

18+

Лени Фич



ЗБУКА



2020

Лени Фич

Азбука Эмоций – Эмоэнграмм

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=11008735

ISBN 9785447413415

Аннотация

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. Эмоциональный интеллект можно развивать. Эмоциями можно и нужно управлять. Дело теперь только за вашим желанием стать собой, развивать свои способности и управлять своими эмоциями. У нас получилось жить полной и счастливой жизнью, у нас – самых обычных людей, без медитаций и трансов, без психоаналитиков и психологов. Раз один человек смог путем развития эмоционального интеллекта, значит и у другого получится.

Содержание

Введение	5
Вечер первый. Владеть собой	12
Вечер второй. Принцип деления эмоций «от А до Я»	33
Вечер третий. Эмоция как эмоэнграмма	46
Вечер четвертый. Азбука тональных эмоций	75
Базовые пары эмоэнграмм	87
Базовая пара Страх–Удовольствие	91
Базовая пара Злость—Кураж	115
Конец ознакомительного фрагмента.	119

Азбука Эмоций – Эмоэнграмм

Лени Фич

*«Долговечна не абстрактная истина,
а искренность чувства, бесконечно долго
предвосхищаемого, ожидаемого и потому
бесконечно долго памятуемого.*

*Мудрость обращена к сердцу каждого человека,
и без радостного и бескорыстного душевного
отклика,
которым держится жизнь каждого,
стоит немного».*

Из Дао

Корректор Людмила Черножукова

Иллюстратор Люсиль Шабатэ

© Лени Фич, 2020

© Люсиль Шабатэ, иллюстрации, 2020

ISBN 978-5-4474-1341-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Суть человека спрятана в нем самом, как жемчужина в раковине, створки которой становятся все толще и толще по мере удаления от рождения. Необратимые изменения стирают свежесть красок ежедневного праздника под названием детство, и только искренность чувств способна вернуть человеку его счастливое состояние – быть самим собой.

Человек рождается с тем, что он есть по своей сути, с уникальным и единственным в своем роде набором неизменных качеств, со своей сущностью. Человека проявляет этот неизменяемый узор своих свойств, как татуировку, как след судьбы, совершая свой полет звезды в безбрежном океане людского космоса.

Человек рождается с набором инстинктов, как биоробот, с линейной функцией стимул – реакция как следующая ступень эволюции животного. Его жизнь, как и жизнь любого другого живого организма на этой планете, состоит из борьбы за выживание, в которой на многовековом пути были приобретены навыки, закрепленные на уровне инстинктов, и был накоплен опыт поколений.

Человек рождается с уникальным и типичным набором действий, и с первого вздоха начинает приобретать свой собственный жизненный опыт. Парадокс состоит в том, что только в процессе борьбы за жизнь навыки приобретаются

путем подражания и повторения, при этом запускается процесс познания себя и внешнего мира, который со временем становится тормозом на пути развития человека. Инструмент развития постепенно превращается в инструмент торможения – чужой опыт сначала спасает, а потом губит весь потенциал личности как творца себя и своего мира.

Ребенок познает мир путем перевода навыков в автоматические действия, происходит это как на уровне инстинктивных реакций, так и на уровне действий, эмоций и мыслей, путем знания и воображения. Это уже происходит только в тот период развития человека, когда он освоит речь и у него начнет формироваться интеллект, необходимый для построения взаимосвязей и анализа.

Подросток, который твердил себе: «Когда вырасту, ни за что не буду поступать как мои родители», подражает им, когда становится взрослым и часто поступает так же со своими детьми, как они поступали с ним. Случаются и редкие исключения из этого правила. Это те дети, которые уже с детства поступают не как все. Они действуют не только через автоматические инстинкты и приобретенные навыки, но и по своему. Это те самые счастливчики, которые наделены эмоциональным интеллектом от рождения, как говорится «поцелованы боженькой в макушку», которые способны чувствовать и отличать каким-то чудесным врожденным своим чувством, а не умом и опытом других.

Мир людей затерялся бы в животном мире рефлексов

и реакций, в мире навыков, полученных от предыдущих поколений, и замер бы в своем развитии, если бы не эмоциональный интеллект, который явился как ключом, так и запором на дверях к счастливой жизни человечества. Эмоциональный интеллект, а не просто интеллект, который отличает нас от животного уже сейчас, но и будет отличать от созданного нами биоробота или киборга.

Человек развивается в личность в результате воспитания, образования, обучения и собственного опыта переживания конкретных ситуаций, наделенный способностью запоминать этот опыт, чтобы потом его воспроизводить, способностью анализировать и делать выводы, не только по-научному сухо, а еще и эмоционально. Уровень эмоционального интеллекта человека с этого периода начинает играть основную роль над интеллектом знаний.

Зачастую на пути становления личности человек забывает свою истинную природу, а то и искажает ее в угоду обстоятельствам, окружению, внешней среде, в угоду продиктованным ее ложным ценностям. Вместо роста своей сокровенной сути, которая способна развиваться только через рост личности в обществе других людей, есть шанс стать марионеткой, зависимой от своего же тщеславия, статуса, власти, богатства. На пути стремления к удовольствию путь развития его сути в «Я» естественным путем коверкается чуждыми представлениям и чужими манипуляциями. Кто-то другой, а не он сам определяет: «кем ему стать и каким быть»... то-

гда, когда на самом деле, он уже есть.

Каков бы ни был этот путь – путь свободного человека или марионетки своих реакций, он обязательно лежит через эмоциональный интеллект.

Моя работа с людьми, помощь им в снятии эмоциональных напряжений, привела меня к мысли, что люди могут сами управлять своими эмоциями путем различных методов и способов. Проблема в том, что их никто этому не научил в детстве, такого предмета «Эмоции» нет ни в одной школьной программе. Зато есть буквы и цифры. Ребенку же для первого шага, а также и его родителям на пути познания себя надо дать в руки «Азбуку эмоций». И только после ее освоения можно говорить о развитии эмоционального интеллекта у человека.

Это как раз то, ради чего я написала эту книгу. Сейчас много людей существуют во власти своих эмоциональных переживаний, в депрессиях и несчастьях, а счастье их, оно даже не рядом, оно всегда с ними, оно внутри них. Много людей терпят неудачи, а могут преуспевать во всем: в личной жизни и на работе, просто уровень их эмоционального интеллекта так низок, что они не могут отличить свое же состояние восторга от энтузиазма. Только обученный и эмоционально-, интеллектуально-развитый человек способен различать свои и чужие эмоции, проживать эмоциональные реакции и управлять ими, обучать своих детей и быть счастливым в каждом дне своей жизни.

Человек способен управлять собой – это значит управлять своими эмоциональными реакциями по ситуации. Путь в счастливое будущее ваших детей сегодня в наших руках. Возможность изменить ситуацию есть у каждого и всегда, воспользуйся этим сам и мир вокруг тебя улучшится в мир счастливых людей.

До встречи в «Азбуке эмоций», которыми управляете вы ... или они пока владеют вами?

Лени

P. S. Вы не поверите, но и третья книга написана со мной.

Майкл

P. S. S. Так... пора переходить на поэзию, раз анекдоты не помогли.

V.

P. S. S. S. Карандаш и семья – моя счастливая жизнь сейчас и в этой книге.

Люсиль

Вокруг нас много разных
Сигналов и флажков.
Зеленых, желтых, красных!..
Любых других цветов.

Внутри нас много разных
Эмоций, вихрей чувств.

И звуки им подвластны,
Слетающие с уст.

Порою гнев у власти
Рождает зверский крик:
То возгласы мартышки,
Иль низкий львиный рык.

Подвержен раздраженью
И враг, и верный друг.
От злости громко лают,
Грызут себя вокруг.

От страха и от боли
Мы можем заскулить.
Печаль рождает вздохи,
Но можно громко взвыть.

От Счастья обретаем
Два крыла. И поскорей
Парим, как горный ястреб,
Поем, как соловей.

От радости сильнее
Становимся. И в ней
Есть голос Человека,
И звук сердец Людей.

Любовь парадоксальна.

Вся гамма в ней одной
Цветов эмоций, звуков!..
Во мне... А я весь твой!

Павел Иванов. Палитра эмоций.

Вечер первый. Владеть собой

– А что мы так хмурим брови и морщим лоб? – спросил Майкл в этот вечер, заходя в комнату после работы. – Несварение желудка?

– Да, ты верно заметил, что наше эмоциональное состояние напрямую связано с физиологическими реакциями и наоборот. Будучи даже чуть-чуть расстроенным чем-нибудь, ты всегда заметишь, что волнение физиологически тоже выражается определенным образом на лице сокращением мышц бровей и вокруг глаз, – ответила ему Лени. – Кто тут марионетка, висящая на ниточках? А кто первично дергает за веревочки, вызывая ответные реакции?

– Есть прямая взаимосвязь между эмоциональными и физиологическими проявлениями, но комбинаций и оттенков такое множество, что иногда одно первично, а иногда другое. А что тебя это волнует?

– Волнует. У человека огромное количество частей тела, видимых снаружи и невидимых внутри при спокойном состоянии, и не факт, что внутри он не гневается и не сыплет на тебя гром и молнии, так?

– Ты хочешь проявить или скрыть реакцию? – спросил Майкл. – Человек может сжать кулаки и сверкать глазами, что будет соответствовать эмоции, что он гневается, но все равно не может натурально вызвать надлежащее возбужде-

ние в коже, в железах, сердце и внутренностях, которое он действительно испытывал бы в приступе гнева. Подобно тому, как в игре на сцене недостает чего-то того, что действительно происходит в настоящей жизни. Особенно, если еще и актер не умеет изображать эмоции.

– Когда жена пилит мужа за сломанный замок, у него портится настроение так же, как оно уже испорчено у нее?

– Мозг реагирует на любые раздражения, будь то внутри или снаружи, чтобы реагировать на сигнал и координировать те процессы, которые происходят внутри организма через рефлекс, чтобы приспособлять наше физическое тело к среде обитания, – ответил Майкл. – Рефлексы же заложены в человека как основной инстинкт приспособления. Муж приспособится к распилу, поэтому, если пилить все время, то получишь ответную реакцию: или развод, или притупишь. Я имею в виду реакцию, а не пилу в руках жен. Эти зубья всегда острые.

– Если этот механизм помог человеку выжить среди диких животных, потому что сигналы в мозг, анализ и память помогли запоминать самый безопасный и необходимый способ выживания, – продолжила Лени. – Так почему же такое количество мужчин проводит на диване, и не реагирует на просьбы их жен?

– Опыт жизненного пути и сами действия, которые помогли человеку выживать, передавались из поколения к поколению, а когда человеку приходит на ум осуществить что-

нибудь неразумное и опасное, мозг через тело начнет сигнализировать. Сомнение, как волна нахлынет на него, что это правильно и нужно, и если разумные доводы окажутся слабыми, то человек продолжит приближаться к опасности, когда все чувства восприятия через рефлексы запустят сигналы, возникнет чувство волнения или чего другого от вида сердящейся жены по поводу сломанного замка. Только тогда он встанет с дивана и не раньше. Чувства могут тормозить или ускорять, беги или лежи, в любом случае, это та самая реакция на раздражение извне или снаружи на уровне рефлексов.

– И мужчины научились лежать на диване, зачем же бегать, не война же...

– Это просто уже безусловный рефлекс, встанешь с дивана, тебя тут же запрягут что-то делать, – протянул Майкл. – А так лежишь и думаешь о мироздании в целом, в общем, «Да-о-о-о-о».

Стихи от V

Цель творца и вершина творения – мы.
Мудрость, разум, источник прозрения – мы
Этот круг мироздания перстню подобен.
В нем граненый алмаз, без сомнения – мы.

Омар Хайям. Рубаи.

– Ученые считают, что у человека возникновение эмо-

ций обусловлено как ощущения состояния тела, потому что обусловлены сугубо физиологическими процессами, вот это и есть безусловные рефлексы. А то, о чем ты говоришь сугубо условный рефлекс, возникший от умствования и безделья, лежа на диване.

– Поэты и мистики же говорят, что зачастую ощущения в различных частях тела являются признаками, сопровождающими те или другие эмоциональные состояния души. Это психосоматика человека, а ты про какие-то рефлексы как у собачки, – хмыкнул Майкл.

– Физиологи ввели в качестве единицы анализа высшей нервной деятельности рефлекс, как механизм, при котором происходит реагирование организма на воздействия окружающего мира. Процесс возбуждения или торможения нервной системы приводит к образованию и функционированию новых временных связей, что в свою очередь приводит к закреплению или угасанию условного рефлекса, если условный раздражитель не подкрепляется безусловным, – явно умничала Лени. – Все эти процессы условных рефлексов протекают в коре больших полушарий головного мозга, а нервные центры важнейших безусловных рефлексов локализованы в подкорковых отделах мозга, за счет которых достигается высокий уровень активности нервных клеток коры больших полушарий.

– Главный вывод, который у меня напросился: центр управления в голове, вернее в мозгу – безусловный, то есть

автоматический и им можно не управлять, и условный, формируемый внешними условиями, через которые мной, как марионеткой, можно управлять и я сам могу управлять.

– До того момента, пока этот навык не перейдет в привычку так, что ты уже и сам забудешь, что он приобретенный, ставший автоматическим, а не врожденный.

– Вот я, например, уже и вспомнить не могу, что был неженатый. Статистика говорит, что неженатые мужчины живут дольше, – вздохнул Майкл.

– А замужние женщины живут дольше одиноких, и как теперь эту дилемму решить? Так что – реши ты или я, а может все-таки вместе? Может свободный брак, чтобы ни вашим, ни нашим? Чтобы жить дольше, надо не через брак измерять продолжительность жизни, а через принцип четырех «П».

– Какие такие «П»?

– Признаки, отличающие развитого человека, в том числе и в отношении эмоционального интеллекта от просто личности с багажом интеллекта от знаний, полученных энциклопедическим путем.

– Кстати, а почему так происходит, почему эмоции в сфере умников – энциклопедистов не в почете? – задумчиво спросил Майкл.

– А есть ли в школе предмет, в результате изучения которого ребенка можно научить чувствовать и отличать эмоции, настроения и чувства? Вот-то и оно, нет таких предметов, получается, что мы развиваем в человеке способность

решать задачи и строить космолеты, а способность отличить эмоцию от настроения – нет. Таким методам обучают только разве что актеров, им надо играть чувства, поэтому им надо в них разбираться. И опять же учат опытным путем, а не через теорию и практику ее применения, так как теории эмоций – нет.

– Ну, понятно, учебников нет и учителей. Может это значит, что нет необходимости учить такой предмет «Эмоции». Ты не ответила про «П», – вернул разговор Майкл.

– Этот предмет должен был бы быть основным во всех школах – это предмет «Счастливая жизнь». Принцип четырех «П» – это признаки, которые каждый может применить в оценке себя по 10 балльной шкале. Если 10 – это стопроцентное наличие данного признака. Если ниже 5, то пора шевелиться, а то точно долго не протянешь.

Первое П. Здоровье является первым признаком, так как это естественная потребность человека, которая определяет его способность к жизнедеятельности и обеспечивает условия для гармонического развития личности (физическое здоровье). Здоровье, которое медицина определяет, как отсутствие болезней, является важнейшей основой для познания себя и мира, для самоутверждения, для обретения состояния покоя и счастья человека, является нормальным состоянием организма человека. Любое другое состояние – это отклонение от нормы. Для тела – это физическое здоровье, при котором весь организм находится в естественном состо-

нении, когда хорошо работают все органы и системы, и тело, как саморегулирующаяся система, правильно функционирует.

Второе П. Интеллектуальная развитость – это необходимое условие развития личности человека, как способность принимать и обрабатывать информацию, приобретать и создавать знания, анализировать и прогнозировать любой объект реальности и за ее пределами. Накопление знаний происходит в процессе познания человеком мира, сначала окружающей реальности, а затем и виртуальной. Способ и сам процесс познания мира зависит от физиологического и анатомического строения и состояния головного мозга, который проявляется как в уровне и объеме, так и в качестве мышления, в развитии внимания и памяти, способности к анализу и рефлексии, способности выбора оптимального решения, исходя из теории и моделей, а также опыта, практического применения, в наличии у индивидуума здравого смысла.

