

# Лимбический МОЗГ

Эстанислао  
Бахрах



Как познать свои  
эмоции и обратить  
их себе на пользу

От автора  
«Гибкого ума»

МИФ Креатив

Эстанислао Бахрах

**Лимбический мозг. Как  
познать свои эмоции и  
обратить их себе на пользу**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2020

УДК 159.924.24  
ББК 88.251.311.5

## **Бахрах Э.**

Лимбический мозг. Как познать свои эмоции и обратить их себе на пользу / Э. Бахрах — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2020 — (МИФ Креатив)

ISBN 978-5-00-169937-8

Автор бестселлера «Гибкий ум» в своей новой книге рассказывает, как работают эмоции и как управлять ими, чтобы быть счастливее. Не отрицать эмоции, не прятать, но понимать причины и сделать их своими союзниками. Книга о добром отношении к себе с мини-упражнениями на размышления, которые так понравились читателям и экспертам в «Гибком уме». В основе – нейробиология и психология. Знания являются ключом, который позволяет нам действовать и изменять не что иное, как структуру нашего мозга. С этой книгой мы можем изменить те эмоциональные привычки, которые мешают счастью. Бахрах приоткрывает завесу нейробиологии, чтобы предоставить нам увлекательную научную теорию и практику эмоций. Теперь вы можете быть архитектором и дизайнером своих чувств. От автора Я хочу отвести вас в лимбическую систему – к краю, границе вашей зоны комфорта. Скорее всего, вам пока не знакомо это место, но его стоит исследовать, чтобы найти свое истинное «я». Вы наверняка думаете: «Себя не изменишь», – но это не так. Стать именно тем человеком, которым вам всегда хотелось быть, – возможно, пусть это и кажется невероятным. Вам помогут методы и приемы, приведенные в книге. В конце концов, важно не столько дать определение эмоции, сколько пройти этот путь. Познав свои эмоции – познав самих себя – и научившись их контролировать, вы в корне измените ситуацию. Знаете ли вы, что можете стать настоящими дизайнерами и архитекторами своей личности? Уверяю вас, все получится. И не раз. Я предлагаю вам узнать все – или по крайней мере то, что знаю я, – о мире эмоций и о последних открытиях научного (а иногда и не столь научного) мира. Упражнения помогут лучше узнать себя, свои внутренние ощущения и внешнее восприятие; вы обогатите свой эмоциональный словарь; вы будете

более эффективно управлять своими чувствами в зависимости от контекста или ситуации и глубже узнаете других людей. Все это пойдет на пользу вашим отношениям, и вы будете меньше сожалеть о решениях, которые принимаете в личной и профессиональной жизни.

УДК 159.924.24

ББК 88.251.311.5

ISBN 978-5-00-169937-8

© Бахрах Э., 2020

© Манн, Иванов и Фербер  
(МИФ), 2020

# Содержание

Информация от издательства	6
Примечание для читателя	7
Пролог	8
Введение	11
Первая часть. Формула эмоций	13
Глава 1. Интеллект	14
Глава 2. Мозг	22
Конец ознакомительного фрагмента.	25

# Эстанислао Бахрах

## Лимбический мозг. Как познать свои эмоции и обратить их себе на пользу

### Информация от издательства

Оригинальное название

EN EL LIMBO: Aprendé a diseñar tus emociones para convertirte en quien siempre quisiste ser  
(на англ. In Limbo. Learn to shape your emotions to become the person you've always wanted to be)

Научные редакторы Ксения Пахорукова, Кристина Бетц

*Все права защищены.*

*Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было  
форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

© Estanislao Bachrach, 2020

© Penguin Random House Grupo Editorial S.A., 2021

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер»,  
2021

\* \* \*

*Посвящается Уме и Валентину, моим учителям в мире эмоций*

## Примечание для читателя

Я хочу отвести вас в *лимбическую систему* – к краю, границе вашей зоны комфорта. Скорее всего, вам пока не знакомо это место, но его стоит исследовать, чтобы найти свое истинное «я». Вы наверняка думаете: «Себя не изменишь», – но это не так. Стать именно тем человеком, которым вам всегда хотелось быть, – возможно, пусть это и кажется невероятным. Вам помогут методы и приемы, приведенные в книге. В конце концов, важно не столько дать определение эмоции, сколько пройти этот путь. Познав свои эмоции – познав самих себя – и научившись их контролировать, вы в корне измените ситуацию. Знаете ли вы, что можете стать настоящими дизайнерами и архитекторами своей личности? Уверяю вас, все получится. И не раз.

**Лимб** – от латинского *limbus* («край, предел»). Это понятие ввел в 1878 году французский врач Поль Брока, который выделил *le grand lobule limbique*<sup>1</sup> – область головного мозга, расположенную у нижней границы шишковидной железы. Термин «лимбическая система» используется для обозначения зоны мозга, в которой, как считают, находится центр управления эмоциями. Она включает различные отделы: таламус, гипоталамус, миндалину, мозолистое тело, прозрачную перегородку и средний мозг.

**Дизайн** – от итальянского *disegno* («эскиз, набросок, схема»). Создается либо мысленно, либо на физическом носителе перед производством чего-либо. Это конечный результат процесса, цель которого – поиск подходящего решения проблемы, по возможности максимально практичного и в то же время эстетичного. Чтобы получить наиболее подходящий и эмблематичный внешний вид, используются разные методы и приемы.

**Эмоции.** Надеюсь, что после прочтения этой книги вы сможете дать свое определение.

---

<sup>1</sup> Большая лимбическая доля (фр.).

## Пролог

*Большинство пар – это двое напуганных и травмированных детей,  
каждый из которых ждет, что другой залечит его раны.*  
**Кришнананда**

Эйнштейн говорил, что Бог не играет в кости с миром. Случайностей не существует. Сегодня, 2 сентября 2019 года, после трех лет исследований я чувствую, что готов написать четвертую книгу – «Лимбический мозг». Она поднимает одну тему: что современная биология знает о связи мозга с эмоциями?

Случайностей не существует. Поделюсь с вами личным опытом. 2 сентября 2018 года, ровно год назад, мы с матерью моих детей решили расстаться. И за прошедшие двенадцать месяцев я на собственном опыте очень многое узнал об эмоциях и контроле над ними. Говорят, ты учишь тому, чему должен научиться сам. Расставание после двенадцати лет брака с двумя детьми – это настоящий эмоциональный вызов. Но если вы захотите и позволите себе, то подобное событие может стать прекрасной возможностью самопознания. Интерпретация всего, что с нами происходит, напрямую влияет на наши чувства.

