

1. Дослідження емоційного ландшафту



Наші обличчя завжди виражають емоції, навіть коли ми намагаємося їх приховати. У словах теж є емоції, особливо коли ми уникаємо про них говорити. Ось до мене у кабінет заходить пара: у нього на обличчі розгубленість, у неї — біль, або навпаки. Найближчі люди дуже часто не вміють висловлювати свої емоції і через це не можуть зрозуміти одне одного. Емоції, ніби димова завіса, заважають побачити суть конфлікту та розв'язати його. Діапазон проблем, з якими звертаються до терапевта стосунків, широкий: від нечутливості до зловживання силою.

Вирази «мене це бісить», «напружує», «я шокований» знайомі кожному з нас. У нашій мові є багато метафор та алегорій, що описують емоції як якусь стихію, не завжди підвладну нам, могутню і непередбачувану: «ним керує пристрасть», «вийти з себе», «не володіти собою» тощо. Всі знають, як складно іноді буває «взяти себе в руки», «набути емоційної рівноваги». Ми й хотіли б відчувати лише приємні емоції та уникали неприємних... але часто відбувається якраз навпаки.

Керувати своїми емоціями може лише той, хто знає, як вони працюють. Забігаючи наперед, скажу: щоб розібратися в емоціях, ми маємо розібратися і в потребах, і у тому, що саме пов'язує потреби та емоції. Однак для початку зосередимось на власне емоціях — на тому, що вони є і для чого потрібні.

Етимологія слова «емоція» перегукується з французьким *émouvoir*, яке можна перекласти як «хвилювати, чіпати, пересувати». *Émouvoir* походить від латинського *motus*, що означає «рух». Словом, емоція — це те, що нами рухає, усвідомлюємо ми це чи ні. Багато форм нашої поведінки та багато наших рішень обумовлені саме емоціями. Навіть навички, які ми набуваємо, теж безпосередньо пов'язані з емоціями — ми набагато легше запам'ятовуємо інформацію, якщо вона викликає у нас емоційний відгук.

Емоції присутні у будь-яких людських стосунках. Щасливі стосунки відрізняє те, що їхні учасники розуміють емоції, як свої власні, так і емоції партнера. Навчитися розуміти емоції та керувати ними допомагає методика емоційної грамотності (*англ. emotional literacy*). Ця методика розроблена Клодом Штайнером, учнем і послідовником Еріка Берна, як методологічне відгалуження та доповнення до транзактного аналізу. Важливо розуміти, що у середині 60-х років ХХ століття у психотерапії емоції не вважали значним аспектом людських стосунків. Навіть у класичному підручнику з транзактного аналізу від 1987 року поняття емоція відсутнє у глосарії і не розглядається окремо у жодному з розділів. Сам БERN спочатку зневажливо ставився до спроб Штайнера аналізувати і розуміти не тільки транзакції як одиниці комунікації, а й викликані ними емоції. Та саме Штайнер з початку 60-х став приділяти увагу емоціям та їхньому розумінню у своїй груповій та індивідуальній психотерапевтичній роботі.

Штайнер визначав емоційну грамотність як здатність розуміти та виражати свої емоції та співпереживати емоціям партнера. Бути емоційно грамотним — значить вміти керувати власними емоціями, виявляти особистісну зрілість і вміти за необхідністю адекватно та ефективно постояти за себе. Емоційна грамотність дозволяє побудувати гармонійні стосунки — партнерські, засновані на співпраці, і близькі, сповнені любові. (*Steiner, Perry, 1999*)

Підхід Штайнера однак не зводиться до технік розуміння і вираження емоцій, ключове у його підході — це уявлення про частину нашої психіки, яка називається Критикуючий (Знецінюючий) Родитель, і руйнівні ефекти, спричинені цією частиною психіки у межах наших стосунків (докладніше див. Розділ 7. Знецінювання у стосунках батьків та дітей).

