



Управление эмоциональным интеллектом

Брылина Ирина Владимировна,
доктор философских наук, доцент
Отделения социально-гуманитарных наук
Школа базовой инженерной подготовки НИ
ТПУ



ТОМСКИЙ
ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Раздел 2. Эмоциональный интеллект и качественное общение

Тема 7. Взаимосвязь тела и эмоций

ПЛАН

1. Тело и эмоции
2. Психосоматика
3. Тепловая карта эмоций
4. Проекция влияния эмоций на тело
(теория В. Райха)
5. Взаимосвязь тела, эмоций и мыслей
(теория М.С. Норбекова)



1. Тело и эмоции

- С древних времён традиционные системы врачевания рассматривали человека как целостную систему, состоящую не только из тела, но и из мыслей, эмоций, энергии, души.
- Люди замечали, что физические болезни – это только вершина айсберга и причины дисфункций лежат где-то глубже, в более тонких материях.

- В какой-то момент медицина пошла по другому пути и стала изучать тело и его болезни отдельно от всего остального.
- Врачи стали сужать свою специализацию до отдельных частей тела, не уделяя внимания тому, что **человек – комплексная система**, неотделимая от природы и мира вокруг.

- К счастью, в последнее время понимание, что болеем мы не только потому, что с мокрой головой выходим на улицу, становится всё более популярным и общественно приемлемым.
- О том, как эмоции влияют на состояние нашего тела, мы поговорим подробно сегодня

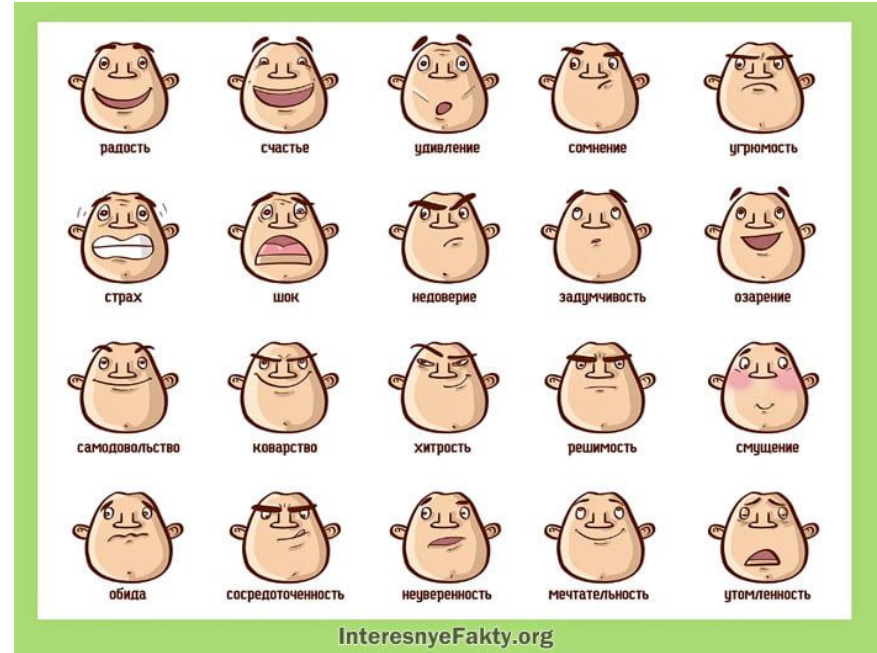
- «Жар костей не ломит!», «Ты все придумываешь!», «Какой мнительный!»
- Знакомы вам такие слова?
- Многих из нас учили не обращать внимания на состояние своего тела, не доверять собственным ощущениям.
- Но повзрослев, мы получаем возможность изменить вбитые в детстве установки, научиться жить в гармонии с собой и окружающим миром.

- **Эмоция** (от лат. *emoveo* - потрясаю, волну) - психический процесс средней продолжительности, отражающий субъективное оценочное отношение к существующим или возможным ситуациям и объективному миру.

Эмоции характеризуются **тремя компонентами**:

- переживаемым или осознаваемым в психике ощущением эмоции;
- процессами, происходящими в нервной, эндокринной, дыхательной, пищеварительной и других системах организма;
- наблюдаемыми выразительными комплексами, в том числе изменениями на лице, жестами, характером голоса и т. п.

