

Психолог информирует

Мир запахов и управление человеческим поведением



Принято считать, что обоняние в жизни современного человека играет намного меньшую роль, чем, например, зрение или слух. Мол, этим мы отличаемся от животных, для которых запах является основным регулятором, как полового поведения, так и поведения вообще. Но все мы — дети природы. Поэтому тот факт, что мир запахов с точки зрения управления нашим поведением часто недооценивается, можно считать странным. Например, давно

установлено, что обонятельный импульс доходит до мозга намного быстрее, чем болевой. Женщины, которым в роддоме приносят чужих младенцев, по запаху определяют подмену. Аналогично и новорожденные, не видя и не слыша матери, отличают ее от любого другого человека по запаху.

Громадную роль играет запах в сексуальной сфере. Это доказывает тот факт, что по достижению половой зрелости наблюдаются отчетливые изменения предпочитаемых запахов. До половой зрелости больше нравятся сладкие и фруктовые запахи. А с наступлением половой зрелости наблюдается сдвиг в сторону цветочных, маслянистых и мускусных запахов. Это справедливо для обеих полов. Дело в том, что так пахнут феромоны — выделяемые человеком пахучие вещества, вызывающие у особи противоположного пола сексуальное возбуждение. И для того, чтобы почувствовать запах этих веществ, нам вполне достаточно иметь в одном кубическом метре воздуха всего несколько молекул этих веществ! Результаты некоторых экспериментов свидетельствуют, что мужчина может «уcatchать» женщину во время месячных или в состоянии сексуального возбуждения на расстоянии до двух километров. Распознавание происходит бессознательно, на рефлексивном уровне. Это объясняет почти невероятные случаи, когда мужчина и женщина, заброшенные волею обстоятельств в безлюдную пустыню, безошибочно «выходили» друг на друга.

К сожалению, воспитанный в европейской рациональной традиции человек очень часто не придает значения роли запахов в поведении людей. Мы знаем как пахнут некоторые цветы и фрукты. Еще можем обратить внимание на аромат духов любимой женщины, вызывающий у нас эротические фантазии. И, конечно же, резкий неприятный

запах заставляет нас брезгливо наморщить нос и побыстрее отойти подальше от его источника. Обычно на этом наше внимание к запахам исчерпывается. И напрасно.

Из-за такой детской наивности порой мы вообще не замечаем целой сферы приемов, которая является средством манипуляции нашим поведением. За ширмой этой наивности давно уже ведутся специальные исследования. Сегодня развиты мощные отрасли промышленности — парфюмерии и косметики, табачных изделий, напитков. В них запах играет ключевую роль — он отвечает за формирование пресловутого «импульса покупки».

На Западе дизайнеры в буквальном смысле проектируют запахи ресторанов, отелей, аэропортов, торговых кварталов. Для чего? В человеческом мозге отделы, обеспечивающие восприятие запахов, тесно связаны с зонами, ответственными за возникновение эмоций. Определенные ароматы обладают способностью вызывать конкретные эмоции, неподвластные нашему сознанию. Поэтому, применяя запахи для воздействия на людей, мы бьем в слабое место их психики. Образно выражаясь, запах — это вечно открытые врата души, которые не поддаются логическому контролю. Научившись открывать эти врата, транснациональные корпорации извлекают громадные прибыли.

Пионером исследования запахов в современной психологии стал американский психиатр А. Хирш. Он установил, что определенные запахи вызывают конкретные действия и поведение человека. Начинал он с простого, но очень выгодного для бизнеса дела. Он распространял специально разработанную эссенцию в розничных отделах магазинов и установил, что там резко возрастает продажа товаров по сравнению с «неопыленными» секциями. Потом он набрал 3 тыс. добровольцев, страдающих избытком веса и заставил их за полгода похудеть в среднем на 12,7 кг. Все было очень просто — как только люди чувствовали голод, Хирш разрешал им есть, но предлагал при этом понюхать специальный ароматизатор. Чем чаще испытуемые нюхали его, тем больше веса они сбрасывали. Некоторые худели настолько интенсивно, что их пришлось выводить из эксперимента.

