

ЕКАТЕРИНА  
ОКСАНЕН

АТЛАС

ЭМОЦИЙ

ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО МИРУ  
ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ ЧУВСТВ

Книга о том, как справляться со злостью, обидой  
и страхами, что делать, когда всё раздражает,  
и почему вообще бывают такие периоды.

А также о том, как развить  
эмоциональный интеллект.



Матрица психологии

Екатерина Оксанен

**Атлас эмоций. Путеводитель  
по миру человеческих чувств**

«Издательство АСТ»

2022

УДК 159.942  
ББК 88.3

**Оксанен Е.**

Атлас эмоций. Путеводитель по миру человеческих чувств  
/ Е. Оксанен — «Издательство АСТ», 2022 — (Матрица  
психологии)

ISBN 978-5-17-147510-9

Насколько хорошо вы понимаете свои чувства? Испытываете ли проблемы с их выражением или переживанием? Эта книга — краткий, но содержательный экскурс в мир человеческих эмоций. Из нее вы узнаете, что именно чувствуете в той или иной ситуации, как надо и как не надо взаимодействовать с собственными чувствами. Автор расскажет о том, зачем природа наделила нас не только положительными, но и отрицательными эмоциями и какие полезные функции могут быть у горя, обиды и других неприятных чувств. Книга будет интересна не только тем, кто интересуется психологией, но и каждому, кто хочет лучше разобраться в своих чувствах. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.942  
ББК 88.3

ISBN 978-5-17-147510-9

© Оксанен Е., 2022  
© Издательство АСТ, 2022

# Содержание

Введение	6
Часть I	7
Что такое чувства и зачем они нужны?	7
Зачем нужны эмоции?	10
Откуда берутся эмоции	12
Эмоциональное заражение	14
Эмоции из прошлого	15
Эмоциональная зрелость	16
Уровни эмоциональной зрелости	20
Откуда берётся эмоциональная зрелость?	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

**Екатерина Оксанен**  
**Атлас эмоций. Путеводитель**  
**по миру человеческих чувств**

© Екатерина Оксанен, 2022

© ООО «Издательство АСТ», 2022

## 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.<sup>1</sup> Проще говоря, это переживания в ответ на что-то важное для нас.

**Чувства** – это устойчивое эмоциональное отношение к предмету или объекту.

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

---

<sup>1</sup> А. Маклаков. Общая психология. – СПб.: Питер, 2008.

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 выносливее, 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 столкнутся 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 приходить 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 эмо-

ций: 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 нужная 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 эмоциональное 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.<sup>2</sup> 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.

---

<sup>2</sup> Газлайтинг – вид психологического насилия, при котором жертву убеждают, что она неверно воспринимает реальность.

## 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 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 недостатками, 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 оказалось тщетным: человек всё равно сидит в той же яме. Вуаля, вы сами стали агрессором и теперь отлично понимаете того самого жестокого супруга. Значит ли это, что вы злой человек? Нет, конечно. Это значит, что партнёр по общению своим поведением вызвал в вас какие-то чувства. Так уж

работает психология эмоций: в ответ на игру «Да, но» в человеке включается сначала спасатель, а потом агрессор. Чья-то пассивность закономерно вызывает раздражение. У всех.

Во всех этих случаях рецепт тот же, что и в других неравных отношениях: не бороться с собой, а наблюдать за своими чувствами и решить, нужно ли вам такое общение.

## Эмоциональное заражение

Вы же замечали, что мы можем заражаться эмоциями других? Вот смотрите вы на беззаботно веселящегося человека – и как-то радостнее становится. Или сидите в самолёте рядом с аэрофобом и в какой-то момент начинаете сами тревожиться. А если побыли с депрессивным пессимистом, то потом ещё какое-то время чувствуете себя подавленным.

Феномен эмоционального заражения действительно есть, и все мы с ним сталкивались. Те самые психологические вампиры – это как раз люди, которые регулярно этим промышляют.

Это люди, для которых единственный способ справиться со своими чувствами – это заставить другого переживать то же, что и они сами. Так они избавляются от неприятных переживаний. Например, звонит вам человек и рассказывает, как в мире всё плохо и что вообще мы все вот-вот умрём. Если вы заражению не поддаётесь и отшучиваетесь, то они с удвоенной силой пытаются погрузить вас в отчаяние. Скорее всего, рано или поздно вы сдадитесь и будет казаться, будто это чувство ваше. Но это не так. Вас им заразили, чтобы вы прожили это переживание вместо другого человека.

