

Станислав Савинков

Страх,

стыд,

вина

и манипуляция

Как
справиться?



Станислав Савинков

**Страх, стыд, вина и
манипуляция. Как справиться?**

ИГ "Весь"

2023

УДК 159.9
ББК 86.30

Савинков С. Н.

Страх, стыд, вина и манипуляция. Как справиться? /
С. Н. Савинков — ИГ "Весь", 2023

ISBN 978-5-9573-4014-0

Все начинается с эмоций. Без них невозможно общаться с другими людьми, понимать самих себя и происходящее вокруг. Кроме этого, эмоции являются своеобразной психической энергией, которая запускает любое наше действие. Без переживаний нам трудно вставать утром с кровати, начинать работать или учиться. Потому что эмоции позволяют осознавать свои желания и дают силы для их исполнения. В своей практике я часто сталкиваюсь с клиентами, у которых множество проблем в жизни и даже есть серьезные заболевания вследствие того, что они не могут установить адекватную связь со своими внутренними переживаниями. В этой книге мы попробуем разобраться не только в том, что же такое сложные чувства, какими они бывают, но и понять, что с ними делать. А также – как преодолевать негативные последствия манипуляций, окружающих нас повсюду. Не существует какой-то универсальной таблетки, которая спасла бы нас от самих себя, исправила или удалила нежелательные чувства. Однако если человек сам хорошо понимает, как устроены его эмоции, из чего складываются мысли и как они возникают, то он способен применять это знание в своей жизни, использовать его в конкретной сложной ситуации – и быстрее найти из нее выход. Этим мы с вами и займемся. Станислав Савинков

УДК 159.9
ББК 86.30

ISBN 978-5-9573-4014-0

© Савинков С. Н., 2023

© ИГ "Весь", 2023

Содержание

Предисловие	8
Глава 1. Что такое эмоции? Какими они бывают?	11
Для чего нужны эмоции и в чем их польза	14
Какими бывают эмоции	16
Гнев	19
Горе	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Станислав Савинков

Страх, стыд, вина и манипуляция. Как справиться?

© АО «Издательская группа «Весь», 2023

Дорогой читатель!



Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

*Искренне Ваши,
Владелец Издательской группы «Весь»
Пётр Лисовский*

A stylized, handwritten signature in black ink, featuring a large, flowing initial 'S' followed by a series of connected loops and a final horizontal stroke with a small flourish.

Предисловие



Современные люди, живущие в больших городах, почти всегда жертвы манипуляций или же сами манипуляторы. Чаще всего – наивные манипуляторы. Это значит, что манипулировать они только пытаются, но гораздо чаще сами становятся жертвами – как чужих манипуляций, так и своих собственных.

Быть жертвой – занятие, надо сказать, не из приятных. Никто не хочет, чтобы его использовали и относились к нему как к вещи, с которой можно делать что угодно. А почему? Да потому, что это приводит к появлению новых негативных переживаний и эмоций. Таких сложных чувств, как обида, злость, гнев, досада, разочарование. Каждый человек много раз в жизни сталкивался с подобными состояниями. И каждый прекрасно знает, что это такое, потому что, становясь жертвой, мы испытываем так называемые сложные чувства – страх, стыд, вину, обиду.

Так как же поступить в такой ситуации? Как перестать быть жертвой? Как научиться противостоять манипуляциям? Как преодолеть деструктивные чувства страха, вины или стыда?

Про это написано много хороших книг, блогеры и блогерши в интернете наперебой рассказывают нам, как справиться с той или иной проблемой. Я же работаю с этим ежедневно и не понаслышке знаю, что такое манипуляции. Но, кроме того, помогаю людям справиться с

последствиями душевных травм, научиться лучше понимать себя и уметь предотвращать такие сложные чувства и другие негативные переживания.

Все начинается с эмоций. Эмоции играют очень важную роль в нашей жизни. Без эмоций нам многое вообще невозможно делать. Невозможно передавать какую-либо информацию другим людям (общаться), невозможно понимать самих себя, невозможно понимать происходящее вокруг нас и еще много чего.

Эмоции придают нашим словам определенный смысл и окраску. Без эмоций невозможно предупреждать других людей о своих намерениях. Эмоции выполняют функцию предупреждающего знака, который демонстрирует то, что мы испытываем в настоящее время, как мы относимся к другим людям и к самим себе.

Кроме того, эмоции являются своеобразной психической энергией, которая запускает любое наше действие. Без переживаний нам трудно встать утром с кровати или начать работать и учиться, потому что эмоции позволяют лучше понимать свои желания и дают силы для их исполнения. Испытывая определенные эмоции, мы способны «горы свернуть»: активно выполнить любую задачу, перепрыгнуть через высокий забор и даже взобраться по голому столбу на самый верх, убегая от какой-нибудь опасности.

Эмоции бывают положительными и негативными, выраженными и скрытыми, грубыми и тонкими. Их избыток или, наоборот, недостаток может приводить как к улучшению самочувствия, так и к психическим расстройствам и даже умственной отсталости и дезадаптации человека в обществе.

Для полноценного существования каждому человеку просто необходимо налаживать связь со своими эмоциями, внутренними переживаниями и чувствами. Эта связь улучшает и гармонизирует нашу жизнь.

К сожалению, в нашей культуре недостаточно внимания уделяется обучению и воспитанию того, как находить гармонию с самим собой с учетом индивидуальных психологических особенностей каждого из нас. Однако это умение является необходимым для каждого человека. Тот, кто умеет быть в гармонии с самим собой, способен найти свое счастье.

В клинической практике я часто сталкиваюсь с клиентами, которые имеют множество проблем в личной жизни и даже серьезные болезни вследствие того, что не могут установить адекватную связь со своими внутренними переживаниями. Это происходит не только со взрослыми, но также и с детьми, которые учатся у своих родителей.

