

Глава 1

Для чего нам «неудобные» эмоции

В том числе тревога.
Как справляться с эмоциями

Это было нелепо, невероятно, даже комично, но страх исчезал, когда я добирался до своего дома, до своей лестницы.

Уже в подъезде он оставлял меня.

Я пробовал бороться с ним. Хотел подавить его, уничтожить — волей, иронией. Но он не подчинялся мне. Он возникал еще в большей степени.

Тогда я стал избегать улицы, людей. Почти перестал выходить из дому.

Зоценко. После восхода солнца

Было бы здорово, если бы негативные эмоции можно было просто отключить, не так ли?

Это кажется хорошей идеей только на первый взгляд.

В статье «Страх и миндалина^{*}» исследователи Ральф Адольфс, Дэниел Тренел и соавторы описывают последствия повреждения участка мозга, отвечающего за эмоцию страха.

Познакомьтесь с SM-046, женщиной из Айовы, участницей этого научного исследования. SM — ее псевдоним для статьи. Она не может испытывать страх физически, так как у нее редкое генетическое заболевание — болезнь Урбаха — Вите. При этой болезни миндалина — часть мозга, ответственная за эмоцию страха, — перестает функционировать.

SM распознает все другие эмоции, но распознать и выразить страх не может. Как и почувствовать. Фильмы «Ведьма из Блэр», «Сияние», «Молчание ягнят» могут вызвать у нее только интерес и любопытство, но не страх. Но проблема не только в этом: SM многократно подвергалась опасности из-за того, что чувство тревоги не предупреждало ее об этом. Она выходила на улицу ночью в неблагополучном районе и иногда подвергалась нападению. Ей угрожали ножом и пистолетом, она становилась жертвой домашнего насилия. SM приходится опираться на логику и анализировать обстановку, чтобы понять, насколько она безопасна. Во-первых, это очень энергозатратно, во-вторых, невозможно делать это так же быстро и естественно, как на уровне эмоций^{**}.

^{*} Здесь и далее под «миндалиной» и «амигдалой» подразумевается миндалевидное тело. *Прим. ред.*

^{**} Adolphs, R., Tranel, D., Damasio, H., Damasio, A. R. Fear and the human amygdala. *J Neurosci.* 1995 Sep; 15(9): 5879–5891. doi: 10.1523/JNEUROSCI.15-09-05879.1995. PMID: 7666173; PMCID: PMC6577662 (<https://www.jneurosci.org/content/jneuro/15/9/5879.full.pdf>). *Прим. авт. Здесь и далее, если не указано иное.*

В исследовании Клинг и Бразерс показано, что обезьяны с удаленной амигдалой очень быстро погибают, если остаются без помощи своей группы^{*}. Так что эмоции, хоть иногда и бывают неприятны, выполняют свои важные задачи.

В этой главе мы с вами рассмотрим, какие бывают эмоции и как ими можно управлять.

Почему мы берем не только тревогу? Во-первых, потому что часто за словами «мне тревожно» на самом деле скрываются другие эмоции, с которыми не удастся справиться, потому что человек не может их распознать и назвать. Позвольте мне здесь процитировать Паоло Коэльо: «**Такова природа человека. Большую часть собственных эмоций человек заменяет страхом**»^{**}.

Во-вторых, потому что принципы обращения с эмоциями в целом похожи.

Есть набор базовых эмоций. Психологи немного расходятся в определении их точного количества и названий, но вот с таким списком соглашается большинство из них:

- радость;
- грусть;
- гнев;
- страх;
- удивление;
- отвращение.

^{*} Kling, A. S., & Brothers, L. A. (1992). The amygdala and social behavior. In J. P. Aggleton (Ed.), *The amygdala: Neurobiological aspects of emotion, memory, and mental dysfunction* (pp. 353–377). Wiley-Liss (<https://psycnet.apa.org/record/1992-97763-009>).

^{**} Коэльо П. Вероника решает умереть. М.: АСТ, 2018.

Это эмоции, которые наблюдаются у представителей всех культур. Выражаются они тоже примерно одинаково. Мы рождаемся с этими эмоциями.

