

УДК 159.942

ББК 88.3

Г34

**Геншафт, Е. Д.**

Г34      Игра на нервах. Человек эмоциональный / Евгений  
Геншафт. — Минск : Дискурс, 2020. — 320 с.  
ISBN 978-985-7251-04-9.

Мы переживаем эмоции ежеминутно — радуемся, печалимся, ликуем, ненавидим, отчаиваемся, любим... Именно эмоции определяют наше поведение, отношение к происходящему и к людям, нас окружающим. Они помогают нам адаптироваться к внешнему миру. Но они же могут стать проблемой и причиной трагедии.

Способны ли мы подчинять эмоции своей воле? Возможно ли это в принципе? И нужно ли это? Реально ли вообще отказаться от эмоций и руководствоваться исключительно собственным разумом? Давайте попробуем в этом разобраться.

УДК 159.942  
ББК 88.3

ISBN 978-985-7251-04-9

© Геншафт Е. Д., 2020

© Оформление. ЧУП «Издательство  
Дискурс», 2020

# Оглавление

Благодарности .....	6
От автора .....	9
<b>Часть I. Homo emotional .....</b>	<b>11</b>
Глава 1. Мелодия жизни: гармония или диссонанс? .....	12
Здоровье .....	14
Воспитание .....	22
Деньги .....	31
Кризисы .....	38
Глава 2. Ощутимые вибрации: в плену мифов .....	45
Избежать крайностей .....	46
Спасти от вампира .....	53
Не только гормоны .....	58
<b>Часть II. Полифония идей, созвучие задач.....</b>	<b>69</b>
Глава 1. Сквозная тема: эволюция знаний .....	70
Этапы изучения эмоций .....	71
Теория и практика .....	82
Современность .....	87

Глава 2. Отдельное произведение: самосознание и раннее развитие .....	95
Включить мозг .....	96
Воспитание чувств .....	102
<b>Часть III. Как по нотам. Семь нейроаффективных систем .....</b>	<b>113</b>
Глава 1. ДОфаминовый всплеск: система поиска .....	115
Вознаграждение за находку .....	116
Познаем мир .....	123
Глава 2. РЕакция агрессии: система гнева .....	134
Нарушая неприкосновенность .....	135
За гранью .....	142
Глава 3. МИстический триллер: система страха .....	154
Ради спасения .....	155
Не бояться жизни .....	163
Глава 4. ФАктор размножения: система страсти .....	173
Законы привлекательности .....	174
Сексуальная идентичность .....	183
Глава 5. СОЛЬ жизни: система заботы .....	195
Химия отношений .....	196
Формирование привязанности .....	202
Глава 6. ЛЯг и плачь: система паники/горя .....	210
Метафизика крика .....	211
Источники силы .....	219
Глава 7. СИла взаимодействия: система игры .....	226
Есть контакт! .....	227
Как во сне .....	234

<b>Часть IV. Услышать себя. Принципы гармонии.....</b>	<b>243</b>
Глава 1. В ритме жизни: иррациональность .....	244
Постижение сложного .....	245
Выбор тональности .....	248
Глава 2. Индивидуальный подход: будь собой .....	260
Чувствовать — значит существовать .....	261
Зарождение самости .....	266
Глава 3. Собственная интерпретация:	
свобода выбора .....	271
Концептуальное решение .....	272
Вера в себя .....	278
Глава 4. Божественная тишина: ментализация .....	286
Внутреннее озарение .....	287
В глубинах памяти .....	294
Глава 5. В согласии с самим собой:	
психическое здоровье .....	304
Тенденции .....	305
Против одиночества и стресса .....	313
Заключение .....	318

# Благодарности

Когда я думаю о том, что могу назвать себя автором книги, во мне начинается внутренняя борьба. Возможно, эта книга и появилась благодаря моим стараниям, но вряд ли я могу считаться ее автором в полной мере. Просто потому, что за мной стоит огромное количество людей, которые, возможно сами того не зная, стали моими соавторами.