В последнее время в нашей жизни хватает проблем: чрезмерные перегрузки, избыток негативной информации, жуткие новости о различных происшествиях, экономические кризисы, вирусные «ковидные времена» и прочие источники нагрузки и стресса могут усугублять наше психологическое состояние, «высасывать» все силы и ресурсы.

Я задумал эту книгу во время работы с клиентами, а также во время чтения курса лекций и проведения семинаров по психотерапии для моих студентов. Проводя с ними занятия, я часто приводил примеры из практической работы. Студентам были интересны эти примеры, поскольку они помогали им лучше понять изучаемый материал и делали научные психологические факты более доступными, практичными и жизненными, а также помогали им лучше разобраться в самих себе и своих жизненных стратегиях, которые они выбирают неосознанно.

В этой книге мы попробуем разобраться не только в том, что же такое сложные чувства, какими они бывают, но и понять, что с ними делать. Как преодолеть негативные последствия манипуляций, окружающих нас повсюду?

Не существует какой-то универсальной таблетки, которая спасла бы нас от самих себя, исправила или удалила нежелательные чувства. Однако если человек сам хорошо понимает, как устроены его эмоции, из чего складываются мысли, с чем они связаны и что с ними можно сделать, то он способен это знание применить в своей жизни,

использовать в конкретной ситуации и, возможно, чуть быстрее найти из нее выход. Этим мы с вами и займемся.

Хочется поблагодарить сотрудников издательской группы «Весь» за помощь в подготовке и издании этой книги. А также сказать «спасибо» моим клиентам, студентам, знакомым, близким и родным, без которых этой книги могло и не быть.

Хочу выразить глубокую и нежную признательность своей семье за поддержку, которую она оказывала мне, когда это было необходимо, надеюсь, так будет всегда: вы моя радость, вы мое вдохновение!

Глава 1. Что такое эмоции? Какими они бывают?



В каждом обществе есть представления о том, какие качества личности являются хорошими и желательными, а какие, наоборот, отрицательными и нежелательными. К желательным качествам, как правило, относят: искренность, щедрость, ответственность, доброту, порядочность, надежность. К нежелательным качествам относят их антиподы: зависть, замкнутость, безответственность, жадность, ненадежность, непорядочность.

Целью большинства людей является моральное благополучие, под которым понимаются состояние комфорта, спокойствия, уверенности в себе и знание о том, что и как нам нужно делать. Обладая развитыми личностными качествами, человек может достичь благополучия во всех сферах своей жизни: семейной, деловой, общественной и т. д.

Вопросы «Зачем человеку эмоции?», «Как они устроены и работают?», «Как они помогают в жизни?», «Как улучшить качество жизни человека?» и другие люди задавали себе всегда – и в древности, и в Античности – и продолжают их задавать по сей день. Задавать вопросы – это совершенно естественно для каждого нормального интересующегося человека. Ведь интерес – это одна из основных (базовых) эмоций, позволяющая нам двигаться вперед в своем развитии.

В этой главе мы попытаемся разобраться в том, что же такое эмоции и какими они бывают.

Современное понимание эмоций исходит из того, что эмоции – это гибкие последовательные ответные реакции организма, которые возникают каждый раз, когда индивид оценивает ситуацию как таящую в себе вызовы, проблемы или какие-то возможности.

Проще говоря, эмоции вызывают процесс оценивания ситуации тем или иным образом, благодаря чему мы воспринимаем их (ситуации) как хорошие или плохие. Самое первое проявление эмоций начинается в младенчестве, а к 2–3 годам каждый ребенок уже умеет выражать как хорошие, так и плохие эмоции. Когда малыш учится понимать окружающий его мир, он уже делит его на хорошее и плохое. В восприятии ребенка возникает примитивное и легко формирующееся отношение к вещам и людям: плохой или хороший. Так, например, взрослый, который угостил ребенка сладостью, для него хороший. А взрослый, который ребенка ругает, сразу же становится плохим.

При этом сознанию ребенка в этом возрасте пока еще недоступно понимание, что эти взрослые могут иметь совсем разные цели. И совсем не обязательно, что тот, кто хвалит, во всем хорош, а тот, кто его ругает, обязательно плох.

Это очень важный момент, потому что становится очевидно, что всем людям свойственно использовать простые способы для понимания происходящих с нами событий как «хороших» или «плохих». А мир, как вы, надеюсь, понимаете, на самом деле совсем не так прост, как кажется.

Отсюда и растут первые «цветочки» многих проблем, в результате которых человек наивно занимает либо одну крайнюю жизненную позицию, либо другую. И он не сразу сумеет догадаться, в какую логическую ловушку себя загоняет. Одна моя клиентка рассказывала, что после того, как у нее украли в метро кошелек, она не воспринимает больше это место как безопасное и считает, что этим видом транспорта вообще никому нельзя пользоваться. С тех пор она ни разу не смогла спуститься в метро, потому что убедила себя, будто метро – это плохое место. А в ее бюджете появилась еще одна статья расходов – такси.

Как известно, человек является результатом единства психического и биологического начал. Биологическое представлено телом, а психическое – сознанием.

