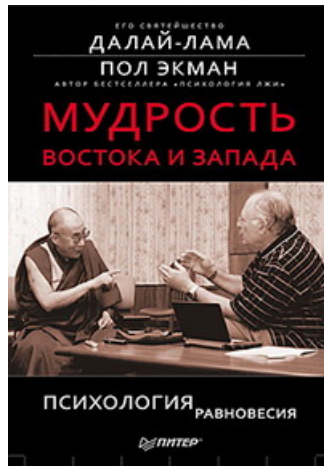


На перекрёстке эмоций

Что есть сострадание: неконтролируемая эмоция или реакция хорошо воспитанного человека? Кто более нуждается в прощении – тот, кто прощает, или тот, кто раскаивается? Можно ли справиться со своим гневом и нужно ли?



Далай-лама, Пол Экман. Мудрость Востока и Запада. Психология равновесия. – СПб.: Питер, 2011. – 304с.: ил. – (Серия «Сам себе психолог»).

Вопросы вечные, каждый думающий человек рано или поздно сталкивается с ними и отвечает для себя сам. Но, решая непростые задачки, которые чуть ли не ежедневно подкидывает жизнь, так нужны иногда совет и поддержка, опора...

Книгу «Мудрость Востока и Запада. Психология равновесия» трудно, практически невозможно прочитать в один заход, особенно неспециалисту в вопросах психологии и философии. Ведь нашими собеседниками становятся не просто люди с богатейшим жизненным и профессиональным опытом, но и выразители двух на первый взгляд полярных представлений о мире – восточном и западном.

Выразитель тысячелетней духовной традиции, лидер нации в изгнании, человек, обладающий чуть ли не божественным статусом в глазах жителей Тибета, наиболее известный из ныне живущих поборник идеи ненасилия Далай-лама в течение трёх дней, а точнее, сорока часов беседовал со знаменитым психологом, профессором медицинского факультета Калифорнийского университета, автором многих книг, посвящённых изучению эмоций, Полом Экманом. Обоим – за семьдесят, оба посвятили жизнь изучению и служению нравственным законам жизни. Им есть что сказать друг другу и нам, читателям. Тем более что, несмотря на все различия между Востоком и Западом, как утверждает Пол Экман, «мы обнаружили важную общую основу в наших воззрениях. Мы оба привержены идее о необходимости уменьшения человеческих страданий, обладаем большим любопытством и убеждены в том, что мы должны учиться друг у друга».

«Однажды, во время встречи с учёными, мы пришли к выводу, что сильное сострадание, бесконечное сострадание – это эмоция».

«Различие между эмоциями и состраданием состоит в том, что эмоции не требуют развития, они даны нам природой и являются частью нас самих. Но сострадание, распространяющееся не только на членов нашей семьи, необходимо воспитывать и развивать. Природа даёт нам лишь стартовый импульс».

«Добровольным является воспитание сострадания. Но после того как сострадание у вас выработано, когда вы видите страдающего человека, вы просто не можете игнорировать этого несчастного. Ваше сострадание проявляется в виде непроизвольного желания помочь облегчить чужие страдания».

«Как только вы достигли высокого состояния сострадания, вы больше не имеете выбора – выбора в смысле возможности проявить сострадание к одному человеку и не проявить к другому».

Это лишь несколько цитат из разговора, в которых я намеренно не проставила авторство, чтобы дать возможность читателю увидеть, насколько позиции Востока и Запада действительно близки при подробном и профессиональном разговоре.

Очень рекомендую купить эту книгу и пользоваться ею как словарём. У обычного читателя вряд ли возникнет потребность одновременно узнать все накопленные человечеством знания и размышления о гневе, презрении, требовательности, невосприимчивости, теории конструктивных и деструктивных эмоций... Но свериться с вековой мудростью, собранной на 300 страницах, в каждом отдельном случае не помешает... Ведь, к примеру, множество взрослых впадают сейчас в панику, потом – в истерику, а потом – в отчаяние, видя, что их дети, каждый в отдельности, да и целое новое поколение, не обладают способностью к сопереживанию. Они ставят крест на ребёнке и целом поколении, не подозревая, скольких бед можно было бы избежать, понимая, что сострадание – воспитываемое, а не врождённое чувство и винить в его отсутствии нужно не природу, не детей, а прежде всего самих себя.

Автор: Наталья Голубь © Литературная газета КУЛЬТУРА, МИР 👁 5494 17.07.2011, 13:18 📌 341

URL: <https://babr24.com/?ADE=95106> Bytes: 3906 / 3780 Версия для печати

 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)

Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24_link_bot](#)

эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: [@irk24_link_bot](#)

эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: [@kras24_link_bot](#)

эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: [@nsk24_link_bot](#)

эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин

Телеграм: [@tomsk24_link_bot](#)

эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"

Телеграм: [@babrobot_bot](#)

эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)