- Эмоции отличают от других видов эмоциональных процессов:
- аффектов,
- чувств и
- настроений



Аффект

- (лат. affectus - страсть, душевное волнение) - эмоциональный процесс взрывного характера, характеризующийся кратковременностью и высокой интенсивностью, часто сопровождающийся резко выраженными двигательными проявлениями и изменениями в работе внутренних органов.

Чувство

- эмоциональный процесс человека, отражающий субъективное оценочное отношение к реальным или абстрактным объектам.



Настроение

- достаточно продолжительный эмоциональный процесс невысокой интенсивности, образующий эмоциональный фон для протекающих психических процессов



- Эмоциональные реакции начинаются в нашем головном мозге в ответ на какую-то стимуляцию – положительную или отрицательную.
- И дальше то, что происходит с нашим телом, зависит от нашего жизненного опыта, внешнего давления, знаний и привычек реагировать в данной ситуации.

- Например, дети чаще всего более бесстрашные, чем взрослые. Отчасти потому, что они не знают о многих опасностях из-за отсутствия реального опыта.
- Но с возрастом то, что раньше не вызывало никаких отрицательных чувств, начинает пугать – иногда так сильно, что тело замирает и всё внутри сжимается. И это не естественный инстинкт, а **выработанная реакция**, которая при частом повторении становится привычной и приводит к физическим дисфункциям и болезням.

- Окунаясь в переживания, мы словно забываем о своей целостности, о взаимосвязи процессов на эмоциональном и телесном уровнях.
- Но мозг - это центральный отдел нервной системы, которая отвечает не только за двигательную активность, но и за чувства.
- Нервная система связана с эндокринной и другими, поэтому наши эмоции и тело не могут существовать отдельно друг от друга.

- Дисфункции в теле напрямую связаны с эмоциями, и чаще всего заболеваем мы тогда, когда наши реакции на происходящее или на то, что мы думаем или представляем, настолько сильные и/или часто повторяющиеся, что мозг и тело привыкают отвечать на них стрессом и сбивать здоровую работу всего внутри.

- Когда мы грустим, тело тяжелеет, как будто на нем дополнительный груз.
- Испытывая стыд, мы словно сжимаемся, как будто пытаемся стать меньше или вообще исчезнуть.
- Когда мы взволнованы, тело наполняется энергией, нас как будто распирает изнутри.



2. Психосоматика

- «Язык мыслей», говорит словами.
- «Язык эмоционального опыта» говорит через физические ощущения.
- Мы привыкли обращать внимание только на язык мыслей. Верим, что мысли контролируют все - и поведение, и эмоции.
- Но это неправда. Суть в том, что как раз **эмоции влияют на наши мысли и поведение.**



Психоаналитик Хилари Гендель:
«Эмоции - это физический опыт. По сути, каждая эмоция вызывает специфические физиологические изменения. Они готовят нас к действию, ответной реакции на раздражитель. Эти изменения мы можем ощутить физически - для этого нужно обратить внимание на свое тело».

•<https://www.upperwestsidetherapy.com/>

- Тело может само рассказать о нашем эмоциональном состоянии - спокойны ли мы, уверены ли, контролируем ли себя, грустим или растеряны.
- Зная об этом, мы можем выбирать - игнорировать его сигналы или внимательно слушать.
- «Научитесь слушать и узнавать себя - так, как раньше даже и не пытались», - пишет Хилари Гендель.
- Проведите эксперимент и научитесь слушать свое тело.
- Без самокритики и принуждения, с интересом и не пытайтесь судить себя за «правильное» или «неправильное» выполнение упражнения.

- С некоторыми физическими расстройствами можно справиться самим, почитав о психосоматике и выстроив причинно-следственные связи того, что происходит с вашим телом сейчас, с прошлыми травматическими событиями и убеждениями.
- Но со многими проблемами сложнее справиться без внешней помощи.

- Существуют традиционные направления целительства и энергетические практики, которые работают со всеми уровнями проблем и заболеваний, и найти таких специалистов можно практически везде.
- Системы знаний и практик, которые помогут в поиске сути проблемы со здоровьем и в процессе работы именно с первопричиной - это акупунктура, массаж, мануальная терапия, остеопатия.



- Привычка внимательно относиться к телу помогает лучше ориентироваться в том, как мы реагируем на те или иные внешние раздражители.
- Это еще один способ узнать себя и позаботиться о себе.

3. Тепловая карта эмоций

- Физические ощущение людей в различных эмоциональных состояниях одинаковы.
- Уже подтвержден тот факт, что расовые принадлежности и этнические истоки человека не влияют на ощущения в период переживания эмоций.