Базовые эмоции развивались эволюционно и обеспечили наше выживание (и продолжают обеспечивать).

Есть **социальные эмоции** — их выражение уже больше зависит от нашего воспитания и культуры, в которой мы выросли:

- любовь;
- вина;
- смущение;
- стыд;
- гордость;
- зависть;
- ревность.

В интернете можно найти множество вариантов списков эмоций. С ними полезно ознакомиться, узнать слова для их обозначения. Один из вариантов — «**Атлас сердца**»* **Брене Браун****.

Эмоции складываются из следующих кирпичиков:

- мысли / оценки события;
- собственно чувство;

* Речь идет о книге Atlas of the Heart: Mapping Meaningful Connection and the Language of Human Experience. Книга не издавалась на русском языке, однако вы можете ознакомиться с идеями автора в документальном сериале «Брене Браун: Атлас сердца». *Прим. ред.*

** Брене Браун — американская писательница, профессор Хьюстонского университета.

- импульс к действию;
- телесная реакция;
- поведение (выражение эмоции, поведение под ее влиянием).

Эмоции — слуги естественного отбора. Бытует ошибочное представление об эволюции как о выживании сильнейших особей. На самом деле конкретные особи естественному отбору гораздо меньше интересны, чем гены, носителями которых они являются. Есть ситуации, когда особь не выживает или не оставляет потомства, но гены распространяются. Например, старшая сестра, которая помогает другим сиблингам выращивать их потомство. Они все носители ее генов. Или мужчина, который погибает, защищая своих братьев. У генов тут совершенно рациональный расчет: по набору генов один Вася равно два его родных брата или восемь двоюродных. Такой геноцентричный подход к эволюции описан Ричардом Докинзом в книге «Эгоистичный ген»^{*}.

С особями разобрались — теперь о выживании сильнейших. Выживание тоже не в приоритете. С точки зрения генов важнее распространение. Чтобы размножиться, конечно, желательно прожить какое-то время, а сила для этого нужна далеко не всегда, нужна адаптация, т. е. приспособление к окружающей среде. Например, может быть стратегия статуса и силы — быть султаном и иметь гарем и много потомства, а может быть стратегия слугителя гарема — проникнуть в гарем, используя хитрость.

^{*} Докинз Р. Эгоистичный ген. М.: Corpus, 2022.

Так вот, эмоции — это невидимые ниточки, через которые естественный отбор управляет нашим поведением. Эмоции возникли раньше, чем логика и рациональное мышление. У наших предков не было времени и ресурсов соображать: «Так... плесень на плоде и запах тухлятины — это признаки несвежей еды. Я могу отравиться и лежать два дня с диареей. Лучше поищу другие плоды». Нет: «Фу, этот плод воняет тухлятиной, я чувствую тошноту. Пойду поищу что-нибудь другое».

Или наши предки не думали: «Эта особь — хороший кандидат для размножения. Пойду спарюсь с ней, а потом буду возиться с детишками». «Эй, красавчик/красотка! Пойдем-ка посмотрим, что там в ближайшей роще!» — вот так это происходило раньше и часто происходит до сих пор.

Например, видим на земле что-то длинное и изогнутое, оцениваем: «Это змея!» Чувствуем страх, импульс — убежать; телесная реакция — сердце стучит, кровь отливает от лица и конечностей и т. п. — реакции борьбы или бегства; поведение — кричим и прыгаем в сторону. Потом оказывается, что это старая велосипедная камера. Ну и ладно, лучше перестраховаться, тем более что велосипедные камеры появились гораздо позже, чем наши эмоции.

Удивление побуждает нас реагировать на изменения в окружающей среде. **Гнев** — защищать свои границы. **Отвращение** говорит нам: «Не пей из лужи, козленочком станешь» — и побуждает держаться подальше от больных людей и несвежей еды.

Радость и удовольствие заставляют делать то, что выгодно нашим генам с точки зрения их распространения — передавать их дальше.