Так делают не только с тревогой или грустью, но и со злостью. Это любимое «развлечение» пассивно-агрессивных людей: они всех раздражают, чтобы эти самые все за них прожили злость. Когда-то таким людям запрещали сердиться, и они научились... сердить других. Собственно, то, что делают нарциссические личности, – это тоже своего рода эмоциональное заражение. Они сами испытывают глубочайший стыд и выстраивают общение так, чтобы и другие что-то похожее тоже почувствовали.

Удивительной бывает наша эмоциональная жизнь, конечно. Мало того, что своих чувств куча, так тут ещё и оказывается, что не все наши чувства действительно наши.

## Эмоции из прошлого

На заражении сюрпризы от эмоций не заканчиваются. Психика может перепутать не только свою личность с чужой, но и настоящее с прошлым.

Представьте: был в жизни одной дамы когда-то человек, который часто говорил, что наша героиня недостаточно хороша. Например, это могла быть мама, которая часто на попытки дочери как-то её порадовать или сделать так, чтобы мама гордилась, говорила: «Можно было и лучше», «Четвёрка? А почему не пять?» Девочка выросла, стала совсем уже самостоятельным человеком и почти забыла те неприятные переживания. Но в один загадочный вечер она решила приготовить ужин для себя и своего любимого человека. Спрашивает, как ему еда. А он говорит: «Очень вкусно, спасибо! Немножко недосолено только...», – и вдруг её взрывает. Дама расстраивается, злится, обижается, а её партнёр вообще не понимает, что он такого сказал. Всё, вечер испорчен. На следующий день дама думает: «А что это я так? Ничего страшного же не произошло, сказал же человек, что ему было вкусно. Да и стоило ли переживать из-за такой ерунды?!»

Уверена, вы сталкивались с чем-то подобным: головой понимаешь (правда, уже после эмоционального взрыва), что никто никого не хотел обидеть, но почему-то реагируешь на некоторые ситуации гораздо сильнее, чем оно того стоит.

Это объясняет следующая закономерность: когда повод ничтожный, а реакция очень бурная – значит, реакция относится к чему-то из прошлого.

В нашем примере реакция женщины была такой сильной потому, что относилась она вовсе не к её любимому, а к маме. В детстве наша героиня часто сталкивалась с обесцениванием со стороны матери, и ситуация с ужином напомнила об этих эпизодах. Непрожитые переживания (боль, грусть, злость и обида) – оттуда, из прошлого – тут же вырвались наружу. Точнее, на голову ни в чём не повинного мужчины.

Так часто бывает, особенно в близких отношениях. Самое главное для нас – научиться понимать, когда именно такая путаница происходит, откуда всплывают чувства и к кому они на самом деле относятся.

В психологии перемещение чувств с одного человека на другого называют переносом. Этот феномен встречается в самых разных вариациях. Например, возможен перенос чувств с бывшего партнёра на нынешнего, с родителя на психолога, с воспитателя детского сада на руководителя. Переживания как будто возвращают нас в прошлое, но делают они это не со зла: так нужно, чтобы мы залечили старые раны. Психологический смысл этого феномена в том, чтобы мы, вернувшись в травмировавшую нас ситуацию, либо научились с ней справляться, либо получили новый опыт – принципиально другую реакцию окружающих.

## Эмоциональная зрелость

Эмоциональная зрелость – это такая степень личностного развития, при которой взрослый человек открыт для эмоциональных переживаний, может их осознавать, различать, понимать, управлять ими и выражать их в соответствии с обстоятельствами. Если совсем коротко, то эмоциональная зрелость – это адекватность в обращении с эмоциями.

Причём проявляется она не только в способности понимать и регулировать свои переживания, но и в том, как человек ведёт себя по отношению к чужим чувствам. Может ли он сопереживать другим? Способен ли отделять свои эмоции от чужих? Понимает ли, как его эмоции влияют на партнёра по общению? Если да, то мы говорим об эмоционально зрелом человеке.