После развода, как и после смерти близкого человека, мы проходим процесс горевания, каждая стадия из которого представляет собой цунами эмоций. В 2009 году умер мой отец, а в 2016 году – мать, поэтому я считал себя знатоком искусства скорби и думал, что лучше подготовлен. Может быть, поэтому я решил, что пришло время открыть разум, восстановить силы и прислушаться. Я решил наблюдать происходящее с любопытством и принимать все, что бы ни случилось. Конечно же, такое возможно только после первой стадии горевания: отрицания. Отрицание реальности позволяет смягчить удар и немного отдалить боль. Благодаря этому перемена настроения (то есть устойчивые во времени эмоции) не будет такой внезапной и не навредит организму. Как объяснила психолог Элизабет Кюблер-Росс, отрицание может быть явным или неявным. То есть на словах вы можете принимать информацию, но относитесь к ней как к мимолетной выдумке и словно играете роль. Это естественное первоначальное отрицание не может продолжаться долго, поскольку будет ранить вас и конфликтовать с реальностью. Вот некоторые эмоции, которые я пережил на этом этапе: дискомфорт, апатия, неуверенность, дезориентация, смятение, неорганизованность, отчаяние.

Когда я осознал, что кто-то очень важный для меня разлюбил меня, отчаяние сменилось гневом. Кажется, что ничего нельзя сделать, чтобы исправить ситуацию. Мы принимаем решение расстаться и, как правило, ищем виноватых. Таким образом, на этой стадии кризиса доминирует раскол, сталкиваются две и более эмоционально заряженные идеи – вплоть до вспышек гнева. «Правда важнее счастья». Именно поэтому появляется сильное чувство раздражения, которое проецируется во всех направлениях, каждый из партнеров обвиняет друг друга. Возникает чувство несправедливости, и ярость может изливаться на людей, животных и предметы, не имеющие к ситуации никакого отношения. Другие эмоции, которые посещали меня на этом этапе, – напряжение, нервозность, гнев, беспокойство, негодование, ярость.

Третий этап горевания – торг. Здесь вы пытаетесь создать своего рода иллюзию, что в состоянии предотвратить развод, что контролируете ситуацию. Вы мечтаете обратить ситуацию вспять и ищите подходящие стратегии. Этот этап длится недолго, потому что он также не соотносится с реальностью, да и постоянно думать о решениях утомительно. Эмоции, через которые я прошел на этом этапе, – стыд, тревога, самонадеянность, энергия, уверенность. Затем наступает стадия депрессии. Под словом депрессия я подразумеваю не болезнь, а схожие симптомы. На этой стадии вы возвращаетесь в настоящее с глубоким чувством пустоты. Появляется сильная печаль, которую нельзя смягчить игрой воображения, и наступает кризис во многих

сферах вашей жизни. Вы должны не только принять уход другого человека, но и научиться жить в новой реальности. Вы уединяетесь, чувствуете сильную усталость и как будто неспособны выйти из тоскливого состояния. Все это нормально. Эмоции, через которые я прошел, – грусть, раздражение, несчастье, печаль, отвращение, уныние, разочарование. И наконец, теперь я пишу эту книгу на последнем этапе – принятия. Вы учитесь жить без своего партнера и принимаете ситуацию. Эмоциональная боль отступает, и вам нужно активно реорганизовать идеи, которые лягут в основу новой ментальной схемы. Вы эволюционируете. Вряд ли это счастливый этап – по крайней мере, не в начале, но понемногу вы обретаете способность испытывать радость и удовольствие, и с этого момента все обычно возвращается к норме. Вашей новой нормой. Эмоции, которые я переживаю на этом этапе, – воодушевление, усталость, удовлетворение.

Чтобы научиться управлять эмоциями, может потребоваться целая жизнь. Особенно если в детстве вам внушили, что эмоции могут быть плохими. Может быть, вам говорили, что злиться неправильно, что некоторые радости недопустимы или что нельзя плакать. Вместо того чтобы принять эмоции, вас учили отталкивать и подавлять их. Да, им легко поддаться, но не пугайтесь. Одна из целей моей книги – научить вас замечать эмоции, прислушиваться к ним как можно более нейтральной позиции и принимать их. Вместо того чтобы классифицировать эмоции (в книге я это делаю, но только в практических целях), попробуйте понаблюдать за ними – как за облаками в небе. Мы не оцениваем, хороши облака или нет. Мы просто видим, что одно бежит быстрее другого, одно – большое и пушистое, а другое – длинное и тонкое. Облака – это просто облака. Эмоции, как и облака, преходящи. Вы можете пропустить чувства через себя и использовать для развития или дать им исчезнуть. Освободите для них место. Чем лучше вы будете их осознавать и принимать свои мысли и поступки, тем больше мудрости и ясности обретете. Хотя не бывает хороших или плохих эмоций, одни более приятные, а другие – менее. Хорошее не всегда красиво, а плохое не всегда уродливо. Другими словами, приятные вещи, которые случаются с вами в жизни, не всегда хороши, а неприятные – не всегда плохи. Например мой развод: это трудный для меня период, но происходящее пойдет мне на пользу, я понимаю это умом. Мне кажется, когда речь заходит о чувствах, не может быть никаких «должна» или «не должен». Чувства – это часть вашей сущности, мы не можем на них повлиять. Когда вы в этом убедитесь, вам будет легче принимать конструктивные решения по поводу своих эмоций.

Несколько недель назад мне посчастливилось пообедать с Робертом Турманом, первым западным буддийским монахом. Я спросил, какой инструмент или способность нашего разума важнее всего для достижения равновесия и максимального благополучия. После нескольких секунд раздумий Турман ответил:

– Мне понадобилось пятьдесят два года, чтобы понять, что такое самосострадание.

Тогда я снова спросил:

– Но ведь самосострадание – это чувство жалости к самому себе, когда собственная боль кажется более глубокой и важной, чем боль других людей?

– Самосострадание – это умение быть добрым к себе, когда ты чувствуешь себя никчемным, некомпетентным, непривлекательным. Это умение обрести перспективу и помнить о том, что наши страдания разделяют многие и, более того, что несовершенство и боль составляют часть человеческого опыта. И это способность открыто наблюдать за своими переживаниями, не отождествляя себя с ними. Самосострадание учит сбалансированной перспективе: вы не отвергаете и не подавляете свою боль, но и не отождествляете себя с ней полностью.

И вот, опираясь на эти три качества, я сажусь писать «Лимбический мозг». Я добр к себе самому в трудный момент, чтобы быть добрым к вам и поделиться результатами трехлетних исследований. Я хочу показать, что происходит с точки зрения биологии мозга и эмоций. И я прошу вас открыто наблюдать, но не верить всему, что вы читаете. Станьте для себя подопыт-

ным кроликом и, читая, экспериментируйте с тем, что пробуждает интерес. Как говорит психолог Кристин Нефф: «Не всегда можно получить то, что хочется. Не всегда можно стать тем, кем хочется. И когда вы отрицаете эту реальность или сопротивляетесь ей, страдание проявляется в виде стресса, разочарования и самокритики. Но, благосклонно приняв эту реальность, вы создаете положительные эмоции, такие как сострадание и забота, которые помогают вам справиться с ситуацией». Я предлагаю прочесть эту книгу с надеждой, что она поможет вам противостоять вызовам в жизни при помощи знаний – одного из самых мощных оружий человека. Если вы читаете «Лимбический мозг», то, скорее всего, это не случайно.

