

12+

Елена Красноперова
парфюмерный стилист

СЧАСТЬЕ НА КОНЧИКЕ НОСА



Как запахи
управляют нашими
эмоциями и жизнью

Елена Красноперова
Счастье на кончике носа.
Как запахи управляют
нашими эмоциями и жизнью

<https://litres.ru/74257559>

ISBN 9785007051118

Аннотация

Мы живём в мире, где всё чаще смотрим, слушаем и спешим, но всё реже по-настоящему чувствуем. При этом рядом с нами всегда находится мощный инструмент управления эмоциями и состоянием — обоняние.

Эта книга объединяет научные исследования, истории и упражнения, которые помогут составить парфюмерный гардероб и научиться использовать запахи для повышения качества жизни.

Автор — Елена Красноперова, парфюмерный стилист с 13-летним опытом и более 15 000 клиентов из 26 стран, доктор наук.

Содержание

Введение. Мы думаем носом	5
Глава 1. Мы живём как будто без носа	13
Глава 2. Почему мы перестали чувствовать	31
Глава 3. Обонятельный интеллект	52
Конец ознакомительного фрагмента.	63

Счастье на кончике носа Как запахи управляют нашими ЭМОЦИЯМИ И ЖИЗНЬЮ

Елена Красноперова

*Посвящается всем тем, кто готов стать
по-настоящему счастливым!*

*Кто ищет и применяет для этого разные
инструменты!*

Это книга — один из них!

© Елена Красноперова, 2026

ISBN 978-5-0070-5111-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение. Мы думаем носом

Мы привыкли считать, что управляем своей жизнью через анализ, решения, планы. Нас учат думать, оценивать, контролировать. Но при этом нет специальных уроков, чтобы научиться чувствовать. И в какой-то момент мы начинаем замечать, что утратили прежнюю живую связь с собой.

Запахи обычно воспринимаются как фон, что-то неважное, хотя на самом деле это самый короткий путь к нашим эмоциям и памяти. Они способны менять состояние быстрее, чем мысль успевает оформиться в слова.

Это происходит постоянно — в магазине, на улице, дома, рядом с человеком. Но мы редко это замечаем в суете.

Представьте: человек заходит в гости. Только переступил порог, ещё не успел снять обувь, а из кухни до него доносится тёплый аромат корицы, запечённых яблок и пышного теста. Тот самый запах, в котором есть домашнее тепло и ощущение, что здесь о вас уже позаботились.

Он делает вдох и почти шёпотом говорит: «Ммм... Пахнет детством. Мама тоже часто пекла шарлотку». В этот момент что-то заметно меняется. Черты лица смягчаются, на-

пряжение уходит из плеч, взгляд на секунду словно обращается внутрь. Человек уже не просто стоит в прихожей. Какая-то часть его мгновенно переносится туда, где было спокойно и безопасно.

Это не только воспоминание о пироге. Это целый мир, который приходит вместе с запахом: «Вкусный дом, уютная кухня. Мама хлопчет у стола. Ты маленький, тебе хорошо. Тебя любят без всяких условий. Хочется подбежать, схватить ещё тёплый пирог, отломить кусочек, обжечь пальцы. Почувствовать на языке мягкое тесто, кисло-сладкие яблоки, сахарную корочку сверху. Где-то рядом чашки, разговоры взрослых, шум чайника, знакомый уютный ритм дома».

И самое важное — вместе с этим возвращаются расслабленность, доверие, ощущение, что мир добрый и в нём можно выдохнуть.

Но бывает и наоборот. Девушка на встрече вдыхает чей-то аромат, и тело едва заметно сжимается. Плечи уходят вперёд, дыхание становится поверхностным, внутри появляется напряжение. Она может продолжать улыбаться, поддерживать разговор, не замечать перемен на сознательном уровне. Но нервная система уже включилась. Почему? Потому что этот запах чем-то похож на аромат её властной матери. Той, рядом с которой нужно было быть удобной, правильной, со-

бранной. Не шуметь, не спорить, не чувствовать лишнего.

И вот девушка стоит в красивой комнате среди приятных людей. А внутренне она уже далеко. В мире настороженности, где нужно соответствовать и быть начеку.

Никто не собирался вспоминать. Никто не планировал возвращаться в прошлое. Это происходит само. Мгновенно, минуя анализ. Это объясняется тем, что запах всегда проходит самым быстрым путём.

За двенадцать лет практики я наблюдала это сотни раз. Запахи поднимают воспоминания, которые давно не всплывали. Возвращают состояния, о которых человек почти забыл. Иногда неожиданно показывают, где именно в жизни появились усталость или внутреннее напряжение. Они обходят рациональные фильтры и не вступают в спор с логикой. Им не нужно убеждать. Они включают чувство напрямую.

Я начала замечать это задолго до того, как смогла объяснить и стала изучать обоняние профессионально. Ещё в подростковом возрасте я обратила внимание на странную закономерность: один парфюм притягивает, вызывает желание быть ближе к человеку, а другой — словно подсказывает инстинктивно отступить. Тогда я не знала ни про лимбическую

систему, ни про нейрофизиологию обоняния. Но тело уже реагировало и подсказывало больше, чем разум мог объяснить.

Потом были два института и карьера в мире экономики и финансов. Цифры, стратегии, отчёты, логика — пространство, где ценятся рациональность и точность. Казалось, ароматам в этой системе координат нет места. Но жизнь продолжала время от времени напоминать о сенсорной стороне опыта. Например, мы как-то по работе были на экскурсии и спускались в шахту на глубину более трёхсот метров к залежам калийных солей. Запах моря, смешанный с сыростью, землёй и дизельным топливом, плотный воздух и особое ощущение пространства, которое невозможно передать словами. Там невозможно было отключиться от ощущений. Даже сейчас, когда я вспоминаю тот момент, тело откликается мурашками. Именно тогда я впервые отчётливо почувствовала: обоняние способно воздействовать сильнее, чем любые цифры и графики.

По-настоящему тема запахов вернулась в мою жизнь позже — во время первого декрета. Это было редкое время замедления, когда появляется возможность не бежать вперёд, а прислушаться к себе и к тому, что происходит вокруг. Я начала изучать влияние запахов на состояние человека, на внимание, память, эмоциональные реакции. И довольно быстро

стало ясно: речь идёт не о мистике и не о «магии ароматов», а о вполне конкретных нейробиологических и психологических механизмах, которые можно понять и использовать.

Чем глубже я погружалась в эту тему, тем очевиднее становилось: большинство людей воспринимают запахи как фон. Мы выбираем парфюмерию, чтобы «вкусно пахнуть», используем аромат как украшение образа или элемент настроя, но почти не задумываемся о том, какое влияние он оказывает на наше самочувствие и решения. Между тем обоняние может стать мощным ресурсом — способом тонко настраивать своё внутреннее состояние, восстанавливать чувствительность и получать больше удовольствия от жизни.

Мы научились думать, но разучились чувствовать.

Эта книга не о том, какие ароматы лучше и как произвести впечатление. Она о том, как через обоняние вернуть себе способность чувствовать жизнь глубже. Научиться замечать запахи вокруг и понимать собственные реакции. Увидеть систему: как запахи связаны с эмоциями и памятью. И начать использовать ароматы осознанно — не только для того, чтобы «вкусно пахнуть», но и для того, чтобы поддерживать себя, восстанавливаться, концентрироваться, радоваться и достигать целей.

