

## ЕМОЦІЇ: ЗАГАЛЬНОСИСТЕМНІ РЕАКЦІЇ

**Щ**о таке емоції? Це думки? Це почуття? Це стукіт серця, коли ви закохуетесь? Емоції — це загальносистемні реакції, що охоплюють усі ці чинники та прояви, зокрема тілесні реакції, діяльність мозку й ваші думки. Саме слово «емоція» походить від латинського *emovere*, що означає «рухати», «хвилювати» або «збуджувати». Звідси походить англійське слово *motion* («рух»), тож відразу стає зрозумілим зв'язок зі словом *emotion* («емоція»). Активізація емоцій спричиняє рух або дію. Емоції часто сприймаються виключно як почуття чи настрої, але, як ви побачите далі, вони охоплюють набагато більше.

Чи звертали ви увагу, що під час емоційного збудження з кожною емоцією у вас пов'язані певні думки? Наприклад, коли ви гніваєтеся, ви можете думати, що ненавидите когось або якусь ситуацію. Або ж думати: «Це так несправедливо. Я в небезпеці. Вони проти мене». У наступному розділі ми

розглянемо, як думки, зокрема інтерпретації, судження і переконання, можуть впливати на наші емоції та на їхню інтенсивність.

Окрім думок, ви відчуваєте фізичні бажання або збудження. Ви можете хотіти вдарити щось, купити щось, втекти або поцілувати когось. Це тому, що в емоціях закладений фізіологічний складник. Ось ще два його приклади. Плач — це фізіологічна реакція, пов'язана здебільшого зі смутком і горем, але також і зі щастям, як-от «сльози радості». А коли ви стривожені, то можете відчути метеликів у животі, особливо коли доводиться виступати перед натовпом, складати іспит, мати справу з керівництвом або запрошувати когось на побачення.

Коли ваші емоції спалахують, ваше тіло реагує фізично. Активується біологічний комплекс. Ви можете втікати, коли вам страшно, обіймати когось, коли ви щасливі, збуджуватися, коли відчуваєте кохання тощо. Біологічний комплекс передбачає, що коли ви переживаєте емоції, ці емоції вони оживають завдяки сукупності чинників: тригерної події, нейрохімічної активності мозку, фізіологічної активності нервової системи, реакцій дихальної та кровоносної систем, думок та відкритих дій.

Отже, емоція — це думка, почуття та готовності до дії. Немає емоції без думки, і немає думки без емоції. Виникнення емоції супроводжується прагненням діяти. Емоції — це складна та інтегрована система, єдине ціле, гештальт. Частини емоційної системи взаємозалежні, вони взаємодіють посилюючи дію одна одної. Сам процес мислення є частиною почуття, а воно є частиною мислення. Інформація оброблена когнітивно, впливає на наш емоційний стан, а первинні автоматичні емоційні реакції впливають на пізнання або мисленнєві процеси. І в межах цієї загальної

структури відбувається вся фізіологічна активність мозку та тіла. Саме тому цей робочий зошит спрямований на розвиток навичок мислення (пізнання), здатності керувати емоціями (афекти), а також контролю почуттів та тілесних реакцій.

## Зовнішні та внутрішні

Дослідник емоцій та теоретик Річард Лазарус (Lazarus, R., 1991) описує дві категорії, пов'язані з людськими емоційними проявами, які він називає зовнішніми й внутрішніми. Зовнішні можуть бачити люди, які вас оточують. Вони є очевидним свідченням того, що ви переживаєте емоції. Ось чотири класи зовнішніх проявів емоцій за Лазарусом:

### 1. Дії:

- Напад.
- Уникання.
- Міміка.
- Постава.

### 2. Фізіологічні реакції:

- Діяльність автономної нервової системи.
- Неврологічні реакції та активність.
- Загальна активність мозку.
- Гормональна секреція.

### 3. Те, що кажуть люди:

- Вербальний зміст («Я тебе ненавиджу» або «Я тебе люблю»).
- Тон голосу (м'який, напружений, саркастичний, підвищений).

- Повідомлення іншим про свої почуття (сум, радість, гнів).
4. Чинники середовища та контексту:
- Соціальний контекст (вечеря, прийом лікаря, формальні чи неформальні обставини).
  - Культурний контекст (расові, гендерні та місцеві особливості).
  - Фізичні події (війна, церковна служба, торнадо тощо).

Ось п'ять класів внутрішніх емоційних проявів за Лазарусом:

1. Прагнення до дій:

- Бажання та імпульси (бігти, нападати, говорити, вживати психологічно активні речовини, завдавати собі шкоди).
- Відчуття готовності (намір викласти на повну).
- Можливість діяти або не діяти.
- Можуть усвідомлюватися чи не усвідомлюватися коли виникають.

2. Суб'єктивні емоційні переживання:

- Це ваші особисті почуття та емоції, про які будь-хто інший не може знати напевно.