## Введение

*Если твоя мать говорит, что любит тебя, проверь это.*  
**Арнольд Дорнфельд**

Меньше года назад я поехал забирать своего восьмилетнего сына Валентина с детского дня рождения. Была пятница, 19:30. Час пик, пробки, многие стараются уехать из города. Минут двадцать я парковался во втором ряду под оглушительный гудеж водителей сзади. На празднике дети играли в футбол. Войдя в дом, я увидел Валентина; он явно плакал. Я крепко его обнял, но он, маленький и мокрый от пота, оттолкнул меня. Мы молча пошли к машине. По дороге он еле сдерживал слезы. В машине он начал рассказывать, что произошло. Должен признать, что я его слушал, но не слышал. Я устал и немного нервничал из-за пробок. Но по крайней мере сын говорил со мной о случившемся. Кубок. Кубок, который именинник присудил лучшему игроку. Вот в чем была проблема. Валентин считал: победитель получил награду потому, что был другом именинника, а не потому, что играл лучше всех. И что на самом деле кубок заслужил он, Валентин. Моя реакция: «Но зачем тебе это, Вален? Главное, что ты получил удовольствие от игры в футбол. Какая разница, кому отдали кубок? Он же ничего не значит. Как ты можешь из-за этого расстраиваться?» Мы молчали на протяжении нескольких кварталов. Я вздохнул. Он успокоился. Он все понял. *Все понял?* Заехав в гараж дома и заглушив мотор, я повернулся, думая, что сын уснул, но он не дремал, а задумался. Уставившись на меня, он тихо сказал с поразившей меня уверенностью: «Папа, этот кубок был для меня важен!» Я быстро вышел из машины и сел рядом с ним на заднее сиденье. Я взял его за руки: даже если слишком поздно, нужно по крайней мере извиниться и попытаться исправить ситуацию. Я сказал, что он прав и, если для него это важно, значит, так оно и есть. Я попросил Валентина рассказать мне все еще раз со всеми подробностями и старался не перебивать его. Проклятое волнение. Я изобразил на лице спокойствие и понимание, и мы расслабились, практически утонув в сиденье. Я спросил, что еще для него важно, а потом он захотел узнать, что важно для меня. Мы начали смеяться, потому что в чем-то мы совпадали, а в чем-то нет. Прошло минут десять. Когда мы сели в лифт, сын посмотрел на меня и повторил: «Папа, этот кубок был для меня важен!»

Моя реакция на все, что произошло с Валентином, показывает: *действия и поведение – прямое следствие того, что вы чувствуете, а значит, ваших эмоций.* Я ужасно повел себя с сыном, потому что устал, вымотался и злился. Во многих случаях вы даже не осознаёте, как вредите себе или другим, даже самым любимым людям. В детстве мы все эмоционально очень зависимы от родителей и, не осознавая этого, жаждем их одобрения, любви и понимания. Именно поэтому иногда мы ищем многое вовне и отстраняемся от того, что внутри. Мы постепенно забываем про свою сущность, хотя именно она служит неиссякаемым источником любви. Конечно, неплохо перестать *реагировать*, но одна из наиболее захватывающих целей этой книги – научить вас *отвечать*.

Значит ли это, что я знаю всю правду о мире эмоций? Нет. А кто знает? Правду? И так ли она важна? Я, кажется, становлюсь философом... Независимо от того, имеет ли истина значение или нет, мы точно знаем одно: благодаря убеждениям мозг понимает, что правда, а что – выдумка. То есть он понимает, что есть правда **для вас**. Это то, во что вы верите. После трех лет исследований эмоций, чтения научных статей, интервью и даже наблюдения за собственным разумом и телом я так и не нашел никакого научного определения эмоции. Мне не встретился ни один автор, который бы предоставил научные доказательства и сказал: «Эмоция – это то-то, и точка». Тем не менее мне, как и всему научному сообществу, понятно, что **без эмоций вы не можете принимать решения**. Да-да, именно так: хотя определен-

ные разделы биологии и другие смежные (и не очень) дисциплины и не сходятся во мнении о точной природе эмоций, все признают их роль в выживании вида и нашем благополучии. Лимбический мир отвечает за 95 % наших решений, но, несмотря на это, формальное образование не помогает нам его понять. Да и родители не лучшие учителя, когда дело касается этой темы. Согласитесь, очень трудно научить других чему-то, чего ты сам о себе не знаешь. Помню, родители говорили мне, что грустить плохо. А ваши? Мои школьные учителя так же относились к злости, раздражению или разочарованию.

Предлагаю вам сделать то же, чем я занимался несколько последних лет. Первое – умерить ожидания от научных истин (убеждения типа «если это доказано наукой, значит, работает; если вы учились в Гарварде, то вы должны много знать; есть эксперименты, которые это доказывают»). Второе – не использовать данные, упражнения, методы и истории из этой книги, чтобы убедить себя в чем-то. Вместо этого откройте свой разум как можно шире, бросьте вызов своим убеждениям, предположениям, мифам, озарениям и волшебным формулам. Я знаю, это сложно, но оно того стоит. Третье – помнить, что только вы способны найти клад на этих страницах. И если вам это удастся, позаботьтесь о нем, сделайте инструментом, пространством и воздухом, благодаря которому построите лучшую версию себя. Ключ к счастью в ваших руках. Вы сможете противостоять жизненным трудностям, даже если при этом будете бояться. Будете меньше жалеть о решениях. И главное – сможете учиться на своих ошибках и на ошибках других, чтобы стать лучше как человек, профессионал, сосед, коллег, сын или дочь, бабушка, дедушка или родитель.

Надеюсь, вы понимаете, что принятие своих эмоций – это путь к истинному счастью. Что очень важно точно описывать, что вы чувствуете. Что таланты и интеллект могут развиваться всю жизнь, главное – приложить достаточно усилий. Перестаньте рассматривать успех других как угрозу и воспринимайте его как возможность чему-то научиться. Перестаньте отрицать или игнорировать эмоции и спросите себя, что они пытаются вам сообщить. Используйте их как данные или сигналы о том, что для вас есть что-то очень важное. Знайте, что вы контролируете свои эмоции, а не они вас. Вы можете управлять ими, а значит, и своей жизнью.

Рут Винховен – директор всемирной базы данных счастья, и для него счастье – это «удовольствие от собственной жизни».

А насколько вам нравится ваша жизнь?

## Первая часть. Формула эмоций

### УПРАЖНЕНИЕ. Прежде чем начать

При работе с электронной версией книги рекомендуем использовать блокнот для записей. (Прим. ред. электр. версии.)

Оцените от 1 до 10, как вы чувствуете себя в следующих сферах жизни:

- Общее настроение: ...
- Как вы чувствуете себя в том, что касается
  - семьи: ...
  - дружбы: ...
  - социальных контактов: ...
  - любовных отношений: ...
  - работы: ...
  - финансовых ресурсов: ...
  - учебы: ...
  - еды: ...
  - контакта с природой: ...
  - физических упражнений: ...
  - состояния здоровья в целом: ...
  - творчества: ...
  - досуга: ...
  - распределения времени: ...
  - смысла жизни: ...
  - вашего прошлого: ...
  - вашего настоящего: ...
  - вашего будущего: ...