Хирш также установил, что запахи влияют на производительность труда. С помощью запахов он научился повышать или понижать кровяное давление, замедлять или ускорять сердцебиение, возбуждать или наоборот — усыплять человека. Было установлено, что некоторые ароматы снимают депрессию у больных, улучшают их настроение.

Позднее клинические эксперименты показали, что ароматы лаванды, ромашки, лимона и сандалового дерева ослабляют активность головного мозга быстрее, чем любой депрессант. А жасмин, роза, мята и гвоздика возбуждают клетки серого вещества мощнее, чем крепкое кофе. Сегодня это открытие широко используют, например, японские фирмы. В определенные часы по системе кондиционирования в служебные помещения закачиваются строго выверенные комбинации ароматических веществ. Это позволяет повышать производительность труда персонала на 50% и снижать количество ошибок в среднем на 20%. Творческие процессы, в частности, хорошо стимулирует запах японской вишни.



Для ароматического воздействия на эмоциональную сферу натуральные эфирные масла применяются в основном в виде ингаляций, в аромалампах, аромамедальонах.

БЕРГАМОТ



Придает сил, поднимает настроение, усиливает творческие стороны мышления, улучшает память и внимание прекрасное средство от депрессии и апатии, снимает напряжение и стресс, при этом не оказывает седативного (затормаживающего) эффекта повышает коммуникабельность, помогает легко преодолевать трудности.

ГЕРАНЬ

Приводит в равновесие эмоциональный фон: помогает справиться с резкими колебаниями настроения, слезливостью, снимает нервное напряжение, устраняет депрессию активизирует умственный и физический потенциал у ослабленных и пожилых людей поднимает настроение.

ГРЕЙПФРУТ

Хорошо тонизирует, поднимая настроение, заряжая легкостью и бодростью обладает освежающим эффектом помогает более оптимистично воспринимать жизнь и настраивает на продуктивный контакт с миром повышает общительность, позволяя добиваться больших успехов при взаимодействии с людьми.

ИЛАНГ-ИЛАНГ

Снимает напряжение, успокаивает, отличное средство при депрессии повышает чувство уверенности в себе устраняет бессонницу, беспокойство, повышенную нервозность помогает преодолеть детские страхи создает чувство легкой эйфории, раскрепощает, располагает к романтичности.

КЕДРОВОЕ ДЕРЕВО

Расслабляет, вызывает чувство уюта, комфорта, надежности и умиротворения успокаивающее средство при неврозах, появлении чувства страха, гнева, растерянности помогает сконцентрироваться на самом важном в данный момент, упорядочивая неровное и хаотичное течение мыслей создает атмосферу уверенности и защищенности, доверия и солидности.

ЛАВАНДА

Самое мягкое ароматическое средство восстанавливает силы, нормализует сон устраняет перевозбуждение, истерические реакции, колебания в настроении развивает отстраненное, аналитическое отношение к конфликтам и препятствиям аромат внутреннего созидания, покоя и самосовершенствования.

ЛИМОН

Хороший антидепрессант: снижает чувство апатии и тревоги поднимает настроение и улучшает самочувствие, заряжает бодростью и оптимизмом стимулирует умственные способности, повышает концентрацию внимания пробуждает творческое отношение к окружающему миру усиливает любознательность и интерес к жизни, добавляя в нее яркие и насыщенные тона позволяет быстро адаптироваться к новым условиям жизни и новым людям освежает, обеспечивает прилив сил и позитивных мотиваций, направленных на усовершенствование своей жизни.

МЯТА

Нормализует эмоциональный фон, приятно освежая, создает чувство бодрости снимает нервно-психологическое напряжение, остужает гнев и вспышки ревности утром

способствует приятному пробуждению, а ночью помогает уснуть без волнений повышает работоспособность и препятствует утомлению.

