

Толькі без эмоцый?

Калі яны нам на карысць і наадварот

Колькі жыве эмоцыя? Практыкі, якія вядуць псіхалагічныя трэнінгі, кажуць: у нармальнай сітуацыі эмоцыя актыўна сябе праяўляе 15—20 хвілін. І ўсё — яна адпрацаваная. Калі мы адчуваем нейкую эмоцыю даўжэй, то пражываем глыбей, больш сіл — душэўных і фізічных — трацім на яе перапрацоўку, і яна ўсё адно можа застацца ў падсвядомасці, нагадваючы пра сябе самым непрадказальным чынам. І што з гэтым рабіць?..

Адказ можна пашукаць у кнізе «Гульня на нервах» (выдавецтва «Дыскус», Мінск, 2020). Чытво з карысцю — гэта калі шукаеш адказы на пытанні з абгрунтаваннем, а яшчэ лепш — з навуковым падыходам. Каб спецыяліст патлумачыў, што да чаго і чаму адбываецца ў жыцці і вакол. Вядома, да прафесіянала можна звярнуцца і наўпрост — па кансультацыю. Але нават самы класны спецыяліст не знойдзе столькі часу, каб дапамагчы паглыбіцца ў тэму дасканала. Гэтым, відаць, тлумачыцца запатрабаванасць навукова-папулярнай літаратуры ў свеце. Такія кнігі, што належачы да катэгорыі нон-фікшн, пішуць вучоныя-фізікі, хімікі, біёлагі, медыкі, псіхологі... На нашым рынку кніжнай прадукцыі сустракаюцца ў асноўным выданні замежных аўтараў. У нас гэта недаацэнены кірунак: няшмат вучоных ды спецыялістаў з Беларусі, якія падзяліліся ведамі з шырокай чытацкай аўдыторыяй праз уласныя кнігі. Адзін з іх — аўтар «Гульні на нервах» Яўген Геншафт, супрацоўнік Віцебскага абласнога клінічнага цэнтру псіхіятрыі і наркалогіі, які валодае не толькі тэарэтычнымі ведамі, але і з'яўляецца ўрачом-практыкам. Ён тлумачыць прыроду чалавечых эмоцый і дапамагае лепш зразумець сябе, а таксама дзеянні іншых людзей у розных сітуацыях.

Чытво не проста з карысцю — бо гэтая кніга можа падказаць, як дапамагчы сабе і іншым пры стрэсавых сітуацыях, лепш знаходзіць выйсце ў складаных жыццёвых абставінах і нават пазбегнуць дэпрэсіі. Глыбіня тлумачэнняў і абазначэнняў аўтара пераконвае: чалавек — самая загадкавая, самая цікавая істота на Зямлі. І ён жа можа быць істотай небяспечнай, прычым не толькі для сябе. Адна і тая ж сітуацыя ў розных людзей здольная выклікаць цалкам супрацьлеглыя эмацыянальныя рэакцыі, у кожнага паўстануць свае перажыванні тых ці іншых падзеяў. Аднак ці заўсёды мы гатовы кантраляваць уласны эмацыянальны стан, ці ўмеем валодаць сабой у складаных абставінах? Ці трэба нам гэтае разуменне ў прынцыпе, ці варта супакоіцца і проста «быць сабой»? Апошні тэзіс Яўгена Геншафта лічыць спрэчным і нават небяспечным: такую парадоксальную часта выкарыстоўваюць як спосаб маніпуляцыі чалавекам, каб заставаўся на сваім узроўні і нічога не мяняў у жыцці.

Адна з прычын, чаму людзі часта ствараюць сабе праблемы, на погляд аўтара, заключаецца ў тым, што

нас не вучаць разумець ўласныя эмоцыі. Усё, што звязана з эмацыянальнай сферай, чалавек спасцігае, як правіла, інтуітыўна. Не заўсёды атрымліваецца знайсці аптымальны варыянт і карыстацца эмоцыямі як інструментам у адносінах са светам. Яўген Геншафт прапануе задумацца пра тое, да чаго можа прывесці недаацэнка нашай эмацыянальнасці.

Напрыклад, у зэтэрычных вучэннях праблема здароўя звязваюцца са сферай духоўнай (або эмацыянальнай). Медыцына прызнае існаванне так званых псіхасаматычных захворванняў. Няўменне слухаць свае эмоцыі можа прыводзіць да дэпрэсіі. Некаторыя спецыялісты падтрымліваюць псіхагенную прычыну анкалагічных захворванняў. А няздольнасць кантраляваць свае эмоцыі ў сям'і — прамы шлях вырашціць чалавека, які таксама не навучыцца гэта рабіць.

Акрамя таго, вялікая верагоднасць, што ў дзіцяці ўжо ў дарослым жыцці з гэтым будуць праблемы нават больш сур'ёзныя, чым у аднаго з бацькоў. Ды і наша стаўленне да грошай (таксама як і іх страта) эмацыянальнае па прыродзе...

