

Глава 4

ПОЗНАЙТЕ СВОЕГО ВНУТРЕННЕГО РЕБЕНКА ЧЕРЕЗ ЭМОЦИИ

В каждый миг нашей жизни мы испытываем чувства и выражаем эмоции, и именно это делает нас живыми. Большинство людей не занимаются изучением эмоций, и потому мы поделимся с вами простыми сведениями, которые помогут вам понять и обуздать свои чувства. Вы сможете применить на практике модель «внутреннего ребенка» и научиться ладить с собой и окружающими.

Эмоцию выражает тело

Эмоция — это в первую очередь реакция организма на какую-либо ситуацию:

- через чувства мы получаем какую-то информацию;
- реагируя на эту сенсорную информацию, мозг выделяет биохимический «коктейль» из гормонов, который незамедлительно доносит информацию до тела.

Задача этого процесса — подтолкнуть с помощью эмоции наше тело к действию и реакции на ситуацию.

Пример:

- я иду вечером по улице и вдруг слышу, что за мной по пятам кто-то идет;
- я чувствую страх;
- мое тело напрягается, чтобы побежать или как-то разобраться в ситуации.

Словом, эмоция — это энергия, имеющаяся в нашем теле, и ощутить ее можно благодаря физическим ощущениям, как в приведенном выше примере: учащенное сердцебиение, одышка, покраснение или бледность кожи лица и т. д. Эмоции могут меняться вместе с нашим жизненным опытом, но они всегда проявляются в виде ответа тела на локализованное ощущение. Например, мы чувствуем тепло в грудной клетке, сдавливание в затылке, напряжение в плечах и т. д. Два простых вопроса помогут понять природу этих реакций:

- Что я чувствую?
- Где в моем теле локализовано это чувство?

КАК ПОНЯТЬ СВОИ ОЩУЩЕНИЯ

С помощью слов можно дать точное описание своим ощущениям. Это могут быть глаголы, прилагательные и наречия, связанные с осязанием, движением или температурой, например: «Горячо, холодно, тесно, душно, жжется, сладко, тяжело» и т. д.

- ✓ *Вспомните приятный момент из детства и переживите его заново. Наблюдайте за своими физическими ощущениями. Где локализованы ощущения? Что конкретно вы чувствуете?*
- ✓ *Понаблюдайте за ощущениями в теле и за тем, как они меняются.*
- ✓ *Наконец, чтобы высвободить свои чувства, сделайте глубокий вдох, задержите дыхание, а затем выдыхайте медленно, словно через соломинку.*

Главные эмоции человека

Изучив лица людей, выражающих то или иное чувство, американский психолог Пол Экман выделил шесть первичных эмоций, которые все человеческие создания демонстрируют с помощью одного и того же выражения лица: **радость, грусть, страх, гнев, отвращение, удивление.**

Были и другие интересные исследования, показавшие, что всякая первичная эмоция имеет свое физическое проявление. Финские исследователи, например, составили карту тела и продемонстрировали, что боль, грусть или комбинации этих чувств у всех людей сконцентрированы в одних и тех же местах. Например:

- страх: учащенное сердцебиение, холод, пот, бледность, сдавленность в грудной клетке или в животе...
- грусть: «ком» в горле, покалывание или жжение в глазах, давление в груди...
- гнев: чувство жжения в горле и в животе, мышечное напряжение, жар...

Эмоции сами по себе неопасны и недолговечны, даже если они вызваны пугающе сильными чувствами.

Эмоции помогают понять себя

Посредством чувств эмоции сообщают нам о наших потребностях и подталкивают к действию. Это может быть приятно и неприятно, удобно или болезненно, но ни одна эмоция сама по себе не является положительной или отрицательной. Позитивными или негативными их называем мы сами, исходя из контекста и своих ощущений — приятных или нет. Каждая эмоция полезна, ведь

она сообщает о том, что нам необходимо в данный момент.

ЭМОЦИИ — ПОСЛАННИКИ НАШИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ

- Когда нам грустно, мы нуждаемся в участии, утешении, поддержке, ободрении.
- Когда нам страшно, нам не хватает чувства безопасности, защищенности и спокойствия.
- Когда мы злимся, нам нужно, чтобы нас услышали, поняли, проявили уважение и не требовали от нас невозможного.
- Отвращение сообщает нам, что нужно внимательнее относиться к тому, что мы потребляем в прямом и переносном смысле. Когда мы испытываем отвращение, мы отвергаем что-то, что не можем усвоить.
- Удивление говорит о неожиданном или непривычном характере ситуации. За ним следует эмоция, сообщающая о какой-либо потребности.
- Испытывая радость, мы хотим поделиться ею.

Разница между эмоциями и чувствами

Если эмоция — это некая энергия, спонтанная необдуманная реакция организма, то чувство — это то, что подвергается осмыслению и остается с нами надолго. Чувство развивается во времени: оно рождается, усиливается, а потом исчезает.

Нередко чувство появляется из смешанных эмоций: например, страх и ярость, радость и удивление, грусть и разочарование и т. д. Чувства тоже могут смешиваться: мы испытываем одновременно и смущение, и зависть, и неловкость, и воодушевление... Все это и создает великое разнообразие чувств, на которые способны мы, люди, пускай в повседневной жизни мы привыкли ограничиваться одним и тем же постоянным «набором» эмоций и чувств.

Приведем в пример несколько чувств, которые могут спровоцировать ограничивающее поведение.