Эмоционально незрелые люди не могут управлять своими эмоциями: они либо тонут в переживаниях, либо вообще от них отказываются, пытаются сдерживать, скрывать или запрещать себе что-то чувствовать. Они не понимают, что именно может их порадовать или огорчить, не знают, как справиться со своими или чужими переживаниями, с трудом понимают, что чувствует другой человек. Зачастую они не осознают, что их слова или действия могут нанести кому-то эмоциональный ущерб, который простым «извини» не всегда получится возместить.

Чтобы было проще понять, в чём именно заключается разница между эмоциональной зрелостью и незрелостью, я предложу вам список признаков каждого из этих вариантов. Приготовьтесь, сейчас будут крайности.

Эмоционально зрелый человек:

- Понимает, что другие не умеют читать мысли. Поэтому старается говорить прямо о своих желаниях или сомнениях.

- Чувствует, когда им манипулируют. Он может не понимать, как именно это происходит, но у него внутри как будто есть сигнальная кнопка: «Что-то не то». И к этому сигналу он прислушивается, даёт себе время внимательно присмотреться к ситуации, даже если другой его торопит.

- Неравнодушен к себе и своим чувствам. Даже если какой-то «гуру» утверждает, что надо потерпеть и пойти против своих желаний, то эмоционально зрелый человек свои чувства поставит выше чьих-то слов.

- Знает, что имеет право на свои чувства и потребности. Такое же право, как и у других.

- Может делать что-то через «не хочу», если это дело ему во благо. Но он обязательно поддержит себя в процессе и отпразднует победу.

- Понимает, что далеко не всё в общении с людьми зависит от него. Он знает: отношения – это ценность и нужно прикладывать усилия. Но при этом есть люди, которые просто не способны быть близкими или надёжными. И можно перестать с ними общаться.

- Знает, что переделывать кого-то по своему желанию – это психологическое насилие. Поэтому он просто говорит, если хочет что-то изменить в общении, и признаёт право другого этого не делать.

- Разделяет разум и чувства. Может выбирать реакцию в зависимости от обстоятельств: когда нужно – действовать рационально, когда ситуация иная – опираться на эмоции и действовать по настроению.

- Стремится устанавливать горизонтальные отношения, в которых участники будут равны, а не вертикальные, где кто-то кого-то «выше», «лучше», «старше» или «ответственнее».

- Адекватно воспринимает обратную связь: отделяет конструктивную критику от чьего-то желания самоутвердиться за чужой счёт.

- Умеет себя утешить, подбодрить, успокоить или порадовать.

- Не боится чувств, относится к своим переживаниям с уважением и даёт им право быть.



– Имеет гибкие психологические границы. Не чувствует себя предателем, если приходится кому-то отказать, и не боится показывать свою уязвимость близким людям.

– Любопытен. Он стремится понять других и самого себя. Ему вообще интересно разбираться в себе, понимать свои чувства и желания.

– Уделяет время не только делам, отношениям и здоровью, но и своей душевной жизни.

– Чувствует себя уверенным не потому, что перепутал себя с Суперменом, а потому, что понимает: все мы бываем растеряны и никто не знает, как правильно жить. И это не катастрофа, а приключение.

– Относится к другим людям с пониманием. Но это не значит, что он всё терпит и прощает. Понимание включает в себя желание разобраться в мотивах и чувствах другого человека.

– Следит за балансом «давать/брать». Не превращается в Спасателя, отдавая другому последнюю рубашку, и не становится Жертвой, которая паразитирует на чужой силе. Как только понимает (а он понимает), что его в какую-то сторону заносит, – останавливается и/или меняет поведение.

– Стремится отличать свои чувства от навязанных, свои мысли от внушённых кем-то. Может, это не всегда удаётся, но эмоционально зрелый человек старается почаще говорить с собой и в этом диалоге задавать вопрос: «А это точно моё?»

– Эмоционально уравновешен. То есть его поведение логично и предсказуемо, у него нет немотивированных всплесков эмоций, которые он не в силах контролировать.

Эмоционально незрелый человек проявляет себя совсем иначе:

– Сила его эмоциональной реакции часто бывает неадекватна причине. Какая-то мелочь может легко вывести его из себя.

– Он не понимает и не хочет понимать, почему так реагирует. Да и вообще, все разговоры о чувствах вызывают у него желание закрыться, обесценить или напасть на собеседника.

– Эмоциональные переживания считает чем-то несущественным и неважным. Часто обсуждение отношений с ним просто невозможно.