Опрос

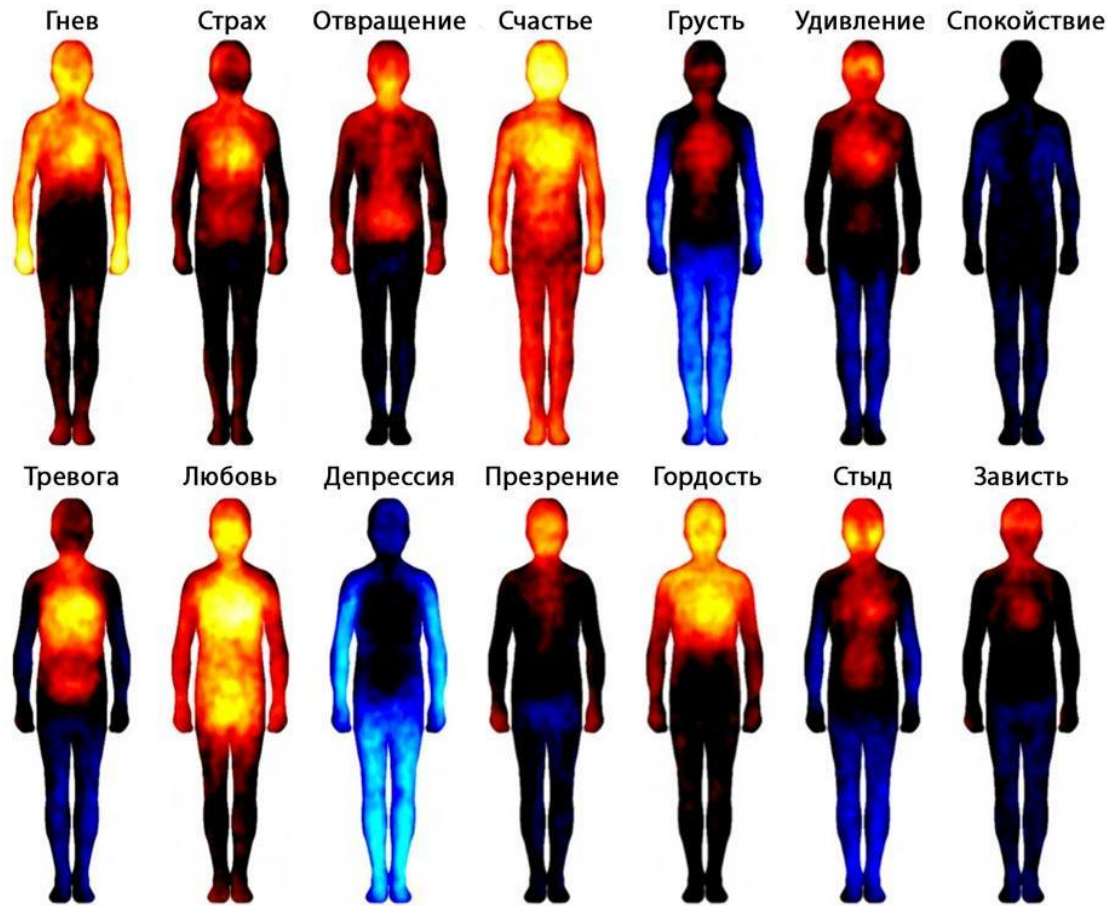
- Был проведен опрос более тысячи респондентов, проживающих в различных странах и местностях.
- Опрошенные рассказали о возникающих чувствах в периоды различных эмоциональных состояниях.
- По итогам эксперимента было установлено что у всех **любовь** вызывает тепло по всему телу, **негативные эмоции** вызывает затекания, блоки и напряжения человека, а **страх и беспокойство** чувствуются сдавливанием в грудной клетке.

- Данный эксперимент изменил мнение людей о эмоциях человека и подтвердил многие древние подходы отношения человека к себе и окружающему миру.
- Был сделан вывод об **обратной взаимосвязи** между мозговыми импульсами и ощущениями - именно тело человека дает сигнал мозгу о том, как распознавать ощущения которые у него возникают.