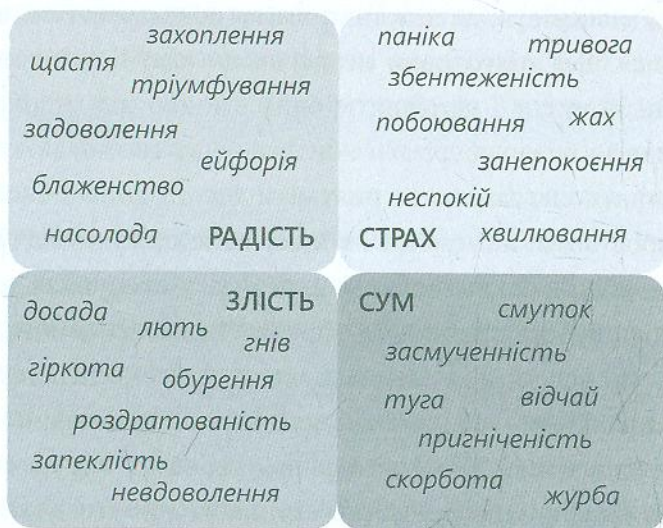
Метафорично нашу емоційну сферу можна розглядати як якусь місцевість, де важливо вміти орієнтуватися, щоб не загубитися. Без підготовки не всі люди здатні усвідомлювати власні почуття і відрізнити одну емоцію від іншої, і тим складніше їм буває зберігати контроль над своїми почуттями у критичних ситуаціях та розуміти одне одного. Іноді нам важко зрозуміти, які емоції і з яких саме причин відчувають навіть найближчі нам люди, і через це у стосунках нерідко виникають непорозуміння та образи. Частково це викликано тим, що не всі вміють висловлювати свої емоції адекватно: так, щоб партнер з комунікації зрозумів їх правильно.

Саме для цього К. Штайнер ввів поняття карти емоційного ландшафту, що дозволяє швидко і просто визначити, яка емоція чи поєднання яких емоцій відчувається зараз. Заради ясності та практичності Штайнер звів карту до чо-

тирьох базових емоцій — це радість, страх, злість та смуток. (Steiner, 2003)

Зрозуміло, що це лише «есенція» тієї різноманітності емоційних реакцій та станів, на які ми здатні; часто ми відчуваємо і набагато складніші емоційні переживання: почуття провини, почуття сорому, жаль, огиду, симпатію чи антипатію, тугу, ностальгію за чимось. Проте більшість складених емоційних станів можна «розкласти» на компоненти, як палітру — на фарби-інгредієнти.

Усвідомити і виділити провідну емоцію необхідно, щоб ефективно управляти своїм емоційним станом не тільки заради себе, а й задля комфортного спілкування та взаєморозуміння. На малюнку нижче наведено схему з градаціями і відтінками чотирьох базових емоцій. Вона допомагає побачити емоцію, що відчувається, у контексті інших емоцій, відрізнити і назвати її.



Малюнок 1. Мапа емоційного ландшафту.
Ідея: К. Штайнер, візуалізація: О. Корнеєва

Щоб керувати власними емоціями треба розуміти, як вони працюють: що їх запускає, чому виникає ця емоція, а не інша. Причини виникнення різних емоцій та їхні функції будуть розглянуті у Розділі 3. А зараз слід зазначити таке: усвідомленості та ефективності у спілкуванні не буває без уміння відрізнити одну емоцію від іншої. Також важливо враховувати градації емоцій та їхню інтенсивність (для точнішого визначення можна оцінювати інтенсивність емоції за шкалою, наприклад, від 1 до 10).

...Маркус¹ прийшов на сесію з пов'язкою на правій кисті. Він пошкодив руку, коли в люті вдарив нею об одвірок. Розлючений він був тим, що його дружина на вечері жваво спілкувалася зі своїми подругами і не звертала уваги на нього. Він взагалі не хотів іти на ту вечерку, бо почувався застудженим і втомленим. Весь попередній тиждень щодня після роботи він до пізньої ночі займався ремонтом у їхньому новому будинку, про що його попросила дружина. Протяги і нестача сну позначилися на його стані.

