

ВВЕДЕНИЕ

Лет 15–20 назад я была на тренинге по управлению эмоциями. Как водится, в начале мероприятия ведущий попросил каждого участника рассказать о своих ожиданиях от тренинга, а именно — чему они хотели бы научиться. Когда кто-то говорил «я хочу научиться управлять своими эмоциями», ведущий просил уточнить, что именно значит для него слово «управлять». Оказалось, все участники хотели или подавить гнев, или прекратить бояться, или убить в себе любовь, или заглушить боль расставания.

Уловили общий посыл? Смотрите на глаголы: подавить, прекратить, убить, заглушить. Они все про какое-то насилие и враждебное отношение. Представляете, какой ужас творился бы в мире, если все начальники под словом «управлять» имели в виду такие вот глаголы?)

Участники хотели сделать так, чтобы чувств не было. Отмахнуться от того, что внутри. Для психолога идея о том, что чувства жить мешают, звучит примерно так же, как для кардиолога «уберите у меня сердце, а то оно своим стуком тишину нарушает». Однако иногда чувства бывают настолько сильными, что мы не знаем, как с ними справиться. И хочется их просто выключить. Это очень понятно. Очень по-человечески. И ничего постыдного в таком желании нет.

На страницах этой книги мы с вами обязательно обсудим, что бывает, если чувства выключаются, и к каким печальным последствиям это может привести. А пока давайте подумаем: что значит «управлять эмоциями»? Если это не про подавление, то про что?

Управление эмоциями — это способность вызывать, понимать, проживать, направлять и отпускать.

Да, иногда «направлять» значит контролировать то, как и когда мы будем выражать свои эмоции. Но сделать всё это без вреда своему психологическому благополучию можно только в том случае, если мы понимаем, как работают эмоции и чувства и откуда они берутся.

ЧАСТЬ I

ЧТО ТАКОЕ ЧУВСТВА И ЗАЧЕМ ОНИ НУЖНЫ?

События, люди, ситуации, мысли и воспоминания вызывают в нас какие-то реакции. Где-то внутри мы понимаем, что чувствовать себя «никак» — это какая-то нездоровая история. Всё-таки живое — значит переживающее. Но что именно мы можем переживать? Из чего состоит эмоциональная жизнь человека?

Когда психологи изучали этот вопрос, то пришли к выводу, что есть в этом деле несколько элементов. Это эмоции, чувства, настроение и аффект.

Сейчас у нас будет обзорная экскурсия по эмоциональной жизни. Ниже вы увидите основные достопримечательности.

Эмоции — это психические процессы, протекающие в форме переживаний и отражающие личную значимость и оценку внешних и внутренних ситуаций для жизнедеятельности человека.¹ Проще говоря, это переживания в ответ на что-то важное для нас.

Чувства — это устойчивое эмоциональное отношение к предмету или объекту.

¹ А. Маклаков. Общая психология. — СПб.: Питер, 2008.

В обычной жизни мы часто используем слова «чувства» и «эмоции» как синонимы. Но на самом деле между ними есть важные различия. Во-первых, эмоции привязаны к ситуациям, а чувства направлены на конкретный объект. Во-вторых, чувства устойчивы, а эмоции кратковременны. Эмоции могут меняться очень часто в зависимости от того, что происходит вокруг. А вот чувства стабильны.

Некоторые люди думают, что если они сердятся на любимого человека, то это значит, что на самом деле никаких высоких чувств к нему нет. И наоборот: если на них сердятся — значит, разлюбили. Люди с таким убеждением страшно боятся своей злости (ведь для них она как будто доказывает, что любовь прошла) — прячут её, не говорят о ней, превращают злость на другого в чувство вины. И делают всё, чтобы не вызывать недовольство у другого человека, — избегают конфликтов, боятся сказать «нет», стараются всем понравиться. Им кажется, что наличие одного переживания заменяет собой существование другого.

Так происходит как раз потому, что человек не понимает разницы между эмоциями и чувствами. Любовь — это чувство, как мы знаем, устойчивое и долговременное. А злость — эмоция, которая скоро пройдёт. Когда мы сердимся, то из-за этого переживания временно можем не видеть любви, но это не значит, что её нет. Солнце же не перестаёт существовать, если его временно закрыла тучка? Вот и тут так же.

Ну всё, с эмоциями и чувствами разобрались, давайте перейдём к остальным элементам нашей эмоциональной жизни.

Настроение — это длительное эмоциональное состояние, которое влияет на поведение человека. Оно слабее

чувств и по своим свойствам очень похоже на задний план в фильме, на фоне которого разворачиваются события (так и говорят: «эмоциональный фон»). Может показаться, что это что-то несущественное, но на деле фон сильно влияет на то, как мы будем воспринимать происходящее: одно дело, если нам показывают мужчину, сзади обнимающего женщину на фоне залитого солнцем песчаного пляжа, совсем другое — «обнимашки» в тёмной мрачной подворотне.