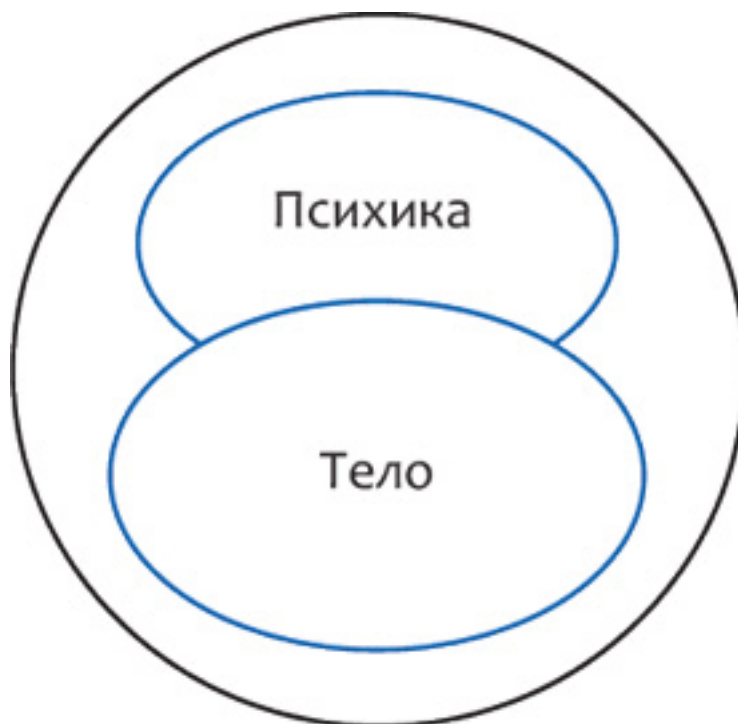


Рис. 1. Единство телесного и психического начал в человеке

И тело, и психика в ходе эволюции приобрели различные способы саморегуляции и адаптации к внешним условиям жизни.

Тело обладает рефlekсами, поведенческими актами, при помощи которых защищается от внешних воздействий. А психика имеет защитные психические механизмы, при помощи которых может справляться с различными стрессовыми переживаниями. Подробно об этом мы поговорим далее.

Для чего нужны эмоции и в чем их польза

Оценка любой ситуации в сознании запускает ряд последовательных изменений в различных системах организма, и это заставляет человека принимать какое-то решение, чтобы действовать. Так, например, при появлении опасности начинает выделяться адреналин (эндокринная система), сердце активно перекачивает кровь (сердечно-сосудистая система), а человек ищет безопасное место (нервная система) и бежит туда (костно-мышечная система). Это называется реакцией страха. Подобная активность всего организма происходит в других стрессовых ситуациях: например, при сильной влюбленности, выполнении сложной работы и т. д.

В этом процессе эмоции выполняют ряд важных функций, которые помогают человеку ориентироваться в пространстве, справляться с внутренними ощущениями и реагировать на происходящее.

Первая функция, которую выполняют эмоции, называется *отражательной*. Она позволяет человеку определять пользу или вред происходящего вокруг, перед тем как найдется истинный источник возникновения этой ситуации. Например, переходя оживленную автомобильную трассу, человек может выражать свои эмоции, реагируя на происходящее различными способами – бояться, злиться, удивляться, радоваться и т. д. Реагируя на опасность, человек показывает окружающим свое внутреннее состояние. Эта реакция может быть разной, но ее основная задача – показать другим (и самому себе), на что человек настроен.

Следующая функция называется *побудительной*. Эмоции помогают человеку определиться, каким способом реагировать в той или иной ситуации. Например, делая выбор между приятным и пугающим действием – решиться и поехать кататься на американских горках или же отказаться от этой затеи.

Другая функция называется *подкрепляющей*. Она непосредственно участвует в обучении и освоении человеком новых навыков. Человек и животные учатся избегать опасных или болезненных ощущений, поэтому, если какой-то предмет или ситуация вызывает у нас неприятные эмоции, мы стремимся обходить ее стороной. Точно так же происходит и в общении с неприятными нам людьми, с которыми мы стараемся не контактировать. А вот с теми, кто вызывает у нас положительные чувства, наоборот, стремимся общаться как можно чаще.

Еще одна функция называется *переключательной*. Она помогает переводить внимание человека на более значимое действие или выбор. Например, в ситуации, которая требует от нас выбрать или одно, или другое действие. Человек сделает свой выбор в пользу того, которое более эмоционально значимо для него в данный момент. И тут эмоция как бы подсказывает нам, что полезнее, а что опаснее для внутреннего чувства комфорта. А вот, например, у импульсивных людей, у которых перепады настроения часты и внезапны, есть проблемы с определением значимого переживания – такой человек не способен задержаться на сделанном выборе, он покажется ему ошибочным или неправильным.

Следующая функция – *приспособительная*. Благодаря эмоциям человек может приспосабливаться, адаптироваться к той или иной ситуации. Поскольку эмоции являются первой, быстрой и подсознательной реакцией организма (после которой, в норме, уже может возникать разумная мысль), то благодаря эмоциям психика имеет возможность отреагировать на ситуацию, принять какое-то решение, дать первую защитную реакцию и т. д.

Также есть *мобилизирующая* функция. Эмоции, являясь определенным видом психической энергии, запускающей реакции организма, тесно связаны с гормонами (эндокринной системой). Гормоны позволяют запускать процессы адаптации, а эмоции регулируют психическую сферу.

Гормоны (от древнегреч. ὁρμόω – «двигаю, запускаю») регулируют защитные функции организма, как внешние, так и внутренние. Благодаря гормонам разные органы и системы быстро получают сигналы от психики и могут адаптироваться к изменившимся условиям.

В то же время гормоны регулируют эмоции: например, избыток гормона пролактина у женщин меняет их эмоциональный фон, делая чувствительными к происходящему вокруг, а также капризными и недовольными собой. А вот серотонин, наоборот, уравнивает настроение, успокаивает, расслабляет, улучшает самочувствие. Дофамин влияет на мотивацию, соответственно, повышение его уровня в крови приводит к росту активности у человека, возникновению интереса ко всему новому, а снижение уровня приводит к развитию апатии и появлению усталости.

Эмоции готовят наш организм к той или иной защитной реакции. Например, при страхе мы начинаем дрожать, а при радости или волнении может увеличиться артериальное давление. Эти процессы запускают наши гормоны. К гормонам, регулирующим эмоции и настроение человека, относятся: дофамин, серотонин, окситоцин, эндорфин, фенилэтиламин, норадреналин, тестостерон и многие другие. Каждый гормон вызывает определенные эмоциональные реакции в организме.