Вы научитесь замечать запахи и их влияние на настроение и поведение, понимать, почему одни ароматы притягивают, а другие вызывают напряжение, и собирать свой собственный «гардероб» ароматов под задачи. Постепенно вы станете человеком, который не просто реагирует на внешние обстоятельства, а умеет тонко управлять своим состоянием и ощущением жизни.

Как получить от этой книги максимум

Эту книгу можно читать по-разному — в зависимости от того, что вам сейчас важнее.

Первый путь — последовательный. Если вам хочется глубоко разобраться в теме, лучше идти глава за главой. Так вы постепенно поймёте, как устроено обоняние, почему современный человек теряет чувствительность, как запахи влияют на эмоции, воспоминания и качество жизни. Шаг за шагом вы начнёте возвращать внимание к ощущениям, расширять эмоциональный диапазон и видеть в ароматах не случайный фон, а точный инструмент влияния на себя.

После этого практические главы дадут особенно сильный эффект. Вы сможете осознанно подбирать ароматы под задачи, собрать свой личный парфюмерный гардероб, использовать запахи для атмосферы дома и рабочего пространства,

получать больше удовольствия от еды и повседневной жизни.

Второй путь — прикладной. Если вам хочется быстрых изменений уже сейчас, можно начать с тех глав, которые откликаются больше всего. Например, перейти сразу к парфюмерному гардеробу, ароматам для дома и офиса, вкусу и удовольствию от еды, практикам для счастья и отличного настроения.

А затем вернуться к первым главам и понять глубинные причины: почему чувствительность снижается, как нас уводят в автопилот скорость жизни, цифровая перегрузка и привычка жить «в голове». Это поможет не только получить эффект, но и сохранить его надолго.

Какой бы путь вы ни выбрали, главное — не читать эту книгу только головой. Пробуйте упражнения, замечайте реакции, наблюдайте за собой, экспериментируйте. Эта книга раскрывается сильнее всего тогда, когда её не только читают, но и проживают.

Хватит просто вкусно пахнуть! Ароматы могут работать на вас, если вы поймёте их силу и начнёте использовать её осознанно.

*Добро пожаловать в путешествие, где мы будем думать
носом!*

Глава 1. Мы живём как будто без носа

Во время пандемии COVID-19 миллионы людей внезапно обнаружили: без запахов жизнь меняется сильнее, чем они могли представить. Исчезает не только аромат кофе или любимого парфюма. Исчезает часть удовольствия, ощущение уюта, чувство близости, эмоциональный объём повседневности. Мир остаётся тем же, но переживается иначе.

И здесь возникает важный вопрос: если временная потеря обоняния так меняет качество жизни, что происходит, когда мы годами не обращаем на него внимания?

Представьте обычное утро. Человек просыпается, берёт телефон, проверяет сообщения, собирается на работу, пьёт кофе, выходит на улицу. За это время он может не заметить ни одного запаха. Не почувствовать, чем пахнет воздух за окном, его одежда, пространство дома, подъезд, улица. Запахи присутствуют, но человек их не замечает.

А между тем утро всегда наполнено ими. В комнате ещё держатся мягкое тепло постели и лёгкий аромат сна — смесь чистого белья, кожи и воздуха, который всю ночь был ря-

дом. В ванной — свежесть воды, шампуня, геля для душа и мятной зубной пасты. На кухне поднимается пар от кофе: терпкий, бодрящий, чуть горький. Он смешивается с тёплой хлебной нотой тоста или молочной дымкой каши.

Одежда хранит домашнее тепло и отпечаток тела — спокойный, знакомый, почти незаметный, но именно он создаёт ощущение «своего». В подъезде чувствуется прохладный воздух, бетон, ароматы свежей уборки или чьи-то духи, которые остаются в пространстве. Улица встречает утренним воздухом, влажным асфальтом, зеленью деревьев и городским дыханием проезжающих машин.

Мир наполнен запахами с первой секунды пробуждения. Но если внимание занято мыслями и задачами, всё это проходит мимо. Утро остаётся только списком дел, хотя на самом деле оно гораздо объемнее и живее.

Такой режим восприятия становится привычным. Реальность ощущается в основном через картинки и звуки. Запахи остаются вне фокуса внимания, хотя продолжают влиять на внутренний фон и поведение.

Когда органы чувств используются не полностью, эмоциональный диапазон тоже сужается. Человек всё реже испытывает глубокое удовольствие от простых вещей. Всё чаще

ищет более сильные стимулы — яркие впечатления, смену обстановки, новые покупки, поездки. Но их эффект оказывается краткосрочным.

Это похоже на ситуацию, когда слух притупился и музыка перестала звучать объёмно. Можно увеличивать громкость, менять жанры, покупать новые наушники, но если сам слуховой канал используется ограниченно, удовольствие остаётся поверхностным.

С обонянием происходит нечто подобное. Оно напрямую связано с регуляцией эмоций. Через запахи мозг постоянно получает информацию о среде: безопасна ли она, комфортна ли, знакома ли. Если эта информация не осознаётся, состояние человека начинает больше зависеть от случайных факторов.

Всё это происходит ниже уровня осознанности, влияя сначала на ухудшение самочувствия, а впоследствии и на снижение качества жизни.

Упражнение «Остановиться и почувствовать»

Прямо сейчас закройте глаза и сосредоточьтесь на запахах вокруг вас. Что вы замечаете, чувствуете?

Когда я даю это задание на занятиях или консультациях, в первые секунды почти всегда возникает пауза. Люди прислушиваются к себе, делают вдох и растерянно улыбаются.

Самый частый ответ — «ничего». Не потому, что запахов нет. Дело в том, что внимание давно перестало на них опираться.

Иногда вместо конкретного ощущения человек называет привычное пространство, где проходит большая часть дня: «Пахнет офисом». Я улыбаюсь и спрашиваю: «А при чём тут офис? Мы же сейчас не там». Человек на секунду теряется, а потом начинает смеяться. И только после этого я задаю следующий вопрос: «Хорошо. А чем пахнет ваш офис на самом деле?»

И тут начинается самое интересное. Оказывается, за этим словом скрывается смесь бумаги, техники, кофе, духов коллег и кондиционера. Но пока мы не остановились и не направили внимание на обоняние, всё это воспринималось как одно нейтральное «ничего особенного».

Бывает и так: «Пахнет чем-то... не могу понять, чем». Это тоже знакомая реакция. Обоняние работает, но навык различать запахи и связывать их с ощущениями ослаб. Мы перестаём давать ароматам определения и смыслы, поэтому они

остаются неопределённым фоном.

Иногда кто-то вдруг улыбается: «Пахнет фруктовым чаем». И через секунду добавляет: «Я даже не замечал этого, хотя чашка стоит рядом уже полчаса».

В такие моменты человек впервые за день действительно оказывается в текущем моменте. Не в мыслях о задачах, не в переписке, не в планах на вечер, а здесь — в пространстве, где есть воздух, тело и запахи.

Сенсорная бедность

Современный человек получает огромное количество информации, но всё меньше ощущений. Мы много видим и много слышим, постоянно читаем, смотрим, анализируем, принимаем решения. Наше внимание почти полностью занято внешними сигналами, которые требуют реакции и обработки. В этой системе координат остаётся всё меньше пространства для того, чтобы просто чувствовать.

