

АЛЕКСЕЙ КАПРАНОВ

7 000 000
просмотров
на YOUTUBE

ЭМ & ЖЁ
VS

КАК НАУЧИТЬСЯ ЖИТЬ
ДУША В ДУШУ С ТЕМ, КОГО ЛЮБИШЬ



Тот самый психолог Капранов

Алексей Капранов

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

«ЭКСМО»

2018

УДК 159.922.1
ББК 88.53

Капранов А. В.

МЖ. Как научиться жить душа в душу с тем, кого любишь /
А. В. Капранов — «Эксмо», 2018 — (Тот самый психолог
Капранов)

ISBN 978-5-04-090598-0

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

УДК 159.922.1
ББК 88.53

ISBN 978-5-04-090598-0

© Капранов А. В., 2018

© Эксмо, 2018

Содержание

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ БЕСТСЕЛЛЕРЫ	7
От издателя	9
Введение	10
Welcome-письмо, или Как я хочу вам помочь?	10
Коротко о себе	12
Для чего это нужно читать?	14
Часть I. Единство и борьба противоположностей	15
Глава 1. О строении мужского и женского мозга	15
Знания одни – гипотезы разные	15
Феномен как предмет для изучения	15
Вторая сигнальная система	16
Несколько слов в защиту «компьютера»	18
Следствие и причина. Что первично?	19
Базовые термины	20
Разница между ощущениями и чувствами	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

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

© Капранов А.В., текст, 2018

© Косолапов П., фото на обложке, 2018

© Мурышкин Г., иллюстрации, 2018

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2018

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ БЕСТСЕЛЛЕРЫ



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

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

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

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

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

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

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

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

* * *

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

Что вы узнаете из этой книги:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

От издателя

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

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

Ничего удивительного, что урезанная видеoversия этой книги собрала на «Youtube» больше миллиона просмотров. Как и то, что однажды заглянувшие на семинар Капранова женщины потом приводят мужей, мужчины – жен, девушки – парней, парни – девушек. И наконец, что пары, уставшие от нравоучений психологов, находят решение проблем именно на семинарах Капранова. Как ни крути, его подход действительно работает! Он учит слышать друг друга, понимать друг друга и любить без претензий.

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

Введение

Welcome-письмо, или Как я хочу вам помочь?

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

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

Я же как тот камень у дороги, который предупреждает:

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



Коротко о себе

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

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

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

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

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

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

Потому что более бессовестного существа, чем женщина, я на тот момент не встречал. Мотивы женских поступков в мою голову никак не укладывались. Я их тогда оценивал строго со своей мужской колокольни. Желая разобраться в вопросе, я даже поступил в университет со смешным названием АГУ (Алтайский государственный университет). Там я собирался изучать психологию официально. Я надеялся получить ответы от людей, которые уж точно в курсе всех тонкостей взаимоотношений полов. Тем более что одним из предметов была психология пола. Я думал вот сейчас-то мне все объяснят, и даже приготовился записывать.