Третье П. Эмоциональная устойчивость – это способность испытывать эмоциональные реакции, снимать эмоциональные напряжения, являющаяся признаком развитой личности человека. Маленькие дети испытывают эмоции радости, счастья или обиды, переживают неприятности в самой ситуации, в момент происходящего и не тянут их во времени, не плачут месяцами по поводу потерь денег, синяка под глазом и предательства друга. Такая нормальная реакция психики, с одной стороны является прожитым опы-

том, с другой стороны уничтожается окружающими, которые прививают ребенку постоянное чувство вины, напоминая о проступке ребенку, что формирует у него привычку переживать, вместо сухого анализа ситуации. Способность отличать и испытывать эмоции здесь и сейчас для полного ощущения мира внутри и снаружи является еще одним признаком развитой личности. Наличие развитого эмоционального интеллекта позволяет человеку управлять его эмоциональными состояниями всегда и везде, что и является признаком эмоциональной устойчивости.

Четвертое П. Нравственное состояние человека определяется моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека и признаком развитой личности – так называемая нравственная социальность. Человек – существо общественное, рост его личности напрямую зависит от жизни в определенном человеческом обществе, в социуме, поэтому наряду с хорошим физическим состоянием, развитым интеллектом и эмоциональной устойчивостью, необходимо рассматривать наличие нравственного здоровья у человека. Признаками нравственной социальности является сознательное отношение к деятельности, приобщение к культурному наследию человечества, способность ценить красоту природы и ценить жизнь человека.

– Так, похоже, нас хотят тут обидеть и унижить, – возмутился Майкл. – Ну, кто такой с такими четырьмя признака-

ми тебе встречался? Будда один только и подходит под описание.

– Оценка субъективная необходима только тебе самому, ты, помнится мне, хотел подольше пожить в женатом состоянии, или я неправильно трактую?

– Давай остановимся на эмоциональной устойчивости. Согласен, что жизнь без эмоций так же невозможна, как и без ощущений, что именно эмоции вместе с инстинктом выживания и интеллектом сделали нас людьми. Но если Чарльз Дарвин утверждал, что эмоции возникли в процессе эволюции как средство, при помощи которого живые существа устанавливают значимость тех или иных условий для удовлетворения актуальных для них потребностей, то современные люди уже давно испытывают эмоции отнюдь не для актуальных потребностей, а скорее для виртуальных, то есть развитие привело к безделью и скуке.

– Стоп, стоп, а какие эмоции тебя захлестывают, когда мы смотрим виртуальный футбольный матч – реальные или виртуальные? – спросила Лени. – Эмоции и чувства являются формой отражения реального мира. В отличие от познавательных процессов, отражающих окружающую действительность в ощущениях, образах, представлениях, понятиях, мыслях. Эмоции и чувства отражают объективную реальность в переживаниях через свое тело и мозг. Это всего лишь субъективное отражение увиденного, ощущаемого, и далее, как отношение человека к окружающей его действи-

тельности. Именно поэтому тебя радует, а меня может огорчить один и тот же предмет, явление или действие, а кто-то третий останется к этому же самому равнодушным. Виртуальная картинка на экране с забитым голом отражается в мозгу человека и приводит к его реальным переживаниям, так и проявляется отношение субъекта с его потребностями к значимым для него объектам. Таким образом, ты и проявляешь свои чувства и эмоции по поводу забитого или пропущенного гола, а я – нет.

– Так значит в данном случае, в твоих определениях «Я – футбольный марионетка», раз радуюсь голу и не управляю этой эмоцией от виртуальной картинки?

– Определить, испытывать эмоцию и управлять ее – это разные вещи. Управлять ты ее будешь только тогда, когда будешь способен сознательно ее вызывать у себя через ощущения на уровне физического тела, а не случайно от картинки на экране телевизора, а еще научишься переводить эту эмоцию в любую другую. Иначе говоря, эмоциональный интеллект для того и нужен, и развивать его надо с азов. Сначала надо взять в руки Азбуку, где каждая эмоция и чувство – как буквы алфавита описаны, а слова – это те чувственные состояния, которые человек способен испытывать и опознать, способен привесить ярлычок. Вот – это «радость», а вот – это «злость». Хорошо освоившие материал и применяющие его на собственном опыте, могут уже и романы писать, и по третьему «П» ставить себе максимальную оценку.

– Требую уточнения: почему ты говоришь иногда эмоции, а иногда чувства, это не одно и то же?

– Богатый русский язык. Считается, что основные эмоциональные состояния, которые испытывает человек, делятся на собственно эмоции, чувства и аффекты. Я считаю, что в перечень необходимо добавить еще и настроения. Если разделить эмоциональные состояния по интенсивности, так сказать, по силе нарастания и длительности нахождения в данном состоянии, то можно построить следующий ряд: настроение, чувство, эмоция, аффект. Настроения самые длительные и слабые, а аффекты – самые короткие и сильные.

– Правильно ли я понял, ты решила классифицировать и эмоции, так же, как ты сделала классификацию по типам сущности людей, описанной в первой книге? – явно с удивлением спросил Майкл.

– Приведу тебе цитату из У. Джемс, который писал:

«Затруднения, возникающие в психологии при анализе эмоций, проистекают, мне кажется, от того, что их слишком привыкли рассматривать как абсолютно обособленные друг от друга явления. Пока мы будем рассматривать каждую из них как какую-то вечную, неприкосновенную духовную сущность наподобие видов, считавшихся когда-то в биологии неизменными сущностями, до тех пор мы можем только почтительно составлять каталоги различных особенностей эмоций, их степеней и действий, вызываемых ими. Если же

мы станем их рассматривать как продукты более общих причин (например, в биологии различие видов рассматривается как продукт изменчивости под влиянием окружающих условий и передачи приобретенных изменений путем наследственности), то установление различий и классификация приобретут значение простых вспомогательных средств»

Джемс У. Психология. – М., 1991, с. 274.

– Я еще от первой книжки оправиться не успел, как уже третья и опять с классификацией!

– Пора разнообразить нашу жизнь. Даже анекдоты, как часть народного фольклора, могут перерасти в поэзию, так и мы не будем классифицировать эмоции, создавая нашу «Азбуку эмоций» для развития эмоционального интеллекта и приобретения эмоциональной устойчивости. Но и не будем опираться, как это было принято у древних греков на прямую связь с типом темперамента, или только на четыре основных типа эмоций: радость, горе, страх и гнев. Это слишком примитивно и явно не достаточно для современного человека, при том, что три из них не особенно-то приятные. Также мы не будем брать классификацию К. Изарда, где список расширен до десяти основных эмоций: гнев, презрение, отвращение, дистресс (горе – страдание), страх, вину, интерес, радость, стыд, удивление. В нашей «Азбуке эмоций» мы против типологии эмоций, против классификации. Мы за звуки, мы за буквы, из которых потом можно и слово сложить. Мы за музыку страстей в симфонии под названием

«Счастливая жизнь человека».

Стихи от V

Если есть у тебя для жилья закуток —
В наше подлое время – и хлеба кусок,
Если ты никому не слуга, не хозяин —
Счастлив ты и воистину духом высок.

Омар Хайям. Рубаи.

– Лучше сказать не у древних, а у дремучих, необученных эмоциональному интеллекту нас, – явно обрадовался Майкл. – Значит, слово «тип» звучать под нашим потолком не будет в ближайшие месяцы.

– Будет. Мы напомним всем, кто еще не знает, что наша авторская система классификации сущностей человека была построена на основе трудов Г. Гурджиева, Дж. Беннетта, С. Занос и многих других. В табличке 1 приведен обзор типов сущности, и к нему мы далее будем прибегать как основе описания методологии для познания и работы с эмоциональными состояниями.

Число	Категория / смысл по Г. Гурданеву / Дж. Беннету	Тип сущности	Основная функция	Цель жизнедеятельности
1	Универсальность – Единство	Ось	Инстинктивная	Сохранение человека биологического вида
2	Дополнительность – Разнообразие	Искра	Двигательная	Борьба, защита и распространение вида
3	Отношение – Качество	Воск	Эмоциональная	Забота и сопереживание за других, как за себя
4	Обратимость – Количество	Луч	Интеллектуальная	Накопление и передача опыта, знаний и норм потомкам
5	Потенциальность – Творчество	Флаг	Инстинктивно-двигательная	Самореализация творческого потенциала совместно со всеми
6	Значимость – Самореализация	Шар	Эмоционально-интеллектуальная	Самореализация через гармонию общения и взаимопонимание
7	Гармония – Завершенность	Стекло	Интеллектуально-духовная	Поиск истины для процесса гармоничного развития мира

Таб.1. Типы сущности по Л. Фич с основными функциями и целями

Дадим краткое описание типов человека по сущности с неизменяемым набором свойств через активизацию биологически активных точек (центров) энергии, необходимой для осуществления функции жизнедеятельности в достижении его основной цели:

Ось – энергия данного типа первоначально активизирована через инстинктивный центр, далее жизнедеятельность направлена на достижение основной цели – сохранение и размножение вида.

Искра – энергия первоначально активирована через двигательный центр, далее жизнедеятельность направлена на достижение основной цели – борьба, защита и распро-

странение вида по территории.

Воск – энергия первоначально активирована через эмоциональный центр, жизнедеятельность направлена на достижение основной цели – забота и сопереживание за других членов вида, как за себя самого.

Луч – энергия первоначально активирована через интеллектуальный центр, жизнедеятельность направлена на достижение основной цели – накопление, анализ и передача опыта, знаний и норм потомкам для развития цивилизации.

Флаг – энергия первоначально активирована через инстинктивно-двигательный центр, жизнедеятельность направлена на достижение основной цели – совместное движение общества по пути развития цивилизации через реализацию творческого потенциала человека.

Шар – энергия первоначально активирована через эмоционально-интеллектуальный центр, жизнедеятельность направлена на достижение основной цели – самореализация через гармонию общения, взаимопонимание с другими, развитие дипломатии и толерантности.

Стекло – энергия первоначально активирована через интеллектуально-духовный центр, жизнедеятельность направлена на достижение основной цели – создание гармонии мира через поиск истины и завершенности в процессе развития человека.

Центры зачастую совпадают с основными чакрами, как узловые места выхода энергетических меридианов человека,

хорошо описанных в восточной медицине. Для нас это всего лишь один из параметров модели развития человека от момента его рождения «Сущность – Личность» до «Человек с большой буквы», которую мы будем применять и в «Азбуке эмоций».

Доказано последними исследованиями современной науки, что четыре основные функции жизнедеятельности – инстинктивная, двигательная, эмоциональная и интеллектуальная – присущи как человеку, так и животным, в той или иной степени. По данным фактам, человек может функционировать как один из видов животного мира бессознательно, то есть как биоробот, так как данные функции способны замещать то, что мы называем сознанием. Функционировать как бы по биологической программе, автоматически, не сознательно.

– Сознание, в данном месте наших рассуждений, это что? – попросил уточнить Майкл.

– Внимание является ключом для различия сознательного и бессознательного состояния, последнее отличается высокой степенью автоматизма, – пояснила Лени.

– Сознание включается только в том случае, если для выполнения функции требуется внимание, в противном случае данные функции биоробот способен осуществлять и без участия внимания, то есть бессознательно, – опять уточнил Майкл.

– Чтобы было понятнее, давай рассмотрим автоматизм

бессознательного состояния, на примере обучения некому навыку. Человек сначала уделяет внимание, тратит свое время и энергию на освоение навыка, а освоив путем повторения, доводит его до автоматического уровня. После чего уже можно не включать сознание, то есть можно не думать, не уделять внимание ни своим ощущениям, ни эмоциям и ни даже действиям. Автоматизм навыка уже не оставляет следа в памяти, программа запускается и исполняется сама, так как внимания нет. Как часто, открыв дверь в здание, человек оказывается уже за столом в офисе, пропустив весь кусок пути, осознав, что он не помнит, что и кого он встретил, потому что не уделял внимание тем событиям и ситуациям, которые происходили на отрезке его следования в пространстве и времени от дома до стола в офисе. Человек отсутствовал за счет автоматического исполнения функций биоробота и из-за отсутствия внимания к происходящему вокруг. Как часто ученик, отвлекшись от учителя, пропускает целый кусок материала, потому что он отсутствует, не смотря на то, что физически не спит и вроде бы слушает. И мы говорим на это: «Нет внимания».

– Это ты сейчас о том, что когда человек уделяет внимание чему-то происходящему во вне его или внутри, то его внимание контролируется не им самим, а объектом, даже если, например, это его желудок.

– А что, мало людей, которые едят автоматически, а потом начинают бороться с лишним весом? Так происходит почти

во всех случаях, только изредка человек контролирует своими усилиями происходящую ситуацию, удерживая этот контроль вниманием. И в этот момент он перестает быть биороботом с заранее данным набором качеств, делая свой первый шаг на пути к Личности, которая отличает его от него же самого с предыдущим уровнем развития как у биоробота. Это важно. Давай, уделим еще внимание четырем основным функциям человека как животного организма, как биоробота, чтобы уточнить термины и не расходиться в словах, то есть, чтобы понимать, о чем мы будем говорить далее.

Инстинкт

Инстинктивные функции поддерживают жизнедеятельность биологического организма на уровне автоматизма без внимания и вмешательства сознания. Физическое тело функционирует через системы кровообращения, пищеварения, дыхания, обмена веществ, выделения, иммунной и нервной и других, осуществляет множество взаимосвязанных физиологических процессов. При этом человек сознательно практически не может вмешиваться в работу своих инстинктов, которые поддерживают нормальное функционирование здорового тела, или сознательно вмешивается в больной организм, чтобы вернуть его в нормальное состояние, путем профилактики и лечения. На инстинктивном уровне человек через органы восприятия получает зрительные и звуковые сигналы, вкусовые, обонятельные и осязательные ощущения и реагирует на них. Инстинкт действует

по линейному принципу «сигнал – реакция», например, «холодно – согреться», «голодно – поесть» и так далее в текущий момент времени. Нельзя быть голодным вчера за другого после своего сытного обеда сегодня. Инстинкт работает и проявляется только на уровне материи в теле и реальности в настоящем.

Движение

Двигательные функции поддерживаются телом через обученные, доведенные до навыка, автоматизма, управляемые движения. Это похоже на инстинктивные рефлексy, но они приобретены через аппарат обучения. Эту функцию легко разделить с инстинктивной по признаку новорожденного ребенка. То, что он может сделать относится к инстинкту, а то, чему ребенок должен учиться относится к двигательной функции. Действовать предметом, зажатым в пальцах руки, ходить, завязывать шнурки, плавать и ездить на велосипеде ребенка надо учить. Как только двигательная функция будет дополнена определенным видом движения, пусть и сложным, таким как, например, управлять дельтапланом, он может уже выполнять эти движения без участия внимания и наслаждаться полетом так же просто, как дышать. Движения проявляются на уровне материи в теле и реальности в настоящем.

Эмоция

Эмоция является той функцией, которая определяет степень нашей связанности между инстинктом для выживания

вида и интеллектом для различения сути и контекста ситуации. Эмоция оказывается связующим звеном между потребностью тела, ума и души каждого человека, между разными людьми и их эстетическими потребностями в красоте и гармонии. Эмоциональная функция способна и отражать, и воспроизводить образы. Эмоции умеют говорить на языке образов, которые умеют переводить на язык реакций – для инстинктивных и двигательных реакций, и на язык символов – для интеллекта. Через эмоции можно чувствовать, не ощущая объект здесь и сейчас, а воспроизводя в уме образ этого объекта и свое отношение к нему, что вызывает далее реакцию на уровне физиологии. Без этой функции инстинкту и интеллекту было бы невозможно общаться друг с другом. Эмоция имеет отношения к телу и материальной реальности, и к образам, символам виртуальной реальности.

Интеллект

Интеллектуальная функция являет той самой, которую люди привычно называют «умом». Эта функция проявляется в способности человека к мышлению, развитая значительно позже, чем вышперечисленные, хрупкая и ненадежная, претендует на первенство и исключительность. Именно поэтому мы называем его умом, а не разумом, безоговорочно верим в достижения науки и техники им порожденные. Интеллект работает с символами, словами, знаками, идеями, теориями, моделями и концепциями. Это существенное различие аппарата мышления (интеллекта – ума) и степени на-

учения (опыта – разума) отличает людей от других животных, которые тоже имеют задатки интеллекта как совокупность сложных когнитивных способностей, к которым относятся мышление, способность к обучению и коммуникациям. Интеллект человека имеет способность манипулировать символами и создавать виртуальную реальность вне физической реальности.