Настроение действительно влияет на то, как мы интерпретируем мир и как действуем в соответствии с этой интерпретацией. Когда настроение плохое, мы даже в нейтральных словах можем увидеть попытку задеть или обидеть. А услышь мы то же самое в хорошем настроении — ничего плохого и не подумали бы.

О настроении тоже встречаются неверные представления. Например, некоторые люди считают, что на свой эмоциональный фон никак нельзя повлиять и если настроение плохое, то нужно сделать угрюмый вид, запереться в комнате и не выходить, пока оно не улучшится. Действительно, иногда есть смысл позволить своим переживаниям определять наше мироощущение какую-то часть дня. Но когда мы говорим о настроении, то важно понимать: мы можем им управлять. То есть не только выражать и направлять, но и создавать. И — да, это труд. Эмоциональный труд. Если вы хотите управлять настроением, придётся сначала понять, отчего оно становится лучше или хуже, отследить, как оно меняется в течение дня, а потом ещё и прикладывать усилия, чтобы сознательно сделать себе хорошо.

У каждого свои уникальные способы повлиять на настроение, но есть и такие, которые подходят большинству. Например, настроение часто повышается, если:

- показывать себе красивое и интересное (фильмы, картины, скульптуры, архитектуру и т. д.);
- вкусно себя кормить;
- заботиться о себе и других;
- заниматься спортом, а особенно — потанцевать;
- убрать лишнее;
- почувствовать благодарность (просто напишите, за что вы благодарны себе, коллегам, этому дню. И проверьте, на сколько пунктов повысилось настроение);
- баловаться и играть;
- почитать/посмотреть беззлобные шутки и мемы;
- поставить простую цель и выполнить;
- написать план (этот пункт подходит не всем, но на всякий случай попробуйте);
- ну и, конечно, котики. Особенно маленькие и забавные.

Что снижает настроение?

- общение с ненадёжными или обесценивающими людьми;
- общение с Жертвами и пессимистами;
- физическое недомогание (может, вы просто устали или кушать хотите);
- незавершённые дела или отношения;
- выученная беспомощность (это когда много раз пытаешься, и всё безрезультатно);
- печаль о прошлом;
- тревога за будущее.

Если вы находитесь в плохом настроении — задайте себе следующие вопросы: как я оказался в таком состоянии? Что произошло или изменилось с тех пор, когда настроение было хорошим?

Разбираться в своём настроении, заботиться о нём и уделять ему время — важно. В этом хорошо помогает измерение своего состояния по десятибалльной шкале, где 0 — это совсем плохо, а 10 — восторг и влюблённость. Просто периодически спрашивайте себя: на сколько баллов я себя чувствую? Со временем настроение перестанет казаться чем-то непредсказуемым.

А у нас с вами остался ещё один элемент эмоциональной жизни, о котором мы пока не поговорили, — это состояние аффекта.

Аффект — крайне интенсивные и бурно протекающие эмоциональные реакции. Аффекты полностью захватывают психику человека, он теряет способность себя контролировать, предвидеть последствия своего поведения и возможный ущерб от такой вспышки. Аффекты вынуждают человека к физической разрядке, навязывают необходимость что-то сделать. Это сильнейшее эмоциональное возбуждение, которое приводит к хаотичным или повторяющимся действиям.

Чаще всего об аффекте говорят как о проявлении ярости, но к таким бурным всплескам эмоций могут относиться и другие переживания — горе, отчаяние, радость или ужас. В таком состоянии человек теряет связь с реальностью, как будто отключается. При этом он неуправляем, его внимание сужается, а организм настолько напряжён, что человек может стать сильнее и выносли-

вее, чем раньше. Сила, активность и безумие — страшное сочетание.

Об аффекте известно не так много. Исследователи обнаружили, что такое состояние может возникнуть, если эмоционально человек оказался «загнанным в угол»: чрезмерная психическая нагрузка, зашкаливающий стресс или мощнейшая психологическая травма. Также известно, что есть люди, которые чаще других могут впасть в состояние аффекта. В большинстве случаев это эмоционально нестабильные, импульсивные или агрессивные личности. При этом считается, что от этого пугающего эмоционального состояния никто не застрахован на сто процентов. Но, к счастью, аффект встречается довольно редко, и огромное количество людей никогда не столкнется с этим переживанием.

Как видите, эмоциональная жизнь человека очень разнообразна. Есть в ней что-то прекрасное, а есть то, от чего хотелось бы держаться подальше. Но зачем-то всё это природа придумала, да ещё и не отняла у нас способность чувствовать — значит, какую-то важную функцию эмоциональные переживания выполняют?