А потому человек замечает перемены не сразу. Не в конкретный день и не после какого-то события, а постепенно, как фон. Жизнь продолжается, задачи решаются, планы выполняются, но ощущение насыщенности уменьшается. Радость появляется реже, вдохновение держится недолго, а

спокойствие и удовольствие словно требуют всё больше усилий.

Обычно это объясняют усталостью или стрессом. Говорят о перегрузке, информационном шуме, темпе жизни. Всё это действительно влияет на состояние. Но есть ещё один слой, о котором почти не говорят, — слой чувствительности.

Особенно это касается обоняния.

Если спросить человека, чем пахнет его собственный дом, он часто задумывается, потому что давно перестал обращать внимание. То же происходит с запахом метро, фитнес-клуба, салона красоты, кафе, детского сада, куда он каждый день водит ребёнка. Обоняние продолжает работать, но сознание перестаёт на него опираться.

Так постепенно формируется феномен, который можно назвать *сенсорной бедностью*. Это не отсутствие впечатлений и не нехватка событий. Напротив, событий может быть много. Но способность чувствовать их глубоко ослабевает. Мир остаётся насыщенным внешне и становится менее насыщенным изнутри.

Торговый центр пахнет сразу всем и ничем одновременно. Сотни смешанных в воздухе духов из парфюмерных от-

делов, еда с фудкорта, средства для уборки, плотный воздух большого помещения. Запахи накладываются друг на друга так, что перестают различаться. В результате человек быстрее устаёт и хочет выйти на воздух, даже не понимая почему.

Даже собственная машина часто пахнет нейтрально: пластик, ткань сидений, иногда лёгкий аромат освежителя. Это пространство движения и задач. Но редко — пространство ощущений. И чем больше таких нейтральных зон в повседневности, тем менее насыщенной изнутри начинает ощущаться жизнь.

Сенсорная бедность складывается именно из утраты способности различать яркие ощущения, которые делают день живым и запоминающимся.

При этом человек не думает напрямую: «Я перестал чувствовать запахи». Он скорее замечает, что стало меньше радости от привычных вещей. Что отдых не всегда восстанавливает, а приятные события не дают того же эмоционального отклика, что раньше. Что дни проходят быстро, но не оставляют яркого следа.

Именно поэтому осознать важность обоняния для многих людей стало возможным только тогда, когда они его потеряли надолго. Пандемия COVID-19 стала для миллио-

нов неожиданным экспериментом, который невозможно было провести ни в одной лаборатории мира.

У феномена невозможности чувствовать запахи есть название — *аносмия*.

Примечательно, что сначала этот симптом воспринимался как странный, но не самый серьёзный. Отсутствие запахов казалось временным неудобством, чем-то вроде «насморка без насморка». Однако довольно быстро стало ясно: вместе с запахами исчезает нечто гораздо большее, чем способность их различать.

Люди начинали говорить о состоянии пустоты, ощущении, будто мир стал плоским. Будто из него исчез один из слоёв реальности.

Еда переставала радовать. Кофе становился пустой тёплой жидкостью. Любимые духи не вызывали никаких эмоций. Дом, который раньше ощущался как безопасное пространство, становился нейтральным и почти чужим. Даже собственный ребёнок или партнёр переставали «пахнуть близостью», и это вызывало тревогу, которую трудно было объяснить словами.

Я провела десятки мастер-классов по восстановлению

обоняния, во время которых люди описывали своё самочувствие почти одинаково.

Эти же симптомы ухудшения качества жизни во время и после пандемии COVID-19 фиксировали врачи и учёные по всему миру.

Что говорит наука

Обоняние — один из ключевых сенсорных каналов, связанный с безопасностью, межличностной коммуникацией, эмоциональной памятью и пищевым поведением.

Как показал анализ научных публикаций, аносмия/гипосмия (потеря/снижение обоняния) и/или паросмия (ощущение знакомого запаха как незнакомого или неприятного) оказывают значительное влияние не только на сенсорную функцию, но и на психическое здоровье людей.

Современные исследования подтверждают, что такие отклонения обоняния сопровождаются:

- а) повышением уровня депрессивных и тревожных симптомов;
- б) уменьшением интенсивности эмоционального переживания;
- в) снижением удовольствия от еды;
- г) ухудшением качества жизни.

Учёные выделяют нейроанатомические, физиологические и психологические причины, объясняющие, почему утрата обоняния приводит к ухудшению эмоционального фона.

1. Потеря связи обонятельной системы с лимбической

Обонятельная система напрямую связана с лимбической сетью, которая ответственна за эмоции и эмоциональную память. Дефицит и/или отсутствие нервных импульсов, поступающих в центральную нервную систему от органов чувств, могут нарушать эмоциональную регуляцию и усиливать уязвимость к депрессивным состояниям.

2. Социально-поведенческие причины и последствия

Нарушения вкуса и запаха влияют на совместные приёмы пищи, интимную близость, профессиональную деятельность (поваров, сомелье, дегустаторов) и хобби — это ведёт к социальной изоляции и снижению самооценки.

Пострадавшие от COVID-19 описывают потерю запаха как «изменение себя». Социальная изоляция и утрата роли являются факторами риска депрессии.

3. Ангедония

Ароматы являются мощными триггерами положительных автобиографических воспоминаний. Их потеря снижает количество «малых радостей», таких как наслаждение ароматом свежесваренного кофе по утрам, бодрящий душ с цитрусовым гелем, прогулка в парке с семьёй, запах новой книги. Вследствие этого может развиваться депрессия.

Восстановление обоняния и вкуса к жизни возможно

Хорошая новость заключается в том, что восстановление обоняния и чувствительности возможно.

Мои клиенты и пациенты врачей отмечали, что после возвращения возможности чувствовать запахи они стали гораздо внимательнее к ним относиться, чем раньше. Словно заново учились чувствовать пространство, еду, собственный дом. То, что раньше было фоном, становилось частью осознанного опыта.

Этот эффект хорошо известен в нейронауке: когда сенсорный канал временно выключается, а затем возвращается, мозг начинает использовать его активнее. Чувствительность усиливается, а внимание к ощущениям становится более направленным.

Случай из практики

Ниже приведены несколько ситуаций клиентов, переболевших COVID-19 и испытывавших отсутствие обоняния свыше 14 дней. Они прошли мой *тренинг «Как вернуть вкус к жизни с помощью ароматов + постковидная реабилитация»*.

На протяжении месяца систематические ольфакторные практики (3—5 раз в неделю), внимание к запахам в повседневной жизни и ведение подробного дневника наблюдений дали поразительные результаты.

Клиентка Кристина, 27 лет, предприниматель, сфера деятельности — кондитерские изделия. Переболела COVID-19 осенью 2020 года, обоняние полностью отсутствовало 1,5—2 месяца. Далее способность чувствовать запахи начала возвращаться, но процесс реабилитации затянулся ещё на 6 месяцев.

Кристина на тренинге поделилась ситуацией: *«Когда в бизнесе период закрылся с большим минусом, я восприняла без эмоций. Жизнь как будто потеряла краски. Хотя раньше всегда в подобных ситуациях проживала всё: отчаяние, злость, безысходность. Никаких терапий не проходила. То есть дополнительного влияния на управление эмоциями, уравновешенность и трезвую оценку сложившегося финансового результата не было»*.

