

## ОТ АВТОРА

Бесконечно приятно писать предисловие к законченной книге, над которой работал три года. Я свечусь от восторга, набирая эти строки и предвкушая, как читатель пройдёт по лабиринтам своих эмоций, разбираясь вместе со мной в своём внутреннем мире.

Эта книга о душевной жизни человека. Об эмоциях и чувствах. О том, зачем они нужны и как с ними обращаться. Её замысел возник на берегу Байкала на выездном тренинге Риммы Ефимкиной «Путь героя». Я помню, как она спрашивала меня «Что ты чувствуешь?», я что-то отвечал, но мои ответы её не устраивали, а я долго не мог понять, чего от меня хотят. В итоге Римма предложила мне принести несколько плоских камней и написать на них краской названия эмоций, сколько вспомню. Так в моей жизни появился список чувств.

Подобный список и сейчас лежит у меня в кабинете. Это лист бумаги, на котором написано несколько десятков слов, которыми в русском языке обозначают эмоции. Когда кто-то из моих клиентов не может понять, какую эмоцию он испытывает, я предлагаю выбрать её из перечня, и за редким исключением это помогает.

Этот список, как и любой другой, конечно же, не истина в последней инстанции. Невозможно составить раз и навсегда утверждённый «правильный» список чувств. Его задача — сориентировать нас в нашей психической жизни, предоставив нам наглядный словарь для описания того, что происходит в душе. Взрослому человеку все эти слова знакомы, но как правило, они находятся в пассивном словарном запасе: мы их знаем, но не употребляем.

Раньше я относился к эмоциям как к чему-то мешающему.

Азарт	Злорадство	Растроганность
Беспомощность	Злость	Ревность
Бешенство	Испуг	Робость
Благодарность	Ласка	Симпатия
Боязнь	Ликование	Скорбь
Вдохновение	Любовь	Скука
Веселье	Любопытство	Смущение
Вина	Наслаждение	Соболезнование
Влечение	Нежность	Сожаление
Вождение	Неловкость	Сопереживание
Возмущение	Ненависть	Сострадание
Воодушевление	Неудобство	Сочувствие
Восторг	Обида	Стеснение
Восхищение	Омерзение	Страх
Гнев	Опасение	Стыд
Гордость	Отвращение	Счастье
Горе	Отчаяние	Тоска
Горечь	Паника	Тревога
Грусть	Печаль	Удовлетворение
Довольство	Похоть	Удовольствие
Досада	Правота	Ужас
Драйв	Презрение	Умиление
Жадность	Протест	Унижение
Жалость	Радость	Уныние
Желание	Раздражение	Эйфория
Зависть	Разочарование	Ярость
Захваченность	Раскаяние	

## ЗАЧЕМ НУЖНЫ ЭМОЦИИ И ЧТО С НИМИ ДЕЛАТЬ?

Знаете, как говорят: «Давай без эмоций. Подумай головой!» Но сколько бы я ни тренировал голову и ни старался быть эмоционально устойчивым, жизнь не улучшалась, а эмоции всё равно возникали, порой с неприятными последствиями. Нередко я понимал, что со мной происходит, только задним числом.

Постепенно я стал замечать, что чувств в моей жизни много, намного больше, чем мне казалось, но почти все они покрыты толстым слоем запретов, поэтому их непросто заметить. Следом за этим пришло понимание, что именно непроявленные чувства управляют поведением людей и моим в том числе. А самое неприятное, что делают они это, совершенно нас не спрашивая. Как правило, мы даже не замечаем, что потеряли контроль. Хотя большинство людей думает, что умеет управлять своими эмоциями, в реальности на это способны лишь единицы. Для остальных собственные чувства как будто не существуют. Но ведь невозможно управлять тем, чего не видишь! Однако если обучиться сначала хотя бы замечать свои эмоции, постепенно можно научиться и обращаться с ними. От этого они никуда не денутся, даже наоборот, покажется, что их стало больше. Но это не так: просто вы станете их осознавать.