– Еще могу сказать, что Г. Гурджиев иногда объединял инстинктивную и двигательную функцию в одну инстинктивно-двигательную там, где разделения не было так принципиально и необходимо. Мы будем это уточнять далее по тексту.

– Мой интеллект явно перегружен и эмоционально требует расслабления, – сказал протяжно Майкл.

– Вдогонку к уходу ко сну все-таки скажу, что марионеткой на нитках нервов делают нас эмоции, а кукловод-то сидит у тебя в голове. Может именно поэтому «утро – вечера мудрее». Мозг во сне отключается от активной деятельности в реальности и погружается в виртуальность, в сон. Мозг продолжает работать, пока ты спишь, и зачастую находит ответы на поставленные вечером вопросы.

– Захватывающего нам виртуального полёта в космос неизвестности за гранями возможного...

– ... всему человечеству, – подхватила фразу Лени.

Вечер второй. Принцип деления эмоций «от А до Я»

– Что читаем? – начался вечер как всегда с вопроса Майкла.

– Много литературы про эмоции и рефлексы, хочешь расскажу тебе, что такое рефлекс и как человек реагирует при помощи нервной системы?

– Это ты про раздражение нервного волокна, что по заднему корешку проникает в спинной мозг, далее в двигательный нерв, по которому добегают до мускулов, и наконец-то мускулы сокращаются и лягушка дрыгает лапкой?

– Я еще и про то, как тебе страшно стало в темном лесу и ты побежал, например, чтобы спасти свое тело от угрожающей неизвестности, спрятанной в темноте. И это тоже реакция мозга на раздражение, – ответила Лени.

– Про эмоции только у романтиков и поэтов все просто: если хочется, можно грустить, или хочется, можно радоваться. Пожалуйста, чувств много есть у нас.

– С точки зрения биоробота, то есть физиологии нашего тела, эмоциональный механизм – это самый сложный процесс, в котором задействованы разнообразные белки и гормоны, вырабатываемые нашим организмом. Сейчас даже «гормоны и молекулы счастья» открыли, за которые отвечают несколь-

ко веществ, такие как эндорфины, вырабатываемые в гипофизе головного мозга, или к дофаминам – веществам, синтезирующиеся в отростках (синапсах) нервных клеток. Эмоциональные реакции, которые вызывают эндорфины, могут вырабатывать и адреналиновые рецепторы, которые обеспечивают реакцию на внешние раздражители, в том числе на сложные жизненные ситуации, и благодаря которым защищается организм.

– Воздействие эндорфинов на рецепторы нейронов противодействует стрессам, обеспечивает обезболивание при ранениях и травмах, а заодно воздействует на творческие способности человека, – живо отреагировал Майкл. – Открытие этих гормонов связано с изучением процессов обезболивания и воздействием на человека производных морфия и после того как в нервной системе были обнаружены особые рецепторы, на которые воздействуют наркотики, было высказано предположение, что организм человека и сам умеет синтезировать определенные вещества, сходные с морфинами.

– Да, где эмоции, там и эйфория. За последние несколько тысяч лет человек научился вмешиваться практически во все гормональные механизмы через наркотики, начиная от героина и до никотина, которые вмешиваются на клеточном уровне в работу центральной нервной системы, воссоздавая или имитируя ощущение эйфории, данное нам от природы. Но искусственные заменители, как протезы, лишают человека его свободы выбора через естественные био-

химические механизмы, приводят к заикливанию и к ускорению финала.

Стихи от V

Где по кругу идет винных чаш колдовство,
Завлекается в круг все мое естество!
Здесь друзья, здесь цветы, и вино в изобилие!
Дать зарок мне не даст все мое существо!

Омар Хайям. Рубаи.

– У психологов есть концепции определяющие, что чувства мотивируют поведение человека, потому что человеком отчетливо переживаются возникающие у него чувства, причем именно ими он реально руководствуется в жизни. Есть основания считать, что чувства как форма существования сигнализируют человеку о его потребностях и значимости объектов, что и побуждают его направить свою деятельность на их удовлетворение. Но что точно все единодушно признают так то, что эмоции и чувства выполняют функцию оценки как индивидуальной, так и коллективной.

– Чувства возникают в значимых ситуациях в зависимости от потребностей человека и являются сигналом, привлекающим внимание нашего сознания, вернее той системой сигналов, посредством которой человек вдруг и определяет значимость происходящего, – продолжил Майкл. – Значит, когда я кричу «Гол!!!» – это для меня событие значимое,

и ты не должна меня останавливать, а должна присоединиться к моей радости, чтобы она стала коллективной.

– Да уж, это точно навязывает человеку стереотипные действия в обществе, представляющие собой определенный закрепившийся в эволюции способ аварийного разрешения ситуаций – орать! Раз уж сам не можешь ни бежать по полю, ни бить по мячу, зато все должны вместе орать, разделяя радость.

– А такие чувства, как возмущение, обида и ревность, навязывают человеку определенные поступки, причем даже, когда они для него не полезные и не положительные.

– Вернемся к классикам психологии для описания эмоций, так сказать «от А до Я» для нашей «Азбуки эмоций». В огромном количестве проведенных исследований влияние чувств на накопление и актуализацию индивидуального опыта было подтверждено. При закреплении опыта эмоции работают в человеке как закрепляющая или тормозящая функция, как слефо-образующая, как подкрепляющая или как функция предвосхищающая и эвристическая.

– И как это понимать? Изложите для простых людей простым языком.

– Как пчелы передают информацию в своем улье о месте расположения цветка-медоноса в танце и жужжании, так и люди передавали друг другу свои эмоциональные состояния через отражения в пантомимике, мимике и звуковыми реакциями, – говорила Лени и размахивала руками. – И да-

же когда сформировалась членораздельная речь для передачи той же самой информации, механизм, обеспечивающий запись и сохранение несловесной информации остался, как и был, основной функцией человека в борьбе за выживание вида, в передаче информации и опыта.

– Само понятие «эмоция» люди знают с конца XIX века от У. Джемса и Г. Ланге, по их концепции – эмоции вызываются внешними воздействиями, изменениями в произвольной двигательной сфере и в сфере произвольных актов – сердечной, появляющиеся при этом ощущения и есть эмоциональные состояния, – напомнил Майкл. – У. Кеннон заметил это несоответствие и, мало того, обратил внимание, что телесные реакции, возникающие при разных эмоциях, имеют сходство и ими нельзя объяснить многообразие эмоций человека. У. Кеннон считал, что телесные эмоции настраивают организм к ситуациям, требующих больших энергозатрат для активизации или торможения.

– Многие психологи считают, что эмоции не являются психическим состоянием, это просто ответ организма на ситуацию. Есть теория диссонанса или положительных эмоций, которые возникнут, когда реальные результаты будут соответствовать намеченным или ожидаемым. Теория эмоций П. Симонова определяет эмоциональные состояния качеством и интенсивностью потребности индивида и оценкой, которую он дает вероятности ее удовлетворения. Эта оценка вероятности складывается из своего врожденного

и приобретенного опыта, при этом сопоставляется со средствами времени, необходимыми ресурсами, требуемыми для удовлетворения потребности, и с сиюминутной информацией.

– Таким образом получается, что человек, сознавая или нет, постоянно сравнивает информацию, которую он получает от окружающей его реальности через людей, событий и предметов для удовлетворения своих потребности, и с тем, что у него имеется на самом деле, и испытывает соответствующие эмоции, – подвел черту Майкл.

– На мой взгляд, очень важно другое, чтобы человек четко мог определить свое самочувствие, чувство и тем самым влиять на свое настроение, свою активную или пассивную деятельность. Эмоциональные состояния зависят от характера психической деятельности точно так же, как и сам момент оказывает на нее влияние. При хорошем настроении у человека активизируется познавательная и волевая деятельность. Самочувствие же человека, в свою очередь, зависит от его эмоционального состояния. Ведь даже человек, находящийся в тяжелом болезненном состоянии, в момент эмоционального подъема, может ощутить себя совершенно здоровым. Итак, – ответила Лени и отчеркнула рукой в воздухе, – эмоциональное состояние – это психо-физиологический процесс, мотивирующий и регулирующий деятельность человека, отражающий субъективное значение объектов и ситуаций и представленный в его сознании в форме

переживания. Среди эмоциональных процессов по длительности и интенсивности выделим от коротких и сильных аффектов, через эмоции и чувства, до слабых и длительных настроений. В нашей терминологии эти процессы означают:

Настроение – эмоциональное состояние человека как фон, придающий определенную окраску реакциям и деятельности человека, зачастую имеет причину, которую человек не определяет сам. Настроение является длительным процессом и способно не изменяться от каких-либо несущественных ситуаций, фактов, людей и их окружения.

Чувства – эмоциональные процессы, которые не могут возникать у человека только из-за «сигнал – реакция» через тело, в этом случае не тело выступает как порождающее, а внимание осознающее, созерцающее то, что производится в организме под внешними воздействиями, и запускает ответную реакцию. Чувства являются средними по длительности по времени и изменяются от каких-либо ситуаций, фактов, людей и событий.

Эмоции – эмоциональный процесс и состояние человека, являющихся регулятором его психической жизни, можно сказать, что это сжатые по времени и усиленные чувства человека, зачастую запускаемые как через «сигнал – реакция» через тело, так и без их участия, через внимание осознающее и созерцающее окружающую реальность и виртуальность.

Аффекты – это короткие интенсивные эмоциональные всплески, как короткая и очень интенсивная определенная

эмоциональная реакция, аналогично термину «страсть».

В данной терминологии в эмоциональной природе человека сливаются в единое инстинкты от тела и внимание от сознания, не отрывая биологической сущности человека от сознания и от переживаний его так же, как рука, мысль и жалость человека не живет отдельно от его тела, ума и эмоций. В этом смысле человек целостное телесно-эмоционально-интеллектуально-развитое существо. Человек наделен способностью воспринимать, оценивать и реагировать на окружающий мир как осознанно, так и бессознательно, интуитивно на уровне своих чувств и эмоций.

– Ты говоришь о неосознаваемых восприятиях, которые становятся заметными только когда включаются внимание и память, поэтому их так много.

– Колоссальное многообразие эмоций, чувств и настроений на самом деле имеют в своем основании небольшой ряд основных, из которых путем изменений и небольших отклонений происходят все остальные.

Стихи от V

Все мы порою, как дети.
Часто смеемся и плачем:
Выпали нам на свете
Радости и неудачи.
Глупое сердце, не бейся.

Сергей Есенин

– А как же многочисленные теории и определения с конкретными обозначениями эмоций? А как же «от А до Я»? Сколько же букв в «Азбуке эмоций»?

– Многие на этом пути поплутали. Проблема заключается в колоссальной прикладной функции эмоций, – усмехнулась Лени. – Они не живут отдельно от самого человека и от ситуации, которую человек проживает. Когда автор очередной классификации эмоций пытается вложить конкретное содержание через определение и обозначение эмоций конкретное содержание, чтобы таким образом выделить их различные виды, надо обязательно учесть: для чего он это делает, автор – медик или нет, психолог или филолог, политик или социальный работник, или специалист по маркетингу и различным способам продаж. Именно поэтому огромное количество классификаций эмоций, предлагаемые различными специалистами в большинстве являются фикцией, пустыми словами, точности в данных терминах нет, и далее возникают сложности с практическим применением. Это всего лишь описательный характер терминов, основанный на синонимах по сходности слов, поэтому и не понятна суть по их разделению на виды. В нашем случае на буквы «от А до Я». Например, печаль и грусть могут быть словесно разделены следующим образом:

«Грусть – отрицательно окрашенная эмоция.

Возникает в случае значительной неудовлетворенности человека в каких-либо аспектах его жизни. Понятие грусти считается противоположным радости и близко по значению таким, как печаль, тоска, уныние, скорбь, несчастье, меланхолия. Иногда эти слова считаются синонимами. В клиническом состоянии грусть переходит в депрессивные состояния организма. Это может повлечь за собой постоянные приступы меланхолии, плохого настроения, неспособность делать обычные повседневные дела. В искусстве грусть нередко становилась двигателем, а то и основной философской составляющей произведения».

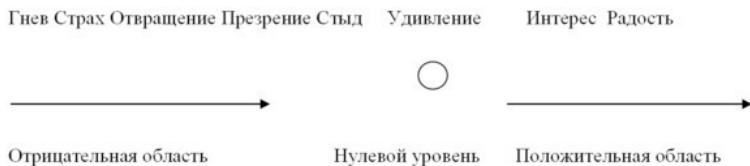
Данное определение я взяла из свободной энциклопедии Википедия, теперь опишем печаль.

«Печаль является в данном аспекте более неопределенной. Она занимает промежуточное положение между тоской, унынием и грустью, склоняясь ближе к одному или другому».

– Знаешь, это похоже на степень интенсивности грусти, – сказал Майкл.

– Сила проявления и продолжительность разграничивают эти состояния по сути. Настроения самые слабые по интенсивности или по силе, зато могут быть более продолжительными по времени, а вот далее интенсивность увеличивается, а время нахождения под воздействием данного состояния будет уменьшаться по мере продвижения к аффекту. Хотя интенсивность эмоционального процесса по клас-

сике складывается из силы проявления психофизиологической деятельности человека и скорости протекания самого процесса, мне бы хотелось внести еще понятие времени для того, чтобы придать динамику. Человек ведь не испытывает эмоцию, находясь вне тела, времени и пространства, а значит это не состояние статики, а процесс. Именно поэтому так и плохо с описательной частью терминов, процессы описываются формулами, а не словами. Зато все четко делят основные эмоции на положительные и отрицательные, которые, судя по многим предложенным шкалам оценки, явно перевешивают. Шкала базовых эмоций по К. Изарду будет такой: Гнев Страх Отвращение Презрение Стыд Удивление Интерес Радость



Еще есть отдельно рассматриваемое удивление, которое не имеет четко выраженного отрицательного или положительного знака эмоциональной реакции на внезапно появившиеся обстоятельства. Я же предлагаю другую схему понимания природы эмоций.

– Это полярная схема, а ты что предлагаешь?

– Отказ от шкалы «отрицательность – положительность» и введение принципа равенства эмоций. Эмоции положительные и отрицательные равны, – выделила слова Лени. – Они не плохие, не хорошие, они все нужны нашему организму и обществу. Они просто буквы «от А до Я» в нашей «Азбуке Эмоций» и необходимы для уравнивания нашей психики, как северный и южный полюс у Земли. Нам же не приходит в голову привешивать ярлык социальной нормы «хорошо – плохо» полюсам Земли. Вот также надо принять равенство и для эмоциональных состояний, которые надо уравнивать в правах на существование. Например, страх в каких-то случаях более чем положительная эмоция. Страх заставлял человека бежать из темноты или умело прятаться, чтобы не быть съеденным в древних лесах всякими тварями. Без чувства отвращения люди бы не выработали социальные нормы гигиены и чистоты, столь необходимые для совместного проживания, и до сих пор бы выливали нечистоты на головы прохожим из окна, как это делали в средневековых городах, продолжали погибать целыми цивилизациями от микробов и инфекций. И так далее, примеров поло-

жительного действия в отрицательных эмоциях у меня много.

– По какому же признаку ты тогда предлагаешь делить эмоции «от А до Я» на состояния? – Майкл посмотрел на Лени с удивлением.

– Для того чтобы музыка зазвучала, нужны простые звуки, а чтобы ее мог исполнить другой нужна запись звук в форме нот и интервала звучания. Ноты равны между собой и их всего семь, но звучать они будут по-разному в зависимости от силы, продолжительности, способа извлечения и от много другого. Как звучит музыка во время исполнения одной дудкой или симфоническим оркестром? То-то и оно. Все эмоции равны, отличаться они будут по «тону звучания» как высокие и низкие тона, отличаться по времени и по интенсивности. Это и есть принцип деления «от А до Я» по тонам на простые составляющие эмоционального процесса в моей «Азбуке эмоций» созвучно семи типам человеческой сущности. Таким образом, получается семь по типам сущности, по три уровня в низко- и высокотоновых областях и один нейтральный уровень эмоциональных состояний дает нам семь в квадрате «эмоциональных нот», то есть всего 49 букв «от А до Я».