Эксперимент

- Команда учёных из Университета Аалто (Хельсинки, Финляндия) составила карту эмоций, выяснив в каких частях тела и как именно мы ощущаем то или иное эмоциональное состояние.
- В исследовании приняло участие 700 человек.
- Для чистоты эксперимента и корреляции культурных и языковых особенностей восприятия эмоций, к участию были приглашены представители из Западной и Восточной Европы, Юго-Восточной Азии.

- В ходе серии экспериментов учёные с помощью различных стимулов вызывали у испытуемых различные эмоции и с помощью датчиков фиксировали неврологические и физиологические изменения.
- Кроме того, каждому участнику было предложено самостоятельно указать свои телесные ощущения, раскрасив соответствующим цветом области на бумажных силуэтах человеческого тела.
- Например, учащённое сердцебиение, «жар» - красными и жёлтыми цветами, холодные руки и ноги, «холод» - синими и т. д.

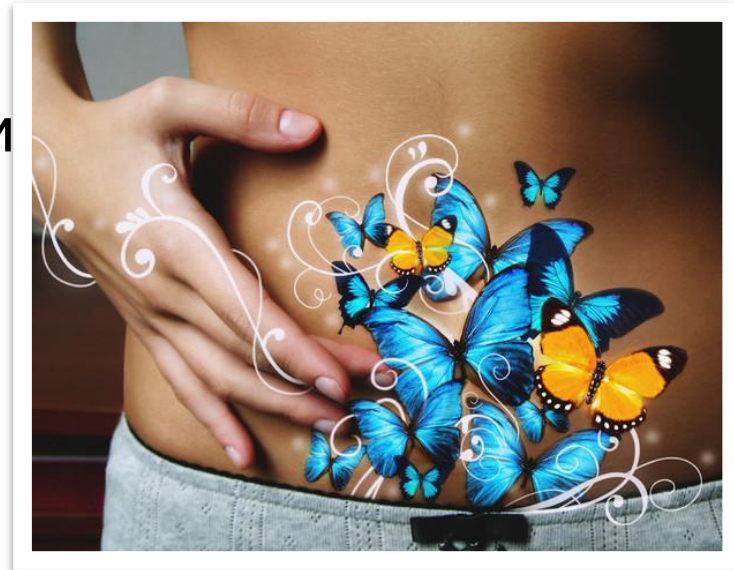


- Проанализировав и сгруппировав данные было обнаружено, что люди независимо от пола, возраста, языка и культуры **ощущают и испытывают ЭМОЦИИ ОДИНАКОВО:**
- гнев, страх и тревога нашли отражение в груди и связаны с увеличением сердцебиения,
- чувство грусти, стыда или депрессии вызывает слабость, снижение чувствительности конечностей и т. д.

- Слова, что человек «светится от счастья» не далеко от реальности.
- Депрессия - это действительно пустота в душе.
- В злости максимально активны руки. Возможно потому, что объекту злости очень хочется ударить кого-то.



- Учёные установили интересную взаимосвязь между базовыми человеческими эмоциями и физиологическими реакциями в разных частях тела, что в свою очередь может дать объяснение некоторым выражениям, таким как, «оцепенеть от страха», «разбитое сердце», «бабочки в животе» и другие.





- Понимание связи между телесными ощущениями и эмоциями может открыть двери для **лечения** целого спектра эмоциональных расстройств.
- Учёные предполагают, что составленная карта эмоций может помочь в разработке **биомаркеров** для некоторых заболеваний.

- Кроме того, результаты исследования могут найти применение в **восстановительной медицине**, основываясь на гипотезе, что эмоциональное состояние модулирует, изменяет физиологические реакции.
- Иными словами, хорошее настроение, ощущение радости способствует выздоровлению, нежели постоянная депрессия.



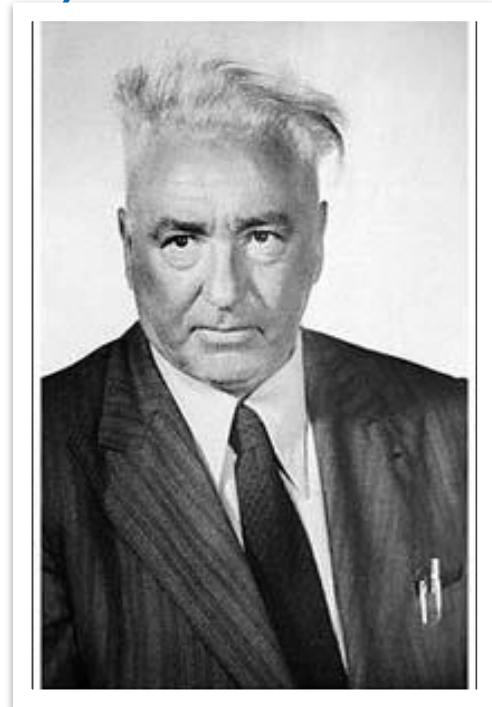
«Больничный клоун»