Я надеюсь, что эта книга поможет вдумчивому и чувствующему читателю заметить в себе то, что было скрыто от восприятия, и укажет направление, куда двигаться после этого. Я не тешу себя иллюзией, что книга может помочь решить все психологические проблемы, такое вряд ли возможно. Для этого есть консультации психолога, тренинги и психотерапевтические группы. Задача книги скромнее. Скорее, она поможет получить представление о том, как устроена психика. Это сэкономит время на популярных, но абсолютно бесплодных попытках «избавиться от эмоций» или «контролировать эмоции». Вместо этого я предлагаю научиться пользоваться своими эмоциями по назначению, сделать их своими друзьями, а не врагами.

## СПАСИБО

Хочу с благодарностью перечислить здесь тех, чьё участие в моей жизни сделало эту книгу такой, какая она получилась.

Спасибо Юлии Зотовой, моему учителю, выдающемуся психологу и гениальному педагогу, поддержка, тренинги и обучающие программы которой оставили неизгладимый след в моей душе и профессиональной деятельности.

Спасибо Римме Ефимкиной, моему учителю, за тренинг, с посещения которого, собственно, началась эта книга и новая глава моей жизни, а также за три года обучения психодраме – моему основному методу работы в настоящее время.

Спасибо Наталье Трускаловой, прекрасному психологу и гениальному менеджеру, за организацию обучающих программ в Иркутске, благодаря которым мы вышли на совершенно новый уровень, а также за поддержку, которую Наталья оказывала мне в течение многих лет, за дружбу, разговоры и тёплые чувства.

Спасибо Ивану Семернину – психологу, который настолько хорошо умеет поддерживать и принимать, что в работе с ним и я смог полюбить и принять себя. Это дорогого стоит.

Спасибо Наталье Чуриловой, моей коллеге, за работой которой так приятно наблюдать.

Спасибо Анне Рудневской за то, что помогала мне жить, пока я писал эту книгу.

Спасибо Наталии Стецко, за то, что освободила для меня драгоценные часы, которые я смог посвятить работе с книгой, и за взгляд со стороны.

Спасибо всем участникам психодраматической группы, в которую я ходил три года. Ваша поддержка была очень важна для меня, работать и учиться с вами – неоценимый опыт.

Спасибо слушателям моих лекций и участникам тренингов на тему эмоций. Благодаря общению с вами эта книга постепенно

## ЗАЧЕМ НУЖНЫ ЭМОЦИИ И ЧТО С НИМИ ДЕЛАТЬ?

но приобретала стройность изложения и структуру.

Спасибо моим клиентам, работать с вами было интересно и полезно, ваша изобретательность неистощима, а ваши результаты также ценны для меня, как и для вас.

## ВВЕДЕНИЕ

Эта книга о том, что каждая эмоция важна и нужна, имеет свою функцию и играет важную роль в психической жизни. Даже «отрицательные» эмоции имеют большое значение. Слово «отрицательные» намеренно беру в кавычки, потому что для психики все эмоции ценны. Они не всегда приятны, но наша задача принимать их – какими бы они ни были.

В нашей культуре принято относиться к эмоциям как к чему-то скорее мешающему, чем помогающему. По принципу «чем меньше эмоций, тем лучше». Как будто эмоции – это что-то лишнее, как будто они не важны. Нет, конечно, на словах-то мы признаём значимость эмоций, но на практике как только они возникают, мы либо подавляем свои чувства, пытаемся отвлечься, либо от бессилия поддаёмся им. И то и другое плохо заканчивается. Я предлагаю относиться к эмоциям, как к союзникам, а не как к врагам. Тогда постепенно мы начнём с ними взаимодействовать и научимся с ними обращаться.

В человеке принято условно выделять ум, душу и тело. Умом нас худо-бедно учат пользоваться в школе и институте. Если спросить человека: «Зачем тебе уметь думать? Какой в этом смысл?» – он сможет объяснить и даже начнёт доказывать. Тело мы тоже более-менее осваиваем, когда занимаемся спортом, сексом, фотографируемся, ходим в баню или спа. Если спросить человека: «Зачем тебе рука? Какая от неё польза?» – он тоже сумеет объяснить и показать. А вот душевная жизнь остаётся неосвоенной территорией, хотя вопросов множество. Зачем она нужна? Как с ней обращаться? Что делать с переживаниями? Где тот институт, в котором меня научат жить в контакте со своей душой? И даже самый простой вопрос: «Зачем тебе грусть? Зачем ты грустишь? В чём смысл твоей грусти?» – ставит нас в тупик.