В первую очередь это родители, которым я благодарен за возможность увидеть этот мир и оставить в нем след. Мама, поддерживавшая все мои интересы, несмотря на трудности, которые были в ее жизни... Очень жаль, что все плоды своих материнских подвигов она не успела увидеть. Спасибо отцу за хорошие гены и житейскую мудрость — к сожалению, в последние годы мы виделись не так часто, как хотелось бы.

Спасибо моим учителям. Каждый, кого я встречал в этом мире, в той или иной степени был моим учителем. Надеюсь, я смогу еще много раз выразить благодарность всем и каждому лично. Тем не менее воспользуюсь возможностью упомянуть Розу Александровну, Леонида Федоровича, Ольгу Степановну, Аллу Алексеевну, Михаила Самуиловича, Ларису Николаевну — людей, которые

сильно повлияли на мой внутренний мир. Не могу не сказать об учителях, которые повлияли на мои взгляды как психиатра и психотерапевта: это Даниил Хломов, Елена Калитеевская, Виталий Жебентяев, Алла Вишневская, Ирина Якубовская, Владимир Борисов, Юрий Фомченко и многие другие.

Хотел бы поблагодарить большой и дружный коллектив Витебского областного клинического центра психиатрии и наркологии: все, начиная от главного врача Елены Валерьевны Мартыновой, руководителей подразделений (Светланы Аркадьевны Марченко, Алексея Николаевича Карташова и др.) и заканчивая сестринским и младшим персоналом (Галина Никифоровна, нам еще столько чая нужно выпить!), служили мне примером бесконечного гуманизма, любви к профессии и мудрости. Спасибо сотрудникам кафедры психиатрии и наркологии Витебского государственного медицинского университета за ценные знания и помощь в постижении профессии психиатра. Отдельно хочу назвать имя Бориса Борисовича Ладика, который зажег во мне интерес к человеческой психике намного раньше, чем я начал задумываться о будущей профессии, — всего одной лекцией, на которой я оказался совершенно случайно в 12 лет.

В жизни мы сходимся с людьми не случайно. Уникальный опыт общения дарят мне друзья: Виталий, Артем, Авраам-Даниэль, Тарас, Федор, Константин. Очень жду каждой встречи с ними.

В списке тех, кто причастен к появлению этой книги, много имен. Но есть одно, которое мне особенно дорого. Судьба подарила мне встречу с Ладой, которая стала другом, учителем, коллегой и семьей одновременно.

Я благодарен ей за то, что она делит со мной радости и трудности, делает мою жизнь счастливее.

Спасибо команде издательства «Дискурс» за то, что поверили в мою скромную работу и ринулись на создание этой книги, отдаваясь процессу на все сто, — это меня мотивировало, не давало отступать в моменты творческих кризисов.

Надеюсь, эту книгу — мой «бросок в вечность» — я смогу назвать первой, ведь мне хочется еще столько всего рассказать... Спасибо тебе, мой читатель, за внимание и время — два самых ценных ресурса, которыми мы располагаем.

# От автора

Все испытывают эмоции. Но одна и та же ситуация у разных людей может вызвать совершенно противоположные эмоциональные реакции, каждый по-своему переживает те или иные события. И на то есть причины. Однако всегда ли мы готовы понять себя, способны ли мы контролировать собственные эмоциональные состояния и умеем ли владеть собой в сложных обстоятельствах? Да и нужно ли нам это понимание в принципе или стоит успокоиться и просто «быть собой»?

Одна из причин, по которым люди зачастую создают себе проблемы в жизни, на мой взгляд, заключается в том, что нас не учат понимать собственные эмоции. Все, что связано с эмоциональной сферой, человек постигает, как правило, интуитивно — пытаюсь выстраивать отношения с разными людьми и постепенно вырабатывая свой стиль поведения в зависимости от обстоятельств. Однако не всегда получается найти оптимальный вариант и пользоваться эмоциями как эффективным инструментом в отношениях с миром.