– А камертоном для звучания без фальши служит душа человеческая? – Майкл улыбнулся. – На каком тоне звучит колыбельная для отхода ко сну?

– На самом высоком тоне любви.

Вечер третий. Эмоция как ЭМОЭНГРАММА

– Что это вечер мне готовит? Что-то я позабыл покой и сон с твоей «Азбукой эмоций».

– Я сделала открытие, – скромно потупив глазки, ответила Лени.

– Как еще одно?

– Очередное. Эмоция – это память, – Лени выразительно помолчала, затем продолжила. – Я тут начиталась Л. Гумилева про этносы и пассионарность, можно чуть-чуть тебе расскажу, что я подумала на эту тему. Наша система образования, начиная с средних веков, закрепила один способ отличить ученого человека от простого – объем запомненной им информации: чем больше запомнил терминов, тем успешнее сданы экзамены, защищены диссертации.

– Поэтому ты все так и отказываешься защищать свою ученую степень.

– И поэтому тоже, но сначала надо сделать открытие.

– Отметь, пожалуйста, что информация не является знанием.

– Именно так, и в мире с открытыми информационными технологиями пустоголовость таких «учёных-энциклопедистов» очевидна, так как объём личной памяти человека рань-

ше определял степень его образованности, даже при отсутствии научных открытий. Человек способен видеть все, что попадает ему в поле зрения, а туда попадает вся информация через все каналы восприятия мира, факты и объекты, важные и мелкие, приятные и ужасные, воспринятые полностью и обрывочно, искаженно. И все это лишь отражение адекватной картины мира через процесс впечатления, через процесс последующего воспоминания, но не объективное знание об объекте или ситуации.

– Интересный поворот, а как это соотносится с «Азбукой эмоций»?

– А вот как. Человек участвует или наблюдает объект, субъект или явление, назовем это отражение части реальности. Он отражает конкретный феномен, но не взаимосвязи между элементами реальности происходящего здесь и сейчас. Человек наблюдает сами элементы, но не системные связи и систему в ее целостности.

– Почему же?

– А потому, что система развивается в процессе, у каждой системы есть свои периоды времени развития, гибели и смены на другие системы. Вот почитай историю того времени, в котором ты уже жил, и вспомни свои ощущения тогда и сейчас, и ты поймешь, о чем я говорю. Личная память человека фиксирует только фрагменты через те моменты и ситуации, которые человек лично проживал. Помнить мало, надо еще думать о системе в целом!

– И в первую очередь, почему именно это я помню, так что ли?

– Я знала, что живу вместе с настоящим ученым и замечательным человеком, – гордо произнесла Лени. – Конечно, рефлексировать «почему?» – это раз. Уметь анализировать, как можно большее число феноменов, для построения связей – это два. Люди очень часто запоминают не сам наблюдаемый факт, а свое ошибочное его восприятие, свою оценку, свое суждение. Не то, что происходило на самом деле, а то, что ему показалось и подумалось в связи с происходящим. Проверить можно только одним способом – анализом и сопоставлением, чтобы отделить достоверную информацию от ложной, и превратить ее в знание, а не просто свое восприятие или впечатление в мнение.

– Этим занимается наука, которая развенчивает мифы и мнения, которые не доказать и которые как будто не требуют доказательств.

– Интеллект уничтожает ошибки памяти, ошибки мнений, а когда он не способен этого осуществить, торжествует ложь и мракобесие, которым пользуются другие лица, заинтересованные держать человека в недоразвитом состоянии и наживаться от данной ситуации его незнания. Развитый эмоциональный интеллект позволяет человеку оперировать таким инструментом, при котором манипуляции со стороны реальности невозможны, он там и участник, и оценщик, и кукловод, он и внутри, и во вне системы одновременно.

– И как же этого достичь?

– Будем грызть гранит наук, – вздохнула в ответ Лени. – Понимаешь, у нервной клетки есть такое замечательное качество, как инертность, это очень важное свойство центральной нервной системы. Поднимаясь по позвоночнику от спинного мозга к головному, физиологи установили, что повышается инертность нервных клеток. Если у нервных клеток убрать свойство инертности, то человек жил бы только секундами, не было бы памяти, не запоминался бы опыт, не существовало бы никаких навыков и привычек. Современные исследования подтвердили, что проводимость нервной клетки отличается от проводимости нервных волокон, правда, еще до конца не понятны сами химические процессы, происходящие в нервной клетке. Ясно только одно, что в противоположность нервному волокну в центральной нервной системе происходит некая специфическая деятельность, требующая энергетических затрат.

– Ну, после того как в 1924 году Г. Бергер изобрёл электроэнцефалографию, благодаря которой удастся зарегистрировать суммарную биоэлектрической активности мозга с различных участков поверхности скальпа или непосредственно с участков мозга, данные о физиологических процессах и о работе различных психических структур, таких как восприятие, внимание, мышление, память, эмоции, движения, речь и саморегуляция, давно уже предмет научного исследования. И при том или ином психологическом состоя-

нии набор ритмов, составляющих электроэнцефалограмму, меняется. При активации происходит усиление высокочастотных ритмов, а при достижении состояния покоя, например, во сне – низкочастотных.

– Ты можешь не продолжать свою лекцию, я знаю, что ты давно читаешь про мозговую деятельность, – прервала его речь Лени. – Меня интересуют две зоны: гиппокамп, принимающий решение о необходимости сохранения информации, и лобная, так называемая фронтальная, кора. Можно с уверенностью, основанной на последних исследованиях по термографии мозга, утверждать, что в лобной коре происходит сравнение предполагаемого человеком образа внешней среды с реальной ситуацией, а гиппокамп или дает сигнал о сохранении этого образ, или нет. Так вот наш мозг, как биоробот, как персональный компьютер на вашем столе, имеет два типа памяти: «мимолетная» память, которая держит анализ информации, необходимой в настоящий момент, как съемка в он-лайн режиме, и «событийная» память для хранения информации, как архив.

– Есть теория, что все, что с нами происходит, все идет в запись, – заметил Майкл.

Стихи от V

Я любимую радостно вновь обниму
И из памяти зло моих дней изыму.
Хотя пьяный словам мудрецов не внимает,

Но уж эти слова я, конечно, пойму!

Омар Хайям. Рубаи.

– Предлагаю свою гипотезу: «текущая» память течет вместе с ситуацией, анализ происходит моментально и не создает долговременных связей и конструкций воспоминаний, именно поэтому человек и способен забывать, и это нормально. Наш мозг не помойка для всей информации происходящих ситуаций вокруг нас, поэтому она записывается как фон, как декорация в фильме, но не оставляет явных следов. Помнить все невозможно, не нужно и вредно. Декорации нужны к месту, а вот таскать их все время за собой по миру – ни к чему хорошему не приведет.

– То есть, утверждаем, что нет разделения на две памяти, но запись все-таки идет непрерывно.

– Именно так, но все записывается как бы «документально», как фон отражения реальности в мозгу, и далее эта запись убирается в архивное хранение на дальнюю полку под названием «все, что записано и утекло со временем». А вот «событийная» память записывает и хранит конкретику: событие, ситуацию и переживание человека, записывает в тот самый отдел коры головного мозга, из которого нервные импульсы выдернут по признакам схожести в доли секунды, еще даже до того, как сам человек может сообразить и вспомнить, что такую схожую ситуацию он уже проживал. Миллиарды нервных клеток являются и носителями, и свидетелями

данной записи, как члены семьи на свадьбе, они и участники, они же потом и зрители фильма, – Лени перевела дух и посмотрела на Майкла. – Таким образом, процесс восприятия и участия в событии через образы, звуки, мысли и эмоции создает и записывается как уникальный набор, паттерн нейронов, благодаря тому самому свойству инертности нервной клетки. То, что человек считает воспоминаниями, на самом деле химическая и электрическая запись комбинации связей нервных клеток.

– Получается, что новое «воспоминание» включает некую новую комбинацию связей между нейронами, находящимися в разных областях коры, и если этими связями не пользоваться, они затеряются на дальних полках архива.

– И наоборот, если регулярно воспроизводить новое «воспоминание», то оно превращается в навык и воспроизводится с каждым разом все легче и быстрее. Отсюда и множество методов запоминания путем повторения были созданы человечеством, и объяснение, что зубрежка информации, которая без эмоциональной и образной окраски бессмысленна. Тут можно было бы сделать небольшую оговорку, для некоторых типов людей, но сейчас не будем в это углубляться.

– Ты говорила еще, что решение сохранять в памяти определенную информацию принимается автоматически в гиппокампе?

– Это нужно, чтобы помнили, чтобы «текущая» ситуация не стала тем, что «утекло со временем» и стала «событий-

ной», именно гиппокамп нажимает на кнопку. Вернее сказать, сначала нейроны коры головного мозга получают информацию и передают ее в гиппокамп, и если гиппокамп реагирует, то начинается запись в «событийный» архив. Гиппокамп делает свой выбор очень просто – по двум признакам – эмоциональность и новизна, в том случае, когда новая информация имеет эмоциональную реакцию организма, она будет записана. Если она испытывается человеком впервые тоже, и вот это важное свойство для моего открытия.

– Память сложное устройство, а если я это знал, но сейчас забыл?

– Да это так, мы получаем новую информацию через прошлые воспоминания. Человеческий мозг переводит в разряд навыков и привычек то, что становится однообразным, повторяющимся событием в его жизни, переводит на уровень автоматизма. В случае, при котором обращается внимание на новую или необычную ситуацию с элементами повтора из автоматической, и только при эмоциональном подтверждении будет произведена перезапись. Вот я скажу тебе сейчас слово «дуб», что всплыло из твоей памяти: название, внешний вид, само дерево или доска из него, а ведь импульсы пошли из разных отделов коры.

– Нет. На ум пришли слова про дуб и сено, что припасено.

– Эмоционально окрашенное воспоминание из песни нашей юности, – хмыкнула в ответ Лени. – В том, что наш разум умеет забывать, есть железная логика, именно способ-

ность забыть многие травмирующие события бережет человека от многих психических расстройств.

– Забыли про мужей, жены которых продолжают их пилить за несделанное обещание вынести мусор, за то, что он просто не помнит. Забывание – это несказанная роскошь и большое удовольствие, ну почему женщины так редко им пользуются?

Стихи от V

Не жалею, не зову, не плачу,
Все пройдет, как с белых яблонь дым.
Увяданья золотом охваченный,
Я не буду больше молодым.

Сергей Есенин.

– Они хранят информацию, которая скорей всего потом пригодится, чтобы этот дом был управляемым, чтобы мусор повседневности, попадающий в их мир и в мозг, исчез, чтобы освободить место для других эмоционально значимых событий.

– И доводят своих мужей до побегов в бар, чтобы забыться.

– Алкоголь, недостаток сна, еще нарушение работы щитовидной железы, гормональные проблемы подрывают способность мозга к формированию и извлечению воспоминаний. В этом смысле ты прав, чтобы «забыться» о том, как им

было вместе хорошо, а теперь стало плохо, чтобы не уделять ни себе, ни другому должного внимания, поэтому проще напиться.

– А ты что предлагаешь?

– Уделите время своей жизни на размышления и раздумья по поводу происходящего в вашей жизни и с вами, остановите каждодневный трубопровод проблемной информации через свою голову. Дайте своим мозгам «глюкозу моментов счастья», дайте основное «топливо», чтобы крутить кинолентку вашей жизни с хеппиэндом не только на момент покидания этого мира, но на момент засыпания довольным и счастливо ожидающим уже утра завтрашнего дня.

– Современные люди, живущие в постоянном хроническом стрессе событий, по-моему забыли, что такое ждать утра следующего дня со счастливой улыбкой.

– Пусть вспомнят себя, засыпающего в детстве накануне дня рождения или нового года, а завтра они проснутся, и под елкой лежит подарок, которого они ждали целый год, – улыбнулась Лени. – Конечно, забыли, потому что постоянная необходимость работать, напряжения на работе, дома с партнером, детьми, приводят к тому, что стрессовый механизм включается множество раз каждый день. Гормоны, отвечающие за стрессовые реакции организма, отключают молекулы, транспортирующие глюкозу в гиппокамп, лишая не только мозг «топлива счастья», но и прекращая «событийные записи». Хронический стресс не стирает нашу память, он де-

лает дни серыми буднями без событий, без эмоций. «Мозг тупеет», и хочется упасть в кровать в конце дня, забыться и заснуть. И человек уже не может сказать: чем это рождество и новогодний праздник отличается от прошлогоднего? Праздника-то нет, да и жизнь как-то обесценилась. А ты про жен с мужьями говоришь, мужу надо спасибо сказать жене, когда она его пилит, а он еще пока это чувствует. Хуже будет, когда «бревну все равно».

– Не «бревну», а зайцам «все равно», они косят и косят, – пошутил Майкл.

– Коси не коси, а если способность мыслить и запоминать уменьшается, то это имеет под собой почву не только по физиологическим, но и анатомическим причинам. Надо во время остановить процесс деградации и начать восстанавливать нервные клетки мозга, чтобы записать новые впечатления на новые архивные полки. Человек способен в любом возрасте с интересом делать новые открытия в своей жизни, в любой следующий час, в эту самую минуту. Человеку мыслящему, чувствующему и действующему интересно жить.

– Мне интересно тебя слушать и излагать свои мысли. Писать книгу, пожалуй, будешь ты. Подведем краткий итог, – ответил Майкл. – Нервная система человека представляет собой эволюционный опыт предыдущих поколений, действующая через генетический аппарат. Хранение и воспроизведение наследственной информации происходит на физиологическом уровне. Человек сознательно изменить это

не способен, так как под кодами наследственности находятся морфологические, биохимические, физиологические признаки организма.

– Проявление этих признаков в каждом человеке индивидуально и зависит от конкретных условий индивидуального развития, например, от возраста. И к тому, что ты сказал, надо добавить теперь еще и эмоциональную составляющую в форме эмоэнграммы.

– Эмо-э-энграмма. Что это такое?

– Эмоэнграмма и есть мое открытие, – гордо сказала Лени. – Энграмма = греч. ἐν – пребывание в каком-либо состоянии или действии + греч. γράμμα – все написанное, запись. Буквально с греческого слово «энграмма» означает «внутренняя запись». Этим словом древние греки обозначали восковые таблички для записи значения различных знаков. Нам важно, что это не просто запись, а запись с пребыванием в конкретном состоянии или действии. Термин «энграмма» заново был введен в оборот немецким зоологом и биологом Ричардом Симоном в начале XX века. Об этом можно отдельно почитать и в Википедии, и трудах по клеточной теории. Для нас важно, что в этой теории энграмма – это физическая привычка или след памяти на протоплазме организма, оставленный повторным воздействием раздражителя. Стимулы или раздражители оставляют четкие следы или энграммы на протоплазме животного или растения. Когда действие этого раздражителя регулярно повторяется, это

создается привычка, которая остается в протоплазме после прекращения действия раздражителя, как бы гипотетический след памяти от ситуации. По содержанию можно различить два вида энграмм, первый – когда идет запись образа как отображение статической структуры объекта, и второй – когда идет запись модели поведения, действий как записанная программа. Компонентами энграмм можно рассматривать и определенные формы электрической активности мозга, так группировки импульсов обнаруживаются на одном нейроне, входящем в состав энграммы. Вот я и определила эмоэнграмму как такой же след памяти на протоплазме клетки, оставленным вследствие раздражения на текущую ситуацию событием или действием индивидуума с конкретной эмоциональной реакцией.

– Да уж, нечего не могу сказать, – протянул Майкл.

– Эмоэнграмма – запись эмоции с пребыванием в конкретном состоянии или действии в мозгу так, что в следующий раз может быть воспроизведена человеком как неосознанная реакция на уровне физиологии.

– Эмоциональная память та самая «событийная», а не «текущая», понятно.