Через 30 дней клиентка поделилась наблюдениями: *«Я начала лучше чувствовать запахи, вернулось желание „маленьких радостей“ — создаю их снова себе сама. Жизнь стала ярче. А ещё я придумала несколько новых проектов в своём кондитерском бизнесе».*

Клиентка Александра, 23 года, фрилансер, SMM-специалист. Переболела COVID-19 летом 2021 года, обоняние полностью отсутствовало месяц. Далее способность чувствовать запахи начала возвращаться, но процесс реабилитации затянулся ещё на 3—4 месяца.

Александра на тренинге поделилась ситуацией: *«Я мечтала о полёте на воздушном шаре несколько лет. На день рождения друзья подарили сертификат на него. Я, к своему удивлению, никакой радости не испытала. Эмоции как будто выключили, раньше я бы „прыгала до потолка“. Даже не задумывалась, не отследила, что потеря вкуса к жизни началась с потери обоняния. Во время прохождения тренинга увидела, как сначала меня перестала интересовать еда (я даже похудела на пару килограммов), потом фильмы и даже вечера с любимым человеком».*

Через 30 дней клиентка поделилась наблюдениями: *«Я уже несколько дней наслаждаюсь запахом дождя! Елена, Вы были правы, он каждый раз пахнет*

по-разному! Чувствую себя наполненной, готовой творить!»

Возвращение внимания к обонянию часто оказывается неожиданно простым шагом, который меняет общее ощущение жизни. Когда человек начинает замечать запахи, он постепенно выходит из режима автоматического существования и возвращается в режим присутствия. Не потому, что меняются внешние обстоятельства, а потому, что меняется способ их проживания.

Вы заходите домой, и вас встречает знакомый аромат уюта. На кухне лёгкий запах кофе, будто пространство помнит утренний завтрак. Аромат любимого крема, который впитался в шарф, лежащий на полочке. Свежесть от полотенец на сушилке. Все запахи складываются в ощущение «своего места», здесь безопасно, комфортно и можно расслабиться.

Запахи работают как якоря внимания. Они мгновенно возвращают человека в текущий момент — в тело, в пространство, в ощущение «здесь и сейчас». Там, где зрение и слух легко перегружаются информацией, обоняние действует тоньше. Оно не требует анализа и не перегружает сознание, а включает чувствование напрямую.

Это особенно заметно в повседневных ситуациях.

Упражнение «Запах улицы»

Выйдите на улицу. Закройте на несколько секунд глаза. Не спеша сделайте вдох. Какие запахи вы ощущаете? Что вы чувствуете?

Вы удивитесь, но каждый день воздух пахнет по-разному.

Выводы

Мы привыкли думать, что живём только через мысли, решения и планы. Но на самом деле нами часто неосознанно управляют ощущения. Один из самых мощных каналов их формирования — обоняние.

Потеря запахов во время пандемии COVID-19 показала это особенно ясно. Люди не просто переставали чувствовать ароматы. Вместе с ними исчезал вкус еды, ощущение уюта, чувство близости, привычные маленькие радости. Мир становился плоским, а состояние — нейтральным. Многие впервые осознали, насколько сильно запахи влияли на их настроение и ощущение жизни, только когда этого канала не стало.

Когда обоняние возвращалось, вместе с ним возвраща-

лись краски. Люди начинали замечать запах дождя, свежего воздуха, собственного дома. То, что раньше было фоном, снова становилось частью жизни. Возвращалось желание создавать, двигаться вперёд, радоваться простым вещам. Этот опыт стал для многих неожиданным открытием: потеря вкуса к жизни началась не с обстоятельств, а с потери чувствительности.

Обоняние — не второстепенная функция и не декоративное дополнение. Это полноценный сенсорный канал, напрямую связанный с эмоциями, памятью и ощущением безопасности. И если начать воспринимать запахи осознанно, то вместе с этим вниманием расширяется и эмоциональный диапазон. Появляется больше нюансов в настроении. Больше оттенков в восприятии людей и пространств. Больше поводов для радости, которые раньше не фиксировались вниманием.

Это не означает, что жизнь становится идеальной или всегда лёгкой. Но она становится более живой, насыщенной ощущениями, связанной с настоящим моментом.

Человек начинает иначе взаимодействовать с миром. Он быстрее замечает, где ему хорошо, а где — нет. Лучше чувствует свои эмоции, точнее выбирает среду, в которой живёт и работает. И постепенно обнаруживает, что управление со-

стоянием может быть гораздо мягче и естественнее, чем казалось раньше.

С этого и начинается путь к осознанному обонянию. Не с выбора ароматов и не с изучения парфюмерии, а с простого возвращения внимания к тому, что мы уже чувствуем.

Большинство людей действительно живёт так, словно у них нет носа. Но стоит однажды начать его использовать, и мир становится объёмнее. А вместе с этим меняется и качество жизни.

В первой главе вы увидели главное: запахи влияют на наше самочувствие гораздо сильнее, чем принято считать. Но возникает закономерный вопрос: если обоняние так важно, почему большинство людей почти не замечает его в повседневности? Почему один из самых древних и точных инструментов восприятия оказался вытеснен на второй план?

Чтобы ответить на это, нужно посмотреть шире — на то, как изменилась сама среда, ритм жизни и способ нашего взаимодействия с миром. Именно этому посвящена следующая глава.

Расскажите, что начали читать книгу, и я буду поддерживать вас на этом пути. Поделитесь своими первыми на-

блюдениями о запахах и их влиянии на вас. Для этого переходите по QR-коду и выбирайте удобный канал связи.



Глава 2. Почему мы перестали чувствовать

На протяжении большей части человеческой истории обоняние было инструментом выживания. Запах помогал отличить безопасную пищу от испорченной, почувствовать приближение дыма или опасности, распознать «своих» и «чужих», выбрать место для ночлега. С помощью обоняния человек ориентировался в мире быстрее, чем с помощью слов и звуков. Оно работало как система раннего предупреждения и как способ считывать среду на уровне, где нет времени на размышления.

По мере развития цивилизации роль запахов постепенно менялась. Пространства становились более контролируемыми и безопасными, еда — проверенной, а угрозы — менее ощутимыми. Обоняние перестало быть жизненно необходимым инструментом и стало выполнять другую функцию. Сегодня запахи чаще связаны с эстетикой и удовольствием: мы используем их, чтобы подчеркнуть образ, создать атмосферу, получить приятные эмоции.

Вместе с этим внимание к обонянию ослабло. Мы перестали опираться на него как на важный канал восприятия ре-

альности. Но это не означает, что его влияние уменьшилось. Оно лишь стало менее заметным для сознания, продолжая работать в фоновом режиме и формировать внутренний фон человека гораздо сильнее, чем принято считать.

Сегодня человеку больше не нужно чувствовать, чтобы выжить. Но именно поэтому он всё чаще перестаёт чувствовать, чтобы жить.

Возможно, после прочтения первой главы вы уже начали замечать запахи вокруг чуть внимательнее. И одновременно могли поймать странное ощущение: мы действительно многое перестали чувствовать. Дело не в том, что жизнь стала беднее или мир утратил свои запахи. Изменилась сама среда и способ нашего взаимодействия с ней.

Мы постоянно смотрим, слушаем, читаем, анализируем. Нервная система устроена так, чтобы помогать нам выживать и справляться с нагрузкой. Когда сигналов (звуковых, визуальных, информационных) становится слишком много, она начинает экономить ресурсы. Всё, что не кажется критически важным для выполнения задач, постепенно уходит в фон. Мозг словно снижает чувствительность к тонким стимулам, чтобы сохранить энергию для обработки главного. Это естественный механизм адаптации.