Практически все, что нас окружает, пронизано эмоциями: либо пропитано ими, либо вызывает их в нас. Именно поэтому надо уметь с ними обращаться. Я бы сравнил эмоции с огнем. Это то, что наполняет жизнь светом,



согревает и приносит пользу — при правильном подходе. Но если не уметь этим пользоваться, можно либо остаться без огня вообще — выгореть полностью, либо сжечь все вокруг и причинить много бед. Вот почему изучать эмоции можно и нужно. А моя задача состоит в том, чтобы объяснить, почему мы переживаем те или иные состояния и как с ними справляться, чтобы не навредить ни себе, ни людям, которые являются частью нашей жизни.

# Часть I

## НОМО EMOTIONAL

Забудьте о том, что человек рационален. Человеческое существо эмоционально по своей природе.

Наша жизнь — парад эмоций. Мы познаем мир тогда, когда даем волю чувствам: любим, ненавидим, радуемся, грустим, переживаем минуты отчаяния или счастья... Богатая палитра эмоций припасена для каждого случая, они сопровождают нас в переломные моменты судьбы, а иногда способны ее определить. Но всегда ли мы отдаем себе в этом отчет?

«Я взволнован», «Я потрясен», «Я горд», «Какая радость!», «Мне страшно»... Мы используем эти слова, не задумываясь о том, что пытаемся найти определение психическим процессам, которые отражают наше отношение к той или иной ситуации. Есть внешний мир, и есть наша реакция на его проявления со стороны организма, она призвана помочь нам адаптироваться к тому, что происходит вокруг. Внутренние, невидимые процессы отражаются на лице: на нем появляются улыбка или гримаса ужаса, слезы, выражение покоя и блаженства. Эти таинственные процессы побуждают нас к действиям, когда хочется кричать от счастья или бежать от невыносимых обстоятельств. Эмоции могут быть причиной тяжелых состояний, когда человек вообще не способен осознавать, что делает, и это становится причиной трагедий.

Существуют ли те, кто смог подчинить эмоции собственной воле? А может, людям вообще стоит научиться обходиться без них и всегда сохранять царское спокойствие?..

# МЕЛОДИЯ ЖИЗНИ: ГАРМОНИЯ ИЛИ ДИССОНАНС?

*Силу человеческих эмоций еще не научились измерять точными приборами. Но степень их влияния на нас можно было проследить на примере «Игры престолов» — самого популярного сериала за последние десять лет. Его создатели рискнули «раскачивать» эмоции зрителей. Люди устали от постоянных хеппи-эндгов: когда все хорошо, мы уже не удивляемся. Но вот появился сериал, который нас зацепил и начал вызывать реакцию, близкую к зависимости. От сезона к сезону мы получали много негативных эмоций и чуть-чуть положительных, но продолжали смотреть. Именно из-за своей эмоциональности «Игра престолов» собрала огромную аудиторию.*

*Эмоции пронизывают все сферы жизни человека. Каждый день мы переживаем множество разных ситуаций: радуемся вместе с близкими; ощущаем страх на улице, при встрече с неприятными людьми; испытываем удовольствие от вкусной пищи. В нашей психике происходят разные процессы в зависимости от обстоятельств, в которые мы попадаем. Есть ощущения, которые хочется испытывать снова и снова: они вызывают положительные эмоции. А есть ситуа-*

*ции, повторения которых мы будем избегать, потому что в связи с ними пережили неприятные моменты или даже стресс. Наш организм в таких случаях может включать особый режим — аффекта, когда все остальные психические процессы затормаживаются. Эмоции могут управлять нами, если мы не научились управлять ими.*

*Чтобы сохранить благотворное воздействие хороших эмоций и уменьшить пагубные последствия плохих, стоит учиться с ними сосуществовать. Понимать их язык, учитывая особенности общества, в котором протекает наша жизнь. Считаться с чувствами, которые в нас рождаются в зависимости от вспышки разнообразных эмоций. Взять несколько секунд на оценку ситуации, чтобы не перечеркнуть дорогие моменты, которые дарит нам жизнь, своими неловкими действиями — всего лишь из-за того, что мы не так поняли свой или чей-то еще эмоциональный всплеск.*

