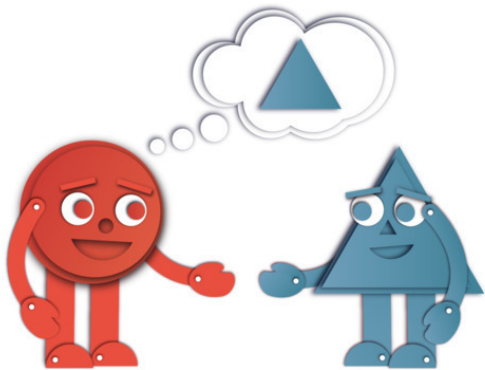
Проще всего дать ответы на эти вопросы, если заметить,

¹ mōtio, ōnis f. [moveo] (лат.) 1) движение (*corporis* C) 2) душевное движение, эмоция (*suavis* C) 3) озноб, лихорадка CC

что эмоции всегда вызываются несовпадением между ожиданием и реальностью.



Когда то, что есть, совпадает с тем, что хотелось бы, наши потребности удовлетворены. Нам хорошо и нет никакого повода испытывать какие-то эмоции, кроме блаженства. А оно в проработке или исправлении не нуждается.



Поэтому нас больше интересуют ситуации, когда совпадения нет, и появляется та самая «энергия, побуждающая к действиям».

Заметьте, слово «*энергия*», которое я использую – это физический термин. В учебнике физики есть очень простое определение – *это способность производить работу*. Энергия, которая возникает у человека, предназначена для того, чтобы помочь ему реализовать свой замысел. Однако всегда ли сразу получается то, что хочется? Увы, нет. Вот тогда у человека и включается *эмоциональная регуляция*.

В науке известны две системы регуляции, электрическая и химическая, или, более научными терминами, *нейральная* и *гуморальная*.

Гуморальная регуляция (от латинского слова *humor* – жидкость) осуществляется через эндокринную систему пу-

тём выделения различных секретов желёз во внутреннюю среду организма, например в кровь и лимфу. Она медленная, надёжная и приводит к более-менее долгосрочной адаптации. Эволюционно она существует уже очень давно.

Нейральная регуляция осуществляется с помощью электрических импульсов, идущих по нервным клеткам. По сравнению с гуморальной она более быстрая и точная. Но эволюционно она появилась совсем недавно, и большинство из нас оперировать этой регуляцией не умеют. В результате в случае возникновения «разрыва реальности и ожидания» у людей часто происходит сбой в саморегуляции.

Дело в том, что в первый момент возникновения реакции на ситуацию, когда эмоция представляет из себя только электрический импульс, у нас есть время, чтобы заметить эту эмоцию, назвать её и исследовать причину её возникновения. В этом случае мы избавляем себя от неоптимального автоматического запуска какой-то поведенческой или биологической программы саморегуляции (например: в любой непонятной ситуации злись, рыдай, бойся и т.п.). Правильно осознав и проговорив эмоцию, мы получаем в своё распоряжение её энергию и можем использовать её рационально, по своему усмотрению. Если же этого не сделать, то эмоция далее направится в привычный канал гуморальной регуляции, эндокринная система выделит в кровь соответствующие гормоны, которые могут далее присутствовать и работать в теле до 72 часов, в зависимости от интенсивности эмо-

ций.

Например, если вы начнёте намеренно по-настоящему злиться, и достаточно долго позлитесь, не переводя эту эмоцию ни в какое конкретное действие, закрывающее ваши потребности, то потом будете себя очень плохо чувствовать, у вас будет болеть голова, вы будете разбиты. Хотя, казалось бы, что тут такого – всего лишь позлился, истерику устроил, выгрузил эмоции. А если бы вы в самом начале прояснили бы свою эмоцию (об этом читайте далее), то в итоге у вас было бы совершенно другое состояние.

Далее я попробую объяснить вам, откуда у нас вообще появились эмоции и что с ними делать.

О психоеволюционной теории Роберта Плутчика

Я долго и пытливо изучал тему эмоций и знаю, что на свете существует много разных систем, где эмоции пытались как-то упорядочить и классифицировать. Самое понятное, что я обнаружил – это психоеволюционная теория Роберта Плутчика. Его монография на эту тему была написана ещё в 1962 году. Она логична, очень красива, и вы можете легко найти в интернете её описание вместе с замечательными иллюстрациями плутчиковова «колеса эмоций». Именно после знакомства с этой теорией началась история создания эмоционального компаса.