- Деятельностью организации «Партнеры по радости» и непосредственно профессии больничного клоуна является оказание помощи:
- детям, проходящим длительное и агрессивное медицинское лечение;
- детям, нуждающимся в адаптации на новой территории больницы;
- а также обеспечение проведения психологических, реабилитационных, социально-культурных и развлекательных мероприятий.



4. Проекция влияния эмоций на тело (теория В. Райха)

- Вильгельм Райх (1897-1957), основоположник телесно ориентированной психотерапии, разработал концепцию, согласно которой характер человека включает постоянный, привычный набор (паттерн) защит.



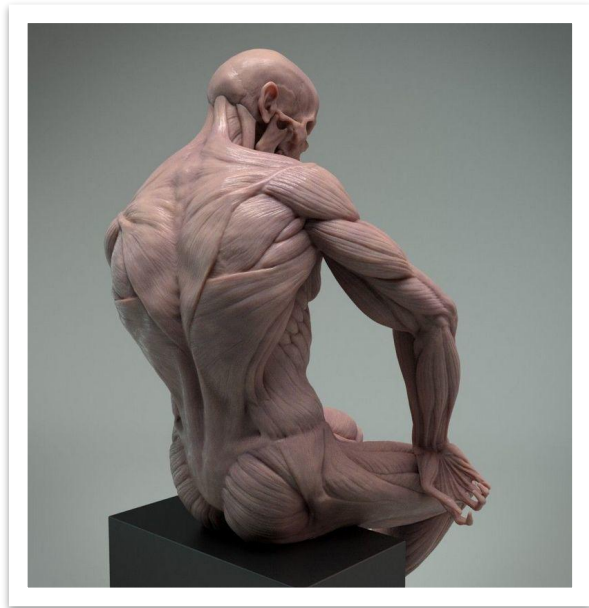
- Тело является **продолжением нашей психики**.
- Первое осознание у ребенка – это осознание своего тела.
- Все наши мысли и действия, окрашенные эмоциями и чувствами сохраняются в нашей памяти на уровне сознательного или бессознательного ума.
- Работая с телом, мы работаем с глубинными уровнями нашей бессознательной памяти.
- Ощущения, которые человек испытывает от собственного тела и которые проявляются в движениях, служат ключом к пониманию его эмоционального состояния.

- Поскольку психика и тело связаны, в теле «записаны» все психотравмы, которые когда-либо пережил человек.
- Чтобы не переживать травмы вновь и вновь психика человека вырабатывает защиту от подобных воспоминаний.
- Защитные формы поведения проявляются в мышечном напряжении.
- Оно выражается в виде блоков, зажимов, боли.
- Внутренние мышечные напряжения, не получающие разрядки становятся хроническими.
- Они образуют защитный мышечный панцирь в теле человека, а также выражаются в стесненном дыхании.

- Мышечный панцирь позволяет нам не осознавать свои подавленные чувства и эмоции.
- Мышечное напряжение в теле соответствует блокированию энергии, в результате которого нарушается ее свободное течение в организме.
- Способность тела к самоисцелению оказывается заблокированной.
- На поддержание защитного панциря расходуется много сил.
- Человеку перестает хватать энергии на активную жизнь, возникают различные проблемы социального характера.

- Райх полагал, что характер создает защитные механизмы против беспокойства.
- Первая защита - подавление, временное обуздание.
- По мере того как Эго-защиты становятся постоянными и автоматически действующими, они развиваются в черты характера, или его панцирь.
- Отсюда появился термин «**броня характера**», т.е. хроническое мышечное напряжение, изолирующее человека от неприятных эмоций.





- При работе с «мышечным панцирем» ученый обнаружил, что освобождение хронически зажатых мышц вызывает особые ощущения - чувство тепла или холода, покалывание, зуд или эмоциональный подъем.
- Он полагал, что такие ощущения возникают в результате высвобождения биологической энергии.