*Давайте задумаемся о том, к чему может привести недооценка эмоциональности (или недостаточное ее развитие) в ключевых областях нашей жизни.*

## Здоровье

В эзотерических учениях проблемы здоровья связываются со сферой духовной (или эмоциональной) жизни. Современный человек-материалист может к ним относиться с недоверием. Однако медицина признает существование так называемых **психосоматических заболеваний**. Причина их появления — психологическая. Например, к их числу относят соматоформную вегетативную дисфункцию (многим известную как вегетососудистая дистония), конверсионное расстройство. Влияние психологического состояния отмечено и при таких заболеваниях, как бронхиальная астма, нейродермит, некоторые болезни пищеварительного тракта.

Неумение слушать свои эмоции может приводить к депрессии. В этом случае человек становится неспособен переживать и выражать эмоции (по каким-то причинам они как будто отключаются) — он смотрит на мир, словно через серое стекло. Субъективно человек словно ничего не чувствует, его ничто не радует и вроде бы не огорчает. В тяжелых случаях такое состояние может сопровождаться и изменениями работы тела. Медицинское сообщество уже давно отмечает взаимосвязь, например, запоров и депрессии.

Есть исследования, свидетельствующие о том, что определенные эмоции могут провоцировать тяжелые болезни. Например, некоторые специалисты поддерживают психогенную причину онкологических заболеваний. Образование и развитие опухолей, возможно, связано с неспособностью обращаться с сильными отрицательными эмоциями. Даже если это предположение верно только

на один процент, но это именно та капля, которая может быть решающей в жизни человека, — и для меня это уже серьезный повод для того, чтобы учить людей справляться с тяжелыми переживаниями без вреда для здоровья.

Конечно, причины онкологических заболеваний нельзя искать только в психологии, однако можно говорить о том, что эмоциональный фон является дополнительным фактором развития опухолей. Как это происходит? Допустим, человек испытывает сильные эмоции, такие как отчаяние: в какой-то момент признает свое бессилие, переживает утрату или сталкивается с другой психотравмирующей ситуацией, которая ввергает его в состояние отчаяния и горя. И если из-за особенностей личности эти эмоции не были «переварены» и прожиты, они могут очень глубоко проникнуть в сознание и затем подтачивать силы изнутри.

Наш организм имеет разные режимы работы. Есть режим, когда мы читаем книги и у нас все хорошо. Есть режим, когда мы занимаемся спортом и ощущаем драйв. Есть режим игры, когда нам интересно. А есть режим стресса. Его еще называют режимом бегства и борьбы. При этом запускаются резервы организма, чтобы как можно скорее избавиться от стресса. Но из-за того, что человек — высокоразвитое существо, он обладает способностью поддерживать эмоции очень долго. И если психотравмирующий фактор, вызвавший отчаяние, сохраняется надолго, то организм начинает входить в стрессовое состояние на более длительное время, чем нужно, и, естественно, постепенно истощает свои резервы. При стрессовом режиме в нашем организме вырабатываются определенные гормоны. Адреналин, нейромедиатор норадреналин

и кортизол — вот рабочие лошадки, которые входят в состав «бульона», направленного на борьбу со стрессом.

Кроме острого эмоционального всплеска, резкой реакции на ситуацию, у стрессового режима есть еще несколько побочных эффектов. Прежде всего начинают запускаться процессы, которые снижают иммунный ответ организма. Из-за ослабления иммунитета в организме возникают мелкие воспалительные процессы. Говорят, если в жизни много стрессов, наша кожа сразу дает знать об этом мелкими воспалительными очагами. Если умножить этот процесс на длительное время (сильная обида, неразрешенная травма, которые человек носит в себе годами), то снижение иммунитета рано или поздно может привести к тому, что у организма станет меньше возможностей залечивать поврежденные участки ДНК (это наш генетический материал, который продуцирует либо здоровые клетки, либо больные). Так со временем могут накапливаться опухолевые клетки. Поскольку иммунный ответ организма снижен, тот неспособен победить эти клетки. Создаются благоприятные условия для роста опухоли, и она проявляет себя. Вот так можно описать психосоматическую базу для развития опухоли у человека, который сильно пострадал эмоционально.