— Мене самого налякала моя реакція. Це взагалі не я. Я ніколи ні на кого не піднімав руку, ну хіба що коли бився з хлопцями у школі. Я не хочу, щоб це повторилося. Я хочу вміти тримати себе в руках.

Іноді ми переживаємо не автентичні (справжні) емоції, а, так би мовити, «емоції-консерви»: якась ситуація може реак-

¹ Оскільки більшість моїх клієнтів — німці, імена в описі випадків переважно німецькі. Усі імена змінені. Прим. авт.

тивувати емоцію, яку ми переживали у травматичній ситуації у минулому. Тригером, тобто спусковим механізмом, тут є суб'єктивна схожість стимулу, тобто нинішньої ситуації, з минулою: наприклад, у людини, що пережила війну, гострий напад паніки може викликати грім, що звучить як бомбардування. При цьому самій людині буває дуже важко відрізнити переживання емоції з минулого від емоції, справді пов'язаної з тим, що відбувається тут і зараз, що може бути незрозуміло її близьким — так у стосунках виникають конфлікти, непорозуміння, відчуження.

Регресія «вимикає» усвідомленість. Якщо дорослий у нормі може адекватно постояти за себе або відстояти свою думку просто за допомогою грамотно дібраних слів і дій, то дитина через відсутність дорослого ресурсу дуже обмежена у своєму впливі на травматичну ситуацію. Реактивування якоїсь старої емоції у стресовій ситуації може «вимкнути» наше доросле раціональне мислення, і ми, переживаючи емоцію-консерву, починаємо поводитися набагато безпорадніше і неефективніше, ніж у ситуації спокою та безпеки. У дорослому житті через недостатню усвідомленість щодо своїх емоцій ми часто реагуємо на ситуації так, ніби ми все ще є дітьми.

Тригером страху часто стає не реальна небезпека, а загроза і навіть лише натяк на загрозу, схожі на якийсь епізод з минулого. Деякі батьки не завжди вдаються до фізичного насильства: вони знають, що досить просто дістати та показати ремінь — і дитина з відповідним попереднім досвідом передбачувано на нього відреагує.

Емоції це та частина нашої психіки, у якої історично склалися не найкраще реноме. У своїй практиці я досить часто

зіштовхуюся з тим, що емоції сприймаються людьми як щось не цілком легітимне, як щось, що швидше заважає, щось небажане або навіть соромне, як слабкість. Люди також часто переконані, що є «хороші» та «нехороші» емоції. Наприклад, соціально прийнятним і потенційно безпечним для оточуючих вважається відчувати радість або її відтінки (задоволення, захоплення, ейфорію), небажаними вважаються злість, гнів, пригніченість і фрустрованість. Але, як вода завжди знайде собі вихід, так і емоції — рано чи пізно вони все одно виявляться, у тій чи іншій формі.

Спроби табувати та витіснити емоції із соціального життя протиприродні. Напевно, результатом придушення та витіснення емоцій стала свого часу популярність таких напрямків у музиці, як гранж та депресивні — альтернативний рок і брит-поп. Ця музика експлуатувала накопичені фрустрованість і зневіру, тим самим даючи дозвіл на прояв цих емоцій, легітимізуючи їх. Так само виникла і молодіжна субкультура емо з її акцентом на емоційній чутливості та вразливості.

Одним словом, запит на усвідомленість щодо емоцій у суспільстві назрів давно: все більше людей розуміють, що придушення емоцій веде до нездоров'я та саморуйнування, і стають уважнішими і чуйнішими до себе та оточуючих. Старшому поколінню, вихованому у режимі заперечення емоцій, ця сучасна тенденція поваги до почуттів не завжди зрозуміла: підтвердженням цього є іронічний вираз «покоління сніжинок» (англ. Generation Snowflake), яке увійшло в американський побут, — «олди» вважають молодь невідповідною до жорсткого життя. Однак це типова підміна понять, тому