Аўтар сцвярджае, што сучасная навука ведае, дзе эмоцыя зараджаецца, як фарміруецца. Напэўна, людзям было б зручна растлумачыць усё наяўнасцю пэўнага органа, які адказвае за эмоцыю, але такога няма — і зразумела, што ўсё больш складана. Даследчык распавядае пра трыадзіны мозг і раскрывае сутнасць сямі нейраафектыўных сістэм, уласцівых чалавеку, — яны нібыта сем чыстых нот, з якіх могуць быць скампанаваны нашы эмоцыі. І кніга захоўвае музычную структуру, дазваляючы прыслухацца да ўласнай музыкі, якая з гэтых сямі нот складаецца, — у залежнасці ад таго, якая сістэма больш актыўная ў пэўны момант.

Напрыклад, наша сістэма Пошуку актыўна, калі ў навакольным свеце з'яўляецца нешта новае для нас, калі нечакана паўстае штосьці прыемнае, альбо, наадварот, небяспечнае. Сістэма Гнева актыўна, калі адбываецца парушэнне межаў (фізічныя, маральныя, псіхалагічныя), — і мы бачым рэакцыю агрэсіі. А славу інстынкт самазахавання, які ёсць у кожнага з нас, — праява сістэмы Страху. Базавыя страхі — гучныя гукі і боль — ствараюць аснову для навучання чалавека на рэальных сітуацыях. Калі ў чалавека была нейкая траўматычная сітуацыя, звязаная з перажытым страхам, арганізм яе запамінае і адразу ж робіць выснову, што больш гэта не павінна паўтарыцца. Ці можна зменшыць уздзеянне страху? У асяроддзі псіхалагаў распаўсюджаная ідэя, што пра цяжкую сітуацыю трэба распавесці ад пачатку да канца



па меншай меры пяць разоў, каб стаўленне да яе змянілася... А калі паглыбіцца ў сэнс слова «адвага» — то гэта якраз здольнасць рухацца нягледзячы на страх. Страх, дарэчы, можа быць уласцівы не толькі асобным людзям, але і народам — напрыклад, страціць сябе.

Для людзей важна захаваць сябе, даць працяг — дзеля гэтага працуе сістэма Страсці. Эвалюцыя ідзе так, каб падтрымліваць максімальную разнастайнасць варыянтаў, і ніколі не ведаеш, які з іх акажацца выйгрышным, але сістэма Страсці працуе на тых, хто пакідае нашчадкаў. Сістэма Клопату адказвае за матчыную любоў і сацыяльную сувязь. Сістэма Панікі / Гора таксама ўдзельнічае ў сацыяльных узаемадзеяннях людзей — яна адлюстроўвае цёмны бок нашых прыхільнасцей да іншых. Атрымліваючы задавальненне ад клопату аб блізкіх або адчуваючы радасць, калі клопацца пра нас, мы з часам пачынаем баяцца страціць тых, хто дорыць нам такую магчымасць.

Сістэма Гульні спрыяе таму, што мы можам вывучаць іншыя мовы, асвойваем музычныя інструменты, спасцігаем сацыяльныя рытуалы. Сёння сістэму Гульні спрабуюць актыўна выкарыстоўваць у бізнесе, прасоўванні стартапаў, менеджмента.

Ці магчыма сапраўды накіраваць сваю эмацыянальнасць у пазітыўнае рэчышча, каб яна не замінала, а дапамагала ў рэальным жыцці? У гэтым галоўная выснова кнігі: усё ў нашых руках — нездарма чалавеку дадзена свабода волі.

Не трэба быць абраным або абазначаным у таямніцах Сусвету, каб перажыць і асэнсаваць свой досвед — на гэта здольныя любы, упэўнены аўтар. Пэўныя вынікі даюць медытатывыя практыкі (нездарма яны ёсць ва ўсіх старажытных рэлігіях свету). А ёсць такая форма пазнання, як менталізацыя: яна дапамагае інтэрпрэтаваць чалавечыя паводзіны, абумоўленыя не толькі знешнімі фактарамі, але і эмоцыямі, а таксама ўнутранымі патрэбамі, жаданнямі, перакананнямі.

На самай справе людзі валодаюць велізарнымі рэсурсамі, каб пераадолець любы, нават антычалавечы ўмовы, якія можа прапанаваць рэальнасць. І чым больш складаныя абставіны, тым ярчэй сама сутнасць і каштоўнасць жыцця, сцвярджае аўтар. Яму хочацца верыць, бо сур'ёзныя веды і факты жыцця даносіць зразумела і пераканаўча. Гэта праца спецыяліста на адлегласці, у якую так ці інакш уцягнецца чытач, будзе асэнсоўваць уласны досвед — і захавае ў сабе галоўную эмоцыю, якая нарадзілася праз жаданне жыць.