5. Взаимосвязь тела, эмоций и мыслей (теория М.С. Норбекова)



- Мирзакарим Санакулович Норбеков
- (род. 17 ноября 1957) - узбекский и российский специалист по альтернативной медицине, хорошо известный в странах на территории бывшего СССР.
- Автор нескольких книг по собственной методике, по которой также проводятся семинары
- «Опыт дурака, или Ключ к прозрению»
Подробнее :
<https://www.livelib.ru/author/228016-mirzakarim-norbekov>

- Понятие «здоровье» для большинства ассоциируется в основном с телом, с физическим состоянием.
- Для того, чтобы быть здоровыми люди стараются правильно питаться, отказываются от вредных привычек, занимаются спортом. А культуру мыслей, эмоций, взаимоотношений с окружающим миром, как правило, не учитывают.
- Но зачастую именно разрушительные мысли, чувства, неправильное отношение к себе, окружающим, к самой жизни являются причиной многих и многих заболеваний.

- М.Норбеков: «Вначале принимаем «мышечный корсет», т. е. выпрямляем спину, расправляем плечи и растягиваем рот до ушей. Другими словами, сознательно создаем осанку и мимику Победителя. Затем искусственно вызываем состояние радости. Дальше формируем мысленный образ выздоровления - усилием воли заставляем себя поверить в успех выздоровления. При таком поведении результат сам собой, даже не спрашивая Вашего разрешения, будет всегда при Вас!»

- На первый взгляд, такой подход к выздоровлению может показаться слишком простым. Однако именно в этом подходе и заключена суть одного из научных открытий академика М. С. Норбекова.
- Действие механизма следующее:
- Существует центр синхронизации мышц, настроения и мыслей. Проще говоря, эмоции передаются в мозг через кровь и влияют на наше состояние. Настрой на добро и жизнь обладает колоссальной мощностью. Он является своеобразным самопрограммированием, охватывающим глубинные структуры мозга, от которых зависят благотворные изменения на клеточном уровне.
- А это первый шаг на пути к здоровью!

Формула Норбекова такова:

- Волевое принуждение - мышечный корсет - настроение - вера - результат.
- Но для получения результата надо потрудиться.
- Работа над собой требует преодоления лени, иначе любые теоретические знания бесполезны.
- Примерно через сорок дней организм принимает новую привычку и начинает восстанавливать здоровье и улучшать поведение.
- Тогда меняется вся жизнь!

- В чем же уникальность этой системы? В первую очередь в том, что она учебная, а не лечебная - больной сам, овладев приемами саморегуляции, освоив упражнения, без посторонней помощи восстанавливает здоровье. И самое главное - этими бесценными знаниями и способностями можно пользоваться всю оставшуюся жизнь, не прибегая к таблеткам и врачам.



- Потому что - истина, разум, воля, добро, любовь и вера из абстрактных категорий превращаются в терапевтические лечебные средства, которые человек взращивает, как спасение, внутри себя.



ВИДЕОРЕСУРСЫ

1. Связь эмоций с телом и мыслями

<https://www.youtube.com/watch?v=DRT2oen0Trk>

2. Как эмоции влияют на наше здоровье

<https://www.youtube.com/watch?v=CoSHZTrhxP0>

Видеоресурсы

- В качестве финального аккорда предлагаю вам посмотреть фильм "Преврати мечты в цели, а цели в успех!"
- Надеюсь истории успеха героев фильма будут вам служить положительным примером
- <https://www.youtube.com/watch?v=dfCkJCG7nHQ>

ИДЗ 7

Методические указания к выполнению:

- [Тест Поведение в конфликтной ситуации, ТКІ](https://psytests.org/interpersonal/thomas.html) (Томас-Килманн)

<https://psytests.org/interpersonal/thomas.html>

- **Цель:** провести самообследование на умение использовать разные стратегии в межличностной коммуникации
- **Методические указания к выполнению**

Прочтите инструкцию для выполнения теста.

Выполните тест.

Сделайте print screen или заполните таблицу.

Название файла: **ИДЗ 7_Фамилия_номер группы.docx**

- **Максимальная оценка – 5 баллов**

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

КОНТАКТЫ

Электронный курс:

<https://stud.lms.tpu.ru/course/view.php?id=4378>

E-mail: ibrylina@tpu.ru

ZOOM:

<https://us02web.zoom.us/j/3809107563?pwd=djFYcEрQQTdGVDC4QkISRFlvK1B5dz09>

Персональный сайт:

<https://portal.tpu.ru/SHARED/i/IBrylina>