

## У нас больше, чем 5 чувств! Как их использовать по максимуму?

Всем нам знакома фраза “В здоровом теле здоровый дух!”. Но это относится не только к физическому здоровью. Ведь для психического здорового нам нужны здоровые чувства и эмоции. К счастью, сейчас уже есть множество доказательств того, что тренировка органов чувств улучшает физическое здоровье, а также влияет на наше поведение, способ мышления и мироощущение. Оказавшись в ловушке наших собственных “пузырей восприятия”, нам бывает трудно понять не только то, что другие люди воспринимают вещи по-другому, но и то, что мы сами способны воспринимать иначе.

Но если мы собираемся максимально использовать и совершенствовать наши органы чувств для улучшения самочувствия, то должны учитывать не только зрение, слух, вкус, осязание и обоняние. Отчаянно устаревшая модель пяти чувств Аристотеля, возможно, все еще популярна, но она значительно недооценивает нашу экстраординарную человеческую способность к восприятию.

### Проприоцепция

Проприоцепция — ощущение расположения собственного тела в пространстве. Долгое время это ощущение скорее игнорировалось, хотя именно оно имеет решающее значение для уверенности наших телодвижений. Если вы сейчас закроете глаза и вытянете ногу, то благодаря этому ощущению вы точно знаете, где находится ваша нога. Чтобы пробежаться или позаниматься в тренажерном зале, не упасть и не пораниться, нужно хорошее чувство проприоцепции. Наш малоподвижный образ жизни представляет угрозу для этого восприятия. Но лазание по деревьям, хождение по балкам, преодоление препятствий, переход по ступенькам (многие использовали этот прием во время самоизоляции, бегая вверх и вниз по лестничным пролетам в подъездах) - все это проприоцептивно необходимо. Поэтому тренируйте это чувство. Согласно исследованиям, проведенным группой ученых из Университета Северной Флориды, эти упражнения улучшают не только координацию, но и рабочую память.

Йоко Ичино (Yoko Ichino), балетмейстер Северного балета, базирующегося в Лидсе, проводит регулярные занятия по проприоцепции, во время которых студенты должны практиковать сложные движения с закрытыми глазами. «Мы слишком часто пользуемся глазами,» - считает Ичино. «Мы должны использовать все наши органы чувств, но поскольку наши глаза открыты все время, мы никогда не развиваем остальные. Поэтому я включила это в свою тренировку.» Она рекомендует (если это безопасно) передвигаться по дому с закрытыми глазами. Это будет тренировать не только проприоцепцию, но и другие органы восприятия.

### Вестибулярный аппарат

Наш вестибулярный аппарат позволяет нам ощущать направление силы тяжести (и, следовательно, направление вверх), а также горизонтальное и вертикальное движение (как в автомобиле или лифте) и в трех измерениях (как на американских горках). Исследования показывают, что здоровая вестибулярная система важна не только для



равновесия, но и для нашего ощущения заземления внутри физического тела. На самом деле люди с проблемами вестибулярного аппарата чаще сообщают о внетелесных переживаниях. Они также с большей вероятностью могут где-то заблудиться, потому что здоровая вестибулярная система важна для ощущения верного направления и вообще ориентирования в пространстве.

Однако, чем старше мы становимся, тем больше наши вестибулярные реакции притупляются. (Это становится заметно после 40 лет). Для людей с проблемами вестибулярного аппарата были разработаны специальные упражнения. Также будут полезны динамические упражнения, требующие движения головой, например, залезть на дерево или практика тайцзи, а также всё, что бросает вызов нашему равновесию.

## Восприятие света

Мы знаем, что наши глаза предназначены не только для того, чтобы видеть. Когда клетки сетчатки, экспрессирующие меланопсин, подвергаются воздействию света, они посылают сигналы на главные телесные часы в гипоталамусе мозга (при этом мы ничего не видим). Определенные вариации в гене этого белка были связаны с повышенным риском сезонного аффективного расстройства, и стимуляция этих рецепторов утром подходящим уровнем света помогает предотвратить плохое настроение. Чтобы улучшить психологическое самочувствие, нам не нужно тренировать эти рецепторы, чтобы они работали лучше, но мы должны помочь им работать на нас же, выходя на улицу утром и избегая яркого света вечером.

## Обоняние

У многих людей в западных культурах обоняние почти не развито. Но исследования с группами охотников-собирателей, таких как джахай, которые живут в тропических лесах Малайзии, показывают, что мы обладаем биологической способностью чрезвычайно хорошо воспринимать запахи. Асифа Маджид, ныне работающая в Йоркском университете, и ее коллеги обнаружили, например, что джахайцам потребовалось в среднем всего две секунды, чтобы точно описать запах, в то время как голландцам в среднем потребовалось 13 секунд, чтобы дать более скудное описание (описывая запах лимона просто как "лимонный", вместо того, чтобы использовать более абстрактные описания).