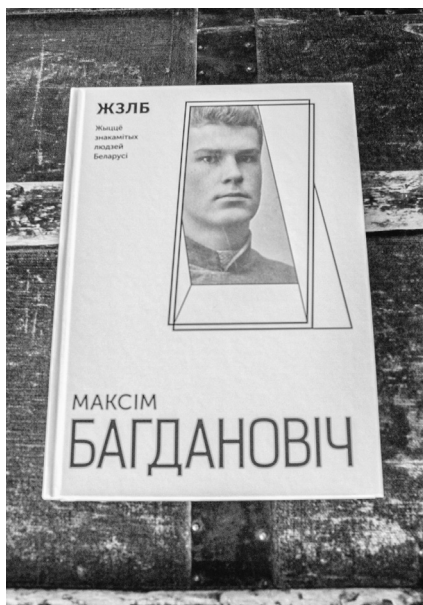
Ларыса ЦІМОШЫК

Маланка ў гасцях ды іншыя цікавосткі

Плённа працягваецца супрацоўніцтва Літаратурнага музея Максіма Багдановіча з выдавецтвам «Мастацкая літаратура». Так, акрамя выдання твораў Максіма Багдановіча, у новай серыі «Народная бібліятэка» нядаўна з'явілася грунтоўная мастацка-дакументальная работа, прысвечаная біяграфіі знакамітага творцы.

Калі вы возьмеце ў рукі новую кнігу «ЖЗЛБ», то перад вамі разгорнецца своеасаблівае мазаічнае палатно з унікальных звестак пра Максіма Багдановіча, прадстаўленых у храналагічным парадку, год за годам, паступова раскрываючы самога паэта і яго атачэнне. Фрагменты ўспамінаў, лістоў, дакументаў, артыкулаў, фотаздымкаў з фондаў музея, іншых устаноў і прыватных калекцый, а таксама мастацкіх твораў — усё гэта дае магчымасць суаднесці факты, параўнаць версіі і паспрабаваць самім зрабіць тыя ці іншыя высновы.

Частка прыведзенай інфармацыі добра вядомая прыхільнікам Багдановіча



па кнігах, якія выходзілі ў савецкую пару і ў часы незалежнасці. Але нават самыя дасведчаныя багдановічзнаўцы знойдуць у ёй незнаёмыя для сябе звесткі: на старонках гэтага выдання знайшлі

адлюстраванне ўсе адкрыцці на пачатак 2021 года.

Вось, напрыклад, як апісвае Багдановіч трапленне маланкі ў будынак рэдакцыі яраслаўскай газеты «Голас», дзе ён пэўны час працаваў карэспандэнтам і быў выдавочцам гэтай з'явы: «В девятом часу вечера ослепительная молния грянула в провода у самой стены здания, где помещается "Голос". Раздался громовой удар, почва затряслась и сторожа Н. С. Гонцева, стоявшего у дверей, раскрытых на двор, отбросило в сторону. Тут же в помещении конторы "Голоса", куда проходят провода, показался огонь и раздался взрыв: это сорвало счетчик, который оказался разбитым на куски, сплавленные молнией, пылавшие, сыпавшие искры. От одной из них вспыхнули обрезки бумаги, лежавшие кучей в углу. По счастью пожара не произошло. Кинувшиеся люди с соседнего двора увидели, как из вентилятора, находящегося в машинном отделении типографии, вылетел святающийся голубой огненный клуб — по всей вероятности, "шаровидная молния". Машинное отделение находится рядом с конторой. Электрический мотор, находящийся там, с необыкновенной

силой затрясло. По счастью, наборщицы, перепуганные и растерянные, догадались выключить ток. Из других последствий удара отметим, что электрический звонок во втором этаже здания, где помещается "Голос", звонил непрерывно даже после грозы и остановить его удалось лишь порвав провода». (Ив. Февралев. Небывалая гроза. Газета «Голос», 11 (25) августа 1916 г., № 181.)

Каб чытач мог лепш адчуць тагачасную атмасферу і людзей, якія з'яўляюцца героямі гісторый, у кнізе захавана мова арыгінала, асабліваці пісьма і аўтарскай граматыкі ды пунктуацыі. Выданне багата ілюстраванае: прыводзяцца і арыгінальныя фотаздымкі, і электронныя копіі, якія захоўваюцца ў фондах і ў архіве Літаратурнага музея Максіма Багдановіча. Шматлікія цытаты з твораў Максіма, лістоў і ўспамінаў пра яго пададзены ў кантэксце расповедаў і ілюструюць тую ці іншую сітуацыю. Выданне разлічана на шырокае кола чытачоў — усіх, хто цікавіцца беларускай літаратурай і яе класікамі.

Міхал БАРАНОЎСКИ,
загадчык Літаратурнага музея
Максіма Багдановіча