И, наконец, *экспрессивная, или коммуникационная, функция*. Эмоции позволяют обогатить процесс общения, передавать информацию при помощи мимики и жестов. Выразительные движения дают дополнительную информацию, которую сложно передать словами.

Эмоции окрашивают нашу речь, меняют интонации, позволяют сделать нужные смысловые акценты. В норме человек больше ориентируется не столько на слова, сколько на эмоции собеседника, выражаемые им в момент общения. Одну и ту же фразу можно произнести с разными эмоциями, и смысл фразы может поменяться радикально.

При нарушениях или расстройствах психики эмоциональные проявления у человека становятся не адекватными ситуации, в которой он находится, – то есть эмоции не соответствуют целям, нормам поведения, смыслу сказанных фраз и т. д.

Во всех перечисленных выше функциях наших эмоций главным для человека является умение прислушиваться к себе, своим внутренним переживаниям, правильно их распознавать, интерпретировать и понимать, чтобы сделать нужный в данный момент выбор или совершить поступок. Умея прислушиваться к своим внутренним переживаниям, человек может установить тесную связь между телом и сознанием, которая будет учитывать прежний опыт и сокращать время для принятия важного и правильного решения.

Какими бывают эмоции

Эмоции относятся к категории субъективных психических состояний. То есть эмоция – это определенное состояние, в котором человек находится. Как и любое другое состояние, эмоция имеет свое начало и конец. Другими словами, она когда-то начинается и когда-то заканчивается. Например, началась конкретная эмоция, и человек испытывает эмоциональное состояние – радость или грусть, удивление или восхищение. Закончилось это состояние, и человек больше не испытывает эмоции. Но в то же время начинает испытывать какие-то другие. То есть одна эмоция всегда сменяется другой.

Особенность эмоциональных состояний заключается в том, что они сменяют друг друга постоянно и без перерывов.

Американский философ и психолог Уильям Джемс ввел понятие «поток сознания». Джемс отмечал, что сознание – это поток, река, в которой мысли, ощущения, воспоминания, различные ассоциации постоянно перебивают друг друга и причудливо переплетаются в различных сочетаниях. Поскольку мысли текут в нашей голове постоянно, совершенно естественно и нормально, что человек как бы перетекает из одной эмоции в другую. Однако люди, как правило, не замечают этого, не осознают и поэтому не придают никакого значения своим эмоциям и не связывают их со своими мыслями. А зря.

У некоторых человекоподобных обезьян есть выразительные движения, при помощи которых они обмениваются информацией, а у человека выразительные движения стали развиваться в ходе эволюции и превратились в эмоционально-выразительные движения. Используя их, мы можем уточнять контекст, в котором проходит общение. Например, улыбка позволяет нам понять, что собеседник настроен положительно, а нахмуренные брови – повод насторожиться и быть внимательнее к происходящему, проявлять настороженность. Таким образом, эмоции являются результатом культурного и исторического развития человека.

Кроме того, эмоции помогают нам лучше понимать самих себя. Потому что эмоции – это еще и сигналы от внутренних переживаний. Они говорят нам о том, какие чувства мы испытываем в настоящий момент, что нас волнует, какие желания для нас актуальны.

Понимая свои чувства, человек может принимать верные решения в нужный момент. Но если человек не умеет интерпретировать свои эмоции, то он часто попадает в странные и нелепые ситуации: берет лишние кредиты, поддается на уловки мошенников, верит «акциям» и «распродажам» в магазине, лотереям, политикам и т. д.

Другими словами, избыток эмоций, которые мы не понимаем, делает нас наивными (нелогичными).

Попробуйте определить: что вы сейчас испытываете? Какие чувства, желания, эмоциональные состояния охватывают вас? Как бы вы их определили? Смущение, удивление, интерес? Не можете определить? Значит, ваши эмоции недостаточно выражены.

Все эмоциональные состояния делятся по своей *интенсивности*. Самый низкий уровень – это слабые переживания. Ими легко управлять, и человеку для этого требуется лишь минимальное усилие. Например, свое недовольство кем-то (или чем-то) в норме человек способен отложить, удержаться его от выражения, осмыслить, перенести на позднее, более подходящее время, когда он будет чувствовать себя в безопасности или будет уместно о нем заявить. На рис. 2 изображены эмоции в своем проявлении – от слабого к аффективному.