Когда клиент приходит к психологу, в 99% случаев его про-

блемы связаны с тем, что он не умеет обращаться со своими эмоциями. Но ему это очень трудно заметить, потому что обычно мы мало внимания обращаем на свои чувства. Приведу примеры.

**Пример 1.** *Женщина, 29 лет, с запросом «Как мне сделать так, чтобы трёхлетний ребёнок не закатывал истерики?» Этот запрос нереалистичен. Ничего нельзя сделать, чтобы дети не устраивали истерики. Почему? Потому что во-первых, плакать для детей – нормально, а во-вторых, истерики ребенка контролирует ребенок, а не родитель. И до тех пор, пока родитель ведётся, ребенок будет кричать. Однако вполне можно научиться правильно реагировать на такое поведение ребёнка: оставаться в хорошем эмоциональном состоянии, смотреть на него с симпатией и любовью, даже когда он кричит.<sup>1</sup> Тогда истерики перестанут быть мучительными для мамы, а ребёнок постепенно станет более сговорчивым. Проблема не в том, чтобы что-то сделать с ребёнком, проблема в эмоциональном состоянии матери, в том, что она эти детские крики не переносит. Когда она научится выдерживать истерики детей, ей сильно полегчает. Сразу после этого истерик ста-*

<sup>1</sup> Важный момент. Обычно люди пытаются «не обращать внимания на крики». Это тоже невыполнимая задача. Когда ребёнок кричит, он сделает всё, чтобы вы обратили на него внимание. Так или иначе, он добьётся этого. Игнорирование истерик (вопреки распространённому мнению) часто приводит к их закреплению. Я рекомендую обращать внимание на истерику ребёнка и не пытаться её игнорировать. Но при этом, даже слушая крики детей, мы можем научиться быть в хорошем состоянии. Подробнее см.: Мусихин А. Е. Истерики детей и их родителей: что делать с ребёнком в истерике и как сохранить себя в хорошем состоянии. — Екатеринбург: Издательские решения, 2017. <https://www.litres.ru/aleksandr-musihin/isteriki-detey-i-ih-roditeley-chto-delat-s-rebenkom-v-isterike-i-kak-sohranit-sebya-v-horoshem-sostoyanii/>

*нет гораздо меньше, а ребенок будет более сговорчив.*<sup>1</sup>

**Пример 2.** *Женщина, 34 года. Несколько лет проходила лечение от избыточного веса, сидела на диетах, занималась спортом, но никак не могла организовать себя на регулярные тренировки. Вес уходил и снова возвращался к исходному уровню. Её усилия были хоть и значительными, но кратковременными. Во время прохождения очередного курса похудения её мотивация была высока. Как только курс заканчивался, она скатывалась назад и полнела. Можно заставить себя кушать меньше в течение пары месяцев, но заставлять себя всю жизнь – невозможно. Пока она пыталась подавлять свои эмоциональные потребности, практически не замечала их, диета воспринималась как насилие над собой, от насилия хотелось избавиться, наступал срыв.*

*Мы построили нашу работу по другому принципу. Для начала мы выяснили, какую свою эмоциональную потребность она удовлетворяет с помощью еды.<sup>2</sup> Затем придумали, как ей удовлетворить эту потребность, не переедая. В результате моя клиентка похудела безо всяких диет и голодовок, просто она стала меньше есть, потому что ей так захотелось! Надо ли говорить, что на этот раз результат был устойчивым.*

Почему так происходит? Почему огромная часть нашей жизни для нас непонятна? Потому что этому негде научиться. Более того, система воспитания в нашей культуре устроена так, чтобы запретить (отучить) чувствовать, и все мы в той или иной мере с этим столкнулись. Довольно часто можно услышать:

*– Не плачь! (Мальчики не плачут! Что ты нюни распустил!*

<sup>1</sup> Мне часто говорят, что невозможно смотреть на кричащего ребёнка, оставаясь в хорошем состоянии. Можно, если уметь. Я почти каждый день обучаю этому людей. Это довольно просто. И это не годы психотерапии, а всего лишь несколько занятий.