В первую очередь под эту «экономия» попадают медленные, тонкие каналы восприятия — те, что не требуют срочной реакции и не связаны напрямую с продуктивностью. Способность глубоко чувствовать пространство, атмосферу, собственное состояние не исчезает полностью, но становится менее заметной в повседневной жизни.

Чтобы понять, почему мы теряем тонкость ощущений и как это влияет на состояние, важно сначала увидеть причины. Они лежат не внутри отдельного человека, а в устройстве современной среды.

5 факторов, влияющих на снижение чувствительности:

- 1) скорость жизни;
- 2) города и их однородный запах;
- 3) жизнь через экраны телефонов, планшетов, компьютеров;
- 4) контроль вместо чувствования;
- 5) культ продуктивности: поставить галочки напротив выполненных задач кажется важнее того, что чувствуем.

Скорость жизни

Первое, что влияет на чувствительность, — скорость.

Мы живём в режиме постоянного движения. Просыпаемся уже с мыслями о задачах, проверяем сообщения, переключаемся между делами, планируем, отвечаем. День заполнен действиями и информацией. В этом ритме внимание почти всегда направлено вперёд: к следующей задаче, встрече, решению.

Чтобы почувствовать запах, нужно хотя бы на секунду остановиться. Сделать вдох не механически, а осознанно. Дать нервной системе время зафиксировать сигнал. Но когда жизнь превращается в непрерывную цепочку действий, таких пауз почти не остаётся.

Запахи становятся частью фона. Они есть, но не успевают быть замеченными. Остаются только поверхностные впечатления.

Это особенно заметно, когда человек на время оказывается вне привычного темпа. Например, приезжает из большого города в маленький. В первые часы возникает странное ощущение: будто всё вокруг движется медленнее. Люди идут спокойнее, в магазинах нет спешки, разговоры звучат протяжнее. Даже светофоры работают иначе. В мегаполисе они переключаются быстро, подстраиваясь под плотный поток машин и пешеходов. В маленьком городе сигнал может держаться дольше, будто оставляя пространство для паузы.

Сначала это непривычно и даже немного раздражает. Хочется ускорить процесс: проехать, перейти быстрее, не ждать. Но через какое-то время нервная система начинает подстраиваться под этот ритм. Дыхание становится глубже, шаг — спокойнее, взгляд перестаёт скользить только по целям и задачам. И вместе с этим неожиданно возвращается чувствительность.

В таком замедленном пространстве запахи становятся заметнее. Чувствуется воздух после дождя, аромат выпечки из небольшой кофейни, запах листвы, дерева, прохладного асфальта вечером. Они не появляются внезапно — они были всегда. Просто в быстром ритме большого города на них не хватало внимания и времени.

Ещё сильнее это ощущается, когда человек выезжает на природу. К реке, в лес, туда, где нет постоянного гула машин. Вечером разжигают костёр. В воздухе поднимается тёплый запах дыма — густой, чуть сладковатый, смешанный с ароматом сосновой смолы. Пахнет влажным мхом, прогретой за день землёй, травой, в которой уже чувствуется прохлада наступающей ночи. От реки тянет свежестью. Запахи становятся объёмными, многослойными. Они не давят, не конкурируют друг с другом, а мягко разворачиваются во времени.

В такие моменты человек вдруг замечает, что дышит иначе. Глубже. Медленнее. Тело расслабляется, мысли перестают бежать. Возникает ощущение ясности, будто мир снова становится реальным и осязаемым. И именно тогда человек вдруг понимает: дело не в природе и не в отпуске. Дело в возвращении чувствительности через замедление и фокус внимания.

Я живу в Екатеринбурге — большом городе с населением более полутора миллионов человек. С деловой активностью, плотным графиком, пробками и быстрым ритмом. Я люблю этот город. Его энергию, движение, масштаб, ощущение жизни, которая происходит сразу в нескольких слоях.

И именно поэтому особенно ценю один контраст: чтобы почувствовать жизнь глубже, не нужно уезжать из города, достаточно замедлиться внутри него.

Всего в пяти минутах ходьбы от моего дома начинается лес. Каждый раз, когда я сворачиваю туда с городской улицы, возникает ощущение, будто кто-то переключает внутреннюю скорость. Шаг становится медленнее, дыхание глубже. Звуки начинают раскрываться слоями. Сначала слышны птицы — не как фон, а как отдельные голоса. Где-то высоко — тонкий свист, чуть дальше — мягкое щебетание. Потом появляется ритм: сухой стук дятла по стволу, шелест ветвей, тихий хруст веток под ногами.

И вместе со звуками постепенно проявляются запахи. Летом — сначала чуть влажный прохладный воздух. Затем — смола нагретых сосен, тёплый древесный аромат коры, запах мха и земли, который особенно чувствуется там, где солнце почти не касается поверхности.

Зимой всё звучит иначе. Воздух становится прозрачным и холодным, почти хрустящим. В нём есть особая свежесть — чистая, немного металлическая, как будто снег отражает не только свет, но и запахи. Пахнет морозом и тишиной. Если идёшь по утоптанной тропинке, поднимается лёгкий запах снега и хвои. Когда проходишь мимо сосен, чувствуется тонкая смолистая нота — более сдержанная, чем летом, но глубже и чище. Иногда издалека доносится дым от костра. Он сразу создаёт ощущение уюта.

Есть и особый запах зимнего леса после снегопада — мягкий, приглушённый. Словно пространство укрыто ватным слоем тишины. В нём меньше отдельных нот, но больше ощущения объёма и спокойствия.

Запахи в лесу не резкие и не кричащие. Они не конкурируют друг с другом, а словно разворачиваются во времени — мягко, спокойно, давая телу возможность успевать их замечать.

В такие моменты каждый вдох ощущается отчётливо, как будто воздух не просто входит в лёгкие, а наполняет всё пространство внутри. Именно зимой особенно ясно понимаешь, насколько запах может быть не ярким, но глубоким, почти невидимым, создающим особое состояние.

Каждый такой выход в лес — напоминание о том, что чувствительность возвращается не через усилие, а через внимание и замедление, в простых действиях дня.

Упражнение «День без автопилота»

Это простое упражнение кажется незаметным. Но именно с него начинается возвращение чувствительности.

Выберите **3 обычных действия** в течение дня. Например: моете руки, пьёте чай, идёте по улице. Сделайте их чуть медленнее.

Обратите внимание на:

- температуру
- движения
- пространство
- состояние
- и, конечно, запахи!

Это возвращает чувствительность к тому, что вас окружа-

ет в повседневности.

Города и стерильный воздух

Второй фактор, приводящий к снижению чувствительности, — среда больших городов.

Современные города пахнут иначе, чем раньше. Системы вентиляции, фильтры, синтетические материалы, автомобильные выхлопы формируют особый фон — не яркий, но постоянный. Он сглаживает нюансы и делает запахи менее различимыми.

В офисах воздух часто проходит через системы кондиционирования и почти не меняется в течение дня. В торговых центрах он смешивается с ароматами магазинов и едой с фудкорта, создавая плотный, но однообразный слой. В транспорте — запахи пластика, текстиля и топлива. Пространства становятся функциональными, но менее насыщенными по ощущениям.