Грусть — наиболее загадочная эмоция с точки зрения ее функции. От чего она нас оберегает? Или на что толкает? Скорее всего, побуждает сохранять энергию и избегать чувства грусти в будущем. Мы же еще способны прогнозировать эмоции, а не только испытывать в моменте. Например, потерять друга или любимую собаку грустно, поэтому мы постараемся не допустить этого.

В контексте тревожных расстройств (ТР) обычно звучат две эмоции: страх и тревога.

Страх относится к ситуациям непосредственной конкретной угрозы здесь и сейчас.

Тревога — к ситуациям неопределенной угрозы в будущем.

Когда формировались человеческие эмоции, одной из основных опасностей (кроме болезней и паразитов) были хищники. Есть такая теория **Континуума неизбежности встречи с хищником**.

В свете этой теории жертвы испытывают разные эмоции в зависимости от степени риска встретить хищника.

Выделяют три степени и вместе с ними три эмоции:

- 1) до встречи с хищником — тревога;
- 2) хищник появился и его уже видно — страх;
- 3) непосредственно атака — паника.

Если риск существует, есть косвенные признаки возможности встретить хищника, но его самого пока не видно,

жертва будет испытывать **тревогу**. В это время она может заниматься своей обычной деятельностью — добывать еду, есть, копать норки (если это мышь, например), но будет настороже. Ей еще неизвестно, какой хищник, когда и откуда может появиться.

Когда хищник появляется — это уже конкретная опасность здесь и сейчас, включается **страх**. Задача страха — обнаружить опасность и избежать ее, обычная деятельность откладывается, ее приоритет понижается.

И наконец, третья степень неизбежности — это собственно атака хищника, и для нее характерно состояние **паники**. Задача этого этапа — отбить нападение, выжить и убежать. А если убежать невозможно, то замереть и уменьшить боль (физическую и психическую)*.

Опыт столкновения с опасностью может привести к тому, что эти реакции будут запускаться раньше. Так влияют на людей и животных травматические ситуации — мы становимся более внимательны к признакам опасности и более подвержены страху и тревожности.

Для того чтобы лучше управлять своими эмоциями, нам нужно уметь:

- замечать их;
- точно называть;
- понимать, почему они пришли и чего они хотят;

* Hoffman, A. N., Trott, J. M., Makridis, A., Fanselow, M. S. Anxiety, fear, panic: An approach to assessing the defensive behavior system across the predatory imminence continuum. *Learn Behav.* 2022. Sep; 50(3): 339–348. doi: 10.3758/s13420-021-00509-x. Epub 2022 Feb 2. PMID: 35112315; PMCID: PMC9343476 (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35112315/>).

- оценивать, точно ли это нужно нам сейчас;
- регулировать при необходимости телесные реакции;
- управлять фокусом внимания;
- выбирать поведение в соответствии с нашими долгосрочными целями.

Замечать эмоции и называть их — простой и эффективный способ справиться с ними. В одном исследовании людей с арахнофобией (страхом пауков) поделили на две группы. Одни при встрече с насекомым использовали техники отвлечения, другие называли и проговаривали свои эмоции. Те, кто называл свои эмоции, в итоге лучше справлялись со своим страхом, чем те, кто отвлекался^{*}.

Не менять саму эмоцию, а изменить отношение к ней такой же эффективный способ уменьшить ее влияние на себя. Также эмоцию можно «перекодировать», а именно переместить ее из одной категории (вредная/опасная) в другую (полезная/нормальная). В исследовании об экзаменационном стрессе студентов поделили на две группы. Одной группе рассказывали о пользе стресса и возбуждения для сдачи экзамена. Другой группе предлагали просто игнорировать тревогу. Студенты из группы переоценки стресса показывали меньшую экзаменационную тревожность и даже лучше сдавали экзамены.

По сути, испытуемые меняли категорию эмоции из «тревога» в «возбуждение» и меняли отношение к этому возбуждению.

^{*} Kircanski, K., Lieberman, M. D., Craske, M. G. Feelings into words: contributions of language to exposure therapy. *Psychol Sci.* 2012 Oct 1; 23(10): 1086–1091. doi: 10.1177/0956797612443830. Epub 2012 Aug 16. PMID: 22902568; PMCID: PMC4721564 (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22902568/>).