Вы собираетесь прочитать книгу об эмоциях и самопознании. Пожалуйста, дополните следующие предложения, чтобы извлечь максимум пользы из предстоящего вам обучения и сделать его более индивидуальным.

1. Опишите в двух или трех предложениях ситуацию или ситуации, которые мотивируют вас прочитать книгу и продвинуться в понимании эмоций.
2. Дополните предложение: *Я хочу и пытаюсь научиться...*
3. Дополните предложение: *Потому что хочу узнать...*
4. Дополните предложение: *Чтобы помочь...*

## Глава 1. Интеллект

### Эмоциональный интеллект

Вот очень простое определение эмоционального интеллекта (EQ): **это способность отмечать, понимать, контролировать и эффективно использовать свои эмоции**. Такое определение EQ на научном уровне появилось не так давно. Впервые его предложили в 1990 году исследователи Джон Майер и Питер Саловей. Они утверждали, что эмоциональный интеллект – это «способность регулировать эмоции и чувства и использовать их для управления собственным поведением». Однако намного раньше, еще в 1964 году, Майкл Белдок впервые изучил и описал понятие EQ. У всех людей разный уровень (коэффициент) EQ. К сожалению, многие даже не различают эмоции и не представляют, как они влияют на разум, тело и жизнь в целом. Между тем свободное владение языком эмоций облегчает профессиональную деятельность, а также отношения с людьми. Огромное количество исследований снова и снова показывает, что совершенствование EQ расширяет возможности разума, помогая сделать жизнь счастливее. В реальной жизни эмоциональный интеллект означает умение принимать, контролировать и выражать эмоции, чувства и настроения наиболее эффективным способом. Если вы уравновешенный, чуткий и общительный человек, то, скорее всего, лучше понимаете свои эмоции, чем немотивированный и равнодушный. О эмоциональном интеллекте в прессе и обществе заговорили после исследований Дэниела Гоулмана в 1995 году. Он описал качества, присущие людям с высоким EQ:

- способность распознавать собственные эмоции;
- способность принимать эмоции других людей;
- способность слушать других без осуждения;
- способность активно участвовать в межличностном общении, считывая невербальные поведенческие сигналы;
- способность управлять своими мыслями и чувствами;
- способность контролировать и выражать эмоции социально приемлемым образом;
- способность позитивно воспринимать критику и извлекать из нее пользу;
- способность прощать, забывать и действовать рационально.

Мне очень нравится определение: «Эмоциональный интеллект – это способность находить баланс между тем, чего не знаешь, и тем, что знаешь и можешь улучшить».

*Если IQ (коэффициент рационального интеллекта) отражает вашу способность к анализу и логическому мышлению, то EQ демонстрирует, насколько хорошо вы приспосабливаетесь к реальности и сосуществуете в гармонии с другими людьми.* Саловей и Майер, а позже и Гоулман выделили факторы, которые лежат в основе эмоционального интеллекта: 1) самосознание, 2) управление эмоциями, 3) понимание эмоций других людей и 4) социальные навыки.

### Переменные эмоции

Британский ученый Джон Холдейн утверждал, что все новые идеи в мире науки поначалу наталкиваются на критику: «Все это не имеет смысла», потом критика превращается в: «Это странно, но интересно», потом в: «Это правда, и что с того?» – и, наконец, заканчивается громким: «Я всегда говорил, что так и есть». Происходит ли то же самое в мире эмоций? Кажется,

мы столкнулись со сменой парадигмы в понимании природы эмоций, и тому находится все больше научных доказательств. От изучения базовых эмоций Полом Экманом в 1970-х годах до новой теории их конструирования, которую предложила Лиза Фельдман Барретт несколько лет назад, прошло немало времени.

На наших глазах происходит революция в том, что касается эмоций, а также мышления и мозга. Разум – это ваши мысли и эмоции. Разум – это ваш мозг в действии. Вы думаете и чувствуете именно благодаря мозгу. Эта революция заставляет нас переосмыслить отношение к психическим и соматическим заболеваниям, личной жизни, подходы к воспитанию детей и, наконец, представление о самих себе – независимо от возраста. Образование, семья и социальная среда не способствуют выражению и пониманию эмоциональных переживаний. Университеты делают упор на академических достижениях, позволяющих выжить в технологическом обществе, и оставляют меньше возможностей для эмоционального развития. Они предлагают анализировать посторонние идеи, вместо того чтобы побудить сосредоточиться на внутренней реальности, мире мыслей и эмоций. Именно на нее я предлагаю обратить внимание и отнестись к ней с любопытством. Цена непонимания своих эмоций и или неправильное управление ими очевидна и очень высока. Выделите время, чтобы исследовать ключевые переживания, прочувствуйте и проанализируйте их. Иначе под давлением эмоционального груза качество жизни может снизиться и доставить физический и психический дискомфорт. Не задумываясь о том, как вы живете и что хотели бы изменить, вы можете увязнуть в чувствах, эмоциях и мыслях, уводящих от благополучия и правильных решений.

Чарльз Дарвин заметил, что вид – это не просто один тип существа с неизменным набором признаков, а определенная совокупность особей, отличающаяся значительным разнообразием. Аналогичным образом такие слова, как гнев, радость или страх, обозначают совокупность разных биологических состояний, которые часто зависят от контекста. Когда вы сердитесь, ваше сердце может биться быстрее, может замедляться или же его ритм останется неизменным. Вы можете нахмуриться или улыбнуться. Замолчать или закричать. **Вариации – это норма. То же самое с эмоциями.** Научные открытия в этой области – не просто новые идеи, которые оседают в академических кругах. Если сотрудник службы безопасности аэропорта считает, что по мимике и движениям может с точностью определить чувства и эмоции людей, то деньги налогоплательщиков потрачены на обучение этого сотрудника впустую. Когда медицинское сообщество ищет между гневом и раком, предполагая, что гнев влияет только на что-то одно в организме, это ошибка.

Чувствовать эмоции легко, да и для распознавания их у других людей не требуется много усилий, но это **не означает, что у каждой эмоции есть собственный штамп, или отпечаток, на лице, теле или мозге.** Сотни экспериментов и научных работ это подтверждают. Вместо того чтобы задаваться вопросом, где расположены эмоции или какие физиологические модели их определяют, современная наука пытается понять, как мозг с вашей же помощью создает эти невероятные переживания.

Я предлагаю вам узнать *всё* – или по крайней мере то, что знаю сам, – о мире эмоций и о последних открытиях научного (а иногда и не совсем научного) мира. Упражнения помогут вам лучше узнать себя, разобраться во внутренних ощущениях и внешних восприятиях. Вы обогатите свой эмоциональный словарь, научитесь эффективнее управлять своими чувствами в зависимости от контекста или ситуации и лучше понимать окружающих. Все это пойдет на пользу отношениям, и вы будете меньше сожалеть о решениях в личной и профессиональной жизни.

