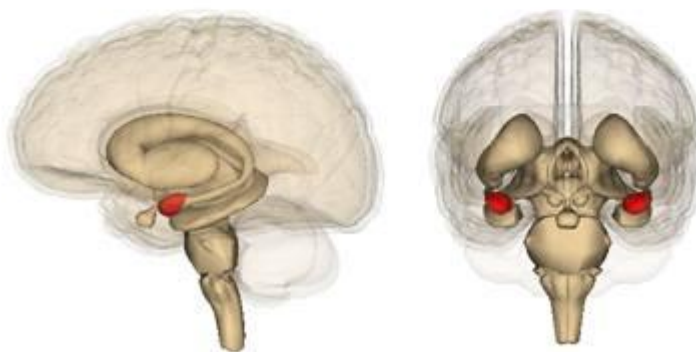


Коммуникации.

Обращайся к моей префронталке, а не миндалине (амигдала, центр отслеживания угроз)!

Разные психологи выделяют некие субличности, к которым может быть обращена речь собеседника (родитель, взрослый, ребенок). Но было бы интересно выделить, к какой зоне мозга апеллирует спикер. Можно глубоко уйти в проблему по существу (префронтальная кора), можно совместно поокситоцинить, обсуждая одинаково близкое для собеседников и не важно, что по существу, можно обращаться к дофаминовой системе, соблазняя ее эмоциями, неопределенностью, намеками и двусмысленностью.



Но часто люди обращаются к одной из самых маленьких и консервативных структур, миндалине. Есть пять простых признаков, по которым вы можете понять, что вашу миндалину пытаются накрутить. Зачем это делают? Чем выше эмоции, тем хуже работает префронталка и тем легче вас обмануть. Если ее хорошенько накрутить, то у вас будет «угон мозга» и останетесь вы «без царя в голове». Как только вы замечаете, что разговор крутится вокруг этих понятий, то никакого решения проблем не будет – идет атака исключительно на вашу миндалину для раскочки эмоций. Как правило, весь разговор низкоранговых выпивших и трезвых политиков крутится вокруг этих понятий. Как понять, когда говорят с вашей миндалиной? Как вы знаете, миндалины постоянно мониторят окружающий мир в поисках самых разнообразных угроз. Ниже приведены пять типичных угроз для

миндалины. Для того, чтобы заставить вас бежать, нужно задать правильный манипулятивный вектор, используя базовый инстинкт: минимизировать опасность и максимизировать преимущества.

Пугаем и направляем.

Status (статус). Пугаем: нас оскорбляют, заставлю себя уважать, ты меня уважаешь?, ты знаешь, кто я такой? Направляем: сделаешь это, и тебя будут уважать.

Certainty (стабильность). Пугаем: враги хотят на нас напасть, везде заговор, главное, чтобы не было войны, мы защитим наш порядок, стабильность и устойчивость – это самое главное, ты че мутишь? Направляем: будет порядок и стабильность.

Autonomy (независимость). Пугаем: они отнимут у тебя свободу, они диктуют другим, что делать. Направляем: мы станем, независимы от всех вокруг, мы тут сами по себе, сами справимся.

Relatedness (межличностная коммуникация). Пугаем: они хотят нас разъединить, рассорить. Направляем: мы все одна банда, наш народ – одна семья, брат за брата.

Fairness (справедливость). Пугаем: это нечестно, это несправедливо, так не должно быть. Направляем: пусть будет справедливо, мы – социально-ориентированное государство, решим все по понятиям, по чесноку.

Как нам быть? Пытаться подавить или контролировать эмоции – дело заранее гиблое. Всякое подавление внешних проявлений усиливает стресс и снижает ресурс префронтальной коры. Но осознанность – это другое дело. Чем выше осознанность, тем меньше активизируется миндалина в ответ на угрозы, тем сильнее контроль префронталки на ней. Классическое буддийское мировосприятие делает практически неуязвимым, так как эти угрозы перестают быть таковыми. Если у вас развито смирение, то вас не возьмешь на угрозы статусу. Если вы знаете, что все разрушится, то вас не проймет угроза стабильности. Общей справедливости нет, у каждого своя карма. Нас не разъединить, ведь все мы единые живые существа на одной планете и так далее. А если в разговоре начинают крутиться темы уважения и справедливости, вы знаете, что происходит).