<sup>2</sup> Как правило, это потребность в любви и душевной близости.



## ЗАЧЕМ НУЖНЫ ЭМОЦИИ И ЧТО С НИМИ ДЕЛАТЬ?

*Не ной! Успокойся! Не хнычь! Да ладно тебе!*

*– Не бойся! (Ты же мужчина! Ты же уже большая! Вот ещё выдумал!)*

*– Не злись! (Ты же девочка! Не смей так разговаривать! Сейчас получишь у меня!)*

*– Не паясничай! (Смех без причины – признак дурачины! Не бегай! Стой смирно! Веди себя тише!)*

Таким способом родители запрещают ребёнку проявлять неудобные эмоции. Если это повторяется достаточно часто, у него закрепляется отношение к чувствам как к чему-то ненужному, лишнему, иногда даже постыдному или опасному. В таком виде подружиться с эмоциями, освоить их и поставить себе на службу невозможно. Скорее такой ребёнок будет их прятать, скрывать и стараться не замечать.

### **ЧТО ПРОИСХОДИТ, КОГДА РЕБЕНКУ ЗАПРЕЩАЮТ ЧУВСТВОВАТЬ?**

1. Для начала нужно понимать, что ему дадут невыполнимую инструкцию. Он не перестанет бояться от того, что ему сказали «Не бойся!». Он не перестанет злиться от того, что ему скажут «Не злись!» Он только может сделать вид, что «не боится» или «не злится». Настоящая эмоция в любом случае останется.

2. Вместо того чтобы «не бояться» и «не злиться», он всего лишь начнет скрывать свои эмоции от родителей и будет чувствовать, что с ним что-то не так. Логика простая: родители говорят, что я не должен бояться (злиться, плакать), но я боюсь (злюсь, мне хочется плакать). Вывод: что-то со мной не так, я неправильный. Невыполнимая инструкция приводит к снижению самооценки, появляются стыд и вина. Они, кстати, тоже являются эмоциями, их опять нужно скрывать, а это еще больше усугубляет ситуацию.

3. Этот механизм разрушает контакт с родителями. Кому же понравится общаться с людьми, перед которыми постоянно испытываешь стыд и вину? В обществе которых чувствуешь себя

неправильным? От которых нужно скрывать свои эмоции? До 11 – 12 лет проблема может оставаться незаметной, но в подростковом возрасте она проявится в полную силу.

4. Ребенок чувствует, что он остался со своими переживаниями один на один. Что родители ему не помогут справиться со страхом, злостью или слезами. Это тоже разрушает контакт.

5. Ребенок не учится справляться со своими эмоциями. Вместо этого он учится их не замечать, игнорировать, подавлять. В результате душевная жизнь для него – тайна за семью печатями, а чувства он замечает только тогда, когда они неуправляемо прорываются наружу.

Сравнительно редко можно услышать:

– *Поплачь, давай я тебя обниму. Потом придумаем, что делать.*

– *Бояться можно, я тоже боюсь. Давай посоветуемся с твоим страхом. Давай посмотрим, что можем сделать.*

– *Грустно, что так происходит. Жаль, что так. Иди, пожалю.*

– *Я вижу, что ты злишься. Расскажи про свою злость. Скажешь – я пойму, может, и драться не придётся.*

– *Я вижу, что тебе весело. Так громко играть можно – в твоей комнате.*

В этих примерах взрослый, во-первых, замечает эмоции и называет их вслух. Во-вторых, он не запрещает их, а учит, как с ними обращаться. В результате мы имеем совсем другую картину:

1. Ребенок получает реалистичную, выполнимую инструкцию.

2. Контакт с родителями упрочивается. Ребенок чувствует поддержку и принятие, а самое главное – учится принимать себя.

3. Ребенок учится правилам поведения. Вместо запретов он получает инструкцию, как поступать в том или ином случае. Например, играть в громкие весёлые игры в своей комнате.

## ЗАЧЕМ НУЖНЫ ЭМОЦИИ И ЧТО С НИМИ ДЕЛАТЬ?

4. Ребенок учится правильно обращаться со своими переживаниями. Как минимум, он сумеет назвать свои эмоции и понять, что с ним происходит.