Уже более десяти лет я мотивирую людей сначала познавать, а затем и укреплять эмоциональный интеллект и радуюсь, когда они относятся к своим поступкам философски. Чем выше эмоциональный интеллект, тем меньше вы переживаете из-за своих решений. Правда, опыт – мой и других международных консультантов – показывает, что только около 20 % людей, кото-

рые прочитают эту книгу, используют предлагаемые инструменты для личного и профессионального роста. Но три года подряд я сам для себя был подопытным кроликом и понял многое: кто я, какова моя цель, к чему я стремлюсь и главное – чего больше не хочу повторять. Сегодня я могу честно и без лишней скромности сказать, что за последние несколько лет стал лучше как человек, отец и профессионал. Но в первую очередь я вижу, что моя жизнь улучшилась.

### Формула эмоций

Это случилось однажды вечером в октябре 2017 года. Я прилег на нижний ярус кровати в комнате Валентина. Я уже собирался рассказать ему сказку на ночь, как вдруг в голове возник математический расчет. Полторы тысячи – примерно столько историй я придумал с рождения сына. Уверен, у Валентина были среди них любимые: про светящегося оранжево-коричневого дракончика, который заблудился; про бабочку и стрекозу, которые хотели увидеть море; про бобра, который учил плавать других лесных животных; про инопланетянина, который приземлился прямо во дворе школы; про мальчика, который стал мини-супергероем, постучав в дверь квартиры Человека-паука, и другие. Чем более уставшим я себя чувствовал, тем чаще повторял один и тот же сюжет и тем менее оригинальным он получался. Только я собрался импровизировать, как сын сказал мне дрожащим голосом:

– Пап, у меня был тяжелый год.

– Расскажи, что такого тяжелого случилось в прошлом году? – прошептал я ему, чтобы его старшая сестра, Ума, не услышала наш разговор из соседней комнаты.

– Сначала эти два шва на голове. Я тогда не упал с горки, а ударился о шезлонг, – сказал он, раскрывая секрет, который хранил некоторое время.

– А что еще?

– Опять больница, когда мне сделали операцию на шарике в шее. Я запомнил, как ты плакал от радости, когда мы вернулись домой. Я не знал, что от радости тоже плачут.

*А когда вы в последний раз плакали от радости? Сдерживаете ли вы такие слезы, потому что боитесь или стыдитесь того, что скажут или подумают другие?*

И правда, в феврале 2017 года Валентину удалили небольшую кисту – тот самый «шарик» – рядом с щитовидкой. Диагноз нас сильно напугал. Потребовалось хирургическое вмешательство с полной анестезией и тридцатичасовой госпитализацией. Тогда все прошло хорошо, и сын полностью восстановился, но теперь, восемь месяцев спустя, он захотел рассказать, как трудно ему было.

– Да, это правда, но ты держался очень смело и уже совсем поправился. Всё позади, – твердо и уверенно сказал я ему.

– Но я не был смелым, папа, я боялся.

– Сынок, быть смелым – значит иногда бояться. Быть смелым – значит уметь противостоять вызовам и всему, что происходит в твоей жизни, несмотря на страх, – сказал я, точно мастер боевых искусств из «Кунг-фу панды». – Не хочешь рассказать мне еще что-нибудь о шарике, который тебе удалили, или о том, каким тяжелым был этот год?

– Да, было тяжело, потому что сегодня меня в руку укусил комар и мне дали «каладил». – Он имел в виду «Каладрил», лекарство от зуда. Я расхохотался, но мысленно, беззвучно и немного растроганно.

Я погладил сына по голове и продолжил рассказ о разноцветных рыцарях, которые сначала сражались с драконом, а затем подружились с ним. Перед тем как заснуть, Валентин спросил сонным голосом:

– А правда, что можно умереть от смеха?

*А вы можете свободно разговаривать о своих чувствах с родителями, партнерами или друзьями?*

Просто удивительно, сколько разных эмоций приходится переживать родителям и как быстро меняются эти эмоции. От абсолютного спокойствия до волнения и предельного напряжения нервов. От прилива энергии, вызванного жестами и вопросами твоих детей, до полного изнеможения от их криков. От бесконечной радости от их запаха до недовольства, если кто-то их расстроил.

В современной нейробиологии эмоции связывают с тремя элементами – я назову их *формулой эмоций*. Элемент 1 – **интероцепция, то есть восприятие внутренних сигналов организма, то, как мы мы их чувствуем** (приятные неприятные), условно говоря **удовольствие**, и насколько интенсивно, условно говоря **энергия**. Интероцепция возможна благодаря определенным областям мозга, называемым интероцептивными. Они получают информацию о том, что происходит в теле, обрабатывают ее и фиксируют уровень энергии (низкий высокий) и удовольствия (низкий высокий) в конкретный момент.

Элемент 2 – **прошлый опыт**, все, что случилось с вами в жизни. Он воздействует на то, как вы интерпретируете обстоятельства и события и какой смысл и значение им придаете в своих мыслях.

Элемент 3 – **контекст**, то есть конкретные обстоятельства. Он важен, когда речь идет о чувствах, поскольку одни и те же ситуации с одинаковыми интерпретациями, но в разных контекстах могут менять – или не менять – ваше эмоциональное состояние.

### **Эмоции = Интероцепция + Прошлый опыт + Контекст.**

Формула была разработана в рамках нового подхода – **теории конструирования эмоций**, основанной на современных нейронаучных исследованиях и способности мозга обрабатывать все происходящее в организме посекундно. Хотите подробностей?

## **Это не я утверждаю**

Без сомнения, именно эмоции придают смысл нашей жизни. Мы постоянно реагируем с разной степенью интенсивности, и избежать этого нельзя.

Но всем ли в равной степени важно познать свои эмоции? Несколько лет назад в Школе бизнеса Дардена при Университете Виргинии в США я посетил лекцию Майкла Гелба – большого поклонника Леонардо да Винчи и Томаса Эдисона. Гелб рассказывал об исследовании, в котором участвовали тысячи лидеров со всего мира. Большинство из них представляли деловые круги, но также были и участники из духовной, политической и общественной сфер. Все лидеры отвечали на пятьдесят очень разных вопросов. К удивлению исследователей, ответ на один из вопросов *был одинаковый*. Участников исследования попросили назвать, исходя из их собственных критериев и управленческого опыта, вид интеллекта, необходимый хорошему лидеру.