– Эмоэнграммы – это некие комбинации нейронов различных структур мозга на внешнее или внутренне раздражение в результате ситуации, события или действия. Есть сложные нейрональные и глиальные элементы, объединенные синаптическими механизмами, которые мы оставим для фи-

зиологов, которые оставляют след – энграмму в «протоплазме животной клетки», потому мы помним все и всегда. Это то самое хранилище в мозгу на физиологическом уровне. Я считаю, что нет особого места в мозгу только для памяти. Память везде, во всех клетках, и обо всем происходящем с человеком, вся отраженная реальность и ее восприятие, внутренний отклик на нее.

– А если мозг маленький, то и память короткая.

– Врачи подтвердили тот факт, что нарушения памяти не зависят от места повреждения мозга, скорее от других причин, в том числе и от объема повреждения мозга. Основной постулат моей теории «эмоэнграмм» является то, что мозг человека выделяет для записи и закрепления в навык только эмоционально проявленные ситуации, события и действия, повторение признаков которых приводит к ускорению считывания в последующих аналогичных ситуациях без вмешательства человека на сознательном уровне, таким образом нет механизма торможения и потери времени для последующих реакций человека, – подчеркнула Лени. – Это тот самый автоматический навык человека, который сначала спасает нас в борьбе за жизнь, а потом сам же и способствует ее разрушению путем ограничений и типовых подходов к похожим жизненным ситуациям. Это формирование клеток стереотипов, матриц реакций и поведений человека.

– Есть такое понятие как «биологически значимый след памяти», его отделяют по отношению к другим следам па-

мяти, это похоже на твою эмоэнграмму, – произнес Майкл.

– Эмоэнграмма не просто биологический след на клеточном уровне тела, а эмоционально-значимый след. Это эмоция, записанная как память о событии без повторения внешней ситуации на данный момент времени и закрепленная на всех функциях биоробота: от инстинкта через движение (реакции) до интеллектуальной функции, воссоздающей эмоционально-заряженную виртуальную ситуацию.

– Правильно ли я понял, ситуации на сейчас нет, а ты все еще продолжаешь переживать, потому что кто-то когда-то наговорил обидные слова. Вот это переживание и вызывается телом и интеллектом, потому что когда-то была записана эмоэнграмма.

– Из-за того, что наш мозг способен запоминать образы и программы благодаря эмоциональной окраске событий, произошедших с человеком, и посредством сигналов от его же нервной системы, эмоэнграммы сохраняются навсегда и похожая ситуация или события через образ или программу реакций тут же вытаскивает этот эмоциональный след и заставляют нас реагировать тем же способом, который был сформирован при первоначальной записи.

– Хорошо, если это приятные воспоминания как радость от купленной долгожданной игрушки, а если страх собак, потому что тебя укусила соседская шавка в детстве.

– Помнишь принцип деления эмоций – все эмоции равны и хороши, потому что именно они помогают тебе сделать за-

пись и не совать свои ноги в пасть собаке, а стать более осознанным и бдительным на прогулке в парке, – ответила Лени. – Именно в связи с этим я и считаю, что нет положительных и отрицательных эмоциональных следов, то есть эмоэнграммы все нужны и важны для человека, для сохранения его жизни, для развития его в личность и дальше в «Человека с большой буквы».

– Я бы не все эмоции хотел испытывать, – возразил Майкл.

– Случится и некуда ты не денешься, если не в этой жизни, так в другой. Они тебя обязательно поймут в свои сети страстей. Примем за гипотезу предположение, что запись, которую совершают нейроны в твоём мозгу для разных эмоций, происходит как бы на разных длинах волн. В результате при эмоционально-окрашенной ситуации или событии происходит запись эмоэнграммы на низких или высоких тонах. Согласно принципу разделения эмоций в соответствии с центром активации энергий и типами сущности расположим базовые эмоэнграммы по тонам, то получится таблица 2, а можно расположить по кругу, как в диаграмме 1.

Центр активации энергии	Сущность – цвет	Высокотонная эмоэнграмма	Низкотонная эмоэнграмма
Инстинктивный	Ось – желтый	Удовольствие	Страх
Двигательный	Искра – красный	Кураж	Злость
Эмоциональный	Воск – зеленый	Любовь	Ненависть
Интеллектуальный	Луч – синий	Интерес	Скука
Инстинктивно-двигательный	Флаг – оранжевый	Радость	Печаль
Эмоционально-интеллектуальный	Шар – голубой	Счастье	Горе
Интеллектуально-духовный	Стекло – фиолетовый	Восторг	Уныние

Таб. 2. Эмоэнграммы по центрам активации энергии, сущностям и тонам



Диаграмма 1. Круг базовых эмоэнграмм по парам

– Интересный вывод напрашивается, глядя на диаграмму: чтобы погасить одну эмоцию достаточно испытать парную для одного центра активации, так что ли?

– Гасить ничего не надо, надо уметь испытывать все. Человек в процессе жизни должен набраться опыта проживания эмоций, и в этом случае эмоэнграмма будет лишь записью этого состояния. И поверь мне, уже никуда не сотрется из памяти, как бы человек не старался. Сначала надо уметь отличать, а затем можно научиться и управлять эмоциями, и вот тогда можно сделать перезапись предыдущей эмоэнграммы. Необходимо осознать свое состояние, то есть правильно определить эмоэнграмму, и трансформировать свое состояние в любое другое по своему желанию. Испытывать человек может, хочет и должен любое эмоциональное состояние.

– Даже гнев? – прищурился глаз, спросил Майкл. – Это же плохо и вредно для организма.

– Гнев – это аффект, который может вырасти из разных эмоций, например, из злости, из ненависти, из страха. Эмоции надо проживать, а не гасить или подавлять. С эмоэнграммами, которые уже записаны и стали навязчивыми состояниями, необходимо работать отдельно для избавления от них как от вредных психологических привычек. Для этого есть множество разных методов работы с эмоциональными состояниями проявленных и подавленных в разной сте-

пени, объединенных тем, что когда мы прорабатываем одно, другое эмоциональное состояние шаг за шагом, вправо-влево по всей гамме чувств и настроений, а также вверх по тону, мы их изменяем на желаемое.

– А понижать можно?

– Вниз не надо прорабатывать, это всегда само происходит, чтобы повышать тон надо прилагать усилия, а опускаться можно без усилий. Закон эмоциональной гравитации.

– Достаточно открытий на один вечер, давай без законов.

– Есть множество методов психо- и саморегулирования от гипноза и самовнушения до состояний медитации. Главное, чтобы человек сам этого хотел и понимал, что он хочет и чего добивается. Можно по кругу крутиться и, как собака, пытаться поймать свой хвост.

– Повтори для меня еще раз, как происходит первоначальная запись эмоэнграммы, – попросил Майкл.

– Реальность через ситуацию, в которой в конкретный момент времени своей жизни помещен человек вне зависимости от его возраста и уровня интеллекта, создается набором:

– внешних признаков – свет, цвет, звук, запах, температура, пространство, время суток, объекты неживой природы и субъекты живой и так далее;

– внутренних признаков – мышечными реакциями, тактильными, вкусом, обонянием, цветом, звуком, набором ферментов и гормонов, сердцебиением, потоотделением, дыханием и так далее;

– вниманием на происходящее, вне зависимости осознает это субъект или нет, так называемая сознательная или бессознательная реакция;

– восприятие через органы чувств и внутреннее состояние организма, отличающееся от обычной ситуации, фиксируется нервной системой, мы часто называем это эмоциональной реакцией.

Эмоэнграмма – это ситуативный набор всех индивидуальных свойств, записанный и сохраненный в памяти человека как пережитый опыт с конкретной эмоциональной реакцией организма на уровне нейронных связей.

Скажу более, таким образом и формируется картотека ситуаций по мере жизни человека с детства в каждый ящик с определенным названием: злость, радость, удовольствие, обида, счастье, горе и любовь, и так далее по списку всего разнообразия реакций.

– Но человек от рождения не знает, что это арбуз красный с зеленой корочкой, – возразил Майкл. – Это мы ему объясняем, показывая на картинке в азбуке, а потом и даем попробовать его на вкус. Только тогда он уже знаем, что это такое – арбуз.

– Поясни на примере.

– Ребенок был сдавлен в давке метро в толпе до потери сознания. Эмоция страха записана в пережитом опыте как ситуация с набором конкретных условий, одним из признаков которой было большое количество людей, вагон по-

езда, духота и искусственное освещение. Теперь при попадании в ситуацию со схожими признаками запускается механизм страха вплоть до паники, так как есть виртуальная угроза существованию, которая испытывается уже на уровне инстинктивных реакций организма, и значит не так легко исправляемая. Просто уговорами и разумными доводами ее уже не одолеть, запись на клеточном уровне в мозгу зафиксирована.

– А что про полярность или, привычнее сказать, противоположность эмоций, такое популярное мнение, что отрицательные эмоции надо гасить, как с этим быть. А ты вот как-то легко взяла и ввела принцип равенства эмоций? Неужели надо позволять ребенку проявлять злость или агрессию?

– Я против закона «борьбы и единства противоположности» в области эмоций как устаревшего мировоззрения категоричного ограниченного ума, – резко отчеркнула Лени. – Я за закон «третьей силы», я за хитросплетение и многообразие эмоционально окрашенного мира гаммой всех чувств. В симфоническом оркестре есть и скрипка, и барабан для воспроизводства разных звуков, а музыкой является их объединение. И нет звуков противоположных, они имеют право на звучание с разной силой и длительностью.

– Отлично подмечено. Родители, фиксируя объект или состояние через слова и конкретные свои реакции при проживании ситуации, дают ребенку ориентир, как и в случае арбуза, – фыркнула Лени. – Родители, помните об этом

всегда, когда с вами рядом дети свои и чужие, именно вы формируете у них эмоциональный интеллект своими реакциями на происходящее. Особое внимание уделите детям с 0 до 7 лет, как указано в таблице 3, именно в этот период ребенок познает мир таким способом, что запишет в свой арсенал весь набор еще и ваших эмоциональных реакций. Дети, которых не любили в детстве, не способны любить во взрослом состоянии. Любите и балуйте своих детей!

Этапы формирования эмограмм	Телесные ощущения	Механизм запуска
Ребенок от 0 до 1,5 лет		
1. Благополучие – ощущение безусловный рефлекс	Комфорт, удовольствие	Инстинкт
2. Страх – ощущение, безусловный рефлекс	Дискомфорт, неудовольствие	Инстинкт, ощущение, движение
3. Радость «комплекс оживление» – интерес	Ожидание комфорта, получение удовольствия	Инстинкт, коммуникация, движение
4. Любовь и симпатия – ответ за ласку, заботу и внимание	Взаимно-ответный комфорт, получение и доставление удовольствия	Инстинкт, коммуникация, ощущения
Ребенок от 1,5 до 3 лет		
5. Поведенческо-моральные – счастье, хорошо, плохо	Взаимно-ответный комфорт, получение и доставление удовольствия	Инстинкт, коммуникация, интеллект

Таб. 3 (часть 1). Этапы и механизмы формирования эмограмм с рождения до 3 лет

Продолжение таблицы.

Ребенок от 3–7 лет		
6. Интеллектуально-познавательные – интерес, скука	Ожидание комфорта, удовольствия	Движение, коммуникация, интеллект
7. Эстетические – красиво, некрасиво	Ожидание комфорта, удовольствия	Коммуникация, интеллект, инстинкт
8. Духовно-мистические – восторг, тайна	Неизвестность, потеря или доставление удовольствия	Коммуникация, интеллект, инстинкт
С ребенка 7 до 14 лет		
9. Социальные – идентичность, несовпадение с ожиданиями	Взаимно-ответный комфорт, получение и доставление удовольствия	Движение, коммуникация, интеллект, инстинкт
С 14 лет до 21 года		
10. Деятельные – успех, ощущение достижений, провала	Взаимно-ответный комфорт, дискомфорт, удовольствие, неудовольствие	Интеллект, коммуникация

Таб. 3 (часть 2.) Этапы и механизмы формирования эмоэнграмм с 3 лет до 21 гола.

Деление на года условное и индивидуальное в зависимости от человека, его индивидуальных свойств и общества, в котором он находится и воспитывается.

Аналитический ум, интеллект человека умеет сопоставлять подобные ситуации друг с другом, а нейронные связи имеют возможность сохранять информацию, чтобы при следующей возникшей аналогичной ситуации эмоэнграмма запускалась как весь набор пережитого уже опыта и закрепленных реакций на телесном уровне, как звонок в дверь, приводящий к тому, что ее открывают. Звонок... и проявляется реакция, если она адекватна происходящему, то все в порядке, а вот если реакция занижена или завышена, то можно го-

ворить о неадекватности реакции к происходящей ситуации.

– Ну да, ты всегда была против шахмат, ты же хотела играть в го, – усмехнулся Майкл.

Стихи от V

Ты в игре королева. Я и сам уж не рад.
Конь мой сделался пешкой, но не взять ход назад...
Черной жмусь я ладьей к твоей белой ладье,
Два лица теперь рядом...
А в итоге что? Мат!

Омар Хайям. Рубаи.

– Тему дуальности, противоположности, полярности, как кому будет понятнее и предпочтительнее легче объяснить, опираясь на систематику Дж. Беннета, который писал, что для Г. Гурджиева после единства, выраженного через число 1, вместо деления на пару, то есть число 2, надо говорить о новом качестве приобретенном через дополительность. Вот оно главное свойство – дополительность в паре базовых эмоэнграмм. В свете этого понимания: свет не противоположен тьме, север – не противоположность югу, мужчина – не пришелец – марсианин для земной женщины, а каждое из этих качеств является дополнительным друг для друга. В том случае, если дополительность не борется, а сливается в процессе друг с другом, дополняя обе стороны, обедненные своими индивидуальными свойствами рождается отно-

шение, которое можно назвать новым качеством – дополнительность:

* для инстинктивной функции – дополнительность в паре «комфорт – дискомфорт», «удовольствие – страх»;

* для двигательной функцией – дополнительность в паре «движение – покой»;

* для интеллектуальной функции – дополнительность в парах «да – нет», «истинно – ложно»;

* для эмоционального центра – дополнительность в парах «любовь – ненависть», «горе – счастье».

Каждая из функций может осуществляться сама по себе, без связи с другими функциями, а может работать по совокупности. Пример совместной работы легко понять при рассмотрении ужина двух влюбленных.

Инстинктивная функция удовлетворяет организм по стимулу «голод – надо поесть», функция двигательная проявляется в умении орудовать ложкой и вилкой за обеденным столом, эмоциональная функция проявляется в любовном влечении к объекту своих чувств, а интеллектуальная позволяет вести беседу ни о чем и обо всем сразу, при этом успевать подсчитывать, сколько же придется заплатить за счет. Если спросить одного из участников процесса ужина, сознателен ли он, то он скажет «да», потому что он уверен в этом на основании того, что он не спит, а бодрствует и думает. Что же было на самом деле? Действовала совокупность четырех свойственных любому взрослому в обществе себе по-

добных биороботов, считающего себя образованным человеком. Сознание было ли включено до этого вопроса? Ещё вопрос?

– Если во время этого ужина он сделал ей предложение руки и сердца, то было выключено, – многозначительно подчеркнул Майкл.

Стихи от V

Не криви улыбку, руки теребя,
Я люблю другую, только не тебя.

Ты сама ведь знаешь, знаешь хорошо,
Не тебя я вижу, не к тебе пришел.

Проходил я мимо, сердцу всё равно,
Просто захотелось заглянуть в окно.

Сергей Есенин.

– Путь естественного развития человека на пути из Сущности данной нам как неизменный набор свойств от рождения через Личность к развитой личности, к так называемому «Человеку с большой буквы» идет через Осознание действия всех четырех функций: Осознание = Инстинкт + Действие + Эмоция + Интеллект.

При этом идет без перекосов в одну из сторон в полное согласование всех функций, идет в гармонию через меру.

– Подчеркнем торжественно – еще одно открытие, это

формула «Саморазвития Человека», – хмыкнул Майкл.

– Если хочешь, то да. У меня есть еще формула совместного человеческого прогресса: Развития = Уважение + Доверие + Время.

– У тебя этих кроликов в шляпе, как у фокусника, сколько пожелаешь, – пошутил Майкл.