– Его переживания нестабильны, непредсказуемы, непоследовательны и с трудом поддаются пониманию. Один и тот же повод может вызвать у него и гнев, и радость, и огорчение, и равнодушие.

– Рядом с таким человеком невозможно расслабиться, а тем более позволить себе роскошь близости или уязвимости. Чувствуешь себя, как на экзамене или на пороховой бочке. В общем, где угодно, но только не в безопасности.

– Он часто принимает всё на свой счёт, оскорбляется, демонстративно обижается и хлопает дверью или бросает трубку.

– Такой человек не уважает чужие психологические границы. А может, и вообще не понимает, что это такое.

– Ему трудно поставить себя на место другого и понять, что все люди разные и никто не обязан видеть мир так же, как он.

– Он стремится кого-то переделать или сломать: «заставить влюбиться» партнёра или «воспитать» ребёнка, игнорируя его желания, особенности характера и интересы.

– Часто такой человек считает, что вкладываться в отношения должен кто угодно, но только не он сам. Его пусть принимают «таким, какой он есть».

– Эмоционально незрелый человек редко просит прощения (особенно перед своими детьми), а компромиссы и уступки часто считает чем-то для себя унижительным.

– Считает, что есть только два мнения: его и неправильное. Поэтому все обсуждения с таким человеком превращаются в споры или конфликты.

– Считает, что есть чувства «правильные» и «неправильные»; уверен, что другие «должны» или «не могут» что-то чувствовать.

– Он может абсолютно не знать и не понимать мотивов, потребностей и чувств своего партнёра, даже если прожил с ним десятки лет.

– Не выдерживает чувств другого человека, поэтому пытается их заглушить. Да, именно такой человек любит говорить то самое «успокойся» (будто это поможет), советовать «взять себя в руки» и приводить в пример тех, кому меньше повезло (то есть стыдить вместо сочувствия).

– Часто требует от детей поведения, свойственного взрослым. При этом сам в своих реакциях больше похож на ребёнка.

– У такого человека высокая импульсивность и очень низкая способность выносить фрустрацию: он не может смириться с тем, что не всё в жизни бывает так, как он задумал, и ему трудно удержаться от действия, когда чего-то хочется.

– Не желает эмоционально трудиться – подбирать слова, пытаться понять другого, просить прощения или называть вещи своими именами.

– Эмоционально незрелый человек вообще склонен либо думать, либо чувствовать. Поэтому если эмоции прорываются, то они начинают управлять его поведением.

Если у вас сложилось впечатление, будто такой человек – это обязательно какой-то тиран и абьюзер, то это не так. Это только одна сторона эмоциональной незрелости, но есть и другая, в которой эмоциональная незрелость проявляется больше не к другим, а скорее по отношению к самому себе. В этом случае признаки эмоциональной незрелости будут выглядеть иначе:

– Человек не понимает своих желаний, поэтому часто путает их с чужими и идёт на поводу у других людей.

– Чувства его могут быть так сильны, что он может отдать всё самое ценное и пожертвовать собой ради другого. Он не чувствует, где взаимность, а где бездумная отдача и раздирание себя.

– Не отличает надёжных людей от обманщиков, не чувствует ложь и манипуляции, даже когда об этом говорят очевидные факты.

– Такой человек не понимает, что делать со своими чувствами, не может с ними справиться без помощи других людей (или веществ, или сладенького). Он не может сам себя утешить.

– Ему кажется, что чувства его затопят, поэтому он стремится делать что угодно, лишь бы не проживать их.

– Поскольку он не понимает, когда нарушаются его психологические границы, он часто находится в отношениях с теми, кто его не уважает или использует.

– Самооценка такого человека нестабильна: как о нём сказали, таким он себя и чувствует. Ему очень трудно стряхнуть с себя чужие мнения.

– У него нет представления о том, что с ним как-то нельзя обходиться. Эмоционально незрелый человек понимает, что с ним были жестоки, «задним числом», прочитав где-то, что так, оказывается, нельзя.

– Он не понимает, что в отношениях любви есть две равные стороны. Одна всё равно оказывается «равнее».

– Считает какие-то свои чувства неприемлемыми и постыдными. Какие именно – зависит от воспитания, чаще всего это злость, но может быть и радость, и любовь, и грусть.