Прежде чем перейти к ответу, напомню вам теорию множественного интеллекта. **1. Вербальный интеллект** – это способность владеть языком и общаться с другими людьми. Речь идет не только об устной речи, но и о других формах коммуникации, таких как письмо, жестикуляция и т. д. **2. Логико-математический интеллект** – это способность логически рассуждать и решать математические задачи. Скорость их решения определяет, насколько он развит. **3. Пространственный интеллект** (он же визуально-пространственный или образный) – способность, которая позволяет наблюдать за миром и объектами с разных перспектив и таким образом создавать мысленные образы, рисовать, выделять детали, а также развивать эстетическое чувство. **4. Музыкальный интеллект** – это способность интерпретировать и создавать музыку, универсальное искусство, которое так или иначе присутствует во всех культурах. За ее обработку отвечают некоторые области мозга. **5. Телесно-кинестетический интеллект** – это способность использовать инструменты. С другой стороны, сюда относятся более

интуитивные способности, такие как выражение чувств посредством тела. **6. Внутриличный интеллект** – это способность понимать свое внутреннее состояние, регулировать эмоции и концентрацию. Этот вид интеллекта показывает, как вы разбираетесь в своих чувствах и эмоциях. Он также отвечает за способность к самоанализу и осознание причин, по которым вы стали тем, кто есть. Кроме того, внутриличный интеллект позволяет дистанцироваться от ситуации с негативной эмоциональной окраской, а также обеспечивает самокритичность. Этот интеллект поддерживает благополучие и помогает достичь лучших результатов в самых разных областях жизни. Именно его я и предлагаю вам укреплять. **7. Межличностный интеллект** – это чуткость к деталям во время общения с людьми. Этот вид интеллекта позволяет распознавать значения слов и жестов или истинные цели коммуникации, лежит в основе эмпатии и очень важен для тех, кто работает с большими группами. Чем более он развит, тем точнее вы оцениваете ситуацию и лучше понимаете проблемы окружающих. Им мы тоже займемся! **8. Природный интеллект** – это способность обнаруживать, различать и классифицировать аспекты, связанные с окружающей средой: например, виды животных и растений или явления, связанные с климатом, географией и природой в целом. Он необходим человеку (да и другим животным) для выживания. Эволюция стала возможна в том числе благодаря ему. **9. Экзистенциальный интеллект** (он же философский) – это склонность размышлять о значении существования, например о сути жизни и смерти. Характерные проявления этого вида интеллекта: поиск смысла, самопознание, собственная шкала моральных ценностей, восхищение красотой и интерес ко всему, что таит в себе загадку. **10. Творческий интеллект** – это способность генерировать множество идей (флюидность), смотреть на ситуацию с разных ракурсов и искать различные подходы (гибкость) и находить необычные или инновационные решения (оригинальность). **11. Коллаборативный интеллект** – это способность выбирать наилучший вариант для достижения цели, работая совместно с другими людьми.

Все эти виды интеллекта можно тренировать и совершенствовать!

Так вот, тысяча лидеров на упомянутый выше вопрос ответили: *внутриличный интеллект*, то есть эмоциональный. Представители всех четырех направлений исследований – будь то Майер и Саловей, Гоулман, Бар-Он или Фредериксон – сходятся в том, что внутриличный интеллект базируется по крайней мере на двух способностях: 1) **самопознании** (понимании того, что и почему вы чувствуете) и 2) **эмоциональном контроле** (способности управлять стрессовыми эмоциями, позволяющей сфокусироваться на своей цели и сознательно выбрать реакцию на людей и ситуации).

## Это факты

Неважно, стремитесь вы стать лидером или развить свои личностные и профессиональные качества, знание, понимание и регулирование эмоций важны для достижения благополучия и эффективности. Основы поведения, влияющие на взрослую жизнь, закладываются в первые годы жизни, но нас практически не учат эмоциям. Некоторые родители и учителя пытаются это сделать, но зачастую сами неспособны разобраться в своих чувствах, не то что их контролировать. Скорее всего, им тоже никто не помог разобраться в особенностях эмоционального интеллекта. Без навыков преодоления эмоциональных бурь и без поддержки со стороны семьи вы, возможно, поверили, что лучше всего сдерживать эмоции. Или, наоборот, заняли противоположную позицию: всегда действовать спонтанно. Еще вариант: вы перестали доверять эмоциям других людей, а следовательно, и собственным. Вы предпочитаете вообще ничего не чувствовать. Но все мы очень эмоциональны. Несмотря на постоянный самоконтроль, требующий огромных усилий, эмоциональность все равно прорывается при каждом удобном случае, порождая надежды, опасения, желания и страхи. Перепады настроения чередуются с периодами приятной стабильности, когда мы полны любопытства, интереса и желания жить. Вы

эмоциональны, потому что эмоции составляют часть интеллекта. Они, безусловно, его обогащают. Страх предупреждает об опасности, печаль сигнализирует о потере чего-то важного, а радость – о достижении цели. **Эмоции предоставляют вам информацию о вашем благополучии. Это данные, а не инструкции.** Они показывают, удовлетворяете вы свои потребности или терпите неудачу. Они направляют ваши решения, отсекая альтернативные варианты. Вместе с разумом они позволяют действовать эффективнее в постоянно меняющихся условиях. Они помогают адаптироваться к миру и решать встающие перед вами проблемы. Другими словами, они помогают вам направлять свою жизнь.

«Лимбический мозг» поможет вам извлекать из эмоций пользу для себя и окружающих, это своего рода внутреннее руководство. Однако отмечу, что книга не очень поможет – и даже может навредить, – если вы переживаете стресс или глубокий кризис. Если у вас угнетенное состояние, высокая тревожность и вам не хватает энергии, лучше всего обратиться к психотерапевту, в группу поддержки или к врачу. Научиться использовать свои эмоции – сложная и тонкая задача, поэтому, если вы чувствуете себя перегруженными или испытываете недопомогание, возможно, сейчас не самое подходящее для этого время. Кроме того, идеи, инструменты в этой книге не заменяют поддержку и равновесие, которые мы получаем от других людей, а, скорее, дополняют их.

Теперь, прежде чем окунуться в мир эмоций, я приглашаю вас на экскурсию по самому обсуждаемому в последние годы органу, который и позволяет вам чувствовать, – головному мозгу.

### **УПРАЖНЕНИЕ. Обо мне**

Выделите время – сколько понадобится, – чтобы написать о себе. Какие у вас были любимые игрушки в детстве? У вас были любимые книги? А любимые игры? Играете ли вы в них до сих пор? Почему да и почему нет? Вспомните самый яркий семейный отпуск. Кем были ваши лучшие друзья и самые близкие люди? Кто ваш лучший друг сегодня? Какая ваша любимая традиция? Какой подарок оказался для вас очень важен или очень вам понравился? Можете ли вы рассказать про какой-нибудь памятный день в своей жизни или лучший день рождения? Собираете ли вы что-нибудь или храните какой-нибудь предмет, имеющий сентиментальную ценность? Составьте список из десяти своих любимых слов. Какая ваша любимая еда? Какие вещи вы считаете красивыми? Ваше любимое место или места в мире? Какое место вы мечтаете однажды посетить? Кто ваш лучший спутник в путешествии? Какое самое уютное место у вас в доме? Что-то, что вы хотите, чтобы с вами случилось как можно быстрее? Что вам нравится делать для себя? Есть ли что-то, от чего вы никогда не устаете? Какое-то чувство, которое приносит вам удовольствие? Какие мелочи делают ваш день лучше? Есть ли что-то, что вы бы хотели вспомнить сегодня, прямо сейчас? Что заставляет вас чувствовать себя здоровыми? Как вы вознаграждаете себя? Какие благодарности, комплименты, любезности вы получали? Какая история всегда заставляет вас смеяться? Что заставляет вас сиять? Ваши небольшие победы? Что вы умеете делать руками? Что-то, что вам понравилось вопреки всем ожиданиям? Кому вы доверяете и кто помогает вам поверить в себя? Кто может вас рассмешить и кем вы восхищаетесь? Можете ли вы вспомнить какие-нибудь важные советы, которые вам давали? Вы узнали что-нибудь о себе, отвечая на эти вопросы?