– Через развитие человека в личность к обществу развитых личностей. Вернемся к индивидууму, в том случае, когда функции действуют неэффективно, несогласованно, подменяя друг друга и пытаюсь делать то, для чего эта функция не предназначена, у человека происходит диссонанс, в лучшем случае выраженный в неприятностях, а в худших – в неизлечимых болезнях. Можно предположить, что все искания человека на пути саморазвития и самосовершенствования лежат на пути согласования всех четырех функций во внутреннюю гармонию через меру.

– Это как-то согласуется с делением человека по типам сущности?

– Модель сущностного развития человека предполагает, что изначально у человека по его типу сущности активизирован один биологически активный центр более интенсивно, чем остальные.

– Почему? Ведь все четыре функции присутствуют, почему один центр преобладает?

– Это как вставить провод в розетку для включения прибора к источнику энергии, – провела такую аналогию Лени. –

Это тот центр, через который первоначально активизировалась энергия для того, что тело жило и развивалось. Остальные тоже работают, но они не первые были активизированы. Восприятие окружающего и внутреннего мира происходит первоначально через этот центр, остальные присоединяются постепенно друг за другом. Посмотри табличку про развитие детей по возрасту еще раз.

– А у взрослых, ведь уже не так?

– Давай посмотрим на взрослых под углом зрения через деление на касты древних людей. В Древней Индии людей поделили всех по факту рождения на касты для лучшего применения именно через функцию первично активизированного центра жизнедеятельности. И сделали ошибку, потому что стремиться надо было к развитию и уравниванию всех четырех типов, не забывая ни об одном из них. В том случае, если каждая из функций равнозначна и не доминирует над другими, у человека есть шанс развить сознание до состояния развитой личности. Человек способен к развитию каждой функции, и они все ему необходимы, именно поэтому он и становится человеком, а не остается биороботом. Развитие и добавление каждой из них развивает человека в целом, а вот будучи одной и доминирующей функцией, остается неизменным как раз тот психологический тип сущности человека, который активирован первым с момента рождения.

– Каждый тип сущности имеет все четыре основных

функций. Каждый человек наделен своим неизменным набором свойств и способен действовать через все четыре функции, но чаще всего действует из одной из этих функций. Это как бы экономия своих ресурсов, так легче, но только сущность неразвитая в личность продолжает действовать через свой первично активизированный центр, для которого первичной является одна из основных функций. Это в свое время и погубило великую цивилизацию Древней Индии. Я тебе ответила?

– Мы об этом с тобой говорили, когда ты писала книгу «Я – типичная личность», – заметил Майкл. – Давай вернемся к базовым эмоэнграммам и расскажи про детскую злость.

– Злость, как и страх, является положительной или отрицательной по нравственно-моральной оценке окружающих применительно только к конкретной ситуации. Само же эмоциональное состояние необходимо определять и учить ребенка ее правильно применять. Спортивная злость, дерзость в бизнесе, злость в схватке с реальным врагом ведут к успеху. Надо уметь направлять эту эмоцию в свое русло, а не загонять в угол, где от безвыходности она приведет к накоплению и к аффекту – к агрессии, которая может быть выплеснута уже на любой объект и субъект.

– Пожалуй, о покое поговорим, тем более что уже давно пора на покой.

Вечер четвертый. Азбука тональных эмоций

– Мы с тобой разные, мы дополняем друг друга. Если оказаться от принципа противоположности, а ввести принцип дополнительности, то легче будет рассказать, почему и негативные эмоции нужны, – сразу же начала это вечер Лени. – Вот возьмем, к примеру, оба полушария мозга человека, каждое из них оказывается ведущим при осуществлении одних или других психических функций.

– У праворучек левое полушарие основное при речи, чтении, письме, вербальным процессам и аналитике, а правое главное при музыкальном слухе, зрительно-пространственной ориентации, невербальных процессах, интуиции.

– Также левое даст прогноз на будущее, а правое при взаимодействии с опытом,отреагирует на настоящее, дополнение левого и правого происходит в таких парах: интеллектуальное – интуитивное, прошлое и будущее – настоящее, вербальное – образное.

– А ты знаешь, что в процессе развития или, наоборот, повреждения существует взаимозаменяемость полушарий мозга и латерализация функций головного мозга.

– Вот это еще одно подтверждение, что нет ассиметрии как таковой, есть множественность функций. Попробую

объяснить тебе тональность эмоций на примере восприятия музыки, – сказала Лени. – Многократное и объемное восприятие музыки позволяет человеку сформировать полноценный целостный образ произведения. Сначала идет охват целиком и выделение отдельных кусков, если ты начинаешь слушать повторно, то есть уже предвкушение и ожидание конкретных фрагментов на заранее сформированном твоём представлении на основании твоего эмоционального тона. Все это записано в твоей памяти. И если в прошлый раз данный фрагмент вызывал у тебя чувство «светлой грусти», то ты сопоставляешь уже то, что звучит с ранее воспринятым звуковым рядом и собственными эмоциональными оценками состояния. И только углубление и понимание при последующем прослушивании все того же музыкального произведения происходит восприятие произведения целиком с постижением и эмоциональным переживанием как своим, так и автора, его написавшего, так и людей его, исполняющих.

– Вот откуда нелюбовь молодежи к классике: их заставляют слушать ее по много раз, – вздохнул Майкл.

– Конечно, нелюбовь, а ты приди к первокласснику и заставь решать его задачки по высшей математике. Родители должны вводить ребенка в мир музыки от простого к сложному и постепенно, а не сразу. Как гром на голову «бах – бабах»... идем на Баха. Должна еще и присутствовать готовность к восприятию музыки. Иначе ребенок будет считать лампочки на люстре в зале, а не музыку слушать. Ситуация,

при которой происходит восприятие музыки, тоже влияет. Одно дело ты один слушаешь по радио в автомобиле, другое дело, в прекрасном зале при живом исполнении, еще и в хорошем настроении, не перегруженный делами и проблемами.

– То есть, если я отрешен от настоящего момента и погружен в свои мысли, то мне музыку не воспринять?

– Ты ее будешь слышать, но не услышишь, без эмоционального погружения в звуковой ряд нельзя воспринять содержание музыкального произведения. Музыкальный звук в человека вносит смысл только через эмоциональную функцию, через которую человек способен познает мир вокруг. Все сказанное так же справедливо относится и к зрительному ряду, к ощущениям и мыслям. Все это необходимо для отражения фактов, явлений, ситуаций и событий, происходящих в жизни человека через эмоциональное познание действительности и приобретения жизненного опыта. Последнее в процессе запоминания – особый механизм, то самое предложение ввести понятие – эмоэнграммы, без записи которой не происходит запоминания для воспроизведения потом или на уровне рефлекса и автоматического навыка, или осознанного воспоминания.

– Звуки были раньше слов – это понятно. Чтобы передать тревогу или радость, один человек передавал это звуком, а другой воспринимал и соотносил с происходящим через все свои органы чувств, и запоминание происходило. По тво-

ей теории, запоминание возможно только при эмоциональном и чувственном переживании.

– Конечно, ты человек, поэтому нам с доисторических времен присущ механизм эмоэнграммы, при котором в память заносятся все ситуации с эмоциональным сопровождением. Надо сделать оговорку, что все эмоции для древнего человека были разбиты на две большие группы – сам съем или меня съедят, то есть удовольствие или страх. Эти две большие группы с качеством дополнительности, которые мы ранее в книге назвали как высокотоновые и низкотоновые эмоэнграммы. По интенсивности можно далее делить еще на четыре группы от слабого до сильного – от настроения до аффекта. И вот это уже развивалось у древнего человека по мере увеличения его чувствительности и интеллекта.

– Не мы, а ты назвала, – отметил Майкл. – Для современного человека по сравнению с диким предком, живущим на природе, вообще-то уже имеется наука, техника и технологии. И какое эмоциональное сопровождение я должен придать ситуации решения интегрального уравнения или некой теоремы? Удовольствие со страхом явно не подходят.

– Если решение принесло опыт состояния из высокотоновой группы – интерес, или тобой была испытано низкотоновая – скука, то процесс решения данной теоремы как эмоэнграмма будет записан на уровне нейронных связей именно так. В последующем, при необходимости еще раз решить аналогичную задачу, в первом случае будет предвкушение

и желание это делать, во втором – полное нежелание и ощущение неприятной необходимости.

– Понятно, так и у детей с гуманитарными способностями и отбивается интерес к точным наукам.

– Да, потому что эмоция является субъективным отношением каждого человека к происходящему явлению. Один на концерте Баха блаженствует, а другой – скучает. Эмоциональная функция в зависимости от тона и интенсивности включает через внимание самого человека в реальность. Именно она мобилизует все силы и энергию человека или включиться, или отстраниться от ситуации в тот самый момент, когда она происходит. Наша нервная система является тем самым связующим аппаратом между мыслительной и физической активностью человека, направляя ее строго в определенное русло, по строго приобретенным шаблонам и стереотипам поведения, записанных из прошедшего жизненного опыта через, как я считаю, механизм эмоэнграмм. Механизм записи для последующего воспроизведения был необходим для того, чтобы человек уцелел в диком животном мире жестокой природы, так как это позволяло экономить время реакции и выживать. Этот механизм отличил нас от других видов и стал основой развития человека из животных, человекоподобных существ.

– Темная улица и лай собаки, который приближается, к твоим ногам...

– Если тебя не кусали в детстве за ноги, ты, скорее все-

го, испытываешь чувство беспокойства или тревоги и ускоришь шаг, а вот если кусали, то или бросишься наутёк, или замрёшь на месте от ужаса. Эмоциональная функция регулирует восприятие, отражает значимость происходящей ситуации на человека, через его отношение по предыдущему опыту, и запускается следом физиологический механизм на уровне гормонов, а также физических ощущений и телесных реакций. Человек или действует, или останавливается. Анализ и осмысление происходящего происходит потом, и опять благодаря механизму эмоэнграммы производится или новая запись, или перезапись, изменение в соответствии с новым опытом. Эмоции выполняют функции оценщика между происходящей действительностью и потребностью человека жить.

– Ну, не жить получается, а выживать.

– Для доисторических людей основной потребностью было выживать, поэтому так и важны были низкотоновые эмоции, у нас клыки и когти были слабенькие и тельце уязвимое. Для современного, развитого и самореализованного человека основная потребность жить. Не просто существовать, а жить в состоянии счастья для себя и своего окружения и далее всего мира, а это уже высокотоновые эмоциональные состояния. Кстати, можно сделать элементарный тест: поставь галочки напротив тех эмоций, которые ты чаще всего испытываешь за день, и ты поймешь, на какой стадии развития и самореализации ты находишься – низкой, средней или вы-

сокотоновой.

– Подожди, ты же говорила, что они дополняют и нужны человеку все.

– И еще раз повторю, любые эмоциональные состояния, даже ненависть, страх, скука нужны человеку также как и смелость, любовь, радость, вопрос другом, – подчеркнула Лени. – Это состояние – разовый опыт или постоянный и каждодневный? Например, ты хочешь есть? Ты делаешь это каждый день? Если ты ешь регулярно в определенные часы определенный вид пищи, по режиму и меню, то твоей организм готовится принять заранее известный ему объем пищи и уже вырабатывает ферменты и гормоны для ее расщепления и выработки необходимой для тебя жизненной энергии.

– Правильно, так и происходит, слюна уже выделяется, как у собачки Павлова, но не пойму – куда ты клонишь?

– Возбуждаются определенные рецепторы, например, стрелка часов приближается к часу дня и идет сигнал «Пора обедать, скоро прием пищи!». И если я ем в 13 часов 00 минут каждый день, то каждый день я буду испытывать ощущение голода в час дня.

– Согласен, но чувство любви невозможно испытывать согласно расписанию, оно возникает спонтанно.

– Кто тебе это сказал? Я вот люблю тебя ежедневно и ежедневно, даже когда ты зануда и ворчун.

– Нашла ворчуна!

– Ага, возмутился? – обрадовалась Лени. – Эмоции часто возникают спонтанно и зависят от случайных внешних факторов и субъективных переживаний, но это такая же реакция на изменения внешней и внутренней среды, такое же возбуждение соответствующих рецепторов и выброс гормонов, и значит, они поддаются определению и управлению.

– А я знаю иную точку зрения, – упрямо сказал Майкл. – Есть спокойное и текущее состояние внутренних переживаний, а как раз отклонение или возмущение от этого, так называемые выбросы или пики, и есть эмоции. Проявляются эти всплески при сильной внутренней мотивации по сравнению с реальными возможностями человека, и их появление всегда ведет к снижению уровня адаптации.

– При таком подходе и любовь, и радость являются интенсивными вегетативно-соматическими реакциями, при которых человек теряет контроль над собственными физиологическими проявлениями: возбуждение, бессвязная речь, безудержный смех и ликование, – уточнила Лени. – Такое сужение понятия эмоции соответствует представлению, выраженному в активационной теории Д. Линдсли, согласно которой эмоции соответствуют локальному участку наверху шкалы активации с наиболее высоким ее уровнем, и их появление сопровождается ухудшением выполняемой деятельности. Мне не хотелось бы обсуждать иные теории и классификации, они нами изучены, но нами предложен другой принцип – принцип базовых эмоэнграмм. Могу сказать еще

раз: есть гамма из семи нот, так же как и есть семь пар дополняющих друг друга эмоций. Сама по себе пара – это одна и та же эмоция, как один звук, но звучащий на другом тоне, мы выбрали термины – на высоком или низком тоне. В процессе происходящей ситуации эмоциональные переживания закономерно сменяют друг друга, поэтому можно двигаться от одного эмоционального состояния к другому, испытывая их друг за другом последовательно или скачкообразно.

– Эмоции еще делят по функциям: отражательной или оценочной, побуждающей, подкрепляющей, переключательной, коммуникативной.

– А мы не делим, мы даем основу – неделимую, а как применять и что отражают эмоциональные состояния, для чего служат, не есть цель азбуки, – прекратила дискуссию на эту тему Лени. – Семь пар эмоэнграмм мы расположили в «Азбуке эмоции» по интенсивности, продолжительности и тонам и получили уже сорок девять базовых эмоциональных состояний человека. А если ввести еще и полутона, то вот вам и симфоническое звучание гаммы из семи нот будет.

– Только эти сорок девять будут смешанными эмоциями из семи, – уточнил Майкл.

– Нет, чистыми, новыми словами из семи пар букв «Азбуки эмоций». Смотри таблицу 4, – ответила Лени. – Семь цепочек семи пар от низкотонового до высокотонового аффекта через эмоции и чувства к настроениям.

Цвет сущности	Низкотонные			Нулевой уровень	Высокотонные		
	Аффект	Эмоция	Чувство	Настрое- ние	Чувство	Эмоция	Аффект
Желтый	Панька	Страх	Стыд	Отвра- щение	Принятие	Удовольствие	Покой
Красный	Агрессия	Злость	Браждеб- ность	Серди- тость	Смелость	Кураж	Эйфория
Зеленый	Гнев	Ненависть	Зависть	Легко- мыслие	Симпатия	Любовь	Умиротво- рение
Оранжевый	Апатия	Печаль	Обида	Досада	Уверенность	Радость	Энтузиазм
Голубой	Страдание	Горе	Вина	Себя- любие	Благодушие	Счастье	Блаженство
Синий	Отчаяние	Скука	Презрение	Спокой- ствие	Любозна- тельность	Интерес	Озарение
Фиолетовый	Пустота	Уныние	Угасание	Инерт- ность	Благомыс- лие	Восторг	Экстаз

Таб. 4. Азбука эмоций – эмоэнграмм по тону, интенсивности, цвету сущности

– Интересно у тебя по цветам получается, – сказал Майкл, разглядывая таблицу. – От ненависти люди точно зеленеют, а фиолетовый – цвет высокодуховных личностей.

– Цепочка эмоциональных тонов, как и цветовой признак – это всего лишь инструмент, – продолжила Лени. – Данный инструмент необходим для отделения и оценки конкретного эмоционального состояния на первом этапе развития эмоционального интеллекта что у ребенка, что и у взрослого человека для дальнейшей работы по управлению состоянием на пути в счастливую и безмятежную жизнь.

– Настроение без тона, – отметил Майкл, рассматривая таблицу, нарисованную на стене комнаты. – Хорошо, что мы

всегда детям разрешали рисовать на стенках, а то какой бы дурной пример им сейчас продемонстрировали бы родители.