3. Взаємодія людини з навколишнім середовищем:

- Мотиви та переконання особистості.
- Вимоги середовища (робота, школа, релігійна громада, сім'я).
- Підтримка, ресурси та обмеження оточення.

- Взаємодія мотивів та переконань особистості з вимогами оточення.

4. Процес подолання стресу:

- Як ви долаєте стрес.
- Що ви використовуєте для боротьби зі стресом.

5. Процеси оцінки:

- Взаємні очікування у вас і вашого оточення.
- Судження та оцінки власного добробуту.
- Це особисті переконання та погляди на світ, які формують наше розуміння та оцінку ситуацій.

Зовнішні емоційні прояви легше помітити, оскільки вони явні та очевидні для вас і всіх навколо. Але якщо вам властива висока реактивність, ви можете не усвідомлювати цих ознак та їхнього впливу на стосунки з іншими вдома, у школі чи на роботі. До того ж делікатніші сигнали, як-от постава й міміка, можуть потребувати більшої уваги, ніж те, що ви говорите (якщо сказати комусь: «Іди геть!»), або те, що ви робите (кинути тарілку на підлогу).

Деякі зовнішні чинники охоплюють події у вашому оточенні, які впливають на ваші емоції. Ми розглянемо ці чинники, коли перейдемо до виконання вправ, спрямованих на зниження вашої вразливості та усвідомлення зв'язку між оточенням та вашими емоціями.

Р. Лазарус зараховує секрецію гормонів і мозкову активність до зовнішніх проявів, оскільки вчені можуть досліджувати та вимірювати їх за допомогою відповідних приладів. Хоча роль гормонів та мозкової активності у формуванні емоцій коротко згадуватиметься, ця книга не

змусить вас досліджувати секрецію ендорфінів, серотоніну або електрохімічну активність вашого мозку.

Я запропоную кілька вправ, що стосуються внутрішніх проявів емоцій, які допомагають усвідомити їх, оскільки вони часто ховаються за межами нашого свідомого сприйняття. До них належить усвідомлення своїх поведінкових реакцій або бажань, розуміння того, що саме ви хочете зробити, та підвищення вашої здатності вирішувати, діяти відповідно до цього бажання чи ні. Пам'ятайте, у вас є власне внутрішнє сприйняття, яке ніхто не може бачити, і бувають моменти, коли важливо повідомити іншим, що і як ви відчуваєте. Це може бути складно. Інші можуть не розуміти, як їхні дії впливають на вас. Але якщо надалі їхній негативний вплив не припиниться, а ви їм про це не скажете, образи накопичуватиметься і зрештою призведе до сварки, яка зашкодить стосункам.

Так само як інші не можуть повністю зрозуміти наші мотиви чи переконань, ми рідко достеменно знаємо їхні. Також незрозумілим є спосіб, у який ваші мотиви та мотиви інших взаємодіють із вимогами середовища (суспільними стандартами, релігійними, моральними, економічними тощо), а також чи чинники середовища підтримують нас та інших, чи, навпаки, створюють додатковий стрес. Нарешті, є процес подолання труднощів та оцінювання ситуації, також спосіб, який ми обрали для розв'язання проблем вимог, і те, що ми очікуємо від себе та інших. Усе це також впливає на наші судження і трактування вчинків людей у ситуації.

Як бачите, емоції в певних аспектах досить складні. Але не дозволяйте цій складності вас лякати. Просто просувайтесь цим робочим зошитом крок за кроком. Виділіть час на виконання вправ. Перечитайте декілька

розділів. Обговоріть прочитане з друзями, родиною, священником або терапевтом.

## Синтез емоцій і думок

Емоції та думки — два боки однієї медалі чи вони існують окремо? Я вважаю, що для досягнення цілей цього робочого зошита важливо зазначити, що існує тісний зв'язок між емоціями та думками, або, як кажуть психіатри, *когніціями*.

Оскільки ми говорили про емоції як комплексні реакції всього організму, можна сказати, що вони складаються з окремих частин або навіть є частиною цілісної людської особистості. Ви, імовірно, звикли вважати свої емоції чимось відмінним від думок. Але правильніше розглядати думки та емоції як *синтез*. Ми говоримо про них окремо, щоб краще зрозуміти їхню роль як різних частин єдиної системи. Далі, просуваючись робочим зошитом, ви опануєте та вдосконалили навички, пов'язані саме з вашими думками.

Я згадую тут про синтез емоцій і думок, оскільки під час опанування навичок із цієї книги вам інколи буде складно розрізнити, що виникає першочергово — думка чи емоція. Це не має однозначної відповіді, бо іноді думки з'являються перед емоціями, іноді вони супроводжують емоції, а іноді виникають уже після них. Думки дійсно впливають на ваші емоції, а емоційні стани впливають на ваші думки.

## «Розлучений Стів»: історія на дорозі

Ось приклад, який демонструє взаємодію між емоцією, дією та середовищем і свідчить про те, що первинна емоція