Для развития обоняния, Маджид и другие часто призывают сознательно обонять разные вещи. Профессиональный парфюмер Наджиб Ачайбу из Лондона утверждает, что его чувствительный нос – это абсолютно приобретенная способность, а не врожденная. Лучший способ улучшить обоняние – исследовать и использовать его как можно чаще. «Вы можете сказать: "О, я люблю перец". Почему? Почему мне это нравится? Что он добавляет к вашему блюду? Это первый шаг к улучшению обоняния. Если вы видите розу, остановитесь и понюхайте ее. Если у вас есть друг, пользующийся парфюмом, понюхайте его духи и опишите их. Когда вы покупаете гель для душа, туалетное моющее средство или духи – задавайте себе вопросы. Читая маркетинговые материалы, описывающие составные ароматы, учитесь доверять себе. Вы можете подумать: да, здесь написано, что тут аромат розы, но я чувствую запах лимона. Что это за лимон?»

Приложите усилия, чтобы улучшить свое обоняние, и вы сможете наслаждаться другими преимуществами. Исследования показывают, что рыбный запах улучшает наше



критическое мышление. В то время как исследование 2018 года в Германии показало, что люди, более чувствительные к запахам, больше наслаждались сексом, а женщины с лучшим обонянием сообщали о большем количестве оргазмов. “Восприятие запахов тела, таких как генитальные жидкости, сперма и пот обогащают сексуальный опыт”, - писали они.

## Температура

В коже у нас есть рецепторы, которые определяют температуру в определенных диапазонах. Стимуляция наших “тепловых сенсоров”, в частности, была связана с чувством меньшего одиночества, а также “теплее” по отношению к другим людям. Некоторые из наиболее разрекламированных результатов в этой области не удалось воспроизвести, что заставило критиков поставить их под сомнение. Однако исследование, проведенное в 2019 году в области социальной психологии, показало, что результаты могли быть неоднозначными, потому что исследователи не учитывали температуру окружающей среды снаружи или внутри лаборатории. Ученые учли этот фактор в своем исследовании, в котором участников оборачивали в теплое покрывало и расспрашивали о социальных планах. Тогда команда исследователей смогла найти подтверждение тому, что чувство холода физически связано с чувством социального “холода”, вызывая желание большего контакта с другими людьми. Обеспечение тепла (в данном случае через теплое покрывало) могло бы устранить этот эффект.

## Внутреннее восприятие (интероцепция)

Около 10% из нас действительно хорошо чувствуют собственное сердцебиение, при этом, не ощущая пульса. 5-10% людей наоборот очень плохо чувствуют сердцебиение, а все остальные находятся где-то посередине. Исследования показывают, что люди, которые лучше справляются с так называемой “сердечной интероцепцией”, испытывают эмоции более интенсивно, наслаждаются более тонкими переживаниями и лучше распознают эмоции других людей, что является важным первым шагом к эмпатии. Напротив, люди, которые не испытывают эмоций типичным образом (состояние, называемое “алекситимией”, которое, как считается, в той или иной степени затрагивает до 10% людей), страдают от нарушений внутреннего восприятия (inner sensing). Может ли тренировка внутреннего восприятия помочь улучшить эмоциональное благополучие? Исследование еще находится на начальных стадиях, но Сара Гарфинкель, которая им руководит и работает в Университетском колледже Лондона, предполагает, что это возможно. Ниже представлена техника, которую вы можете самостоятельно сделать дома:

1. Сядьте где-нибудь в тихом месте и установите таймер (например, на телефоне или домашнем цифровом помощнике) на одну минуту, но пока не запускайте его.
2. А теперь включите таймер, и попробуйте сосчитать удары своего сердца.
3. Сделайте это снова, но на этот раз пощупайте свой пульс, чтобы точно измерить его (это обратная связь, которая должна помочь вашему интероцептивному восприятию улучшиться).
4. Повторите все шаги еще раз.

Если вы не чувствуете, как бьется ваше сердце, попробуйте сначала потренироваться слышать сердцебиение. Так вам будет легче делать упражнение.



Оригинальная статья: *We Have Many More Than Five Senses — Here's How To Make The Most Of Them*, April 2021

Перевод: Остренко Анна Александровна

Редакторы: Симонов Вячеслав Михайлович, Шипилина Елена Ивановна

Источник изображения: [pixabay.com](http://pixabay.com)

Ключевые слова: психология, восприятие, органы восприятия, органы чувств, обоняние, осязание, проприоцепция, интероцепция, вестибулярный аппарат, алекситимия.



Воронежский Институт Практической Психологии и Психологии Бизнеса

[www.vipsy.ru](http://www.vipsy.ru)

Дополнительное профессиональное образование в сфере практической психологии, исследования, тренинги, семинары, мастер-классы, ассессмент, исследования на полиграфе, реабилитационные группы.