Запахи природы, еды, дома, людей остаются, но становятся менее контрастными на общем фоне городской среды.

Со временем обоняние начинает работать как система, которая фиксирует только сильные или необычные сигна-

лы. Всё остальное воспринимается как «ничего особенного». Чувствительность к нюансам снижается.

Даже когда у человека появляется возможность выйти на улицу или в парк, это не всегда меняет ситуацию. Прогулки часто превращаются в перемещение из точки А в точку Б. Внимание занято телефоном, разговорами, мыслями о делах. Люди проходят мимо деревьев, воды, цветущих кустарников, не замечая ни запахов, ни звуков пространства.

Во многих районах больших городов зелёных зон и вовсе мало. Окружение состоит из бетона, стекла, асфальта и транспорта. Даже там, где есть природа, редко находится время для неспешного движения без цели. Для того чтобы почувствовать запах травы после дождя, свежесть вечернего воздуха или аромат листвы, нужно замедлиться. Но именно этого замедления чаще всего и не происходит.

Обоняние продолжает работать, но диапазон воспринимаемых нюансов сужается. Мир остаётся насыщенным внешне и становится более нейтральным на уровне ощущений.

Жизнь через экран

Ещё один фактор — время, проведённое перед экраном.

Телефон, компьютер, планшет — это пространство, где почти нет запахов. Оно визуальное и когнитивное. Там есть текст, изображения, звук, но отсутствует телесный слой восприятия. Когда значительная часть жизни проходит в этом пространстве, внимание постепенно адаптируется к нему.

Мы привыкаем жить глазами и мыслями. Тело остаётся на втором плане.

Время за экраном усиливает отрыв от живого восприятия. Человек может провести несколько часов подряд, практически не замечая как меняется воздух, освещение, запахи. Возвращение к телесным ощущениям требует усилия, потому что внимание уже занято другим типом стимулов.

Это похоже на разницу между чтением меню в ресторане и реальной встречей с едой. Когда перед нами только текст, мы понимаем рационально, что именно нам предлагают. И то не всегда. Названия блюд, состав, описание вкуса — это информация.

Когда к тексту добавляется фотография, подключается воображение. Мы начинаем представлять вкус, текстуру, температуру. Возникает лёгкое желание попробовать.

Но когда перед нами витрина с десертами или тележка

с блюдами, от которых поднимается аромат, включается совсем другой уровень восприятия. Появляется слюноотделение, меняется настроение, возникает импульс выбрать больше, чем планировалось. Запахи мгновенно вовлекают человека глубже, чем любое описание и даже фото.

Я особенно чётко почувствовала это однажды в Стамбуле, где мы с подругами были на девичнике. Пришли в рыбный ресторан. Обычный день, обычный выбор по меню. Так мы думали. Но вместо того чтобы просто дать нам список блюд, официанты начали выкатывать к нашему столу тележки. На них стояли закуски, рыба, осьминоги, устрицы, овощи, десерты. Всё это двигалось мимо нас медленно, почти театрально.

От блюд поднимались ароматы, которые никого не оставили равнодушными. Тёплый запах свежего хлеба, солёный морской воздух от рыбы, зелень, лимон, специи, лёгкий аромат дымка от осьминога с овощами на гриле. Пространство стало не только визуальным, оно словно ожило и обрело объём.

Когда мы шли в ресторан, то планировали легко перекусить салатами и выпить кофе. Но когда блюда оказались перед глазами и носом, решение изменилось. Мы заказывали ещё и ещё. Не из жадности и не из логики, а потому что тело реагировало. Запахи усиливали желание пробовать, делиться, проживать

эти ощущения глубже. В итоге заказали в несколько раз больше, чем планировали. И смеялись потом, понимая, что решение принимали не только головой. Мы буквально думали носом.

Этот эпизод хорошо показывает, насколько по-разному работает восприятие, когда в нём участвует только зрение и когда подключается обоняние. Экран всегда оставляет нас на уровне описаний и образов. Реальный мир включает тело и эмоции.

Когда большая часть жизни проходит в цифровом пространстве, мы привыкаем к «плоскому» восприятию. Мозг получает информацию, но тело остаётся в стороне. И чем больше времени проходит в этом режиме, тем слабее становится связь с запахами, ощущениями, атмосферой пространства.

Способность чувствовать никуда не исчезает. Она просто перестаёт включаться. И чтобы вернуть её, нужно снова дать обонянию и телесным ощущениям место в реальном опыте.

Контроль вместо чувствования

Современная культура ценит контроль. Нас учат планировать, достигать, оптимизировать. Мы постоянно оцениваем происходящее: полезно ли это, эффективно ли, правиль-

но ли. Такой подход помогает решать задачи, но постепенно усиливает эффект жизни «в голове».

Мы научились контролировать почти всё. Кроме собственного состояния.

Когда внимание направлено только на анализ и контроль, чувство отходит на второй план. Запахи, телесные реакции, эмоциональные нюансы остаются вне фокуса. Они продолжают влиять на внутренний фон, но не осознаются.

Тело в этот момент продолжает реагировать. Сжимается или расслабляется рядом с людьми, откликается на пространство, воздух, запахи. Но если внимание всё время занято мыслями, эти сигналы остаются незамеченными. Человек может точно знать, что ему нужно сделать, но не всегда осознаёт, как он себя чувствует. Может быть в отпуске, но не ощущать восстановления. Выбирать вещи и пространства рационально, но не замечать, поддерживают ли они его в тонусе или ухудшают самочувствие.

Человек выбирает отель по рейтингу, а не по внутреннему отклику. Покупает духи, потому что модно, но не потому, что тело откликается. Создаёт идеальный график отпуска и всё равно возвращается из него уставшим. Потому что не слышит себя, перестал при выборе опираться на ощущение.

ния.

Обоняние — один из каналов, через который возвращает-ся контакт с ощущениями. Запах невозможно проанализи-ровать до конца или полностью подчинить логике. Он либо откликается внутри, либо нет.

Но если человек давно живёт только через контроль и ана-лиз, этот канал остаётся не востребуемым. Он по-прежне-му с нами, но мы перестали к нему обращаться.

И в этот момент проявляется важная особенность. *То, что казалось проблемой, может стать решением.* Та са-мая привычка контролировать, которая отдаляет человека от чувствования, может стать инструментом возвращения к нему.

Если направить внимание не только на задачи и результа-ты, но и на собственные реакции, контроль начинает рабо-тать иначе.

Можно начать замечать: чем пахнет пространство вокруг — свежестью листвы у входа в офис, кофе в переговорной, духами коллеги; как тело реагирует на разные запахи, от-слеживать, какие из них поддерживают, а какие утомляют. Улавливать тонкие изменения своего эмоционального фона

рядом с людьми и в разных пространствах. Это тот же самый навык наблюдения, только направленный не наружу, а внутрь. Не на эффективность действий, а на качество состояния. Человек, привыкший управлять процессами, способен довольно быстро этому научиться.

Так контроль постепенно перестаёт быть противоположностью чувствования. Он становится его союзником.

И именно через такую осознанность обоняние возвращается в жизнь не как случайный фон, а как точный инструмент самонастройки. А оно, в свою очередь, начинает влиять на решения, энергию и качество действий.