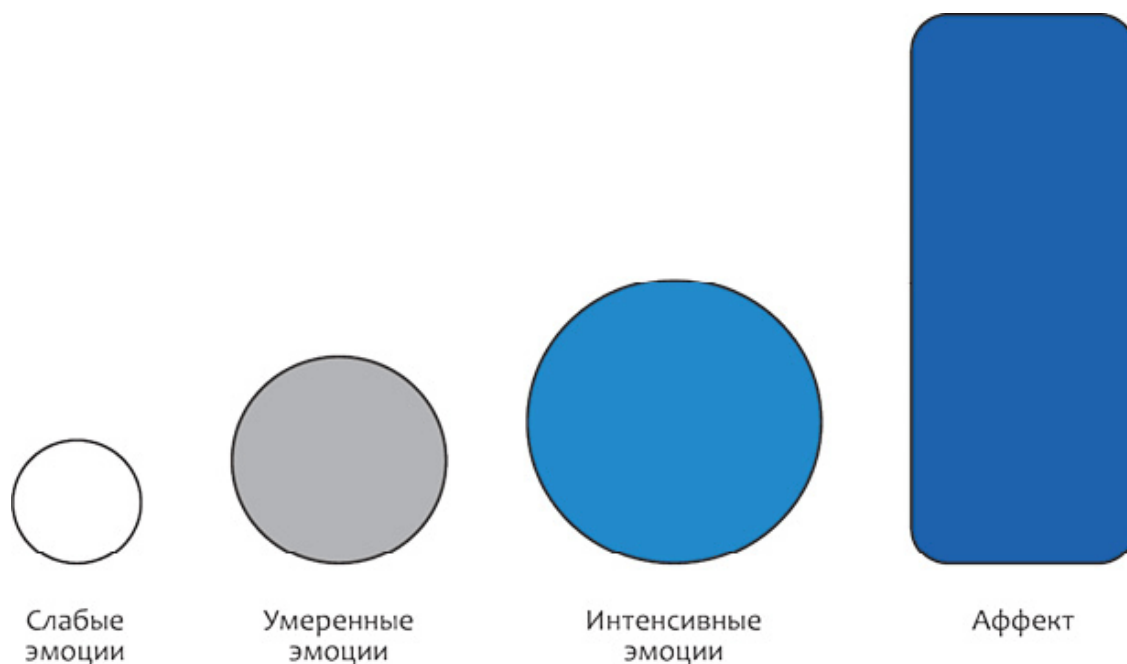


Рис. 2. Интенсивность эмоций

- Слабые эмоции (легко поддаются самоконтролю, и для сознания необходимы минимальные усилия, чтобы с ними справиться).
- Умеренные эмоции (можно управлять ими самому, но требуется дополнительное усилие над собой).
- Интенсивные эмоции (трудно поддаются управлению, требуется помощь других людей или длительная самотренировка).
- Аффект (эмоции не контролируются, человеку необходимо прилагать сверхусилия для самоконтроля).

Слабые и умеренные эмоции являются функциональными, поскольку они не мешают работе организма, ими легко управлять и они не выходят из-под контроля нашего разума. При слабых эмоциях человек полностью осознает и контролирует себя, свои поступки, делает логические выводы, прогнозирует события, проявляя низкую физическую активность или даже полную пассивность.

Умеренный уровень переживаний тоже поддается управлению, хотя и может выводить человека из себя. Но если эмоции становятся интенсивными (например, очень-очень сильный страх), то справляться с ними в одиночку становится сложнее. Человек все еще может сохранять самоконтроль, но в эти моменты нам нужен внешний помощник. Им может стать либо значимый для нас человек, который вовремя удержит от какого-то поступка, либо какой-то амулет, либо внезапное изменение ситуации, либо специалист, который профессионально поможет справиться с острыми волнениями.

На уровне аффекта эмоции становятся нерегулируемыми, переживания слишком ярко выражены и сильны, связь с реальностью теряется. Меняются характеристики внимания, оно становится неустойчивым, сужаются его объем и концентрация. То есть человек видит перед собой только определенный важный объект и не способен переключить внимание на что-то другое. Этот объект является источником страха, поэтому сознание сосредоточивается только на нем, а все остальное игнорирует.

Вам знакомо такое состояние, когда вы чем-то так сильно озадачены, что ничего другого не видите и не понимаете?

В состоянии аффекта у человека меняется память, она становится эмоционально окрашенной. Человек начинает вспоминать только то, что связано с этим важным объектом или ситуацией. А если эти воспоминания негативные или, наоборот, радостные, то аффект будет только усиливаться.

В аффекте меняется мышление, оно сужается – человек видит только яркую проблему или образ, но не способен замечать что-то еще вокруг себя или не понимает, что у проблемы есть решение (и часто не одно). В аффективном состоянии у человека в рассуждениях отсутствует логика, мысли становятся путанными, противоречивыми, непонятными окружающим.

Аффект приводит к яркой дезорганизации личности на всех уровнях:

- эмоциональном (нарушаются чувства),
- когнитивном (нарушается мышление),
- поведенческом (действия хаотичны и ошибочны).

В состоянии аффекта человек нуждается в помощи, поскольку он сам не способен управлять ни своими мыслями, ни поведением (его сознание выключено). Даже если человек постарается усилием воли удержать аффективную эмоцию, то это может привести к проблемам со здоровьем, потому что одна сильная физиологическая реакция будет противостоять другой реакции. И все это внутри одного организма.

Если у человека есть привычка вовремя распознавать наступление интенсивных эмоций, то, зная об их приближении, он может профилактически остановить их рост на ранних стадиях.

В психологии есть идея: то, что мы о себе знаем, мы можем как-то менять, что-то с этим делать. То, чего мы о себе не знаем, как правило, делает что-то с нами и меняет нас.

Например, зная о том, что меня может напугать вид с высокой башни, я не стану на нее забираться или же, оказавшись наверху, постараюсь не смотреть вниз. Точно так же можно поступать и в других ситуациях.

Одна моя знакомая очень сильно боится больших пауков. Маленькие ее не пугают, но при виде больших пауков она сразу теряет дар речи и дрожит как осиновый лист. Поэтому, когда ее пригласили посетить выставку насекомых из южных стран, она вежливо отказалась. Просто она поняла, что если там увидит вблизи огромного паука, то ей станет плохо и это приведет к конфузу.

Исследователи выделяют восемь основных (базовых) эмоций. К ним относятся:

- 1) гнев,
- 2) горе,
- 3) удивление,
- 4) раздражение,
- 5) радость,
- 6) настороженность,
- 7) отвращение,
- 8) страх.

Рассмотрим эти эмоции более подробно, для того чтобы понять, какими они бывают и как влияют на нашу жизнь.

Гнев

Гнев (он же злость, агрессия) позволяет выражать недовольство или негодование, вызывает у человека активное желание устранить источник гнева (объект или ситуацию). Гнев является яркой эмоцией, которая направлена на конкретный объект или обстоятельства.

Гнев может проявляться тремя различными способами.

