Эмоции – основа убеждений

Ваше прошлые эмоции искажают ваши нынешние убеждения.
Ваши убеждения будут направлять вас независимо от того, соответствуют ли они вашим интересам. Возможно, вы верите в то, что неспособны иметь нормальные близкие отношения, или что вы не привлекательны для других, или думаете, что не проживете долгую жизнь. Или, может быть, вы твердо убеждены, что вы очень везучий, или что люди в принципе хорошие и заслуживают доверия. Каким бы ни было ваше убеждение, вы принимаете его за истину и воспринимаете тех, кто с вами не согласен, как мыслящих иррационально, поскольку, когда дело касается убеждений, зачастую нет общих подтверждений, на основе которых можно было бы достигнуть понимания. Тем не менее, ваши убеждения, независимо от того, осознаете ли вы их или нет, направляют и влияют на вашу жизнь.
Только в последние десятилетия мы осознали и подтвердили, что эмоции формируют мощную систему управления вниманием в нашем мозге – «устройство усиления». Они отвечают за появление внутренних реакций, которые мы воспринимаем как ощущения, которые, в свою очередь, трансформируются в мысли и формируют убеждения, чтобы помочь нам понять то, что мы переживаем в данный момент, и использовать в будущем. Даже самые простые убеждения имеют в своей основе эмоционально обусловленное воспоминание, такое как определенная еда, человек или место, которые могут перестать вам нравиться после пережитого события, которое привел к тому, что вы испытали отвращение.
Логика может вам подсказывать, что жизненный опыт навязывает выводы, которые мы делаем, и формирует когнитивные конструкции, которые заставляют нас верить в то, что мы делаем. Однако не только опыт прошлого определяет то, как мы видим настоящее и относимся к нему на основе убеждений, которые у нас сформировались и сохранились. Вместо этого, наши нынешние убеждения регулируются прошлым опытом, связанным с бессознательными эмоциональными воспоминаниями. В своей книге «Позор и гордость: аффект, секс и рождение себя» Дональд

Натансон (1992) пишет: «Все, что находится в нашей памяти, сохраняется вместе с сопровождающими это эмоциями; таким образом, у каждого из нас есть личное «информационное хранилище» данных о эмоциях. Это хранилище придает эмоциональную окраску событиям – это является личным для каждого из нас» (стр. 48). Таким образом, наши убеждения – осознанные, а эмоционально-окрашенные воспоминания создают бессознательное обрамление того, как мы видим наш мир. Кроме того, наши бессознательные аффекты подвержены различным воздействиям, поскольку они становятся эмоциями, которые мы испытываем сознательно. Дж. Самуэль Буа напоминает нам, что «кроме унаследованной изменчивости аффекты различаются по своим проявлениям и тем культурно обусловленным ожиданиям по их удовлетворению, в соответсвии с той культурой, в которой мы воспитаны» (стр. 260).

Как отмечалось в предыдущей публикации, ваша эмоциональная память накапливает большое количество данных, которые она использует для информирования и защиты вас в случае, если вы столкнетесь с подобной ситуацией в будущем. Как было бы удачно, если в следующий раз, когда вы столкнетесь с ситуацией, которая похожа на прошедшее событие, активировавшее эмоцию, ваша эмоциональная память сможет вспомнить, что вы испытали, и ответить соответствующим образом. Способность человеческого мозга сравнивать текущий опыт с отложенными в памяти эпизодом предшествующего опыта называется «сопоставлением паттернов» (Натансон, 1992). Однако иногда эмоциональная память, основанная на вашем предшествующем опыте, может привести вас к развитию когнитивных убеждений, которые могут противоречить вашим целям или мешать их реализации. Например, то, что близкие нежные отношения – это то, чего вы хотите больше всего, но вы считаете, что вы непривлекательны, или несовершенны, и поэтому избегаете сближаться с людьми. Однако восприятие себя как непривлекательного или неполноценного человека не обязательно идет непосредственно от эпизодов эмоциональной памяти, которые заставили человека убедиться в этом. Вместо этого эмоциональная основа таких убеждений часто относится к

переживаниям, связанным со стыдом, возможно, это будет темой будущей публикации. Дело в том, что эмоциональные воспоминания и их влияние на наши убеждения гораздо сложнее.

Поскольку сознательные и бессознательные убеждения тесно связаны с вашими аффектами, они могут проявляться в вашей сегодняшней жизни разными дезадаптивными способами. Психоаналитик Джозеф Вейсс (1997) называет такие убеждения «патогенными» и вывел свою теорию психопатологии с помощью эмпирических исследований таких эмоций как вина и стыд, которые являются ключевыми для формирования личности человека и его функционирования в межличностных отношениях. В тех случаях, когда Вайсс ссылается на патогенные убеждения, Сильван Томкинс (цитируется Келли, 2012), психолог и специалист по теории личности, рассматривает формирование «сценариев» как структуру обучения или познания (формирование убеждений), которая возникает в результате эмоциональных переживаний. Вполне вероятно, что многие, если не большая часть, теорий психопатологии и терапии формируют свои основы, открыто или нет, на взаимосвязи между эмоциями и убеждениями.

Учитывая то, что сила эмоций формирует основу убеждения, неудивительно, что люди придерживаются своих неадаптивных убеждений, таке как и адаптивных. Независимо от того, связано ли это убеждение с пищевыми предпочтениями, близостью, религией, политикой или этой публикацией, убеждения, которые вы «чувствуете», могут помешать вашим отношениям с окружающими и вашей способности познавать себя. Проверка ваших убеждений может быть выполнена только в отношении другого человека, предпочтительно того, с кем у вас есть доверительные отношения. Таким образом, здесь мне следует обратиться к мудрости Дж. Сэмюэля Буа (1968/2003), психолога, семантика и эпистемолога, который написал в работе «Общение как творческий опыт»: «Не оценивайте критически взгляды другого человека относительно своих собственных как стандарта истины и мудрости, но примите его взгляды как ориентир, относительно которого вы пересматриваете и переоцениваете свои собственные мнения и чувства» (стр. 24).

(С) Подготовил: Московченко Денис Владимирович, Кандидат

психологических наук, Тренер/Супервизор ISST
Тренер/Супервизор Unified protocol Institute

References

Bois, J. S. (1966/1996). The Art of Awareness. Philosphere Publishers.
Bois, J.S. (1968/2003). Communication As Creative Experience. Philosphere Publishers.
Kelly, V. (2012). The Art of Intimacy and the Hidden Challenge of Shame. Tomkins Press.
Nathanson, D. (1992). Shame and Pride: Affect, Sex, and the Birth of the Self. New York: Norton.
Weiss, J. (1997). The role of pathogenic beliefs in psychic reality. Psychoanalytic Psychology. 14, 427-434