Из «то, что я чувствую, неприятно и помешает мне сдать экзамен» в «это признак того, что мне важно хорошо сдать экзамен, это чувство помогает мне концентрироваться»*.

Мои клиенты с тревожным расстройством нередко смешивают тревогу с другими эмоциями или просто физическим дискомфортом. Например, при страхе полетов возбуждение перед взлетом «Круто, я лечу над землей, ничего себе!» перекодируется в тревогу. Или гнев может категоризироваться как тревога. У людей с агорафобией (страхом открытых пространств и публичных мест) нередко физический дискомфорт категоризируется как тревога. Например, духота в автобусе летом, яркий свет, звук и много людей в торговом центре — это то, что неприятно в принципе всем. Но кто-то определяет это как дискомфорт, а кто-то категоризирует эти ощущения как «А-а-а, что-то не то, мне тревожно, тут опасно».

Гнев частенько принимается за тревогу, особенно у женщин, так как гнев для них более «стыдная» эмоция в нашей культуре. Например, во время конфликта с мужем женщина чувствует, как кровь приливает к лицу, ее начинает трясти (она злится), но если есть установка (не всегда осознаваемая), что злиться плохо и стыдно, она может определить эти ощущения как тревогу. Если она впоследствии испугается самих этих ощущений, подумает, что они опасны или это признак какой-то болезни, то у нее может развиваться ТР.

* Jamieson, J. P., Peters, B. J., Greenwood, E. J., & Altose, A. J. (2016). Reappraising Stress Arousal Improves Performance and Reduces Evaluation Anxiety in Classroom Exam Situations. *Social Psychological and Personality Science*, 7(6), 579–587. <https://doi.org/10.1177/1948550616644656> (<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1948550616644656>).

В общем, мы поняли, что различать эмоции и правильно их называть полезно для нашей менталочки.

Давайте потренируемся это делать.

Я опишу ситуацию, поведение, на которое должна толкать эмоция, и телесные реакции, а вы определите эмоцию. Начнем с базовых.

1. **Ситуация:** вы ждали повышения по работе, но его не произошло. Вы уже представляли себе новую классную должность и высокую зарплату, поэтому есть ощущение, что вы их потеряли.

Импульс к действию: переосмыслить свое поведение, выявить ошибки, постараться предотвратить такие ситуации в будущем, повысить мотивацию или взять паузу и отдохнуть.

Телесные реакции: тяжесть в солнечном сплетении, слезы на глазах.

Эмоция: _____

2. **Ситуация:** вы просили партнера несколько раз не делать что-нибудь (например, не брать ваш компьютер или не оставлять грязную посуду), но он в очередной раз вас не послушал.

Импульс к действию: отругать его, чтобы не делал так в следующий раз.

Телесные реакции: жжение в груди, учащенное сердцебиение.

Эмоция: _____

3. **Ситуация:** вы приезжаете в новую страну и видите здание необычной архитектуры и непонятного назначения.

Импульс к действию: изучить это здание получше.

Телесные реакции: «бабочки в животе», ощущение подъема.

Эмоция: _____

4. **Ситуация:** вы достаёте из холодильника сметану, хотите ее съесть, но обнаруживаете, что она испортилась.

Импульс к действию: хочется ее выбросить и уж точно не хочется, чтобы она оказалась внутри вас.

Телесные реакции: тошнота.

Эмоция: _____

5. **Ситуация:** вы идёте вечером по безлюдной улице и слышите шаги за спиной.

Импульс к действию: посмотреть, кто это, убедиться, что он не опасен, убежать.

Телесные реакции: холод в груди, стучит сердце, сводит живот.

Эмоция: _____

6. **Ситуация:** вы закончили проект, над которым долго работали. Начальник и коллеги отмечают, как классно у вас это получилось.

Импульс к действию: хочется повторять такие ситуации.

Телесные реакции: усиливается сердцебиение, по телу разливается приятное тепло.

Эмоция: _____

Правильные ответы: 1) печаль/злость; 2) гнев/злость; 3) удивление; 4) отвращение; 5) страх; 6) радость.

Теперь подумаем, какие ситуации у вас обычно вызывают эти эмоции.