Суть психоеволюционной теории изложена в шести постулатах. В опубликованной версии они сформулированы с использованием спецтерминов, что делает их сложными для восприятия. Поэтому я перескажу их для вас понятными словами.

Постулат №1: эмоции – это автоматические механизмы общения и выживания организмов со средой и друг с другом, которые основаны на опыте миллионов лет эволюционной адаптации.

Эти механизмы можно наблюдать у всех живых организмов. У самых простых организмов, вроде бактерий и медуз,

они, конечно, ни в какие эмоции не преобразуются, но сами реакции у них есть. А вот у более сложных существ они получают дополнительную «надстройку» – эмоции. И уже здесь происходит один из внутренних конфликтов систем регуляции у человека – потому что эти очень древние адаптационные механизмы миллионы лет работали совсем не с теми ситуациями, с которыми мы сталкиваемся в нашей повседневной человеческой жизни.

Постулат №2: эмоции запрограммированы на уровне генетики.

То есть эмоции – это не какие-то беспричинные, ненормальные, непонятные капризы. Это полностью объяснимые реакции, они связаны с выживанием и очень глубоко в нас прошиты.

Постулат №3: эмоции можно соотнести с конкретными категориями т.н. «стимульных событий» и паттернов поведения.

Имеются в виду такие события, которые выбивают организм из саморегуляции (или «гомеостаза», на научном языке).

Постулат №4: эмоции направлены на восстановление гомеостаза.

Постулат №5: эмоции можно изобразить в виде структурной модели, описывающей простые и сложные эмоции.

Постулат №6: эмоции можно соотнести с определенными чертами характера, типологиями и психиатрически-

ми диагнозами.

Собственно говоря, вся теория к этому и сводится. В настоящее время эта теория используется в психотерапевтических и психодиагностических системах. Но есть несколько проблем.

Во-первых, совершенно непонятно, как её применять на практике. У психологов всё просто – они придумали тесты на основе этой теории. Роберт Плутчик совместно с Генри Келлерманом разработал психодиагностическую методику «Индекс жизненного стиля»². Это вполне типичный такой психотест, и его результаты, как и результаты любой другой типологии, можно при наличии опыта и навыков вполне себе эффективно использовать для проработки. Однако как научиться применять саму эту психоэволюционную теорию – психологи не объясняют.

Во-вторых, люди, которые переводили на русский названия эмоций, абсолютно не понимали, как эта теория работает. Например, там, где на эмоциональном компасе указана эмоция «недоумение», в стандартном варианте вы найдете «изумление». Я очень долго искал соответствие между английскими и русскими названиями эмоций. Пришлось перебрать много слов. Потому что слова, которые обозначают эмоции – это достаточно спорный момент, многие мо-

² Пройти тест «Индекс жизненного стиля» можно на сайте <http://psyttests.org/coping/lsi.html>

гут не согласиться, что ту или иную эмоцию нужно называть именно так. За годы применения этой теории у нас сложилась готовая, упорядоченная система с названиями эмоций, и она подходит для большинства людей, за редким исключением. А для тех, кто захочет использовать свои названия эмоций, я в этой же книге предложу специальное упражнение.

В-третьих, я сделал ещё одну существенную доработку. В теории Плутчика было описано четыре пары *адаптивных реакций (стратегий саморегуляции)*. То есть всего их восемь (см. далее в тексте): *инкорпорация, отвержение, самосохранение, разрушение, воспроизводство, реинтеграция, ориентация, исследование*. А на моём эмоциональном компасе вы обнаружите **десять**. Появились они просто: работая по разным психотерапевтическим методикам, я чисто эмпирически обнаружил, что у некоторых людей проявляются ещё две адаптивные реакции. Таким образом была обнаружена ещё одна пара реакций, которые я и включил в общую схему эмоций. Они называются «смерть» и «трансценденция». Это т. н. «системные» адаптивные стратегии саморегуляции.

В-четвёртых, чтобы получить возможность пользоваться этой системой, мне пришлось вывернуть «колесо эмоций» Роберта Плутчика наизнанку и в середину схемы поставить т.н. точку «Я». Это гипотетическая исходная «точка равновесия», где нет никаких эмоций, а далее в схеме интенсивность эмоций повышается по мере удаления от точки «Я»

и приближения к внешней стороне круга. Смысл этого в следующем: у человека есть адаптивные реакции, они предназначены для удовлетворения потребностей и прописаны на генетическом уровне. Когда они не удовлетворяются, то у человека возникают эмоции. Соответственно, чем сильнее они не удовлетворяются, тем интенсивнее данный тип эмоции. Благодаря такому подходу эмоции очень легко моделировать и исследовать.