На эту тему написано много книг. В одном научном журнале я прочитал статью под названием «Сознание против рака». Если честно, я бы ее назвал «Эмоции против рака». В ней описывалась история женщины, которой в 1986 году диагностировали опухоль. Тогда пациентке давали три месяца жизни. Она удивилась диагнозу, потому что была примером здорового образа жизни: каждый день тренировалась, правильно питалась и заботилась о себе.

Узнав о своем заболевании, пациентка в отчаянии пришла к психотерапевту. Они вместе стали прорабатывать эмоции: медитировали, учились справляться со стрессом, с горем, визуализировали какие-то образы. Женщина провела большую эмоциональную работу и вошла в состояние длительной ремиссии. Спустя время у нее снова обнаружили опухоль. Однако на этот раз женщина вообще отказалась от медикаментозного лечения. На момент написания статьи (2000 год) она была еще жива. Таким образом, вместо трех месяцев она прожила 25 лет. И получается, что как минимум во втором случае ей помогла психотерапия. Но можем ли мы на основании этого случая рекомендовать отмену медикаментозного лечения для всех онкологических пациентов? Однозначно нет. Тем не менее работа с психотерапевтом оказалась более действенным средством, чем думали раньше.

Есть сообщество, которое создало англоязычный сайт «Правда о раке» (<https://thetruthaboutcancer.com>). В одной из статей, размещенной на нем, крупный исследователь Дуглас Броди описал психологический профиль больного раком. По его мнению, есть определенные личностные особенности, по которым можно предположить, что человек склонен к данному заболеванию. Как правило, это люди с застаревшими обидами, эмоциональными травмами, которые не были решены, а также личности, неспособные устанавливать искренние доверительные отношения с окружающими и не умеющие управлять стрессом, поэтому их организм вошел в состояние бегства или борьбы на очень длительное время. Способность справляться со своими эмоциями — верный путь к психологическому и физическому здоровью.



Каждый может оказаться в ситуации эмоционального переживания либо, наоборот, недоедания. Но есть люди, которые погружаются в это состояние — и пропадают в нем. Очевидно, это сильно отражается и на внешнем виде человека, склонного как к одной крайности, так и к другой.

Кроме того, некоторые эмоции могут способствовать **развитию зависимого поведения**. Алкогольная зависимость или употребление наркотических веществ, увлечение азартными играми — все это характерно для людей с перекосами в эмоциональной сфере. Это очень актуальные проблемы в наше время.

Одно из проявлений зависимости — **алекситимия**. Есть такой симптом у депрессивных пациентов и среди тех, кто страдает разного рода зависимостями. Алекситимия — это неспособность говорить о своих чувствах и с ними считаться. Человек с алекситимией рассуждает только интеллектуальными конструкциями, он не способен описать и определить свои чувства к другим.

Итак, этот симптом характерен для двух типов людей.

- Первый — пациенты с депрессиями, что абсолютно логично. Человек в угасшем состоянии ничего не чувствует, соответственно, не способен об этих чувствах говорить.
- Второй — люди с теми или иными зависимостями, в частности с алкогольной или наркотической. На сегодняшний день накопилось огромное количество информации о том, что алекситимия может быть предиктором — фактором, который предсказывает вероятность развития алкогольной или наркотической зависимости. Уверен, многие психотерапевты скажут,

что я ничего нового для них не открываю. Но для нас важен сам факт того, что эти исследования подтверждают наблюдения психотерапевтов. Потому-то во всех реабилитационных центрах и звучит тема алекситимии.

На основании чего мы можем предположить, что у человека, который не имеет контакта со своими чувствами, будет развиваться зависимость? Причины и механизм мы рассмотрим подробно в следующих частях. Но пример, пожалуй, стоит привести сейчас.