Вспомните, какие эмоции вы испытывали сегодня с утра и с чем они были связаны.

Давайте пройдемся по социальным эмоциям. Представим, что мы говорим о девушке Кате, и попробуем понять, что она чувствует в разных ситуациях и зачем ей эти эмоции.

1. **Ситуация:** Катя рассказала одной своей подруге про другую то, что должна была сохранить в тайне, и это стало известно.

Импульс к действию: извиниться и восстановить отношения с подругой.

Эмоция: _____

2. **Ситуация:** Катя видит, как ее молодой человек Паша увлеченно разговаривает с другой девушкой.

Импульс к действию: сохранить Пашу как партнера, сделать эту девушку менее привлекательной для него.

Эмоция: _____

3. **Ситуация:** Катю сняли на видео в неловкой ситуации, и это видео выложили в интернет.

Импульс к действию: спрятаться, стать невидимой для своей группы, сделать так, чтобы тебя не исключили из нее.

Эмоция: _____

4. **Ситуация:** Катя листает ленту в социальной сети и видит посты блогеров, где те пишут о своих высоких заработках.

Импульс: сделать что-то, чтобы зарабатывать так же, или рассказать другим что-то крутое о себе, чтобы они восхитились.

Эмоция: _____

5. **Ситуация:** Катю перед всем коллективом хвалят за хорошо сделанную работу.

Импульс: хочется, чтобы это повторялось.

Эмоция: _____

6. **Ситуация:** Катя смотрит на своего молодого человека.

Импульс: хочется быть с ним ближе, заботиться о нем.

Эмоция: _____

5) гордость (6) любовь

Правильные ответы: 1) вvidia; 2) ревность; 3) стыд; 4) зависть

Эмоции приходят, мы их испытываем, а то, что будет с ними дальше, зависит от наших **эмоциональных схем** — правил обращения с эмоциями.

Эмоциональные схемы

Есть эмоции, а есть то, что мы думаем о них.

Эмоциональные схемы — это наши убеждения, касающиеся эмоций. Например: «Эмоция длится долго и никогда не закончится, если что-нибудь с ней не сделать». Или: «Я могу выражать свои эмоции другим способом, безопасным для себя».

Откуда берутся эти представления об эмоциях? Из детства.

Дети — маленькие ученые-исследователи, они очень внимательно наблюдают и анализируют все вокруг. И очень часто они учатся совсем не тому, чему бы их хотели научить родители.

Дети строят модели не только относительно того, как устроены механизмы, как функционирует город, что такое холодное и горячее и как разговаривать на языке, чтобы тебя поняли.

Дети также строят модели внутренней организации себя и окружающих людей и правил общения с собой и обществом в целом. Это называется **когнитивными схемами**, или **убеждениями**. Такие убеждения у нас есть в том числе и относительно эмоций.

Причем родителям совсем не обязательно говорить прямым текстом «Эмоции — это хорошо» или «Эмоции — это плохо». Большинству вещей мы учимся, просто наблюдая за взрослыми и их поведением. Есть коммуникация, а есть метакоммуникация — то, что лежит за нашими словами или поведением.

Дети наблюдают, как взрослые обращаются с эмоциями, и делают выводы. А потом вырастают и с этими выводами живут. Получившиеся убеждения, сформировавшиеся относительно эмоций, называются **эмоциональными схемами**.

Это понятие ввел американский ученый и психотерапевт Роберт Лихи в своей книге «Терапия эмоциональных схем»*.

Эмоциональные схемы отвечают на следующие вопросы:

* Лихи Р. Терапия эмоциональных схем. СПб.: Питер, 2019.

- Как долго будет длиться моя тревога?
- Чувствуют ли другие люди себя так же?
- Надо ли мне стыдиться своих чувств?
- Нормально ли иметь смешанные эмоции?
- Можно ли выражать свои чувства и как?
- Поймут ли меня другие люди?