Интересно, что рядом с эмоционально незрелыми людьми первого типа (у которых незрелость выражена по отношению к другим) у людей из второй группы нередко возникает острое желание во что бы то ни стало наладить с ними отношения. Это выглядит как многократные попытки добиться близости и последующие разочарования, периодические «оттепели», которые временно дают надежду, но чаще всего не приводят к стойким изменениям в отношениях. В большинстве случаев заканчиваются эти болезненные истории тем, что наш герой признаёт право другого не меняться.

Но всё это о крайностях. Они полезны для понимания того, что же собой представляет эмоциональная зрелость или незрелость. Однако мир не делится на чёрное и белое, и в жизни мы чаще встречаем не крайности, а промежуточные варианты. Не бывает так, что человек был в полном отрыве от эмоций, а потом внезапно стал на 100 % эмоционально зрелой личностью. Всё-таки любое развитие – это процесс. Поэтому давайте чуть более детально разберёмся в том, как формируется эмоциональная зрелость.

## Уровни эмоциональной зрелости

Несмотря на то что психологи старательно занимаются изучением эмоций и чувств, не так уж много специалистов изучали эмоциональную зрелость и смогли что-то конкретное по этому поводу сказать. Но есть одна концепция, которая нам с вами очень пригодится, – модель Клода Штайнера.

Автор предложил рассматривать эмоциональную зрелость (точнее, он это назвал эмоциональной грамотностью) как процесс с несколькими стадиями развития. Вот они:

### 1. Онемение или эмоциональный блок

На этом уровне эмоциональной зрелости человек вообще не ощущает свои чувства. Догадаться о том, что какие-то эмоции у него всё-таки существуют, можно по поступкам и побуждениям: у него меняются мимика и жесты, он совершает какие-то действия. Если спросить, как он себя чувствует, то описать переживания человек не сможет. Скажет что-то невнятно вроде «нормально», «никак» или «странно», но распознать и назвать эмоции ему тяжело. Соответственно, на этом уровне человек не может понять, что внутри копится какое-то переживание, и в какой-то момент оно неожиданно прорывается в виде всплеска или взрыва, а потом эмоциональность как будто снова отключается.<sup>3</sup>

Тут разговаривать об эмоциях и пытаться их прожить будет затруднительно. Поэтому для перехода на следующий уровень развития эмоциональной зрелости человеку в таком состоянии нужно искать обходной путь. Этот путь – тело. Занятия танцами, лепкой или живописью могут помочь наладить контакт с собой. А ещё людям на этом уровне здорово помогают острые ощущения и яркие впечатления: занятия вроде кайтсёрфинга, акробатики, паркура, поход на живой концерт (особенно это касается эмоционально насыщенной экспрессивной музыки вроде System of a Down или... оперы).

### 2. Телесные ощущения

Это как раз тот уровень, на котором человек уже замечает сигналы собственного тела, но при этом эмоциональных переживаний не ощущает. Выходит, что у эмоций тут есть только один способ хоть как-то выразиться – через тело. И оно берёт на себя эту функцию, проживает чувства вместо своего хозяина, что часто может выражаться в физических заболеваниях и недомоганиях. Проще говоря, на этом уровне если не все, то многие болезни от нервов.

Человек в таком состоянии часто уделяет внимание исключительно физической составляющей, пьёт много лекарств, активно ходит к врачам или пытается изменить своё состояние при помощи каких-то веществ (кофе, никотин, алкоголь). Но поскольку причина плохого самочувствия не физическая, то радикального улучшения, как правило, не наступает: симптомы лечатся, а корень проблемы остаётся. Поэтому тут нужно, конечно, сходить к врачу на всякий случай, но обязательно надо ещё и учиться расшифровывать сигналы тела, искать связь между заболеванием и изменением в душевной жизни.

Некоторые мои клиенты на этом уровне составляют специальный атлас своих эмоций. Там они пишут, где в теле каждое переживание живёт и как сигнализирует о своём появлении. Например, человек чувствует злость как жжение в груди или напряжение в челюстях, обиду – как спазм в горле, а от досады и ощущения вынужденности начинает болеть живот. По этим сигналам тела он начинает понимать, что именно чувствует.