Представим ребенка, который живет с родителями. Когда он испытывает сильное переживание (для человека характерна эмоциональная жизнь) и открыто проявляет свои чувства, у родителей они могут вызвать недовольство и возмущение. «Не плачь, соберись», — слышит ребенок в ответ на свой эмоциональный выброс. Мало того, еще могут и отругать или даже хорошенько шлепнуть за то, что он позволил себе расчувствоваться. В сознании ребенка закрепляется, что если он чувствует, то он плохой. С каждым таким эпизодом он будет прятать свою способность чувствовать в глубины души.

И получается, что у маленького человека возникает огромное количество эмоций, но он не понимает, как с ними справляться. А ведь эмоции — это еще и часть физиологии. Так, например, гнев ускоряет сердцебиение, страх стимулирует работу кишечника (медвежья болезнь). Как можно их игнорировать? Они продолжают двигать человеком, но к моменту вступления во взрослую жизнь он не сможет понять, что с ним происходит. И будет пытаться точно так же, как и его родители, куда-то от этого убежать. Поэтому, когда появляется возможность

хотя бы временно стать бесчувственным существом — таким, каким его воспитывали родители, он прекрасно понимает это состояние. Он готов к нему возвращаться вновь, если нужно загасить в себе все внутренние позывы, которые подавляли в нем родители и окружение. И тогда первый же объект, который облегчает выполнение этой задачи, может стать объектом зависимости. В нашей культуре это, как правило, алкоголь — субстанция, которая поддерживается на уровне социума. Алкоголь дает возможность на какое-то время отключить внутренние диалоги и стыд (не зря ведь говорят, что пьяному море по колено), дает дополнительную поддержку в виде скрытого (а иногда и явного) общественного одобрения. Когда человек что-то делает в состоянии алкогольного опьянения, ему в компании легко будет оправдаться: я же был пьян, это не считается. И так со временем зависимость нарастает.

Мы говорим о зависимостях пищевых или химических. Но есть еще один вид зависимости, связанный с эмоциональными проблемами, — это выстраивание отношений, которые мы называем **созависимыми**. Когда человек начинает полностью зависеть от другого, и в этом нет ничего общего с тем состоянием, которое является зрелой любовью. Созависимость и любовь — разные вещи. Сейчас, к сожалению, медиа поддерживают созависимую культуру. Песни про половинки, которые только вместе являются чем-то гармоничным, — классика созависимости, когда один эмоционально незрелый человек встречается с другим таким же.

Если один пытается залечить свои душевные раны за счет кого-то другого, ничего хорошего не получается

## РЕАЛИИ ЖИЗНИ

*Малыш плакал. Игрушки лежали в коробке — до них было не дотянуться. Не слишком спасали интересные сказки: жарила температура, болезное горлышко и розовые пятнышки на коже не давали покоя. Ребенок болел тяжело, и родители вызвали врача. Диагноз — скарлатина, лечение — антибиотики. Двухлетний мальчик еще не знал, что такое «уколы-чики». Но они оказались слишком болезненными, и он не сдержался. Почему его так обидели? Что же он плохого сделал, если это наказание нужно терпеть каждый день?! И каждый раз, когда взрослые начинали суесться, укладывали его на диван лицом вниз, маленького человека охватывал страх: он уже понимал, что сейчас будет больно. Когда все заканчивалось, мама давала шоколадку, чтобы малыш перестал плакать. И каждый раз после укола утешением была обязательная шоколадка...*

*Теперь я понимаю, почему в тяжелые моменты жизни склонен набирать вес. В глубоком детстве мне давали шоколадку, чтобы я легче переносил уколы. Это стало для меня закрепляющим моментом: от всех неприятных событий есть лекарство — что-то сладенькое, вкусненькое. Если пережил тяжелую ситуацию, можешь перестать страдать очень быстро: нужно что-нибудь съесть. Когда я это выяснил, мне многое о себе стало понятно. Думаю, многие из тех, кто склонен эмоционально переесть, возможно, приобрели эту привычку в раннем возрасте: не страдай — поешь...*