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

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

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

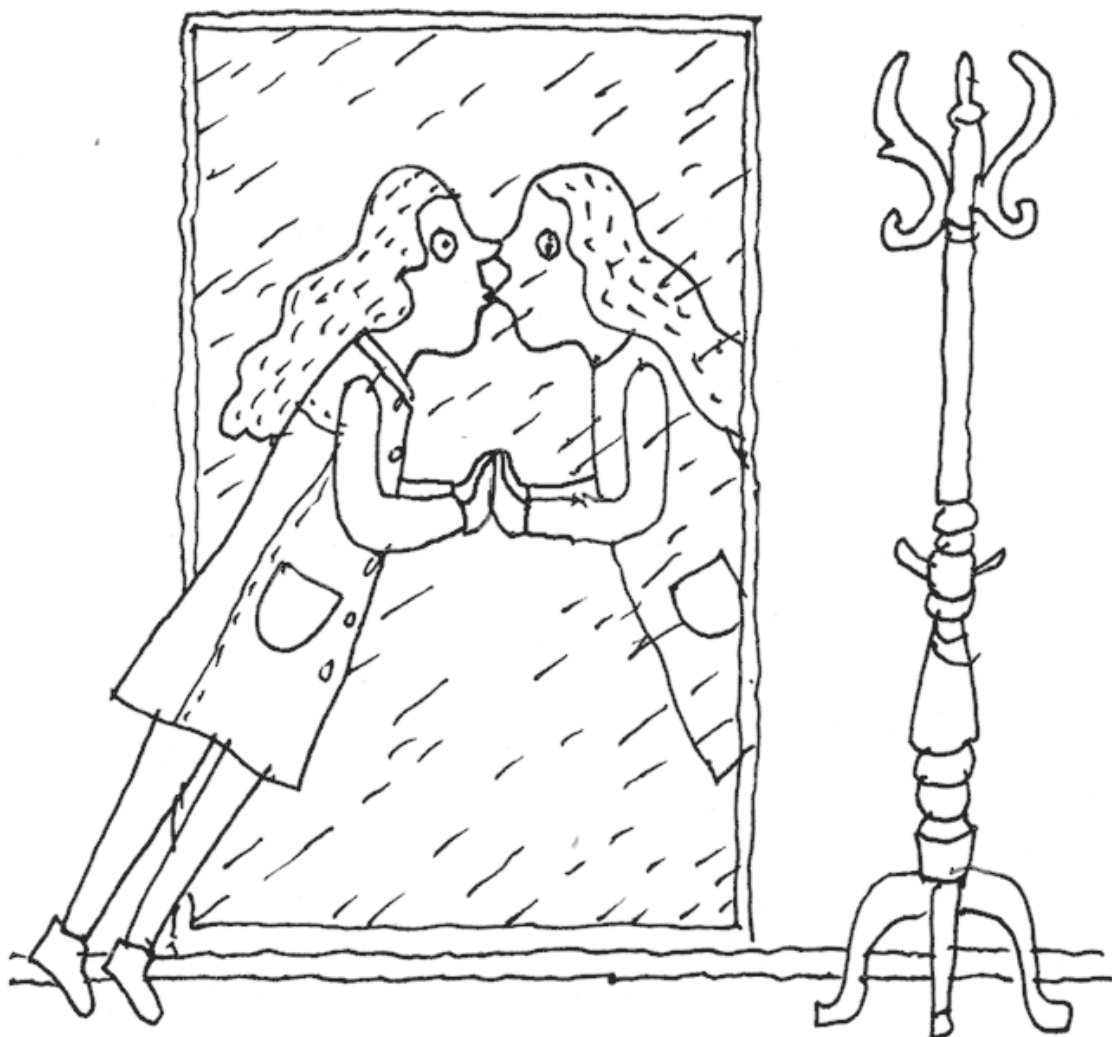
Тогда я понял, что в университете я на свои вопросы ответы не получу. И с удвоенной силой начал изучать психологию, но теперь уже самостоятельно, не опираясь на чужие гипотезы. То есть не по книжкам, а наблюдая и делая выводы на живых примерах человеческих отношений. И даже более-менее успешно. Спустя какое-то время я сделал главный вывод: «Одной правильной теории о взаимодействии полов не существует! Таких теорий – множество».

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

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

САМ СЕБЕ НЕ ПОМОЖЕШЬ – НИКТО НЕ ПОМОЖЕТ!

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



Для чего это нужно читать?

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

Не будет:

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

Будет:

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

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

А учитывая, что все болезни мочеполовой системы – это результат непонимания и осуждения противоположного пола, то могу похвастаться. Благодаря моим семинарам «спаслась» не одна сотня женщин.

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

Часть I. Единство и борьба противоположностей

Глава 1. О строении мужского и женского мозга

Знания одни – гипотезы разные

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

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

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

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

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

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

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

Феномен как предмет для изучения

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

Что это такое?

Это когда сам феномен (предмет изучения) есть, но как он работает и как устроен, не знает никто. Хороший пример – электричество. Мы знаем, как им пользоваться. На кнопки на пульте нажимают, воду в чайнике вскипятить – это все умеют. Но как это работает и что это за явление такое?! На эти вопросы вам редкий ученый ответит. И так ответит, что лучше бы и вовсе не отвечал – все равно непонятно.

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

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

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

То есть сам феномен энергетической пуповины доказали экспериментально. А вот из чего состоит энергетическая пуповина и как она устроена – не знает никто. Это и называется феноменологическим подходом. Он недоказателен.

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

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

Но для начала немного базовых знаний.