ЗАЧЕМ НУЖНЫ ЭМОЦИИ?

Если что-то в природе существует — значит, оно для чего-то нужно. Вот и эмоции, на которые так часто сетуют, на самом деле очень нужны. И не только для того, чтобы мы чувствовали себя живыми (хотя и этого, на мой взгляд, более чем достаточно). У них есть целый набор важных функций:

1. Оценочная

По определению эмоции отражают личностную значимость ситуации для человека. А это значит, что по степени интенсивности возникающих эмоций мы можем понять, насколько важно для нас происходящее. Эта функция помогает нам понять, все ли наши потребности удовлетворены, чего ещё не хватает для счастья и как мы вообще чувствуем себя в этом мире. Да-да, именно эмоции — ключ к пониманию себя и своих потребностей. Чем сильнее переживания, тем более значимо для человека то, что произошло.

Благодаря возникающим эмоциям мы осознаём, что движемся куда-то «не туда» или находимся «не с теми» людьми. Или, наоборот, эмоции подсказывают, когда мы делаем что-то для себя полезное или ценное.

2. Приспособительная

Дарвин считал, что эмоции нужны для выживания: они помогают нам сориентироваться в мире так, чтобы сохранить себя, и, желательно, в целости. С этой точки зрения самыми важными будут те эмоции, которые люди не любят, — например, страх или злость. Страх включается, когда нам может грозить опасность, а злость нужна для защиты себя в ситуации, когда угроза уже проявилась. В угрожающей ситуации эти чувства тут же сигнализируют, что что-то пошло не так, и могут включиться с такой силой, что не обратить на них внимание будет просто невозможно.

Может, сами эти переживания и неприятные, но только представьте, что было бы, если бы мы не испытывали страх от резкого крика или приближающегося автомобиля. Наверное, тогда некому бы было писать и читать эти строки.

Стыд — тоже малоприятное переживание, но когда оно работает «правильно», то очень помогает нам приспособиться к жизни в социуме. Чувство неловкости вынуждает нас следить за своими словами и поведением: не хватать еду с чужой тарелки (даже если мы очень голодные), не приходиться голыми в гости, не ругаться нехорошими словами в университете. Так эмоция помогает адаптироваться к окружающим нас людям, что тоже очень важно для выживания.

3. Мотивирующая

Эмоции выполняют очень важную роль в обучении. Те знания, которые вызывают у нас сильные чувства, усваиваются гораздо быстрее и прочнее. Кроме того, есть такие эмоции успеха-неуспеха: когда какое-то действие связано с положительными чувствами, шанс на повторение этого действия увеличивается. А вот если с отрицательными, то уменьшается. Если, например, ребёнка хвалят и поддерживают за активность, то он, скорее всего, будет стараться эту активность как можно чаще проявлять, причём даже тогда, когда вырастет и покинет родительский дом. А вот если за активность его ругают, наказывают, стыдят или принуждают к ней, то он может ещё очень долго (если не всю жизнь) быть пассивным и безынициативным.

Отношение человека к деятельности или объекту во многом зависит от того, с какими эмоциональными переживаниями для него эти деятельность или объект связаны. Трудно полюбить уборку, если она ассоциируется с принуждением и давлением. Куда проще, когда она вызывает тёплое чувство уюта или ощущение облегчения после рабочего дня.

4. Регуляторная

Эта функция эмоций проявляется в том, что они побуждают нас к действию или бездействию. Умные психологи даже названия специальные придумали для этих двух групп эмоций: стенические и астенические. Стенические эмоции придают нам сил и энергии, повышают мотивацию, побуждают к действиям. Так, например, работают радость, злость, энтузиазм. А вот астенические эмоции — тоска или грусть, — наоборот, снижают активность. Они говорят о том, что нам нужно остановиться.

5. Коммуникативная

Эмоции помогают нам наладить общение с другими людьми, лучше понимать их, создавать по-настоящему близкие отношения. Согласитесь, это важная функция. Если мы умеем правильно распознавать эмоции людей, то можем как обезопасить себя от чьих-то нехороших намерений, так и доверять тем, кто этого достоин. Кроме того, такая способность позволяет избежать недопониманий и строить верные прогнозы относительно наших отношений с другими. Да и понравиться человеку гораздо проще, если на эмоциональном уровне вы друг друга понимаете.

А уж если говорить о романтических и семейных отношениях, то тут без эмоций и чувств вообще никуда. Всё больше людей вообще считают, что главный смысл в создании пары — в радости, любви и безопасности. То есть в эмоциях.