- Гнев как средство достичь своей цели, способ надавить на других, легко получить желаемое. Такой гнев является манипуляцией.
- Гнев как оборона своих интересов, защита от опасности. Этот способ приводит к возникновению обид и конфликтов.
- Гнев как способ выразить свои переживания, справиться с накопленным негативом. Такое поведение также приводит к продолжению конфликта и не способствует поиску решения проблем.

Гнев проявляется в физиологических и психологических реакциях, которые тесно взаимосвязаны между собой. На уровне физиологии гнев выражается в виде сердцебиения, интенсивного дыхания, напряжения в мышцах, расширения кровеносных сосудов (проявляется покраснением кожи) или, наоборот, их сужения, которое приводит к повышению артериального давления, головокружению и т. д.

В психологическом плане гнев обнаруживается в виде нарастания ряда негативных мыслей, одна из которых цепляет следующую и в конечном итоге только усиливает данное состояние. Однако у всех людей такие реакции имеют сугубо индивидуальные особенности. Кто-то может вовремя останавливать такие мысли, например испугавшись последствий, а кто-то, запустив эту реакцию, не способен самостоятельно с ней справиться.

Например, муж одной моей клиентки, когда злится, часто бьет рукой по предметам, которые стоят рядом. Однажды он даже травмировал руку и сломал пальцы: разозлившись, он ударил по холодильнику, на котором висели магнитики с острыми краями.

Гнев не существует сам по себе, он всегда направлен на кого-то или на что-то: на какой-то предмет, событие, обстоятельство или конкретного индивида. В то же время гнев может быть направлен как на внешние факторы, так и на самого себя – это *аутоагрессия* (от греч. слова αὐτός – «сам»). При аутоагрессии человек во всем случившемся обвиняет только самого себя.

Любому из нас свойственно искать причины происходящего с ним в разных направлениях мысли. Мы часто задумываемся над какой-либо ситуацией и рассматриваем в воображении различные варианты событий (поток сознания усиливается). Объяснение происходящего нам необходимо, потому что это снимает тревогу и помогает лучше понимать ситуацию. Однако из потока наших мыслей мы выбираем лишь те варианты событий, которые кажутся нам логичными в данный момент или образуют четкую и последовательную картинку в нашем сознании. Эти предположения кажутся нам простыми и понятными, поэтому мы больше им доверяем, – они оформлены. Такие мысли помогают нам контролировать реальность, а дальнейшие действия становятся логичными и простыми.

При этом у каждого человека есть определенный вектор направления контролирующих мыслей. В психологии это называется *локус контроля*. По направленности выделяют два типа локализации контроля: *интернальный* (внутренний) и *экстернальный* (внешний).

Если человеку свойственно больше прислушиваться к своим внутренним переживаниям (внутренний локус контроля), то чаще всего он ищет причину проблемы в самом себе и своем поведении.

Соответственно, в проблемных ситуациях он думает, что во всем виноват только он сам или только от его действий зависит общий результат. Эта мысль приходит очень быстро. Так быстро, что даже сам человек ее почти не замечает – просто моментально начинает думать, что в произошедшем событии виноват только он.

Если человеку свойственно искать причины происходящего во внешних обстоятельствах или других людях (внешний локус контроля), то он моментально начинает обвинять окружающих и видеть в них причины произошедшего или винить судьбу-злодейку (других людей, богов, инопланетян, Вселенную и т. д.). Точно так же быстро принимая это решение как верное.

А вам какая из этих стратегий больше подходит?

В психологии и философии считается, что не бывает правильной или неправильной стратегии поведения – каждый человек выбирает ту или иную стратегию, ориентируясь на обстоятельства, в которых он оказался в данный момент.

Если человек разгневан, то, находясь под влиянием эмоций, он выбирает поведение быстро, «на автомате», и принимает ту стратегию, которая ему привычнее, которой он чаще пользуется. Человек может потом горько сожалеть об этом выборе и совершенном поступке, но наше подсознание, находясь в эмоциональном состоянии, снова и снова продолжает действовать по привычной и простой схеме. Именно поэтому мы часто осознаем происходящее, понимаем свои или чужие ошибки, но изменить ничего не можем.

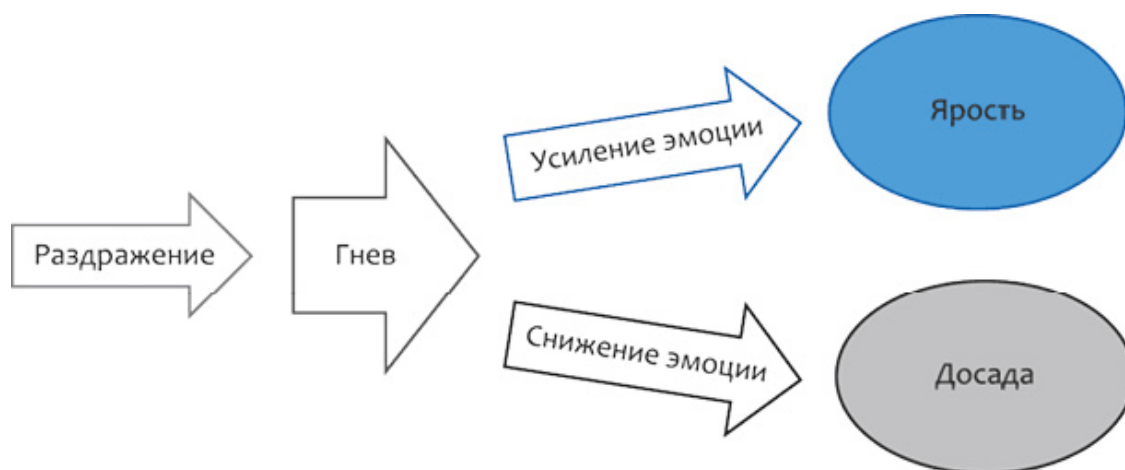


Рис. 3. Переход гнева в другие эмоциональные состояния

Для того чтобы выйти из гневного состояния, человеку необходимо направить свои эмоции на какой-то неодушевленный объект (побить подушку, ударить по столу, скомкать и разорвать бумагу). Точно так же можно выполнить физические упражнения или же заняться уборкой либо каким-то монотонным занятием, требующим приложения сил. Выход негативной эмоции поможет облегчить психоэмоциональное состояние и снизить интенсивность переживаний человека.