С точки зрения психологии эмоции – это необходимый для выживания инструмент. Каждая эмоция имеет свою биологическую функцию, каждая зачем-то нужна. Другое дело, что мы не умеем, не обучены ими пользоваться, и потому они бывают для нас непереносимо болезненными.

То, что эмоции причиняют нам душевную боль, – это ещё полбеды. Беда в том, что мы не знаем, что делать с этой болью, как с ней обходиться, как её переживать – и пытаемся подавить её: отвлечься, забыть. Это приводит к тому, что боль не проходит, а остаётся в нашей душе и отравляет нас долгие годы.

Чтобы этого не происходило, важно научиться не прятать свои эмоции, а адекватно (а не как придётся) их выражать. Ключевых слов тут два: «адекватно» и «выражать». Все мы видели неадекватное выражение эмоций. Это так же тяжело и болезненно, как и их подавление.

Получается, что у нас есть две крайности:

- подавлять свои чувства,
  - выражать их неадекватно,
- и есть золотая середина:
- выражать свои чувства адекватно.

### **ЭМОЦИЯ ИЛИ ЧУВСТВО?**

В академической психологии принято различать *эмоции* и *чувства*.

Эмоции кратковременны и относятся к конкретной ситуации:

- *я раздражаюсь на тебя за то, что... (раздражение);*
- *я рад, что ты... (радость);*
- *сегодня я не в настроении (грусть);*
- *что-то он задерживается, я беспокоюсь за него (тревога).*

Чувства более длительны и скорее говорят о человеке и его

характере, чем об определённой ситуации:

- *мне нравится девушка с параллельного курса (влечение);*
- *я нервничаю, когда выступаю на людях (тревога, страх, неловкость);*
- *ненавижу, когда люди хвастаются тем, что им досталось от родителей, а не они сами заработали (злость);*
- *мне трудно отказывать людям, особенно близким, я чувствую себя виноватой, даже если умом понимаю, что никакой моей вины в этом нет (вина, стыд).*

Бывают ситуации, когда эмоции и чувства накладываются друг на друга. При этом они могут даже противоречить:

- *ты знаешь, я тебя люблю и очень хорошо к тебе отношусь, но я злилась на тебя сейчас из-за того, что ты не предупредил, что так сильно задержишься, и не брал трубку, а я волновалась (любовь + злость + тревога);*
- *я с удовольствием поехал бы с вами на выходные, спасибо за приглашение, но я ещё не вполне поправился и боюсь, как бы мне снова не заболеть (желание + тревога);*
- или, напротив, могут друг друга дополнять:
- *я и до этого к нему относился плохо, но после того, что случилось сейчас, вообще видеть его не хочу (злость + отвращение);*
- *спасибо, мой хороший, мне так приятно получить от тебя этот подарок (любовь + радость + благодарность).*

«Длительно» и «кратковременно» – понятия относительные, а это значит, что между чувствами и эмоциями не всегда получается провести чёткую границу. Другими словами, чувства – это такой фон отношения к ситуации, на который в зависимости от обстоятельств могут накладываться эмоции.

Эмоции способны влиять на чувства. Например, регулярные обиды могут постепенно разрушить даже очень хорошие, прочные и основанные на любви отношения. И наоборот, из ситуативных радости и благодарности может со временем сформироваться длительное и прочное чувство.<sup>1</sup>

Однако в этой книге мы будем считать слова «чувство»

## ЗАЧЕМ НУЖНЫ ЭМОЦИИ И ЧТО С НИМИ ДЕЛАТЬ?

и «эмоция» синонимами и использовать одно вместо другого, не делая между ними особых различий.

### **БАЗОВЫЕ И СОСТАВНЫЕ ЭМОЦИИ**

Психологи делят эмоции на базовые и составные. Составная эмоция – это несколько базовых эмоций, которые переживаются одновременно по одному и тому же поводу. Например, зло-радство = злость + радость.

Какие эмоции считать базовыми? Тут есть разные версии, но в основном исследователи сходятся во мнении, что базовыми точно являются:

- страх,
- злость,
- грусть,
- радость,

а все остальные состоят из их комбинаций.