Упражнение «Где моё внимание»

Остановитесь на минуту в любом месте дня. Не закрывая глаза, задайте себе вопрос: *«Где сейчас моё внимание?»*

- В телефоне?
- В задачах?
- В мыслях о будущем?
- В анализе прошлого?

Затем задайте второй вопрос: *«А что я сейчас ощущаю телом?»*

- Температуру воздуха?
- Одежду на коже?
- Положение тела?
- Дыхание?

Достаточно делать его 3—4 раза в день, чтобы вернуть внимание из режима «жить в голове» в режим «здесь и сейчас».

Культ продуктивности

Ещё одна причина снижения чувствительности — постоянная ориентация на результат.

Мы измеряем день количеством закрытых задач, встреч, отправленных сообщений, выполненных пунктов в списке. Вечером оцениваем его почти как отчёт: продуктивный или нет. Был ли результат. Удалось ли всё запланированное.

И если в этом списке нет ощутимых достижений, день кажется прожитым «зря», даже если в нём были спокойствие, тишина, красивые моменты. В этой логике почти нет места для пауз без цели.

При этом нервная система восстанавливается не только через сон и отдых. Ей нужны сенсорные сигналы безопас-

ности и удовольствия: приятные запахи, комфортное пространство, ощущение уюта.

Талый снег или тёплый летний воздух. Аромат трав, который на секунду останавливает. Свежесть чистого постельного белья вечером. Едва уловимое тепло кожи любимого человека рядом. Эти мгновения не увеличивают продуктивность. Но именно они *делают жизнь наполненной, а не прожитой для «галочки»*.

В отсутствии чувственного опыта, замедления и кроется та внутренняя пустота, растерянность, которую могут испытывать люди, достигшие целей. Чтобы жизнь ощущалась наполненной, в ней должны быть не только достижения, но и проживание эмоций, ощущений.

Что говорит наука

Учёные всё чаще описывают обоняние как «скрытое чувство»: оно постоянно работает, но редко попадает в фокус внимания. Мы замечаем запахи телом раньше, чем успеваем осознать это.

Современный мир буквально построен вокруг зрения. Экраны, изображения, интерфейсы, навигация — всё рассчитано на глаза. И на фоне этой визуальной насыщенности остальные чувства, включая обоняние, постепенно отходят на второй план.

Есть и особенность работы мозга: к любому постоянному запаху мы быстро привыкаем. Через несколько минут он словно исчезает, хотя никуда не делся. При повторяющемся воздействии мозг перестаёт воспринимать его как важный сигнал. Это полезно для выживания (не реагировать на постоянный фон), но в бытовой жизни приводит к эффекту «нос как будто выключен». Когда вокруг всё пахнет одинаково (одни и те же помещения, один и тот же кондиционированный воздух, повторяющиеся бытовые запахи), формируется «слепота к запахам».

Наконец, на обоняние влияет и современная экология. Исследования показывают связь между загрязнением воздуха и снижением обонятельной функции. Длительное вдыхание загрязнённого воздуха может снижать чувствительность к запахам и в ряде случаев даже приводить к частичной потере обоняния. То есть в некоторых средах обоняние «уходит на второй план» не только из-за внимания, но и потому, что ему объективно труднее работать.

Хорошая новость в том, что силу обоняния можно вернуть. Достаточно снова дать ему место в своём внимании и использовать простые практики, упражнения из этой книги. Когда человек начинает замечать запахи, вместе с ними возвращается чувствительность к жизни.

Упражнение «Вечерний скан дня»

Вечером задайте себе 3 вопроса:

- 1. В какой момент сегодня я был (-а) максимально «в голове»?*
- 2. В какой момент — максимально в жизни?*
- 3. Когда я чувствовал (-а) себя живым (-ой)?*

Не анализируйте глубоко. Просто отметьте. Через несколько дней появляется ясность, что возвращает вас в жизнь, а что уводит в автопилот.

Выводы

Важно понять: снижение чувствительности — не личная проблема и не признак того, что с человеком «что-то не так». Это закономерный результат среды, в которой мы живём.

Мы не стали менее восприимчивыми по своей природе. Просто перестали тренировать эту способность.

Обоняние остаётся доступным сенсорным каналом. Нервные связи, отвечающие за восприятие запахов, сохраняются и могут активироваться снова. Чувствительность возвращается, когда внимание начинает снова опираться на ощущение.

ния. Как будто перед вами картина по номерам, которая долго оставалась только чёрно-белым контуром. Все линии уже были на месте, но не хватало цвета. И вот постепенно появляются оттенки: сначала один, потом другой, глубже, насыщеннее. Сюжет становится живым и объёмным.

Возможно, сейчас вы впервые за долгое время начали замечать, насколько сильно запахи и ощущения связаны с состоянием. Это только начало. Потому что обоняние — не приятный бонус к жизни, а один из самых точных инструментов влияния на неё.

В следующих главах мы подробно разберём, как устроено обоняние, почему оно напрямую связано с эмоциональным фоном и ощущением безопасности. В чём причина того, что запахи влияют на нас быстрее мыслей и любых рациональных решений.

Вы увидите, как формируется обонятельный интеллект и как через работу с ароматами можно мягко влиять на своё состояние. Это путь к большей чувствительности. А значит — к ясности и удовольствию в жизни.

Глава 3. Обонятельный интеллект

Долгое время интеллект рассматривали как способность к логическим выводам, умение находить закономерности, решать математические задачи — то, что измеряется тестами IQ.

Всё, что связано с чувствами, оставалось за пределами представлений об интеллекте. Рациональность считалась главным признаком развитого мышления, а эмоции — скорее помехой. Запахи и вовсе воспринимались как нечто второстепенное. Никто не рассматривал их как инструмент влияния на состояние и поведение человека. Тем более как навык, который можно развивать и использовать осознанно.

Почти у каждого из нас был одноклассник или коллега, который блестяще решал даже сложные задачи, легко проходил тесты, быстро находил правильные ответы. Но в жизни всё складывалось сложнее: конфликты с людьми, трудности в коллективе, ощущение, что его не понимают или не принимают. Такой человек не считывает настроение собеседника и не понимает, почему его слова вызывают напряжение.

Этот контраст и заставил специалистов задаться вопросом: «Возможно, интеллект — это не только способность

мыслить логически?» Постепенно в психологии начали появляться исследования, которые показывали: человеческий интеллект устроен сложнее, чем считалось раньше.

Ещё в середине XX века учёные говорили о так называемом *социальном интеллекте* — способности понимать людей, ориентироваться в отношениях и чувствовать контекст общения. Это стало первым шагом к более широкому пониманию интеллекта.

Позже психолог Говард Гарднер предложил *теорию множественного интеллекта*. Он показал, что интеллект не ограничивается логическим мышлением и математическими способностями. Среди разных типов интеллекта он выделил два особенно важных:

- а) *межличностный* — способность понимать других людей;
- б) *внутриличностный* — способность понимать самого себя.

Это стало важным поворотом: интеллект начали рассматривать не только как способность анализировать информацию, но и как умение работать с чувствами: как своими, так и других людей.

Сам термин «*эмоциональный интеллект*» появился

позднее — в 1990 году. Его ввели психологи Питер Сэловей и Джон Майер. Они определили эмоциональный интеллект как способность распознавать собственные и чужие эмоции и использовать эту информацию для мышления и поведения.