Если же такого «выхода» не произойдет, психика начнет переполняться негативными эмоциями, а при их избытке может даже потерять связь с реальностью, превратив эмоцию в аффект. Аффективным выражением гнева является ярость.

Ярость – это сильное эмоциональное состояние, при котором человек теряет контроль над собой и своими действиями. В состоянии ярости человек может говорить что-то негативное, ругаться или делать что-то с целью причинения вреда (другим людям, их имуществу или самому себе).

За счет своей высокой интенсивности ярость может отнимать у человека много сил и энергии. Если нервная система у человека истощена длительными и напряженными эмоциями, то ярость быстро спадает и лишает его сил.

При снижении интенсивности переживания гнев превращается в *досаду*. Досада по своей структуре очень близка к разочарованию, которое делает человека пассивным. Чувство досады не улучшает психологическое состояние человека, а наоборот, подавляет инициативу, снижает интерес к какому-либо делу и формирует тревожное ожидание. В то же время досада граничит с раскаянием, которое может наступать, когда человек осознает отрицательные результаты своих действий.

Случай из практики. Один мой клиент к 34 годам жизни был разочарован тем, что у него не получалось познакомиться с девушками, найти любимую и построить с ней семейные отношения. Он долго пробовал знакомиться в различных обстоятельствах, но то ли девушки его не устраивали, то ли он им не нравился по каким-то причинам. Из-за этого в течение последних 4 лет у него не было никаких отношений с противоположным полом. А тесты, которые он прошел в интернете самостоятельно, показали наличие у него депрессии.

В результате мужчина прошел все стадии эмоционального переживания – от гнева на самого себя, через ярость на всех девушек земли – и в итоге пришел к досадному разочарованию в жизни. В этом состоянии он и попал ко мне на прием. На первой встрече он был совершенно подавлен и выглядел отчаявшимся.

Я начал нашу работу с того, что попытался понять сам и помочь ему понять, какие мысли лежат в основе его стратегии. Я задал вопрос: пробовал ли он знакомиться с девушками для серьезных отношений? Он ответил, что пробовал – и не раз.

Я спросил: в чем причина его проблем? Он ответил, что перестал пытаться знакомиться с девушками из-за отсутствия денег.

Я уточнил: как наличие денег влияет на вероятность знакомства? Он ответил, что убежден в том, что современные девушки готовы знакомиться только с тем мужчиной, у которого есть возможность водить их в ресторан и дарить дорогие подарки. После того как он это понял, у него отпало всякое желание знакомиться, и он разочаровался в себе. А это разочарование вызывает у него сильный гнев и на себя, и на всех девушек.

Таким образом, мы вместе смогли выявить то *убеждение*, которое ограничивало его действия и вызывало сильные *отрицательные переживания*.

Получилось, что в основе его гнева лежало убеждение, что все девушки на земле готовы встречаться с мужчинами только из-за денег. Согласитесь, имея такое убеждение, трудно относиться к противоположному полу положительно. Соответственно, идти на какой-либо контакт будет очень сложно, а без попыток устанавливать контакт найти адекватного партнера (и убедиться в ложности данного убеждения) невозможно.

Для того чтобы понять, как наши предки относились к гневу, необходимо вспомнить, что в различных странах и культурах отношение к этому состоянию не всегда было однозначным. Например, в христианстве гнев (гневливость как качество) является одним из семи смертных грехов. Библия и Новый Завет трактуют гнев как отступничество от Бога, потому что гнев приводит к появлению мстительности, которая не должна быть свойственна праведному христианину. В Книге Премудрости Иисуса сказано: «Мстительный получит отмщение от Господа, который не забудет грехов его. Прости ближнему твоему обиду, и тогда по молитве твоей отпустятся грехи твои».

В буддизме гнев считается отравляющим душу человека ядом, которого следует избегать: чем больше гнева, тем хуже состояние души. Буддизм учит людей стремиться к полному очищению от тягостных переживаний, которые не позволяют душе быть свободной и чистой. Средством, помогающим в борьбе с гневом, в буддизме является самосовершенствование души и тела, приобретение терпения, сострадания и духовной силы.

В исламе гнев делится на две категории: справедливый и несправедливый. Справедливый гнев возникает в случае неожиданной ситуации, когда человек не может им управлять. Такой гнев считается естественным. Осуждению же в исламе подвергаются *поступки* человека, совершаемые им в результате такого гнева. То есть человеку позволено испытывать эмоции, но он должен контролировать свои действия. За несправедливый гнев обязательно должна последовать божественная кара, поэтому такой эмоции людям следовало избегать.

В иудаизме человеку полагается проявлять терпимость по отношению к другим людям. Однако если гнев вызван несправедливым отношением или возникает, чтобы предотвратить опасность или преступление, то такой гнев является праведным и поощряется.

Как правило, гнев приводит к тому, что состояние человека меняется в худшую сторону, соответственно, человек в плохом настроении не может оставаться довольным или радостным. Поэтому ему становится трудно что-либо сделать для изменения возникшей ситуации.

В современном мире отношение к гневу неоднозначное. С одной стороны, гнев – очень заразная эмоция, которая легко «переходит» от человека к человеку. Поэтому в общественном месте человека, находящегося в гневе, окружающие легко и быстро вычисляют. Кто-то поспешит уйти подальше от такого «источника» гнева, кто-то будет выяснять причины произошедшего, кто-то предложит помощь, но равнодушным не останется никто.