### **УПРАЖНЕНИЕ. Измерим ваш эмоциональный интеллект?**

За прошедшие годы выдающиеся ученые разработали различные способы измерения EQ. Большинство этих тестов можно пройти самостоятельно, в то время как другие более структурированы и требуют оценки профессионала.

Вы можете пройти тест Майера – Саловея, тест Гоулмана, оценить EQ по «шкале Genos» или «шкале Вонга».

Стоит помнить, что эмоции субъективны и возникают вследствие личных переживаний, которые у всех разные. Несмотря на существующие тесты, выделить подобные ориентиры для измерения эмоционального интеллекта непросто. Ниже вы найдете модель приблизительной оценки уровня эмоционального осознания и интеллекта, адаптированную Эриком Дэвенпортом.

Подберите соответствующий вариант для этих 15 утверждений: а) «совсем никогда» (1 балл); б) «редко» (2 балла); в) «иногда» (3 балла); г) «часто» (4 балла); д) «очень часто» (5 баллов).

1. Я нелегко теряю самообладание.
2. Я понимаю эмоции других людей.
3. Люди говорят, что я умею слушать других.
4. Мне легко выражать свои эмоции.
5. Я могу подстроиться под моих коллег по работе.
6. Я могу легко отпустить что-то, что меня беспокоит.
7. Я не расстраиваюсь, когда меня критикуют.
8. Я прекрасно понимаю, что делаю хорошо, а что – плохо.
9. Я не избегаю общения с людьми, чтобы уклониться от конфликта.
10. Мне нравится организовывать и проводить мероприятия у себя дома или на работе.
11. Я умею контролировать свой гнев.
12. Мне становится не по себе, когда я вижу бездомных на улице.
13. У меня нечасто меняется настроение.
14. Мне легко начать разговор.
15. Мои друзья могут мне доверять.

Теперь сложите баллы 15 ответов.

Если получилось от 1 до 25, вам нужно усердно работать над своим эмоциональным интеллектом.

Между 26 и 50 – у вас средний эмоциональный интеллект. Небольшое усилие с вашей стороны может заметно изменить жизнь к лучшему.

Между 51 и 75 – у вас высокий эмоциональный интеллект.

Все эти тесты помогут вам оценить различные аспекты эмоций, а может, и подскажут, стоит ли узнать больше о своих чувствах и привнести что-то новое в межличностные отношения. Они также дают информацию об уже имеющихся у вас навыках.

### **УПРАЖНЕНИЕ. Разум в развитии**

Вспомните что-нибудь такое, что хорошо удается. Опишите это.

А вы знаете, что усилия, которые вы в это вкладываете, делают вас лучше?

Вспомните что-нибудь, что у вас не получилось и вы решили, что это произошло из-за отсутствия у вас нужных навыков. Опишите это.

Можете ли вы опробовать другие стратегии, чтобы в следующий раз достичь успеха?

Вспомните кого-то, кому вы хотели бы доказать, что у вас что-то получается хорошо или лучше, чем у него. Запишите это.

Знаете ли вы, что замечания других людей помогают вам стать лучше?

Вспомните какой-нибудь случай, когда вас раскритиковали и вам стало стыдно. Опишите его.

Знаете ли вы, что каждая новая возможность помогает вам чему-то научиться? Вспомните, какие недостатки и ошибки вы обычно пытаетесь скрыть. Опишите их. Что вы можете сделать, чтобы исправить их, вместо того чтобы утаивать?

### **УПРАЖНЕНИЕ. Не получилось**

Вспомните что-нибудь, что у вас не получилось. Опишите это. Подумайте, что вы могли бы сделать по-другому в следующий раз. Определите, что вы сделали хорошо. Подумайте, можете ли вы повторить этот успех в других областях своей жизни. Поговорите с другими о том, что случилось.

### **УПРАЖНЕНИЕ. Вряд ли смогу**

Столкнувшись с трудноразрешимой проблемой, чувствуете ли вы беспокойство, тревогу и или подавленность?

Когда вы сталкиваетесь с чем-то, что пошло не так, чувствуете ли вы разочарование и начинаете ли оправдываться?

Столкнувшись с критикой, вы ощущаете раздражение, стыд, необходимость оправдываться?

Когда кто-то делает что-то лучше вас, чувствуете ли вы ревность и теряете ли мотивацию?

Если в каких-либо ответах ваши эмоции совпадают, посмотрите упражнения «Разум в развитии» и «Не получилось», чтобы почувствовать себя лучше и продолжить обучение.

### **УПРАЖНЕНИЕ. Вопросы для себя**

Как я себя чувствую, когда все идет не по плану? Почему? Что я чувствую, когда кто-то видит мою неудачу или ошибки? Случалось ли мне когда-нибудь учиться на своих ошибках? Использовал ли я эти уроки впоследствии? Доводилось ли мне гордиться своими неудачами? Заставляла ли моя ошибка когда-нибудь глубже задуматься о проблеме? Как все это влияет на мою жизнь и работу?

### **УПРАЖНЕНИЕ. Вопросы для помощи другим**

Пища для размышлений: какие стратегии вы используете? Чем отличаются цели, которые вы ставили и которых достигли? Были ли проблемы? Какие другие подходы стоило попробовать? Какие стратегии сработали бы лучше?

### **УПРАЖНЕНИЕ. «Если я не...» – попробуйте вот так**

«Если я не хочу выглядеть глупо...» – *попробуйте всегда и из всего извлекать урок.*

«Если у меня что-то не получается и я не пытаюсь приложить усилия или обратиться за помощью...» – *попробуйте усердно работать для достижения результата, используйте разные стратегии и просите вам помочь.*

«Если я уклоняюсь от неудобных или трудных вещей...» – *попробуйте учиться на собственных ошибках.*

## Глава 2. Мозг

### Во что вы верите?

В предыдущей главе я предложил вам целый набор определений эмоционального интеллекта. Но гораздо важнее понять, зачем его возвращать и развивать на протяжении всей жизни. EQ не только влияет на благополучие, но и помогает познавать себя, понимать и принимать других. Люди считают, эмоциями управляет сердце. Если вы тоже так думаете, мне жаль вас разочаровывать: вы чувствуете, потому что у вас есть мозг. Давайте рассмотрим его поподробнее.