– Наши дети уже выросли, а внуки пусть рисуют в любом возрасте на стенках своей квартиры, было бы что рисовать. Настроение – столбик нейтральности между высокотонными и низкотонными. Принцип дополнительности делит мир эмоций на два поля с узкой границей между ними в виде настроения, которое всегда нейтрально и обычно, в правом поле – успех и радость, в левом – страх и скука, болезни и фобии. И если у детей жизнь чаще всего протекает в правом поле, в высокотонном, и ребенок редко попадает в левое, низкотонное, то с возрастом человек увязает в его трясине и изредка попадает в правое.

– А как сохранить высокий эмоциональный тон, вернее сказать, как его не потерять с возрастом?

– Сохранять так же вредно, как и подавлять. Эмоциональные состояния надо отличать и проживать любые, надо уметь их и трансформировать в любые тона и состояния, – усмехнулась Лени. – Мир прекрасен и удивителен, даже при падении, а уж при взлете – ну просто красота!

– Есть ли какой-то ключ, как ты любишь это называть, при работе с эмоциями по строкам таблице, по цепочке состояний? – спросил Майкл.

– Искренность... и быть собой, хотя именно это и есть самое сложное для взрослого человека. Ребенку общество разрешает быть самим собой, а взрослому отказывает в этом

праве, – задумалась и ответила Лени. – Для работы с эмоциями очень важно не лицемерить и не обманывать себя, а все общество именно этому и учит детей и проповедует для взрослых. Если ты испытываешь страх, скажи себе об этом честно, тут нет оценок и суждений. Есть только ты, ты сам себе целая Вселенная, судья и подсудимый... и ты имеешь право бояться. Внутри себя можно испытывать все переживания и они будут искренними, а не показными, как на сцене. «Играйте в жизнь» через свои переживания по-настоящему, и это поможет справиться с ними в реальных ситуациях. Это позволит человеку овладеть эмоциональными реакциями и не позволит им дергать за ниточки его нервов, как марионетку. Пожалуй, достаточно.

Ниже мы приводим описательную часть нашей «Азбуки эмоций», семь базовых пар эмоэнграмм.

Базовые пары эмоэнграмм

Эмоэнграммы, закрепленные через инстинктивную и двигательные функции являются базовыми, практически врожденными для всех людей, потому что они наработаны и приобретены в борьбе за существование человеческого рода как биологического вида. Далее по мере развития эмоциональной и интеллектуальной функций по средством невербальных коммуникаций – улыбки, жестов, танцев, и, конечно же, речи как устной, так и письменной, по мере развития социума и цивилизации у человека появлялись и закреплялись следующие эмоэнграммы, которые также становились базовыми. Состояния, связанные не только с конкретными предметами объективной реальности, но и с предметами абстрактного, творческого и мыслительного мира знаний и духовных практик, способствовали развитию как творческого потенциала у самого человека, так и духовной, религиозно-мистической области развития человечества в целом. Таким образом, можно представить, что от мира простых эмоций, которые можно было сосчитать от одной до двух эмоэнграмм – страх и удовольствие, человечество развилось до семи пар базовых эмоэнграмм, и продолжает двигаться в направлении создания, закрепления и накопления новых эмоциональных оттенков.

Я уверена, что человечество продолжает развивать свой

эмоциональный и интеллектуальный багаж, что мы еще только в начале своего эволюционного пути, в процессе которого ключевую роль играют эмоэнграммы, которые одновременно являются и инструментом, и способом развития человека с одной стороны, так и тормозом и регрессом с другой. И если в процессе эволюции у хомо сапиенса практически не произошло существенных изменений на уровне физического тела, то именно потому, что эволюционный путь человека лежит не в области видовых и родовых телесных изменений.

Эволюционные изменения человека разумного лежат в области развития сначала в области эмоций и интеллекта, далее в эмоциональном интеллекте, и так далее до развитой личности. Психологическое развитие человека откроет двери в мир новых технологий и достижений. Базовые эмоциональные состояния обоих тонов, как низких, так и высоких свойственны представителям всех рас и народностей, независимо от их общественного устройства и вероисповедания. Далее можно представить себе, что человечество идет по извилистому пути сначала в темных лабиринтах животных инстинктов и чувств, чтобы выбраться на свет и простор радужных эмоций от совместного проживания всех представителей человеческого сообщества. И если эволюционный путь от стада к племени неких высокоорганизованных животных привел человека в современное состояние души и тела, то можно предположить, что не за горами тот день, ко-

гда человек создаст себе в помощь биоробота, который будет отличаться от него только одним, у него не будет эмоэнграмм. Так же как человечество уже сейчас отличается от животных, которые умеют проявлять эмоции, чтобы получить удовольствие, которые умеют бояться, которые имеют задатки интеллекта, имеют способность к передаче информации, но так и не стали людьми. Уникальность эволюционного развития человечества лежит в сфере развития эмоционального интеллекта, современный человек умеет много, но плохо отличает и совсем не управляет своими чувствами и эмоциями.

Описание формирования эмоэнграммы

Страх является базовой эмоэнграммой, записанной через инстинктивную функцию, которая формирует и далее активизируется в результате реальной или воображаемой опасности, при угрозе потери жизни биологическому организму, так и личности при разрушении ее ценностей, идеалов, принципов. Страх как эмоция проявляется на внешние факторы:

*природные – например, пожар, который надо бояться и бежать от него;

*социальные – например, страх публичного выступления;

*экзистенциальные – например, что попадешь в ад, заслужишь гнев богов.

Рассмотрим базовые пары эмоэнграмм согласно таблице 5 по функциям, их сформировавших более подробно.

Инстинктивная, двигательная функция	Эмоциональная функция	Интеллектуальная функция
Удовольствие – Страх	Любовь – Ненависть	Интерес – Скука
Кураж – Злость	Радость – Печаль	Восторг – Уныние
—	Счастье – Горе	—

Таб. 5. Базовые пары эмоэнграмм по функциям по Г. И. Гурджиеву

Базовая пара Страх–Удовольствие

Страх

Страх – первая возникшая во временном периоде инстинктивная эмоэнграмма человека, берет свою основу из жизни людей на стадии животного развития рода. Запись ситуации, которая способствует животному выжить при угрозе жизни, подает сигнал телу без раздумий – беги, при усилении страха возникает аффект в форме паники, или подает сигнал – стой, при усилении страха возникает аффект в форме ужаса. У человека эмоэнграмма страха, записанная через инстинкт для выживания рода и отдельной особи, в дальнейшем при интеллектуальном развитии через эмоционально окрашенные ситуации боязни перед неизвестностью была закреплена через языческие и религиозные представления, верования. Страх перед неизвестностью записывается и воспроизводится через внутреннее состояние человека, обусловленное грозящим предполагаемым бедствием или угрозой получения наказания, боли, страданий.

Реальные переживания страха, анализ опасности в конкретной ситуации присутствуют и у животных, и будут у биороботов как защита от разрушения. Виртуальное состояние придуманного страха чего-то отсутствует у животных, и будет отсутствовать у биороботов, которые не могут бояться

виртуального состояния, то есть бояться того, чего нет.

При длительных и часто повторяющихся ситуациях эмоэнграмма страха закрепляет в человеке конкретную фобию или боязнь: клаустрофобия (домофобия) – боязнь замкнутого пространства, агорафобия (агрофобия) – боязнь пространства, открытых мест, площадей, толп людей и другие. Фобия, как и страх, в человеке выполняет позитивную охранительную или предупредительную функцию, если она является реальной, а не виртуальной, как при просмотре фильма ужасов. В том случае, когда ситуация напоминает или об объекте опасности, или совпадает по признакам с записанной эмоэнграммой страха, активизирует внимание человека на опасность. В этот момент в мозг поступает сигнал к действию на сохранение жизненных функций, минуя состояние анализа через сознательное восприятие.

Данные состояния проповедники духовных практик называют как некие моменты озарения, интуиции или работы подсознания, без участия ума, что не является корректным, так как в данных случаях работает нервная система исключительно на уровне физиологии для сохранения организма в целостности, без отличия было состояние страха вызвано реальными или виртуальными причинами. Данные реакции прививались веками, но некоторые потеряли смысл. Все давно знают, что опасность в грозу исходит от молний и глупо бояться грома, как гнева богов.

Страшно... Тихо и темно,
Страх глядит в души окно...
Тени черные стоят,
Опасений... целый ряд!..
Страх за близких... Он внутри
Страх: «Что будет впереди?»
Сети страха там и тут
Жить счастливо не дадут.
Страх кует свое кольцо
«Не-Всевластия»... Лицо
Исковеркано борьбой
Нас внутри с самим собой...
Позабить себя – вот страх!
И в делах и в вещих снах...
Знать, что можешь, но не взять,
Промолчать, а не сказать...

Павел Иванов. Страх.

Резюме и способ проживания данной эмоции

Человек, проживая ситуацию с эмоцией страха, записывает этот опыт на уровне нервных клеток, чтобы при повторении не прибегать к помощи разума и логики, а действовать почти мгновенно. Со страхами, которые не выполняют защитную функцию и являются вредной привычкой, необходимо работать и перестраивать свои рефлексy сознательным

образом, потому что страх является причиной, а не следствием душевных травм, которые, в свою очередь, являются впоследствии результатом вторжения неожиданного и никак необъяснимого страха.

Приобретенная фобия из природной защитной силы, спасающей жизнь человеку, становится фактически закрепленной вредной привычкой «испытывать страх», со всеми теми плохими последствиями, которые следовало бы избегать для сохранения нервной системы и не доведения себя до неврозов, такие вредные эмоциональные привычки назовем, для сокращения далее по тексту, психопривычками.

Человека с детства надо учить правильно бояться, чтобы было не страшно. Ребенку надо объяснять, что действительно страшно и почему. Детей запугивают только эмоционально-глупые, необразованные и эгоистичные родители и воспитатели, чтобы было легче ими управлять и добиваться послушания. Это является самой вредной родительской психопривычкой, потому что страх становится опасным и вредным лишь при наиболее интенсивных и длительных проявлениях. В данном случае «лечить надо родителей», чтобы они сначала избавились от своей психологической зависимости «пугать ребенка» и перешли в фазу «объяснять ребенку».

Человек от рождения ничего не боится, его крики сигнализируют отсутствие комфорта, а не то, что младенец чего-то боится. Приобретаемый свой собственный опыт и опыт

других людей, воспитание окружения, в том числе и на виртуальных примерах, не информируют его, о том, что является страшным и опасным по жизни, но активно формируют у него привычку бояться.

В любом случае, страх живет через тело, зафиксировав свои ощущения боли, скованности, дискомфорта, покалывания или потряхивания в каком-либо органе или части тела. Человек может понаблюдать сам, как проявляется эта эмоция. Когда находишься в состоянии наблюдения за страхом, исчезает психологическое ощущение страха, остается только физиологическое, то есть некие ощущения в теле. Человек уже не боится, а чувствует неприятные ощущения в организме, с которыми гораздо легче справиться. Если не научить с детства отличать и справляться со страхом, то ждите усугубление низкотоновых эмоциональных состояний. Одно порождает другое, поэтому лучше развивать свои способности и умения избавляться от неуправляемых состояний, развивать те качества, благодаря которым ваша жизнь становится счастливой и благополучной.

Человек боится неизвестного, потому что заранее боится плохих последствий от некто или нечто. Ведь хорошее известное не вызовет страха, а скорее породит радость. Страх перед неизвестностью – это интеллектуальный страх, значит им можно управлять через разум. В человеке срабатывает самозащита организма от плохих последствий от ситуаций или событий, как программа защиты от саморазрушения. При

этом нельзя забывать, что сам страх ведет тело изнутри к саморазрушению и рушит жизнь человека снаружи. Человек, который постоянно испытывает низкотоновые состояния – страх, неуверенность, вину, обиду – по психосоматической теории сам у себя вызывает хроническую боль в определенном органе и, в конечном счете, будет иметь целый букет болезней вплоть до разрушения организма.

Возьмите на себя смелость – жить без страха. Если вы скажете, что это невозможно, то могу ответить вам по своей практике: «Возможно, а еще есть люди, которые вообще не боятся, и их надо учить быть осторожным взамен безрассудству». Если организм привык ощущать страх, это для него более привычное занятие и ему не составляет труда вызвать чувство страха. В ответ скажу, что каждый способен шаг за шагом вызывать у себя чувство уверенности, то состояние готовности к выполнению какого-либо дела, готовности к творчеству как предпосылка к действию, и далее главное – войти в это процесс. Шаг за шагом путь будет светлее, шире и идти будет легче.

В человеке в противовес страху есть механизм наглости. Недаром говорится «Наглость – это второе счастье». Наглому человеку многое удастся, и он не задумывается об окружающих, ему легче живется только потому, что ему не страшно жить и поступать по своему. Обычно ею отличаются необразованные и некультурные люди. Уверенность отличается от состояния наглости тем, что имеет социально

положительную окраску – умением жить и работать вместе с другими людьми в мире и согласии.

Со страхами легче справляется как раз образованный и культурный человек. При отсутствии знаний технических, психологических и естественных наук, у человека может сложиться неправильное представление о конкретной ситуации опасности, о сущности своих проблем и жизненных неудач. Он будет бояться за свое здоровье, семью, карьеру, и в результате попадаться на удочку сказок и мифов о причинах успеха или неуспеха в жизни. Как и в древности, люди боялись богов, которых никто никогда не видел, но жирные жертвоприношения делались, так и сегодня несут дары и плату колдунам и целителям от порч, сглазов, энергетических «вампиров», что высасывают их жизненную энергию, от кармических долгов, от грехов в прошлых жизнях бегут к астрологам, чтобы узнать, что звезды им приготовили. Есть и научные мифы, которыми запугивают людей. Например, психоаналитические мифы по Фрейдю, где все неудачи можно оправдать из детства, по Ранку – из-за травмы при родах, по Грофу – из-за прохождения «пренатальных матриц», по Хаббарту – из-за иннграм, записанных в подсознании, еще в список можно добавить психологическую генетику и многое другое.

Хочется сказать людям: «Не верьте, а знайте сами». Это все есть предложения или модели восприятия мира и человека, предложенные конкретными людьми. Я предлагаю вос-

пользоваться не мифом, не новой моделью «эмоэнграммы», а вашими ощущениями через тело, вашим «прочувствованием» через эмоции, «проживанием» через интуицию и одновременно взываю к вашему интеллекту. Все лже- и настоящие врачи, психологи, ученые, астрологи, экстрасенсы, шаманы, искатели и проповедники духовных практик и личного развития, назовем их для сокращения – «научмифологи», не имеют ничего общего с реальностями жизни конкретного человека и его действительностью, с вашей жизнью, с вашими эмоциями. Только вы знаете о себе значительно богаче и правдивее, чем кто-то вам может сказать об ваших же ощущениях, чувствах и мыслях. На необразованного человека научмифологи могут оказывать сильное влияние, влиять на его жизнь, так же как родители в детстве, которые запугали ребенка грозой, потому что сами не знали, что нужно делать в этом случае.

Образованный родитель объяснит ребенку, в чем реальная опасность для его жизни при грозе и что нужно делать, чтобы уцелеть. Научмифологам удастся убедить только необразованного человека, что у него в жизни «что-то не так». Принимая на веру чужие слова о собственных ситуациях, человек, тем самым, программирует свои собственные неудачи и формирует психопривычку – полагаться не других и не верить с собственные силы. Шаманам и экстрасенсам после этого можно потирать руки от удовольствия, что есть кого лечить, спасать, исправлять влияние его кар-

мы, несчастливой звезды, отводить «порчу», прорабатывать иннграммы и уровни. Человек вдруг начинает видеть вокруг себя только то, что ему только что внушили и находить подтверждение сказанному. Наш мозг устроен так, как самообучающая система. На самом деле он смотрит и видит собственные страхи, которые начинают усугублять его состояние и действительно, спустя некоторое время, здоровье и удача покидают его. Попробуйте сами взять модель эмоэнграммы как инструмент в свои руки и справиться с самим собой. Шанс есть всегда. Раз хоть у одного человека получилось, значит и у вас получится.