Находясь в плохом настроении, человек поглощен своими переживаниями и может терять очень много времени для принятия нужного решения и поиска выхода из проблемной ситуации. В этот период человек нуждается в помощи. Такую помощь профессионально может оказать психолог-консультант или врач-психотерапевт.

Случай из практики. Однажды я консультировал молодого парня (назовем его Иваном) – спортсмена-шахматиста, который очень злился на самого себя из-за частых проигрышей. При этом он разделял их на «заслуженные» и «незаслуженные». При заслуженных проигрышах, когда соперник объективно был сильнее него, состояние Ивана было спокойным, а вот при незаслуженных начинались перепады настроения, самокритика, оскорбления. Он называл себя бездарным, медлительным, тупым и т. д.

В ходе работы я выяснил, что поражение рассматривалось Иваном как состояние, характеризующее его личность не лучшим образом. Поэтому вполне естественно, что его настроение портилось и он не мог относиться к этой ситуации спокойно. А когда он гневался, то терял над собой контроль, и чувства становились такими сильными, что у него даже начинала болеть голова. В процессе получения психологической помощи Иван смог понять, что такое состояние вызвано у него негативными эмоциями, которые заставляют организм активизироваться и сопротивляться. Однако возникающие чувства (вины, стыда) блокируют возможность изменить свое отношение к проблеме. Таким образом, моя помощь была направлена на принятие Иваном себя и своих способностей, а также развитие сильных сторон и умения предугадывать, к какой эмоции приведет та или иная ситуация.

При снижении накала страстей и уменьшении эмоции ярость превращается в *досаду*. Так происходит, если какие-то внешние или внутренние обстоятельства показывают, что эта эмоция была напрасной.

Досада может выступать и как патологическая реакция организма, и как ответ на какой-либо раздражитель (внешний или внутренний).

В некоторых случаях досада возникает как самостоятельная реакция. Например, мы просим человека что-то сделать, а потом выясняется, что он так и не сделал то, о чем его просили. Такая досада наступает быстро, мы ее как-то выражаем – вздохом досады, недовольным мычанием, поджиманием губ и т. д. А в сознании в этот момент идет переработка информации о произошедшей ситуации – оно пытается понять ее, осмыслить.

В норме мы всегда стремимся мысленно рассмотреть ситуацию с разных сторон. Но подсознание старается избавиться от негативных переживаний (например, от досады). И как только находится простой и легкий способ от них избавиться, наше сознание делает это моментально.

Самым простым и доступным способом избавиться от негатива, как известно, является поиск виноватого. А виноватым часто становится тот, кто позволяет это сделать. Например, человек разочарован какой-то ситуацией, разочарование означает необходимость искать причины случившегося. Если причины неочевидны, то человек «автоматически» начинает искать того, кто может быть хоть как-то причастен к проблеме. На первом месте, конечно же, сам человек. Однако находиться в негативных переживаниях очень сложно и травматично для нашей психики. И вот этот человек уже находит того, на кого можно «списать» свое переживание. В данном случае это тот, кто не выполнил нашу просьбу или заставил нас досадовать и расстраиваться.

Именно поэтому перекладывание своих негативных переживаний на других людей – это самый простой и доступный способ избавить себя от душевного страдания. Такими способами люди могут пользоваться неосознанно. Это не значит, что они плохие или коварные – ищут, на кого бы свалить ответственность, – просто так устроена наша психика: она ищет легкие пути, а сложных путей избегает.

В норме так может поступать каждый человек. Однако такое поведение не улучшает взаимодействие, поскольку обвинения без доказательств могут оказаться несправедливыми по отношению к другим. Поступая несправедливо, мы загоняем сами себя в ловушку – когда все обстоятельства встанут на свои места, мы поймем, что поступили неправильно, и это станет основой для новых негативных эмоций и переживаний, из-за которых мы не сможем чувствовать себя хорошо. В результате проблемная ситуация не разрешается, а лишь усугубляется появлением конфликта с окружающими и самим собой.

Если эти люди незначимы для нас, то долгих душевных терзаний не возникает. Если же эти люди близки нам (супруги, родственники, друзья), то быстро наступают душевные терзания – чувство вины, стыда, страха. Чтобы с ними справиться, придется размышлять над ситуацией, обсуждать ее, признавать ошибки и искать способы решения проблем.

Горе

Горе (оно же тоска) – это негативно окрашенная эмоция, которая возникает при каком-либо недовольстве (внешней ситуацией или самим собой). Горе – это сильная негативная эмоция, переживаемая человеком в связи с какой-либо утратой. Утратой могут быть как отношения, так и значимый предмет (например, игрушка у ребенка), а также значимый человек. В то же время горе – это необходимый процесс, посредством которого сознание человека работает с болью утраты, вновь обретая чувство равновесия и полноты жизни.

Течение горя имеет пять стадий: шок, отрицание, агрессия, депрессия, принятие. Подробно о них мы поговорим чуть позже. Каждая из этих стадий имеет свои задачи и несет определенный смысл – все вместе они помогают перейти к принятию реальной ситуации и выработать к ней необходимое отношение, чтобы преодолеть трудности.

Сознание человека устроено таким образом, что любое начатое дело должно иметь свое логическое окончание (такое, которое будет приниматься человеком). Психолог Блюма Вульфовна Зейгарник, обучаясь в Берлинском университете в 1908 году, провела исследование, в результате которого выяснила, что незавершенные события могут сохраняться в нашей памяти долгое время. В то время как логически завершенные события утрачивают свое влияние на наше сознание и утилизируются, занимая определенное место в нашей памяти или окончательно стираясь из нее.

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.