Вторая сигнальная система

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

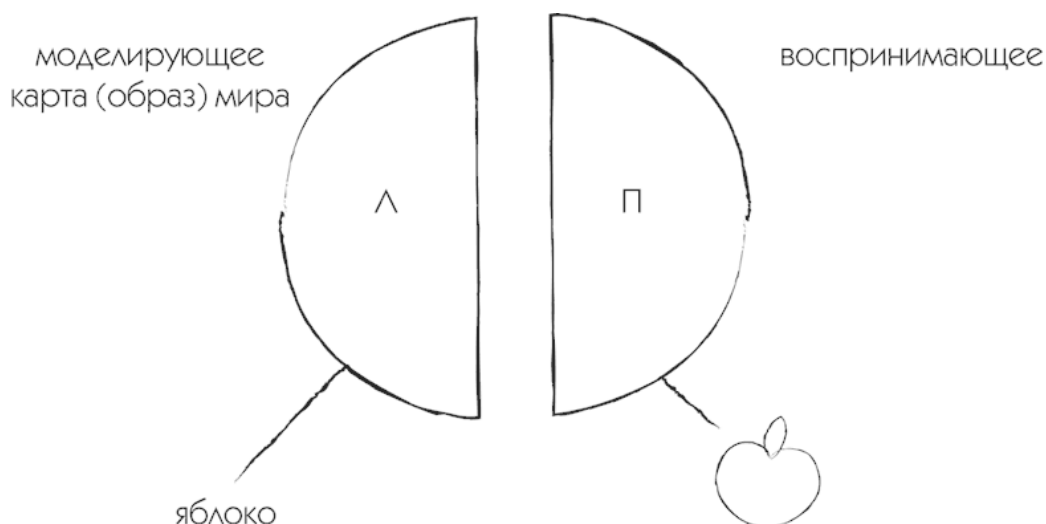
Дети, только учась говорить, сразу же создают смыслы. Часто совершенно не связанные с понятием или предметом. Например, слово «вода». Человеку, которому неизвестно его значение, непонятно, откуда оно взялось. Никакими речевыми характеристиками оно не указывает на родственность понятия и самого слова. Если в таких просторечных словах, как «гавкает» и «мурлычет», есть попытки звукового подражания объекту, то слово «вода» – стопроцентная абстракция.

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

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

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

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



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

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

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

ЧЕЛОВЕК – ЕДИНСТВЕННОЕ НА ЗЕМЛЕ СУЩЕСТВО, ТВОРЯЩЕЕ СИМВОЛЫ.

У нас слово – это символ. Когда мы говорим «красивая девушка» или «вкусная еда», то понимаем, о чем речь. Но картинку каждый нарисует произвольную, «под себя». При этом диалог состоится! Вот что удивительно! При всей этой разнице «внутренней картинки» мы понимаем друг друга.

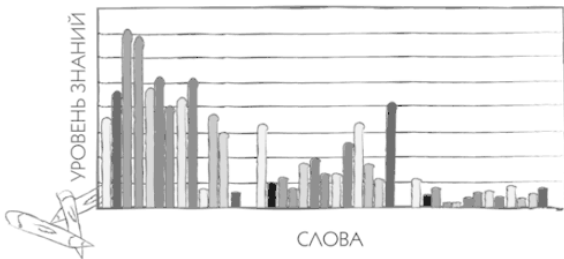
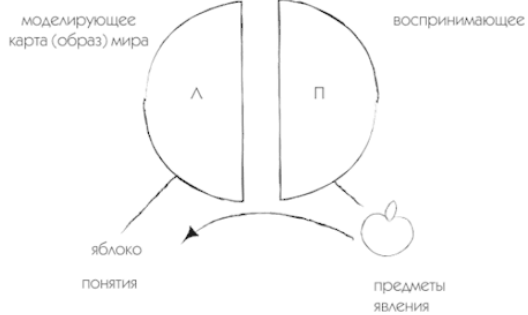
Мало того, из одних и тех же букв мы складываем разные слова, произносим разные звуки. Иногда эмоционально по-разному окрашиваем одну и ту же фразу.

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

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

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

ВТОРАЯ СИГНАЛЬНАЯ СИСТЕМА

Мир, описанный в словах	Восприятие Мира
<p style="text-align: center;">ЗНАНИЯ</p> 	<p style="text-align: center;">МОЗГ / АНАЛИЗ и СИНТЕЗ</p> 

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

Несколько слов в защиту «компьютера»

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

Левое полушарие – это уже компьютер. Там все оцифровано. На самом деле в самом компьютере нет фотографий. Там есть только 0 (нули) и 1 (единицы). Больше ничего. От количества нулей и единиц и того, как они сгруппированы, зависят и картинка, и текст, и все остальное. Точно так же все устроено и в нашей голове. В левом полушарии, можно сказать, нули и единицы.