Настоящий интерес к этой теме возник в середине 1990-х годов после выхода книги психолога Дэниела Гоулмана «Emotional Intelligence» («Эмоциональный интеллект»). Книга стала мировым бестселлером и вывела идею эмоционального интеллекта за пределы академической психологии.

С этого момента тему начали активно исследовать и применять в самых разных областях — в бизнесе, лидерстве, образовании.

Так постепенно сформировалось понимание: интеллект — это не только то, как человек думает, но и то, как он чувствует и понимает эмоции.

Интересно, что идея эмоционального интеллекта возникла несколько десятилетий назад. Однако по-настоящему востребованной эта концепция стала лишь в последние годы.

В этом и заключается парадокс.

Человечество долгое время строило системы, в которых на первом месте стояли логика, дисциплина и способность выполнять чёткие инструкции. В индустриальную эпоху именно эти качества считались основой успешной карьеры. Человек мог быть блестящим инженером, бухгалтером или аналитиком и почти не задумываться о собственных эмоциях или эмоциональном состоянии окружающих.

Но в последние десятилетия сама структура работы начала меняться.

Всё больше профессий связано не только с выполнением задач, но и *с взаимодействием между людьми*: переговорами, командной работой, управлением, сервисом, созданием клиентского опыта.

В таких условиях способность понимать эмоции (свои и чужие) перестала быть второстепенным навыком. Она стала напрямую влиять на результаты работы, атмосферу в командах и качество принимаемых решений.

Кроме того, современная культура постепенно смещается от идеи постоянной продуктивности к идее качества жизни. Всё больше людей начинают задаваться вопросами:

- почему при внешнем успехе иногда не хватает ощущения радости;

- почему сложно почувствовать удовлетворение от жизни;
- почему эмоции становятся более приглушёнными.

На этом фоне возрастает интерес к тем навыкам, которые помогают человеку лучше чувствовать себя и окружающий мир.

Есть и ещё одна причина.

Как мы обсудили в главе 2, современный человек живёт в условиях постоянного информационного потока и высокой скорости жизни. Решения принимаются быстрее, нагрузки растут, а времени на восстановление становится меньше. В таких условиях всё большую ценность приобретает способность управлять собственным состоянием.

Именно поэтому *эмоциональный интеллект* постепенно становится *одним из ключевых навыков XXI века*.

Однако в разговоре об эмоциональном интеллекте чаще всего обсуждают мысли и поведение:

- как анализировать эмоции;
- как правильно реагировать на них;
- как выстраивать коммуникацию.

При этом гораздо реже говорится о том, *откуда вообще*

возникают эмоции.

А ведь они редко появляются из логических рассуждений. Гораздо чаще эмоции возникают из того, что мы видим, слышим, ощущаем телом.

И особенно из того, что мы *чувствуем носом*.

Представьте обычную ситуацию. Вы заходите в новое помещение, например, в офис, ресторан или квартиру. Вроде бы всё выглядит хорошо: аккуратный интерьер, вежливые люди, спокойная обстановка. Но внутри появляется странное ощущение напряжения или дискомфорта. Иногда вы даже не понимаете, почему вам не хочется оставаться в этом месте. Но если обратить внимание на то, чем пахнет, то заметите запах старого помещения, шлейф парфюма, который вам неприятен.

Бывает и наоборот. Вы заходите в пространство и чувствуете спокойствие. Вроде бы ничего особенного не произошло, но тело расслабляется быстрее, чем разум успевает это объяснить. Если проанализировать запахи внутри, то вы обнаружите приятные вам: свежесть, дерево, кофе или что-то знакомое и тёплое.

Как мы уже говорили в первых главах, обоняние — один

из самых быстрых сенсорных каналов человека. Запах может изменить самочувствие раньше, чем человек успеет это осознать.

Поэтому, говоря об эмоциональном интеллекте, важно учитывать ещё один уровень — *сенсорный*.

Способность замечать запахи, различать их, понимать свою реакцию на них и использовать это знание для управления состоянием можно назвать *обонятельным интеллектом*.

Если эмоциональный интеллект помогает понимать эмоции, то обонятельный интеллект помогает *замечать их раньше, чувствовать точнее*, осознавать их происхождение и управлять реакциями. Обонятельный интеллект развивается постепенно. Его можно представить как несколько уровней чувствительности к запахам.

4 уровня обонятельного интеллекта

1. Нулевой уровень: человек почти не замечает запахи.
2. Уровень узнавания: человек начинает замечать запахи.
3. Уровень понимания: человек начинает замечать связь запаха и состояния.
4. Уровень осознанного использования: запах становится

инструментом состояния.

1. Нулевой уровень: человек почти не замечает запахи

На этом уровне запахи присутствуют в жизни человека, но он почти не обращает на них внимания.

Ароматы ощущаются только в крайних случаях: когда запах очень сильный, резкий или неприятный.

Человек может помнить любимый парфюм или запах свежего кофе, но в повседневной жизни его обонятельное внимание почти не включается. Мир воспринимается в основном через зрение и слух.

Это состояние сегодня довольно распространено.

2. Уровень узнавания: человек начинает замечать запахи

На этом уровне человек начинает обращать внимание на запахи вокруг себя.

Он замечает, что пространства и предметы пахнут по-разному: дом, газон со свежескошенной травой, новая книга, уютный магазинчик рядом с домом, цветочная мастерская.

Появляется способность различать оттенки запахов и получать от них удовольствие.

Мир начинает ощущаться более объемным.

3. Уровень понимания: человек начинает замечать связь запаха и состояния

На этом уровне появляется важное наблюдение: запахи не просто существуют вокруг, они меняют внутреннее состояние, вызывают воспоминания.

Но пока человек не всегда осознаёт, как именно это происходит.

4. Уровень осознанного использования: запах становится инструментом управления состоянием

Запах перестаёт быть случайным элементом среды и становится частью личной системы управления состоянием. Человек начинает ***осознанно использовать ароматы, чтобы:***

- сосредоточиться;
- расслабиться;
- чувствовать себя увереннее;
- создать атмосферу дома.

На этом уровне формируется гардероб ароматов под конкретные задачи. Он может быть представлен и парфюмерией, и эфирными маслами.

Ольфакторная шкала: чем шире, тем больше жизни

Ольфакторная шкала складывается из запахов, связанных с эмоциями, воспоминаниями и визуальными образами, которые человек узнаёт и осознаёт. Её диапазон напрямую влияет на внутреннее состояние, эмоциональный отклик, восприятие мира и возможности.

Лучше всего это видно на примерах.

Представьте трёх женщин. Они живут в одном городе, работают, встречаются с друзьями, ездят в отпуск. Их дни внешне похожи. Но если присмотреться внимательнее, качество их жизни ощущается совершенно по-разному.

Первая почти не замечает запахи. Её день проходит между задачами, встречами и делами. Пространства сменяются быстро: дом — машина — офис — магазин — снова дом. Всё функционально, понятно, предсказуемо, почти «на автомате». Она не пользуется духами, выбирает еду рационально,

места — по рейтингу. Её жизнь может быть вполне успешной и организованной, но ощущения в ней немного приглушены. Радость появляется редко и держится недолго.

Вторая замечает запахи время от времени. Она чувствует аромат кофе утром, морозную свежесть, иногда обращает внимание на парфюм или запахи еды. Эти моменты делают её день теплее и насыщеннее. Но они случаются эпизодически, без системы. Чувствительность включается сама по себе и так же легко исчезает в потоке дел.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.