Стихи от V

Камень – это рука,
Которой
Сжат страх,
Оттого лежащий,
Замкнутый мир,
Оттого всегда камень
Похож на чашу,
Оттого всегда камня
Ты ищешь испить.

Юлиан Анисимов. Камень.

Страх – сильная эмоция, которая может творить чудеса и, как магнит, способна притягивать именно то, чего человек опасается. «Подобное притягивает подобное» – древний

жизненный закон. Человек всем своим существом, спровоцированным собственными страхами, попадает именно в такие ситуации. Страх как зеркало души отражает наружу того врага, что находится внутри человека, и порождает мир вокруг страшный, злой, несправедливый, в общем такой, какой сами себе придумали, идя на поводу у своих страхов, и тем самым встали в позицию жертвы.

В человеке живет еще одна защитная реакция с времен покидания рая, как и страх, из-за возможности попадания в ад – это стыд. Эти древнейшие защитные реакции для сохранения биологического вида человека целесообразно и полезно проживать опытным путем, пока в проявлении этих состояний человек не потеряет меру. В этом случае, страх и стыд становятся препятствием и основой для развития иных, болезненных последствий для человека.

Существует ряд научных теорий страха, классификаций по причинам его возникновения, потому что все люди на всех континентах и странах испытывают это состояние. При этом страхи могут быть весьма специфические и привязанные к конкретной местности или особенностям этносов. Так как разделение и описания столь разные, остановимся на явных совпадениях:

Испуг – неожиданный кратковременный страх проявляется в форме оцепенения, паническом бегстве и беспорядочном мышечном возбуждении.

У смелых людей страх сдвигает реакции в сторону воз-

буждения, у трусливых – к торможению.

Ужас и паника являются аффектами – интенсивными формами эмоции страха.

Опасение, боязнь, проявление осторожности и растерянности проявляются как слабые формы страха с нецелесообразными действиями или полным бездействием.

Проживание ситуаций с эмоцией страха полезно человеку на короткий промежуток времени, что является опытом в процессе обучения человека распознавать и управлять своим страхом.

Внешнее и внутреннее выражение эмоции

Дрожь в ногах, руках, в нижней челюсти, в голосе, скованность в теле, глаза широко открыты, нижнее веко напряжено, а верхнее слегка приподнято, брови приподняты и сдвинуты друг к другу, рот открыт, губы напряжены, слегка растянуты или сжаты.

Процессы восприятия заторможены и сфокусированы на «предмете страха», учащение сердцебиения, подъем артериального давления, нарушение ритма дыхания, расширение зрачков. Кожа холодеет и проступает пот, однако, могут наблюдаться и противоположные сдвиги: замирание с сокращением сердцебиения и резкое побледнение лица, иногда рвота и непроизвольное опорожнение мочевого пузыря и кишечника.

У людей с активной сознательной деятельностью в момент опасности испытывается своеобразное наслаждение, повышение психической активности, двигательное возбуждение, говорливость, потеря внимания, трудность сосредоточения. У людей с пассивной деятельностью – замирание, торможение и паралич.



L.B.



Диаграмма 2. Схема управления эмоцией страха

Способ управления эмоцией страха самостоятельно

Формула – «Страх живет в животе и управляется через тело». На первой стадии – фиксируем ситуацию и обязательно подробнейшим образом запоминаем индивидуальные симптомы телесных ощущений. Это инстинктивная эмоэнграмма, чаще всего она активизирует через инстинктивный центр – чуть выше пупка в области солнечного сплетения, у некоторых – чуть ниже. Хотя у каждого эмоэнграмма могла формироваться индивидуальным образом, так что лучше всего, если каждый опытным путем найдете свой «центр страха» в теле. При ситуации опасности, при возник-

новении страха, сразу после острой фазы, надо глубоко вдохнуть, протяжно и долго выдохнуть, если есть возможность, то пить воду, а также рекомендуем массировать биологически активные точки меридиана желудка на лице или на руках, одновременно с этим снижать уровень эмоции до уровня чувств, настроений, таких как тревожность, боязнь, стыд, отвращение, через них легче привести себя до состояния принятия.

Эмоциональное состояние принятия, как и любая базовая эмоэнграмма, являются основополагающими в нашей модели управления эмоциями. Необходимо иметь свою запись, свою новую эмоэнграмму – принятие. Научитесь моделировать для себя данное состояние. Меняйте страх в сторону понижения, меняйте через любые позитивные для вашего сознания ситуативные команды. Например: «Мой страх уменьшается до тревожности, потому что я люблю и принимаю себя и свое тело, даже при том, что мне тревожно», или «Моя паника сворачивает до боязни, потому что я люблю и принимаю себя, даже несмотря на то, что я боюсь». Подберите себе свои «лечебные» фразы, свои «команды», свои «перевертыши с низа вверх, с минуса на плюс» по следующей конструкции: 1 часть – «Фиксируем реальную эмоцию страха и снижаем ее до более слабого уровня, и обязательно разрешаем себе испытывать это состояние, не подавляем его; 2 часть – «Принимаем и любим себя в любом состоянии, даже несмотря на наличие низкотонового эмоционального состояния».

Для людей, способных визуализировать ощущения или мысли можно менять в процессе наблюдения за данным состоянием цвет и образ на вновь созданный образ состояния принятия. Проживание ситуаций с эмоцией страха наносит вред только в случае, если оно длительное и если эмоция ведет за собой человека, а не человек управляет своим страхом. Приобретайте свой опыт положительного преодоления страха, уменьшения его до боязни, или иного, менее интенсивного чувства, настроения, до состояния принятия, при котором вы способны наблюдать за своими ощущениями, адекватно оценивать ситуацию, а также действовать и отвечать.

Так шаг за шагом вы станете тем, кто покоряет несущегося галопом, обезумевшего от страха скакуна, переведете его в легкую рысь и получите удовольствие от того, что вы держите узды в своих руках, вы хозяин своей жизни и вы перестали бояться жить.

Вы – правитель!

Удовольствие

Описание формирования эмоэнграммы

Удовольствие – высокотоновая базовая эмоэнграмма, сформированная на уровне инстинктивной функции, сопровождающая удовлетворение одной или нескольких потребностей человека. В настоящее время физиологи под удовольствием подразумевают контролируемые определенным

участком головного мозга тактильные ощущения, создающие положительный эмоциональный фон. Эмоциональный опыт, такой как удовольствие, научмифологи считают неподдающимся определению по сути.

По нашей схеме данное эмоциональное состояние удовольствия описывает стремление психики к понижению напряжения до минимального уровня, вплоть до стремления к нулевой отметки, а значит, вплоть до смерти. В этом случае удовольствие является дополнительной, равновесной, парной к эмоции страха. При ощущении эмоции страха человек бросается бежать от смерти, а при удовольствии происходит обратное – он стремится раствориться в самом процессе, а значит, выпасть из жизни, образно говоря, устремляется к состоянию покоя вплоть до смерти. И если жизнь – это апогей движений и устремлений, то смерть – это апогей обездвиженности и обезжеланности в максимальном удовольствии.

Удовольствие как эмоэнграмма является простым первичным состоянием, объединяющее физиологию тела и эмоциональную разумность человека при удовлетворении потребностей. Данная эмоэнграмма является реальной и не бывает вызвана первично виртуальным состоянием в отличие от страха. Человек должен первый раз реально ощутить состояние удовольствия и только после этого способен представлять себе образно, мысленно.

Удовольствие формируется и закрепляется на уровне эмоэнграммы как внутреннее эмоциональное состояние че-

ловека в ситуациях, при которых у человека возникает желание повторять стимуляцию, которая вызывает данное состояние. Удовольствие, как и страх, является одним из фундаментальных эмоциональных опытов, закрепленных на физиологическом уровне, именно поэтому возможно воспринимать сигналы младенцев: «крик» – как проявление дискомфорта, «улыбку» – как проявление удовольствия. Данная эмоэнграмма есть и у высокоорганизованных животных, например, у крыс зафиксированы опыты по стремлению к удовольствию вплоть до смертельного исхода, как и у наркоманов. Зато ее не будет у биороботов, так как является бесполезной тратой времени и энергии при удовлетворении необходимых потребностей.

Стихи от V

Если к чаше приник – будь доволен, Хайям!
Если с милой хоть миг – будь доволен, Хайям!
Высыхает река бытия, но покуда
Бьет еще твой родник – будь доволен, Хайям!

Омар Хайям.

Резюме и способ проживания данной эмоции

Удовольствие является биологической ориентацией, которая на телесном уровне способствует жизни и благосостоянию организма, что проявляется как состояние комфорта. Принцип удовольствия является также одним из четырех

принципов в теории Зигмунда Фрейда, наряду с принципом постоянства, принципом нирваны и принципом навязчивого повторения.

Для основного числа людей удовольствие объединяет человека с прочувствованием, обладанием всех прелестей жизни, которые ведут в состояние комфорта, счастья или блаженства. Удовольствие испытывается преимущественно на уровне ощущений через запах, вкус и вид, запись эмоэнграммы производится от всей ситуации в целом. Участок мозга, отвечающий за ощущение удовольствия, богат гормоном допамин. При воспроизведении аналогичной ситуации, гормон допамин начинает воспроизводиться в мозгу и закрепляет тело на повторении состояния через физиологический механизм.

Даже обещание удовольствия уже пробуждает организм стремиться к достижению источника удовольствия. Для детей родители являются первым и основным источником удовольствия, дети тянутся к ним, потому что родители дают им удовлетворение их потребностей, тем самым происходит чувствительная стимуляция и запись эмоэнграммы удовольствия. Только ситуация, когда человек достигает чего-то в удовлетворении своей потребности, позволяет ему испытывать чувство удовольствия. Проживание ситуаций состояний удовольствия наносит вред человеку только в случае, если оно длительное, если удовольствие подчинило под себя человека, и он уже не свободен, зависим, так как попал

в плен вредной психопривычки, которая правит его жизнью.

Внешнее и внутреннее выражение эмоции

Глаза блестят, кожа розовая и теплая, легкость в движениях, дыхание плавное и спокойное. Ощущение свободных движений в теле демонстрирует открытость, достижение состояния покоя и расслабления, легкость в установлении контакта. Улыбка или расслабленность на лице.





Диаграмма 3. Схема управления эмоцией удовольствия

Способ управления эмоцией удовольствия самостоятельно

Формула – «Удовольствие живет в теле и управляется через живот». На первой стадии – фиксируем ситуацию и обязательно подробнейшим образом запоминаем индивидуальные симптомы телесных ощущений, звуков и образов, которые способствуют состоянию удовольствия. Это высоко-тоновая эмоэнграмма чаще всего активизируется через инстинктивный центр в половых органах, пупке, солнечном сплетении. У каждого эмоэнграмма могла сформироваться индивидуальным образом, так что лучше всего, если каждый

человек опытным путем найдет свой «центр удовольствия» в теле. При ситуации удовольствия самым важным является мера, рекомендуемая ровное полное дыхание животом, также рекомендуем массировать биологически активные точки меридиана желудка на лице или на руках, одновременно с этим снижать уровень эмоции до уровня чувств, настроений, таких как наслаждение, благополучие, достаточность, развлечение, и до состояния принятия себя и своего нового состояния. Вредно не само эмоциональное высокотоновое состояние, а отсутствие меры при его ощущении.

Эмоциональное состояние принятия является основополагающим в нашей модели управления эмоциями. Необходимо иметь свою запись, свою эмоэнграмму принятия. Научитесь моделировать заранее для себя данное новое состояние. Меняйте накал эмоций до состояния принятия путем ситуативных фраз: «Я в удовольствии, поэтому я люблю и принимаю себя и свое тело». Для людей, способных визуализировать ощущения или мысли можно в процессе наблюдения за данным состоянием менять цвет и образ на созданный образ состояния принятия. Проживание ситуаций с эмоцией удовольствия полезно человеку только в меру, если оно короткое, что это не стало вредной психопривычкой. Приобретайте свой опыт положительного управления эмоциями до состояния принятия, при котором вы способны наблюдать за своими ощущениями, адекватно оценивать ситуацию, а также действовать и отвечать.

Оторвавшись от блюда с лакомствами, вы перестанете обжираться до свинячьего состояния и получите удовольствие от самого сознания, что способны съесть и выпить, способны получать сексуальные и иные удовольствия в меру, и значит, способны не зависеть от «блюд», способны управлять своими состояниями, способны жить свободным от своих слабостей и привычек.

Сладкой жизни в меру!

Базовая пара Злость—Кураж

Злость

Описание формирования эмоэнграммы

Злость является базовой эмоэнграммой, записанной через двигательную функцию.

Злость заложена в наш организм как инструмент, спасающий человека при опасности, как и страх. Данная эмоциональная реакция на ситуацию приводит к высвобождению адреналина, кортизона и других гормонов, стимулирующих к движению, атаке, защите и сопротивлению. Данный постулат хорошо помогает понять, в чем заключается причина злости, особенно неосознанная и проявляющаяся у детей и подростков, их жестокость в отношении животных и к более слабым детям. Инстинкт сохранения животного двигал его тело к нападению. Злость является низкотоновой эмоэнграммой, способствующей разрушению, устранению препятствия. Последствия от злости могут быть необратимыми, потому что направлены в первую очередь на нападение, на совершение действий, чтобы другому было плохо и еще хуже, чем сейчас, чтобы избавиться от противника и убрать его из своего пространства. Человек действительно может желать причинить боль или вред другому, а может действо-

вать ошибочно без умысла, тем не менее, его действия могут вызвать ответную реакцию злости. Злиться очень просто, так как злость с детства записана на двигательном уровне, на уровне мышечных реакций человека. Удар – получи в ответ, слова и аргументы не нужны, кто сильнее – тот и прав. Это одна из древнейших эмоэнграмм, объединяющая естественный отбор и борьбу за лучшее место проживания у воды и пищи, за еду и самку. У ребенка и подростка при неразвитом интеллекте еще не хватает других аргументов в таком споре за «место под солнцем», и если родители не объясняют ему: «почему кулак – это не аргумент?», а наоборот, поощряют силовые приемы и умение драться как достоинство, то они сформируют очередную вредную психопривычку.

Злость допустима только на спортивной площадке и как защита и отпор в реальном бою. Человек совершает силовые ответные действия, чтобы «захватчик» прекратил свои нападки или посягательства, поэтому подверженный атаке реагирует так, чтобы быстро избавиться от источника раздражения и посягательства. Возникает непреодолимое желание защитить свою территорию, свою границу, свою семью и себя даже от мнимого и уж тем более от явного нападения, что приводит к реакции защиты и нападения, чтобы убрать «захватчика» из пространства, которое человек считает своим. Далее злость может из защитной реакции трансформирована на ответные захватнические действия на чужие объекты других людей, что и приводит к эскалации насилия и агрес-

сии.

Реакция злости у человека, записанная как одна из древнейших эмоэнграмм, как и страх, заставляет ощущать мир вокруг как враждебный, как будто все, что происходит вокруг, направлено против человека и должен быть ответ, направленный на других. Данная эмоэнграмма также свойственна и животным, но у человека она является еще и виртуальной, поэтому мы умеем злиться и проявлять агрессию к людям с другими убеждениями или цветом кожи. Все проявления нацизма, фашизма, расизма, экстремизма имеют под собой почву базовой эмоэнграммы злости, аффектом которой является агрессия и гнев, каким бы праведным он ни был. Это все низкотоновые разрушительные эмоции, и даже словесные установки способны развивать в человеке данное эмоциональное состояние на расстоянии, виртуально, без реальной ситуации и конкретного объекта для излития на него злости. У биороботов и животных эмоэнграмма злости присутствует как состояние перед схваткой для оценивания противника, его расположения, силы и опасности до и в сам момент столкновения.

Стихи от V

Сцепилась злость человеческих свор,
падает на мир за ударом удар
только для того,
чтоб бесплатно

Босфор
проходили чьи-то суда.
Скоро
у мира
не останется неполоманного ребра.
И душу вытащат.

Владимир Маяковский. К ответу!

Резюме и способ проживания данной эмоции

Злость чаще всего происходит из состояния невозможности договориться, из непонимания слов или действий другого по отношению к собственным установкам, аргументам и доводам, и далее, при невозможности добиться взаимопонимания, злость усиливается до агрессии и ведет к разрыву отношений.

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.