И ещё одна важная рекомендация для этого уровня – занятия йогой, растяжкой, медитацией – в общем, всем тем, что помогает телу снять лишнее напряжение. Оно же берёт на себя

---

<sup>3</sup> В психологии это состояние называется алекситимией, вызвано оно может быть самыми разными причинами – нарушениями в работе головного мозга, депрессией, психологической травмой, запретом на чувства (редко удаётся заблокировать одно конкретное переживание, куда чаще отключается способность что-то чувствовать в принципе).

лишнюю нагрузку, самоотверженно перерабатывая эмоциональные переживания. А у него и без этого своих дел много.

### **3. Эмоциональный хаос**

Автор концепции пишет, что на этом уровне чувства проживаются примерно так же, как у младенца: гремучая смесь всего со всем, лавина, накрывающая с головой. Здесь эмоции воспринимаются как высокий уровень энергии и напряжения, контролировать который человеку трудно. Он осознаёт свои эмоции, которые прорываются в виде приступов депрессии, эмоциональных вспышек и импульсивных порывов, справиться с которыми кажется нереальным. Тут не человек управляет эмоциями, а эмоции управляют человеком. Причём именно на этом уровне находятся особо чувствительные к стрессу люди, реагирующие на него раньше и сильнее других. Это те, кто остро (и часто непродуктивно) откликается на жизненные изменения: проваливаются в чувства, пугаются или плачут, пропускают работу, запираются дома, совершают необдуманные поступки, прибегают к алкоголю или другим химическим способам совладания со стрессом. Эмоции воспринимаются как что-то непреодолимое и неуправляемое, однако здесь человек видит связь между чувствами и физическими проявлениями.

На уровне эмоционального хаоса важно научиться откладывать действия, давать себе время переварить эмоции. В психологии есть полезное правило 72 часов: если случилось что-то из ряда вон выходящее, что-то, что выбило из колеи, то в течение 72 часов нельзя принимать решения и совершать активные действия. За трое суток человек успокоится, переключится с чувств на мышление и сможет продумать свои следующие шаги. А пока эти 72 часа проходят, нужно либо прописывать свои чувства на бумаге (личный дневник – великое изобретение!), либо вслух проговаривать то, что чувствуется. Часто люди в таком состоянии обращаются к психологу, в работе с которым они обучаются безопасно проживать эмоции и называть их, а специалист на первых порах работает таким контейнером для чувств клиента (о контейнеризации мы ещё поговорим). Психолог обучен выдерживать чужие переживания и возвращать их клиенту в безопасной для него форме.

Штайнер отмечал, что именно на уровне эмоционального хаоса проходит черта, которую он назвал лингвистическим барьером: если его пройти, то эмоции становятся управляемыми и появляется эмоциональная грамотность.

### **4. Дифференциация**

На этом уровне человек способен называть эмоции, которые он испытывает, а также опознавать сопровождающие их мысли и желания. Тут же появляется возможность определять и различать степень выраженности эмоций: например, злость может проявляться в виде раздражения (слабая степень) или ярости (сильная степень). Ещё одна суперспособность этого уровня – понимание и возможность переживать несколько эмоций одновременно, что помогает исследовать внутриличностные конфликты и глубинные процессы психики.

Однако сильные эмоции могут искажать восприятие реальности, влиять на решения и действия человека. Поэтому здесь важно научиться управлять своими переживаниями и проживать их безопасным для себя способом. Мы с вами обязательно обсудим то, как именно это можно сделать.

### **5. Причинность**

Ещё этот уровень называют ответственностью за свои эмоции (внутренним локусом контроля). Человек понимает, что не события заставляют его что-то чувствовать и откликаться действиями, а он сам принимает решение. Это проявляется, в частности, при общении с манипуляторами: на него могут давить, пытаться вызвать чувство вины, стыд или жалость, но он понимает, что вовсе не должен поддаваться этим влияниям. На этом уровне эмоции не меняют восприятия реальности, не управляют действиями и не влияют на рациональную оценку ситуации. Проще говоря, человек может и чувствовать, и думать одновременно. Кроме того, на

этом уровне есть способность понимать, что именно вызвало ту или иную эмоцию, почему возникают какие-то переживания.

Для современного человека причинность – довольно высокий уровень эмоциональной зрелости. Описывая его, автор этой концепции отмечает важность отношений с другими людьми. И, как мне кажется, неслучайно Штайнер делает это именно на этом этапе, ведь вряд ли возможно построить здоровые (а не невротические) отношения с человеком, не управляющим своими эмоциями. Ну вот представьте, как выглядела бы жизнь с партнёром, чья эмоциональная зрелость находится на уровне хаоса: его постоянно взрывает, почему – непонятно, он совершает необдуманные действия, может без повода обидеть, обвинить в своих же реакциях или внезапно исчезнуть. Так семья будет напоминать вовсе не безопасную гавань, а жизнь на действующем вулкане.