В итоге получилась своя версия «колеса эмоций», которую я называю «эмоциональный компас» или «эмоциональный коврик». Для компьютерного варианта более корректным названием будет «эмоциональный компас», а для напольного варианта, который мы используем на живых практиках – «эмоциональный коврик». Как видите, внешне он похож на «колесо эмоций» Плутчика, но мой компас можно использовать непосредственно для практики – дальше в книге мы будем разбираться, как именно.



Уровни адаптации организма

Прежде, чем мы перейдём к освоению эмоционального компаса, давайте я расскажу, что такое адаптация организма и каким образом она связана с эмоциями.

Процесс адаптации организма представлен следующими уровнями:

- Психологические компенсаторные механизмы
- Характер
- Психофизиология
- Физиология
- Генетика и эпигенетика
- Тело как объект в окружающей среде

Эти уровни следует рассматривать снизу вверх.

Адаптационные стратегии тела излагаются в эволюционных теориях Дарвина и Ламарка. Дарвин писал об эволюции видов: «Адаптируйся или умри». Суть закона естественно-го отбора, который он сформулировал, в том и заключается, что выживают наиболее приспособленные особи, а неприспособленные умирают, и благодаря этому происходит эволюция. Кроме англичанина Дарвина, был ещё один учёный, француз Ламарк, который создал свою теорию эволюции на 50 лет раньше. Суть его теории – тело формируется средой и адаптируется под нее. Это приводит к изменению всех остальных уровней. То есть у нас есть тело, как некий объект,

который находится в постоянном взаимодействии с окружающей средой. Тело, конечно же, живое, поэтому оно нуждается в пище, комфортных условиях проживания, т.е. очень сильно зависит от среды обитания. В результате при изменении окружающей среды меняются потребности, поведение, привычки – тело, таким образом, стремится максимально приспособиться.

Успешные, проверенные эволюцией шаблоны функционирования записываются в генах и изучаются *генетикой*. Это своеобразный родовой код, передающийся из поколения в поколение. Кроме генетики есть ещё *эпигенетика* – она изучает механизмы активации и дезактивации генов в периоды импринтной уязвимости, главным из которых является самый первый отрезок жизни тела. Посредством таких переключений программируются физиологические особенности данного конкретного тела. Например, могут быть два родных брата, у которых ДНК практически не отличается. Но, тем не менее, они могут иметь разное здоровье, тела, характер, потому что их развитие в начальный период жизни сопровождалось разными событиями, в результате чего у них активировались разные гены.

Следующий уровень адаптации – *физиология*. Физиология закладывается генетикой, но на этом уровне уже изучается, как тело устроено и как оно выполняет свои функции. Если взять для сравнения организмы разного размера, то у них будет разная физиология. Например, у высокого и у низкого

человека одни и те же процессы будут отличаться скоростью и временем осуществления.

Далее, на адаптацию влияет *психофизиология* – это то, как мы через свою физиологию воспринимаем окружающий мир. То есть высокий человек будет на других смотреть свысока, а низкий вынужден смотреть на всех остальных снизу. От этого у них будут преобладать совершенно разные эмоции, и день за днём будет формироваться определённое ощущение этого мира. Человек привыкает к этим ощущениям и, как следствие, у него постепенно формируется характер.

Характер – это следующий уровень адаптации, который определяет глубинную структуру личности, образ жизни и поведение в разных ситуациях. Описание характера на основе физиологии, психофизиологии и внешнего вида очень хорошо изложено некоторыми специалистами в таких направлениях, как фенотипология и физиогномика.

И вот мы дошли до самого верхнего уровня – *психологические компенсаторные механизмы* (психологические защиты). Это уже область психологии. За что не любят психологов, так это за то, что они глубже уровня характера не пытаются исследовать. Поэтому большинство психологических теорий и типирований оказываются поверхностными, без глубинных обоснований.

А вот в психоэволюционной теории Роберта Плутчика прослеживается последовательная взаимосвязь всех уровней от конкретных воздействий внешней среды в процессе

эволюции и возникновения адаптационных реакций и эмоций до причин формирования определённых черт характера и психологических защит.

И сейчас мы с вами разберемся, как же всё это работает.