Катина мама очень тревожилась, когда дочери было грустно. Сразу спрашивала: «Что-то случилось? Как твоё настроение?» Старалась побыстрее развеселить и успокоить Катю. Так Катя выучила, что негативные эмоции — это что-то такое опасное, и от них нужно поскорее избавляться. Если Катя попробует сформулировать это убеждение относительно эмоций, оно будет звучать примерно так: «Грусть или тревога опасны. Не знаю точно чем, но опасны. Как только я замечаю их у себя, нужно постараться поскорее как-то от них избавиться». В результате Катя довольно смутно понимает, почему эти эмоции вообще появляются, может отказываться от важных для нее действий, чтобы не сталкиваться с такими эмоциями, и в конечном счете это приводит к тому, что эмоции «застревают» и пугают Катю еще больше.

Почему эмоции «застревают»? В подходе АСТ (от англ. *Acceptance and Commitment Therapy* — терапия принятия и ответственности)* есть для этого хорошая метафора. Эмоции — как почтальоны. Эмоция-почтальон принесла нам письмо,

* Аббревиатура также побуждает к действию, так как вызывает ассоциацию с англ. словом *act* — действие, действуй.

в письме написано, что мудрость предков и естественный отбор хотят, чтобы мы что-то сделали. Что стоит сделать с почтальоном и его письмом? Мы берем письмо, читаем его и решаем, что делать дальше. Эмоция — это такой очень настойчивый почтальон. Если мы не берем его письмо, он продолжает и продолжает пытаться нам его вручить. Так и эмоция: если мы не скажем внутренне «Окей, эмоция, я тебя услышала», она будет продолжать пытаться передать нам свое послание.

Давайте посмотрим на ситуацию, противоположную Катиной.

Олин папа считал, что эмоции — это... можно сказать, что он вообще ничего не думал об эмоциях, так как для него они не существовали. Если Оле было грустно или страшно, папа говорил просто: «Не реви», «Возьми себя в руки». Оля выросла таким «идеальным солдатом» — она была строга к себе, хорошо училась и устроилась на престижную работу. Только потом у нее начались проблемы со сном и панические атаки. Олины убеждения об эмоциях можно сформулировать так: «Мои чувства не имеют значения», «Выражать эмоции нет смысла — другие люди все равно не услышат и не поймут».

Катина мама пугается Катиных эмоций, Олин папа отрицает эмоции Оли.

Еще может быть критикующий родительский стиль.

Например, Петины родители имеют свое представление о том, как и какие эмоции должен проявлять мальчик. Они часто ругают его, если он плачет или обижается, например: «Ты уже большой

мальчик, большие мальчики не плачут, возьми себя в руки». Петя учится, что испытывать страх стыдно, он может не научиться распознавать страх и будет принимать его за злость. Тогда послания от страха не будут приняты и прочитаны, и у Пети могут начаться проблемы с регуляцией страха и тревоги.

Понятно, что у родителей Оли и Кати свои эмоциональные схемы, которые появились не просто так и в существовании которых они не виноваты. Катина бабушка, мама Катиней мамы, страдала биполярным расстройством, поэтому Катина мама так пугается любых эмоций — жизнь ее научила этому. Родители Олиного папы пережили тяжелое послевоенное время во многом благодаря тому, что «отключили» у себя тонкие эмоциональные переживания и передали эту стратегию Олиному папе.

Давайте сразу определимся: конечно, родительское воспитание влияет на то, какими людьми мы вырастаем и с какими проблемами потом сталкиваемся. Но мы изучаем это влияние не для того, чтобы обвинить родителей. Они не виноваты, они, как и мы, — звенья этой цепи из причин и следствий. Наша задача — посмотреть на предыдущее звено повнимательнее, чтобы лучше понимать, что повлияло на нас, и изменить свою конфигурацию.

Благоприятным стилем эмоционального воспитания считается что-то вроде эмоционального коучинга.

Возьмем для иллюстрации пример Вани. Ванины родители замечают его эмоции, называют их, признают, что они нормальны, и учат действовать не импульсивно. Например, Ваня боится идти

к стоматологу. Катина мама бы испугалась сама в такой ситуации, начала бы срочно успокаивать Катю, возможно, отменила бы визит к врачу. Олин папа сказал бы: «Не выдумывай». Петины родители отругали бы его. Часть реакций родителей передается невербально, иногда они могут ничего и не говорить, но Катя увидит, что мама испугалась, Оля увидит отсутствие реакции, Петя считает недовольство на лице родителей.