В этой книге я рассматриваю все эти эмоции, а также:

- влечение,
- отвращение,
- вину,
- стыд,
- обиду,

<sup>1</sup> Уиллард Харли в своей книге «Законы семейной жизни» называет этот механизм «Банком Любви». Принцип его работы очень простой. Если мы вкладываем в отношения приятные эмоции, наш «счёт в Банке Любви» растёт, и мы постепенно начинаем относиться друг к другу еще лучше, накапливаются «проценты». Если мы подвергаем наши отношения испытаниям, то постепенно «счёт» может стать отрицательным. На него набегает отрицательные проценты, как будто мы взяли кредит, и тогда наладить отношения становится очень трудно. Харли У. Законы семейной жизни» [Пер. с англ.] / Уиллард Ф. Харли. – М.: Протестант, 1992. – 207 с.

- жадность, ревность и зависть,
- любовь.

Хотя эти эмоции и не считаются базовыми, их значение в общении людей настолько велико, что в книге каждой из них посвящена целая глава.

## **РАЦИОНАЛЬНЫЕ (ИСТИННЫЕ) И ИРРАЦИОНАЛЬНЫЕ (МНИМЫЕ) ЭМОЦИИ**

*Рациональными* я называю эмоции, сигнализирующие нам о чём-то реальном:

– *страх высоты, который предупреждает нас о действительно существующей опасности упасть и разбиться, – это рациональный страх;*

– *вина человека, который нанёс кому-то ущерб, – это реальная вина;*

– *злость на того, кто наносит ущерб, – это реальная злость.*

*Иррациональными* (мнимыми) я называю эмоции, сигнализирующие о чём-то выдуманном:

– *фобия высоты, мешающая человеку встать на табуретку, чтобы вкрутить лампочку, – это иррациональный страх, так как реальная опасность для здорового человека отсутствует;*

– *чувство вины у человека, который ничего не нарушил, – это мнимая вина;*

– *обида человека, который не получил того, на что не имеет права, – это мнимая обида.*

Обратите внимание, иррациональные – не значит ненастоящие! Эти эмоции такие же реальные, важные для нас и так же цепляют нас за душу, как и рациональные. Мнимый здесь только повод, по которому мы эти эмоции чувствуем.

*Например, в России у каждого третьего фобия тараканов и основанное на страхе огромное отвращение к ним. Однако нет никаких реальных оснований бояться тараканов, поскольку они переносят не больше инфекций, чем обычные мухи, которых ма-*

## ЗАЧЕМ НУЖНЫ ЭМОЦИИ И ЧТО С НИМИ ДЕЛАТЬ?

*ло кто опасается. Интересно, что те же самые люди обычно спокойно берут в руки муравья, божью коровку или бабочку. Становится очевидно, что повод для страха ненастоящий, придуманный. Но сам страх вполне настоящий.*

*Другой пример – панические атаки. Клиент переживает гамму сильнейших неподдельных эмоций (страх, злость, жалость к себе) как будто бы без причины, его преследует ощущение, что сейчас случится что-то страшное, но что именно – непонятно. Ясно, что повод для страха надуманный, мнимый, но сам страх как переживание совершенно реальный и крайне сильный.*

*Чувство вины человека, который отказался одолжить денег товарищу, – это мнимая вина. Если не было договора, то нет и обязанности давать деньги взаймы. Вроде как не за что себя упрекнуть, как таковой вины нет, но чувство вины есть. Повод выдуманый, а чувство настоящее.*

Как в анекдоте.

*Коля звонит Васе и говорит:*

*– Вася, ты к нам больше в гости не ходи.*

*– Почему? Мы же 20 лет дружим!*

*– Да ты вчера ушел, а у нас золотые ложки пропали.*

*– Ты что! Не брал я никаких ложек.*

*– Да я знаю, ложки мы потом нашли, но осадочек-то в душе все равно остался.*

Под иррациональным чувством всегда спрятано рациональное, потому что под мнимым поводом всегда скрыт настоящий. И наша задача – добраться до него, чтобы понять, откуда происходит иррациональное чувство. Я как психолог не работаю с мнимыми поводами, вместо этого мы ищем повод реальный.