- **Вина.** Мы чувствуем себя виноватыми, когда думаем, что сделали что-то плохое. Это чувство служит нам напоминанием о том, что мы — люди, но оно ограничивает нас, если возникает без веских на то оснований. Однако мы можем трансформировать чувство вины в чувство ответственности, признав, что совершили ошибку или проступок. И тогда мы почувствуем свою ответственность, а не вину, так как опыт нас чему-то научил.
- **Стыд.** Нам стыдно, когда мы спрашиваем себя «Что подумают обо мне другие?» или когда ведем себя недостойно. Чувство стыда становится стеной между нами и другими людьми. Из стыда не получается ничего конструктивного, так как зачастую нам стыдно за то, какие мы, а не за то, что мы дела-

ем. Чтобы избавиться от этого чувства, полезно бывает обратиться к профессионалу, который объяснит, как повысить свою самооценку.

- **Ревность.** К этому чувству также примешиваются грусть, страх и ярость. Мы ревнуем, когда боимся оказаться не на высоте, потерять свое место в жизни близкого человека, не быть любимыми... Ревность связана с чувством незащищенности. Чтобы избавиться от ревности, нужно восстановить доверительные отношения с человеком.

Существует немало других чувств, подталкивающих нас к неприятному или нежелательному поведению. Среди них можно назвать разочарование, неудовлетворенность и скуку.

Выражение эмоций

Способность испытывать чувства и выражать эмоции во многом зависит от воспитания и от того, как и с кем мы общаемся с момента появления на свет. Ребенку нужно, чтобы родители или другие взрослые занимались им, понимали и объясняли ему его чувства, и тогда малыш сам начнет в них разбираться и научиться их выражать. К сожалению, ребенок может легко перенять отношение родителей к своим эмоциям, и тогда он станет игнорировать свои чувства, отрицать их или совершать подмену, то есть проявлять не

свои истинные эмоции, а те, что более уместны и понятны в его окружении.

Романа выражает свою печаль с помощью гнева. На сеансах терапии, искренне рассказав, что у нее на душе, она вдруг осознала, что постоянно подменяла одно чувство другим. Романа говорит, что ее мама поступала так же, скрывая тем самым свою печаль покинутой женщины и одинокой матери.

Если в семье принято подавлять эмоции, это передается от родителей к детям и лишает и тех и других самоуважения. Ребенок учится бояться своих чувств, не доверяет им и не дает им воли. Став взрослым, он живет не в ладу со своими эмоциями и не может быть самим собой. Кто-то пытается сбежать от своих эмоций, но они полностью завладевают человеком. Так было с Перинн: она вела себя компульсивно, теряла массу времени, перепроверяя, закрыла ли она окна и двери. В ходе терапии Перинн стала прислушиваться к своим чувствам и осмелилась вернуться к своему детскому страху: однажды в зимнем детском лагере кто-то ворвался в спальню к девочкам, разбудил Перинн и напугал ее. Она никогда не проговаривала вслух свой страх.

Кто-то предпочитает сдерживать эмоции, но изводит себя внутренними глубокими переживаниями. Эрве никогда не показывал, что злится на

отца за его решение взять на важную должность в семейном бизнесе кузена Эрве, а не его самого. Теперь он плохо спит, грубит любимым людям и таит злобу на отца, кузена и на самого себя за «трусость» и «бездарность».

Существуют также всевозможные убеждения, препятствующие здоровому проявлению эмоций. Сколько раз маленький мальчик слышит в свой адрес: «Не реви, ты же мужчина». Как будто мужественность равна бесчувственности. Девочкам тоже приходится слышать что-нибудь вроде: «Ты некрасивая, когда плачешь». Как будто между проявлением чувств и красотой есть прямая зависимость.

В некоторых семьях и по сей день считается неприличным проявлять чувства, ведь «нужно уметь держать себя в руках». Однако держать себя в руках и подавлять чувства — не одно и то же. К счастью, мы отмечаем кое-какие изменения к лучшему: в детских садах теперь малышам объясняют, что такое эмоции, например, с помощью разных цветов, чтобы их проще было распознавать.

В профессиональной сфере тоже наметился некий прогресс благодаря тому, что менеджеров стали обучать разным техникам вроде ненасильственного общения (ННО), помогающего просто и ясно сообщать о своих чувствах и потребностях.

КАК ВОСПРИНИМАЛИ ВАШИ ЭМОЦИИ В СЕМЬЕ?

Перед вами упражнение, навеянное работами психотерапевтов Мэри и Роберта Гулдингов.

- ✓ Вообразите, что вы вернулись в детство, к своим родным взрослым, которые вас воспитали. В каждой из предложенных ситуаций нужно представить, что вы вбегаете к ним и сообщаете всем, что вы чувствуете.

Пример:

- Вы упали и вам больно. Вы с плачем подбегаете к родителям и показываете разбитую коленку. Как они на это реагируют? Что они говорят друг другу? Как они ведут себя, видя ваши слезы? Делают ли они что-то с вашей коленкой?
- Вам грустно, потому что от вас сбежал домашний питомец.
- Вы злитесь и кричите, потому что в школе кто-то украл ваши вещи.
- Вы злитесь на маму за то, что она забыла положить вам с собой перекус.
- Вы боитесь идти к стоматологу.
- Вы завидуете подружке, так как ей подарили новую игрушку и вам хочется такую же.
- Вам стыдно, вы что-то невнятно лопочете после того, как опозорились перед всеми, обмочив штаны.
- Вы радостно «несете» домой хорошие отметки.
- Вам весело без какого-то повода, вы смеетесь, вам хочется резвиться.