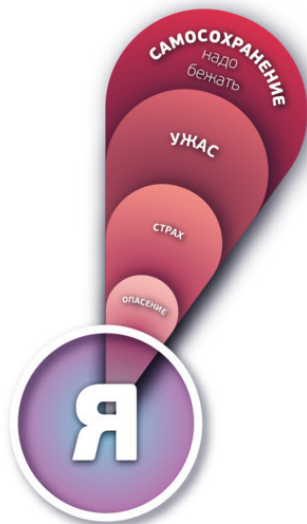
10 базовых стратегий саморегуляции

Давайте подробно рассмотрим, какие бывают *базовые стратегии саморегуляции*. Напомню, что они есть вообще у *любого* живого существа. Наше человеческое преимущество в том, что они у нас изложены в виде понятной схемы, и мы можем их проанализировать и даже, при необходимости, перепрограммировать.

Базовых стратегий имеется десять. Восемь из теории Плутчика: самосохранение, разрушение, единение, отвращение, обладание, цельность, ориентация, исследование. Их я частично переименовал, чтобы было понятно, как они проявляются в жизни. Плюс есть две «системных», добавленных мной: трансценденция и смерть.



Самосохранение



Стимульное событие: *угроза*

Что осознаёт голова: *опасность*

Что включает сердце: *опасение, страх, ужас*

Как реагирует тело: *удалиться от опасности, либо каким-то иным способом создать непреодолимую преграду между собой и угрозой*

Поведенческая программа: *надо избежать*

Срабатывает стратегия самосохранения следующим образом: происходит какое-то внешнее стимульное событие, связанное с угрозой выживания. Голова осознаёт, что есть некая опасность. После этого включается эмоция страха и ужаса. Причём эта эмоция включает обе системы регуляции: вначале нейральную-электрическую (зажигание), а потом гуморальную-химическую (мотор). И они побуждают тело убежать от опасности. Потому что миллионы лет для того, чтобы избавиться от опасности, нужно было просто убежать, удалиться на большое расстояние, или спрятаться, чтобы между мной и угрозой был непреодолимый барьер.

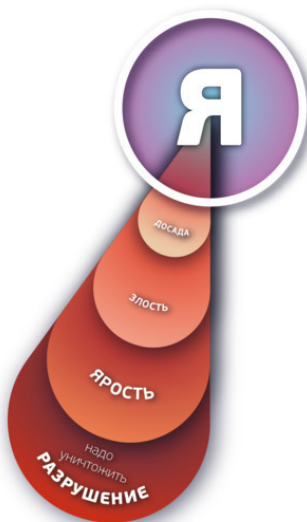
Проблема в том, что в наши дни очень часто, когда человек испытывает подобного рода эмоции, он не может сделать то, что от него требуют его врожденные поведенческие программы.

Вызвали человека к начальнику «на ковёр», где его собираются ругать за неправильный квартальный отчёт. Человек чувствует страх, потому что есть угроза выживанию – его могут выгнать с работы. Поведенческие программы требуют, чтобы он избавился от этой опасности и удалился от неё как можно дальше. Соответственно, если следовать врожденной реакции, то нужно бежать и прятаться. Но человек убежать не может, он же не ненормальный. Поэтому он идёт к начальнику наперекор своим древним реакциям. Коленки дрожат, голос дрожит, всё трясется. Но реактивной бессознательной системе непонятно, почему человек так поступает. И если он

слишком часто идёт навстречу подобной опасности, то могут включиться какие-нибудь другие механизмы регуляции, которые сделают так, чтобы он вообще ходить не мог. Потому что реактивная система содержит программу о том, что это выживательно. Подобные ситуации могут вызывать, например, «рассеянный склероз» и считаются психосоматическими (аутоиммунными) заболеваниями.

Противоположной стратегией является «разрушение». Она и на эмоциональном компасе находится прямо напротив.

Разрушение



Стимульное событие: *препятствие, помеха*

Что осознаёт голова: *есть враг*

Что включает сердце: *досада, злость, ярость*

Как реагирует тело: *нападение, атака*

Поведенческая программа: *надо уничтожить*

Эта стратегия срабатывает следующим образом: обнаруживается какое-то препятствие или помеха на пути достиже-

ния цели. Голова осознаёт, что есть какой-то враг и он мне мешает. Включаются эмоции злости и ярости. И срабатывает реакция – напасть, разрушить, уничтожить. Опять же, вполне нормальная реакция. Но как конкретно она будет реализовываться, что конкретно тело будет делать – это уже зависит от ситуации.

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.