Как можно сделать по-другому?

1. Назвать эмоцию: «Я вижу, что тебе страшно».
2. Нормализовать эмоцию: «Это нормально, многие дети боятся врачей».
3. Привязать к реальности: «Доктор сделает укол, и будет не больно. Если будет больно, ты покажешь доктору “стоп”, и он остановится, а после врача мы ходим в кино».

Это не универсальный алгоритм, его применение зависит от возраста. В младшем возрасте может быть полезнее не объяснять, а просто отвлечь ребенка. Ну и в ситуации с врачом многое зависит от самого врача и от подготовки к этому мероприятию. Иногда можно ничего не делать, просто дать ребенку побыть с его чувствами и справиться с ними самостоятельно. Главное, чтобы родитель спокойно относился и мог выдерживать эмоции ребенка, демонстрировал ему, что иметь эмоции — нормально, и учил на них адекватно реагировать.

С детьми понятно. А как взрослым менять свои эмоциональные схемы?

Мы меняем их по пяти направлениям: учимся понимать эмоции; разбираемся с тем, сколько они длятся; определяем, что мы контролируем, а что нет; избавляемся от стыда и вины за эмоции; и, наконец, принимаем их! Давайте разберем эти пять доменов отношения к своим эмоциям по Роберту Лихи*.



Понимание эмоций

Эмоция, ты откуда? Что я вообще чувствую и почему?

Это — понимание эмоций.

Улучшить понимание своих и чужих эмоций может как ведение дневника эмоций, так и чтение и просмотр художественных фильмов.

* Лихи Р. Терапия эмоциональных схем.

С одной стороны, хорошо понимать свои эмоции, с другой — важно не ждать от себя понимания своих эмоциональных состояний на сто процентов. Они зависят от очень многих факторов — гормонального фона, погоды, событий. От того, поели мы или нет, устали или нет, и т. д. Иногда попытки разобраться в «А почему мне грустно?» и поиск причин может растянуть эту самую грусть на более долгое время, чем в случае с простой констатацией: «О, что-то грустновато мне, понаблюдаем, как будет дальше».

Базовые техники для понимания эмоций — это изучение их списка и дневник эмоций. Да-да, немного теории и немного практики, как мы уже проделали с вами выше в этой главе. Если вы пропустили упражнение на определение эмоций, вернитесь к нему.

Дополнить практику изучения и понимания эмоций может работа с художественной литературой, фильмами. Даже при просмотре сериала можно повышать свой эмоциональный интеллект.

Вот что можно делать, если хотите прокачать свой эмоциональный интеллект и испортить просмотр любимого сериала избыточной рефлексией.

1. Активное обдумывание и анализ.

Во время просмотра делайте паузы или обдумывайте серию/фильм в таком ключе:

- Как эмоции персонажей развиваются на протяжении фильма?

- Какие эмоции лежат в основе мотивации их действий?
- Как опыт и отношения персонажей влияют на их эмоциональное благополучие?
- Бывали ли у вас похожие эмоциональные состояния, как у каких-либо персонажей, и если да, то почему?

Активное размышление и анализ этих аспектов помогут вам глубже понять различные эмоциональные переживания.

2. Практика принятия чужой точки зрения.

Во время просмотра фильма постарайтесь вжиться в положение персонажей. Попробуйте посмотреть на события с их точки зрения, понять их эмоции и учесть факторы, влияющие на их эмоциональные реакции. Это упражнение способствует развитию эмпатии — важного элемента эмоционального интеллекта.

Задайте себе вопросы:

- Как бы я себя почувствовал(–а) в такой ситуации?
- Какие внешние факторы могут влиять на эмоции персонажей?
- Есть ли культурные или социальные влияния, оказывающие воздействие на их эмоциональные переживания?

Практика принятия чужой точки зрения поможет расширить ваше понимание разнообразных эмоциональных точек зрения и научиться ценить сложность эмоций в различных контекстах.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