ПАЧУЛИ

Умеренно тонизирует, устраняет умственную и физическую усталость обладает мощным антидепрессивным воздействием активизирует творческую интеллектуальную деятельность расширяет диапазон ассоциативного мышления облегчает восприятие текущих ситуаций: помогает справиться с любым жизненным моментом, требующим анализа и интуиции раскрепощает, снимает напряженность в общении, придает любым отношениям утонченность и артистизм.

РОЗМАРИН

Самый сильный стимулятор из изученных эфирных масел: улучшает память и ясность мышления, снимает усталость, поднимает настроение придает силы при физических и умственных перегрузках повышает концентрацию внимания, является великолепным средством против амнезии помогает быстро запоминать большие объемы информации (иностранные слова, имена, даты и числа) побуждает к действию и активному образу жизни устраняет стеснительность, неуклюжесть, неуверенность в своих силах позволяет легко преодолевать психологические барьеры, возвращает интерес к жизни.

РОЗОВОЕ ДЕРЕВО

Устраняет чувство усталости любой природы помогает концентрации внимания при физическом переутомлении, не оказывая затормаживающего эффекта (при длительных перелетах, при вождении автомобиля на большие расстояния, при монотонном ответственном однообразном труде) помогает справиться с нервным напряжением, раздражительностью.

ЧАЙНОЕ ДЕРЕВО

Быстро восстанавливает силы при нервном истощении особенно благоприятно для людей с повышенной восприимчивостью, болезненно реагирующих на любую мелкую неприятность активизирует процессы восприятия информации, помогает быстро переключаться с одного предмета на другой развивает самостоятельность, быстроту принятия правильных решений в сложных ситуациях укрепляет уверенность в себе и облегчает общение с окружающими.

ЭВКАЛИПТ

Тонизирует и бодрит улучшает усвоение кислорода клетками устраняет повышенную утомляемость, состояние усталости, стресса и сонливости средство от медлительности, инертности и меланхолии пробуждает резервные силы организма, оживляет эмоции, стимулирует активность и решительность аромат продуктивного мышления, логики: настраивает на длительную умственную деятельность.

Арома Рецепты

Эфирная смесь "Тонус" - розмарин (3-5 к.), мята (3-5 к.) смешать в равной пропорции.

Эфирная смесь "Релакс" - лаванда (3-5 к.). кедр (3-5 к.) смешать в равной пропорции.

Эфирная смесь "Успех" - лимон (2 к.), розмарин (2 к.), эвкалипт (2 к.), бергамот (2 к.).

Эфирная смесь "Уютный дом" - иланг-иланг (2 к.), бергамот (3 к.), кедровое



дерево (2 к.).

Эфирная смесь "Харизма" - грейпфрут (4 к.), пачули (1 к.), бергамот (2 к.).

Эфирные масла "Адаптация" - лаванда (3 к.), либо кедровое дерево (3 к.).

Эфирная смесь "Свежесть" - мята (2 к.), бергамот (2 к.).

Эфирные масла для повышения способности к сосредоточению - лаванда, мята, пачули.

Эфирные масла для расслабления, эйфоризации - герань, иланг-иланг, розовое дерево.

Эфирные масла для повышения жизненного тонуса и бодрости утром - бергамот, грейпфрут, лимон, мята, розмарин, эвкалипт.

Эфирные масла для улучшения памяти - герань, кедровое дерево, мята, розмарин, чайное дерево.

Эфирные масла при раздражительности и стрессах - герань, грейпфрут, кедровое дерево, лаванда, розовое дерево.

Эфирные масла при депрессивных состояниях - бергамот, грейпфрут, лимон, иланг-иланг, лаванда, пачули.

Эфирные масла для релаксации и полноценного отдыха вечером - герань, иланг-иланг, лаванда, пачули.

Эфирные масла для эротизирующего воздействия - иланг-иланг, пачули, розовое дерево.