*Знаете ли вы, например, что мозгу все равно, реально что-то или нет?* Для него важно только то, во что вы *верите*. Если вы полагаете, что ваш босс – плохой человек, мозг будет искать всевозможные аргументы, чтобы подтвердить это. Если вы считаете свою соседку очень хорошим человеком, мозг будет подбирать доказательства в пользу этого мнения. Короче говоря, **мозг любит быть правым – иногда даже больше, чем счастливым**. И внимание: у него напрочь отсутствует чувство юмора! Другими словами, что бы вы ему ни сообщили посредством мыслей и эмоций, он в это поверит. Вот почему *ваши убеждения*, то есть то, как вы *привыкли мыслить*, определяют, *что для вас правда, а что – фантазия*. Как будто вы создаете собственную реальность. Вспомните последние споры с партнером, детьми, родителями, коллегами, начальниками и т. д. Наверняка чаще всего вы выясняли, кто прав, забывая подумать о том, что и как сделать, чтобы стать счастливыми. В большинстве случаев эти два понятия – правда и счастье – несовместимы. Надеюсь, что моя книга поможет вам это осознать и вы научитесь выбрать между ними – в зависимости от обстоятельств, конечно же.

Убеждения возникают в детстве. Затем по мере взросления знания, опыт и распределение внимания (на чем вы концентрируетесь во внутреннем и внешнем мире) способствуют укреплению, изменению или переработке убеждений. Убеждения физически существуют в мозге в виде крепких синаптических связей между нервными клетками – как я их называю, *стальных проводов*. То же самое происходит и с моделями поведения. То есть убеждения – это *ваш образ мышления*. Как вы скоро узнаете, во многих случаях **именно убеждения заставляют вас чувствовать себя плохо или неуютно в различных ситуациях, а не сами эти ситуации**. Напомню, что убеждения, образ мышления – это часть элемента «прошлый опыт» в [формуле эмоций из предыдущей главы](#).

Получается, мозгу важно знать, во что вы верите. Именно поэтому, когда вы хотите или вынуждены научиться чему-то новому, то есть измениться, первое, что я советую сделать, – спросить себя (и ответить максимально честно), *верите* ли вы, что у вас получится. Верите ли вы себя. Сомнения еще не предвещают неудачу, но процесс изменения или обучения в этом случае будет мучительнее. То есть к напряжению, присущему любой трансформации, добавятся мучения: *я не смогу, я для этого не гожусь, это очень трудно, получается только у других, я трачу слишком много времени* и т. д. Именно поэтому так важны самооценка и уверенность в себе. Если же вы встаете на путь изменений или обучения, *веря в себя*, задайте себе еще один вопрос: действительно ли вы *хотите* измениться или научиться чему-то новому. Без желания или мотивации вам опять же придется трудно. Возможно, вы и достигнете успеха, но будете терзаться сомнениями. Так что сначала *поверьте* в себя и *пожелайте* что-то сделать, а потом *действуйте*. Как долго вам нужно что-то делать, зависит от каждого из нас, а мы все разные. Но представлять *обучение и перемены в виде процесса* интересно и целесообразно. То же самое и с эмоциями. Вы измените или поймете их через самопознание. Затем, используя и практи-

кую техники и методики, научитесь лучше управлять чувствами. Если изменение или обучение порой протекают болезненно, это нормально, но страдание приносит в них уже сам человек.

Вера в то, что вы можете измениться и продолжать учиться на протяжении всей жизни, повышает шансы на успех. А как насчет возраста? Чем вы старше, тем сильнее должно быть желание меняться и осваивать что-то новое. Так что оправдания «мне это уже не по годам» не работают, но без желания вам будет гораздо труднее и болезненнее учиться и меняться. *Я не могу измениться* – это убеждение. Раз за разом вам приходится менять их для того, чтобы продолжать учиться и приобретать навыки. Как вы увидите позже, **эмоции способны многое изменить**, даже больше, чем научные данные, которые кто-то попытается использовать в качестве аргументов. Напомню также, что убеждения (то есть способ интерпретировать происходящее) наряду с другими факторами определяют ваше самочувствие в различных обстоятельствах. **Чтобы познать, а затем и научиться регулировать эмоции, важно понять и описать убеждения.**

*Но... как происходят изменения или обучение с точки зрения биологии?* Мозг перестраивается не только под влиянием генов, полученных от родителей, но и под воздействием опыта, контекста и культуры. Не так давно выяснили, что образ мышления и способность чувствовать приводят к *структурным и функциональным изменениям* – и здесь речь про нейропластичность мозга. Что это значит: 1) зоны или нейронные области, выполняющие определенные задачи, увеличиваются или сокращаются; 2) связи между разными отделами головного мозга укрепляются или ослабевают (словно поток мегабайтов при подключении к интернету); 3) происходит замещение функций (области мозга, которые раньше отвечали за функцию А, начинают управлять функцией Б); 4) становится иным количество и качество химических веществ (нейротрансмиттеров), посредством которых передаются импульсы между нервными клетками – нейронами. Сегодня известно, что для самонаправленной нейропластичности – когда вы сами решаете, что именно изменить в мозге, – необходимы три условия. Первое: надо усиленно **концентрироваться** на желаемых изменениях, например с помощью медитативных практик. Насколько усиленно, пока неясно. Второе: следует создать некоторое ощущение **срочности**. Нейромедиаторы, участвующие в создании новых нейронных связей, высвобождаются пропорционально вашей мотивации. Если концентрация и неотложность ослабевают, новые связи в мозгу не появляются. Другими словами, важно постоянно практиковаться. Как и во всем, правда? Однако нейробиологи установили, что мозг на самом деле перестраивается не в момент концентрации, а в моменты отдыха или ночью, *когда вы спите*. Это третье условие.

## Эпигенетика

Ваша личность и чувства формируются во многом благодаря генам, но нельзя забывать и об эпигенетике. Если вы не знали, гены тоже могут меняться, как и мозг. Разные гены активируются в различное время. Одни – когда вы взрослеете, залечиваете травму или учитесь. На другие влияют стресс, *эмоции*, сон и т. д. В общем, окружающая среда также регулирует генетическую активность, и эти эпигенетические изменения передаются из поколения в поколение. Вы меняетесь. **Эпигенетика – это изменение производства белков генами без трансформации генетического профиля.** Вот хорошо изученный пример: человек решает придерживаться более здорового образа жизни. Такое решение включает и выключает определенные гены, которые производят другие белки и воздействуют на клетки. То есть в одной клетке может создаваться множество вариантов одного и того же гена. В мозге, одни области которого пластичнее других, с генами происходит то же самое. Некоторые авторы утверждают, что скорость и качество изменений зависят от поведения. Если вы постоянно злитесь, расстраиваетесь или беспокоитесь, нейроны получают одни и те же электрохимические сигналы и активизируются одни и те же гены. Стрессовые эмоции дерегулируют клетки. Если гены дол-

гое время получают повторяющиеся обращения, они могут начать сбоить и создавать дефектные белки. **Ваши эмоции также могут включать и выключать генетические последовательности.**

## **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.