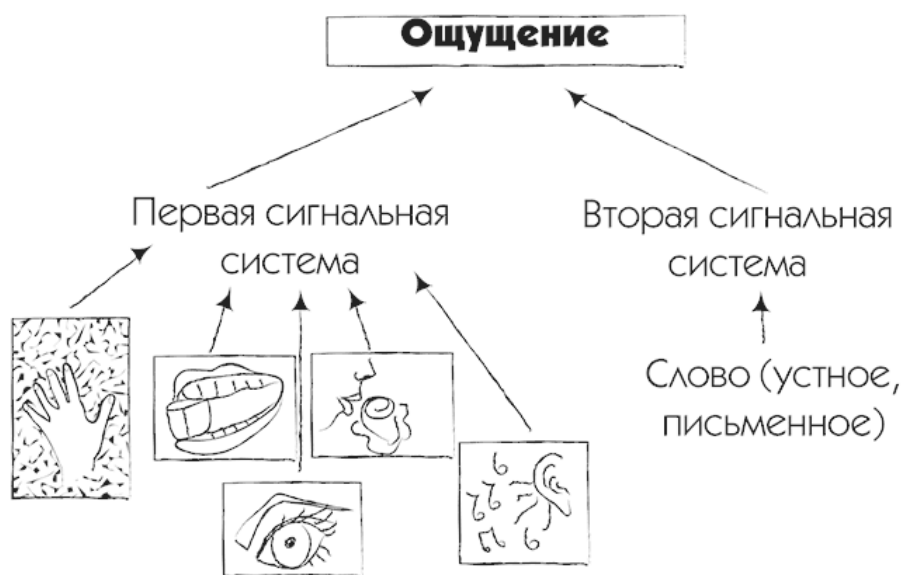
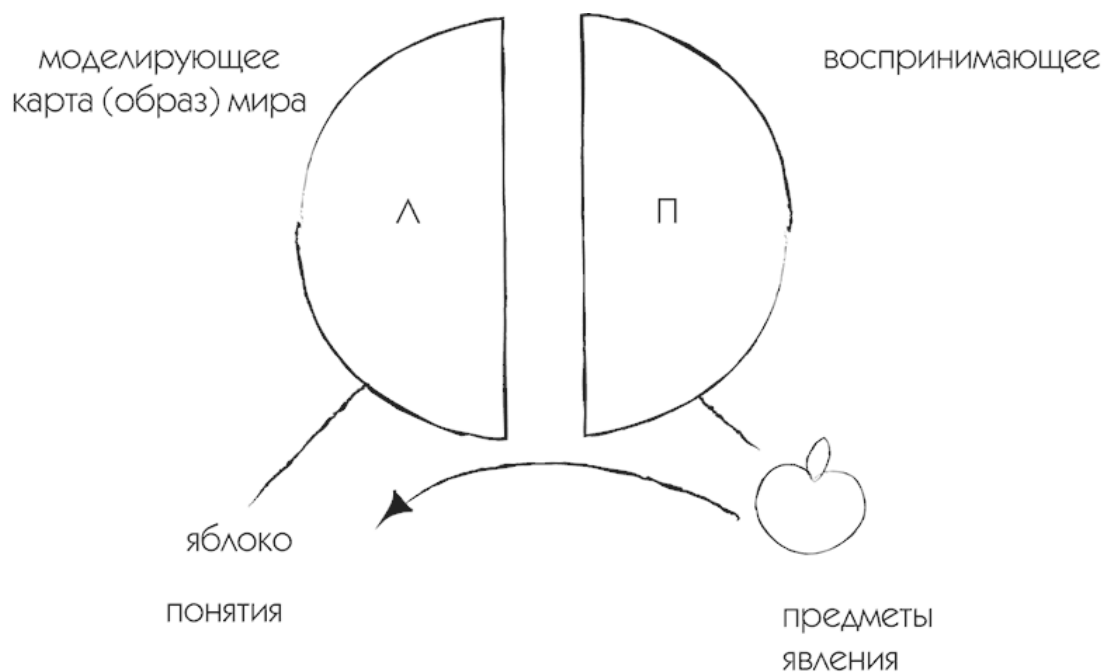
Всю информацию, поступающую к нам извне, мы переводим на язык слов и понятий и анализируем. В итоге мы возвращаем их обратно в мир, но уже в виде других слов, жестов, поступков. То есть наш мозг на самом деле выполняет всего две функции:

АНАЛИЗ и СИНТЕЗ

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

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

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



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

И. П. Павлова

Следствие и причина. Что первично?

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

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

В области восприятия все мужчины созданы «недоделанными».

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

Вначале разберемся с понятиями.

Базовые термины

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Обратите внимание, что у понятий «**ощущение**» и «**чувство**» есть различия. **Ощущение** – это восприятие тактильной информации. Оно может быть комфортным или дискомфортными. Желание, основанное на этих ощущениях, и есть чувство.

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

Разница между ощущениями и чувствами

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

– Сейчас закрой глаза и описывай свои ощущения.

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

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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