Как видите, переживания — это очень важная часть психики. Они помогают нам выстроить отношения не только с другими, но и с собой. Эмоции не возникают «просто так», они всегда являются реакцией на внешнее или внутреннее событие. Иногда нам может казаться, будто эмоциональ-

ное состояние поменялось без всякого повода. Но если мы будем внимательны к себе, то заметим, что «внезапно» появившаяся грусть — это реакция, например, на недавнюю мысль о прошлом. Да, во внешнем мире никаких событий могло и не приключиться, но внутри что-то произошло, и в результате появилась эмоция.

И этот момент приводит нас ещё к одному важному выводу: эмоции субъективны. Что для одного радость, для другого — печаль или злость. Поэтому не верьте всяким газлайтерам.¹ Газлайтинг может привести к тому, что жертва вообще перестанет доверять себе. Причём развивается вся эта история обычно долго, и человек просто не замечает, как капля за каплей увеличиваются сомнения в своей адекватности. Газлайтеры пытаются убедить, что ваши чувства якобы неправильные. Однако важно помнить: они не могут быть неправильными. Чувства по определению субъективны. А если кто-то их не понимает — что ж, или не хочет, или не может, или вы забыли объяснить.

ОТКУДА БЕРУТСЯ ЭМОЦИИ

Казалось бы, мы этот вопрос уже обсудили: происходит какое-то внешнее или внутреннее событие, человек на него реагирует — вот вам и эмоция. Но на самом деле тут возможны варианты. Например, эмоции могут вызвать не

¹ Газлайтинг — вид психологического насилия, при котором жертву убеждают, что она неверно воспринимает реальность.

только события, но и другие люди, которые могут даже заразить вас своими собственными переживаниями.

Есть распространённое мнение, что никто не может заставить нас что-то чувствовать. Часто эту идею используют манипуляторы, когда выдают порцию непрошенной критики, а потом говорят: «Ну это же твоё решение — обидеться или нет, я тут ни при чём, каждый несёт ответственность за свои чувства». Только эта идея неверна. Другие люди своими поступками и словами (а иногда даже просто взглядами) могут вызвать у нас определённые эмоции. Например, родители, имея эмоциональную власть над детьми, запросто могут расстроить, обрадовать или внушить чувство вины. Собственно, так бывает в любых отношениях, где нарушен баланс сил — один партнёр «сильнее» другого, у него больше власти или возможностей. Поэтому нет смысла бороться с собственными чувствами в таких ситуациях. Куда полезнее научиться замечать неравные отношения и то, как именно другой человек влияет на ваше эмоциональное состояние.

Кроме того, есть люди, которые в силу своих психологических особенностей могут очень сильно влиять на настроение других.

Например, нарциссические личности умеют так «зацепить» своими словами, что даже человек с адекватной самооценкой будет чувствовать себя политым грязью и начнёт сомневаться в себе. Это происходит потому, что люди с сильно выраженными нарциссическими чертами всю свою энергию (а её у них очень и очень много) направляют на поиск и обнаружение изъянов. Они в этом профессионалы. А те, кто не так озабочен своими или чужими недостат-

ками, распределяют своё внимание более равномерно. Вот и выходит, что защита от чужого яда у психологически благополучного человека слабее, чем у нарцисса: тот так стремится быть идеальным, так мастерски умеет нападать в ответ на критику и при этом стыдить других за малейшее несовершенство, что у кого угодно при такой атаке стыдом возникнут сомнения в себе.

К счастью, психологически благополучные люди на то и благополучные, что они могут не только не сгорать от внушаемого стыда, но и здраво оценивать происходящее. Да, почувствуют укол неуверенности, а потом себя поддержат, залечат ранку и решат, что чьё-то мнение имеет право на существование. Но вот слушать его необязательно.

Люди с психологией жертвы тоже могут влиять на нас и вызывать различные чувства. Когда вы видите того, кому плохо, кто жалуется и страдает, в душе появляются сострадание и желание как-то этому человеку помочь. Правда, особенность жертв в том, что они хоть и «приглашают» других помочь делом или советом, но бессознательно не хотят, чтобы их проблемы решались. Вот жалуется вам такой человек, например, на агрессивного супруга. Вы эмоционально включаетесь и хотите помочь. Не понимаете, как с таким хорошим человеком можно быть жестоким. Сочувствуете, даёте советы, предлагаете варианты. И на каждый совет человек отвечает, что идея-то, конечно, хорошая, но ему она не подходит, потому что (и тут миллион причин). Или соглашается, но ничего не делает из того, что вы ему насоветовали. И в какой-то момент вы чувствуете к жертве вовсе не сочувствие, а злость. Вас выводит из себя эта беспомощность, злит, что вы столько усилий приложили, чтобы помочь, но всё это