*Разберём это на примере фобии высоты. Часто настоящий страх, который прячет такая фобия, – это страх неудачи, падения в социальном смысле, боязнь не справиться, не понравиться, быть не на высоте. Если вылечить только страх высоты, то у клиента может появиться другая похожая фобия, например, страх испачкаться, страх публичных выступлений или страх быть на виду. Любой из них произрастает из всё того же рацио-*

*нального страха не справиться, опозориться. Если же мы работаем с настоящим страхом, то мы лечим все фобии сразу и они не трансформируются одна в другую.*

*Еще проще понять это на примере раздражительности. Одна моя клиентка ежедневно раздражалась на мужа по несущественным поводам. И, хотя она понимала, что поводы надуманные, и чувствовала себя виноватой за проявление злости, у нее никак не получалось сдержаться. Для меня как для психолога это означало, что у нее есть серьезные настоящие причины злиться на мужа. Я спросил ее об этом. Клиентка рассказала, что полгода назад муж изменил ей, но она считала, что полностью пережила этот инцидент. Так мы выяснили настоящую причину, с которой и работали в дальнейшем.*

Рациональные эмоции помогают нам сориентироваться в мире, а иррациональные — мешают. Наличие иррациональных эмоций говорит о существовании подавленных чувств и невысоком уровне осознания человеком этой проблемы. Это не является каким-либо диагнозом или симптомом психической болезни. У каждого из нас бывают как рациональные, так и иррациональные эмоции. Это норма жизни. По мере психологического взросления мы становимся осознанней и учимся обращаться со своими чувствами. Зрелые люди лучше понимают себя и у них меньше иррациональных эмоций. Однако не стоит ставить цель полностью избавиться от них:

– во-первых, это нереалистично, потому что от эмоций в принципе невозможно избавиться;

– во-вторых, иррациональные эмоции — это ключ к пониманию наших неврозов и психологических проблем, и гораздо полезнее использовать их как диагностическое средство, а не пытаться с ними покончить;

– в-третьих, как только мы ставим цель «избавиться», мы начинаем подавлять чувства, то есть просто обманываем себя и вычёркиваем их из памяти. Но это не значит, что эмоции куда-то уходят! Просто мы их больше не замечаем, мы закрыли глаза и сделали вид, что их нет. Так мы лишь теряем осознанность



и усугубляем проблему.

### **ФУНКЦИИ ЭМОЦИЙ**

Психологи знают, что любая эмоция зачем-то нужна. Наши чувства — это важный, необходимый для выживания механизм нашей психики. У каждой эмоции есть свои цели и задачи, свои функции. Подробно назначение каждой из эмоций мы разберём в последующих главах. Здесь же я приведу несколько общих примеров того, зачем вообще человеку чувства.

#### **1. Помогают общаться.**

Любая эмоция — это сигнал для окружающих, показывающий, в каком мы состоянии. С помощью этих сигналов мы понимаем, в каком настроении человек, стоит ли к нему подходить сейчас или лучше обойти стороной, испытывает ли он к нам влечение или отвращение. Эмоции позволяют нам оценить состояние человека и составить прогноз отношений с ним.

Умение правильно распознавать эмоции окружающих помогает ориентироваться в отношениях с людьми и составляет основу социальной успешности. Это тот самый эмоциональный интеллект, благодаря которому можно находить подход к людям в самых разнообразных ситуациях. Современные исследования показывают, что люди, обладающие способностью распознавать свои и чужие эмоции, имеют больший доход и быстрее продвигаются по карьерной лестнице.

Бывают интеллектуально одаренные люди, совершенно не умеющие общаться с другими. Это происходит от того, что они не способны либо не научены распознавать эмоции и отношение к ним. Они плохо различают искренность и иронию, им трудно понять, можно ли человеку доверять, когда нужно завершить общение, когда и как поддержать человека и с какой стороны к нему подойти.

Эмоции в общении передают гораздо больше информации, чем слова. Одно и то же стандартное «привет!» может звучать

Конец ознакомительного фрагмента.  
Приобрести книгу можно  
в интернет-магазине  
«Электронный универс»  
[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)