## **6. Эмпатия**

Способность чувствовать эмоции другого человека, не проваливаясь в них. Здесь человек отличает свои переживания от чужих, может отражать чувства другого, даже если его личное отношение к ситуации не совпадает с тем, как её воспринимает собеседник. Простой пример: представьте себе человека, чей уровень эмоциональной зрелости – эмпатия. Допустим, что в своей личной жизни он считает измену партнёру чем-то абсолютно неприемлемым. И вот он встречает кого-то, кто только что изменил своему партнёру. Несмотря на то что позиция нашего героя достаточно радикальна, он не кидается обвинять собеседника в аморальности или ненадёжности, а сочувствует его переживаниям – стыду, чувству вины или даже удовольствию от того, что тот «отомстил» партнёру (в случае если измена была мстостью за какую-то обиду). Это сочувствие не означает, что наш эмпатичный человек поддерживает действия собеседника и разделяет его позицию. Он просто способен понимать и тех, кто живёт иначе.

Понимать – не значит одобрять или становиться таким же. В развитом (эмоционально развитом) мире сейчас как раз идёт большая общественная дискуссия на тему терпимости. Те, чей уровень эмоциональной зрелости достаточно высок, понимают, что уважать различия и сочувствовать – вовсе не значит «становиться таким же» или «одобрять». Гуманное отношение, например, к заключённым – это не про поддержку преступных действий, не про безнаказанность, а про эмпатию и человеческое отношение к тем, чьи поступки не близки нашим убеждениям.

## **7. Взаимодействие**

На этом уровне все предыдущие способности дают человеку возможность проживать глубокую эмоциональную близость с другим. Здесь хватает сил на риск быть уязвимым, открыться перед партнёром по общению и восстановить себя в случае неудачи или разочарования. На этом уровне человек может с большой долей вероятности предсказывать свои и чужие эмоции, оценивать их степень и знает, как реагировать на те или иные переживания. Причём помочь справиться с чувствами он может и себе, и другим.

Развивать свою эмоциональную зрелость значит переходить от той стадии, на которой человек находится, к следующей. Мне эта модель очень нравится своей наглядностью: находишь себя на каком-то уровне, смотришь на следующий – и сразу понятно, в какую сторону развиваться дальше. Надеюсь, и вы в ней нашли ответы на важные для себя вопросы.

## Откуда берётся эмоциональная зрелость?

Вот и дошли мы с вами до момента, когда будем обсуждать странный термин, который я уже упоминала, – контейнирование (да, это слово, похоже, действительно произошло от слова «контейнер»). Используют его для обозначения способности человека выдерживать свои или чужие сильные чувства, не разрушаться от них.

Это не про ситуацию, когда человек держит всё в себе, закупоривая переживания в какой-то ёмкости и забывая о них. Это про возможность хаос превратить в порядок и красиво его упаковать. Вернуть владельцу хаоса (если мы говорим о чужих чувствах) или оставить себе в таком виде, чтобы приятно было на всё это смотреть.

Теоретически такой способности ребёнка обучают родители, контейнируя его эмоции, а он со временем обучается делать это самостоятельно. Когда малыш не может справиться со своими переживаниями, родитель (предполагается, что он более эмоционально компетентен, чем ребёнок) помогает ему пережить эмоции. Мама, папа или другой взрослый принимает крики и плач, выслушивает, успокаивает. Так ребёнок проживает эмоции, понимает, что они нормальны, что от чувств он не разрушается. Родитель помогает ему подобрать слова, чтобы описать случившееся, предлагает варианты помощи. Говорит: «Ты расстроился, поплакал, ну а теперь давай подумаем, как будем с этим разбираться и всё-всё исправлять». То есть взрослый на своём примере показывает, как можно выдерживать чувства, управлять ими и выходить из всего этого наилучшим образом. Ребёнок усваивает этот опыт и вырастает с пониманием, что чувства – это нормально, все иногда сердятся или печалются и не всегда мы можем получить то, что хотим.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.