

## КОМПАС В ОКЕАНЕ ЭМОЦИЙ



Пшоник  
Галина Борисовна

«Я все сильнее и сильнее ощущаю, как ненавижу ее. Не знаю почему, но мне постоянно кажется, что она мне не родной, а совершенно чужой человек. Она все время на меня кричит, старается побольше меня задеть. Она абсолютно не замечает меня, уделяет мало времени.

Я потеряла надежду на нормальную жизнь. В последнее время она вообще перестала меня понимать...

Пожалуйста, подскажите, что делать».

Автор этого письма – 15-летняя девочка. Ни разу не названная по степени родства «она» – мать девочки. Адресат – молодежная газета, где мне на протяжении нескольких лет довелось вести рубрику, посвященную взаимоотношениям подростков и их родителей.

«Она все время на меня кричит». И тут же: «Она абсолютно не замечает меня». Можно ли представить себе: ВСЕ ВРЕМЯ кричащая на собственную дочь женщина эту же дочь не замечает? Прямо скажем – представить затруднительно.

«Я все сильнее и сильнее ощущаю, как ненавижу ее». И несколькими строками позже: «Она уделяет мне очень мало времени». Станет ли человек скорбеть об отсутствии внимания со стороны того, кого он на самом деле ненавидит? Действительно ли горькое чувство, которое испытывает девушка по отношению к своей матери, – ненависть? Мне, кажется, что это, скорее, ОБИДА – за неудовлетворяющий девушку стиль общения, за отсутствие взаимопонимания с самым близким, по идее, человеком.

Но так ли это важно, как именно идентифицируется то эмоциональное неблагополучие, от которого страдает автор вышеприведенного письма? Да – важно. Потому что с разными чувствами надо, по терминологии психологов, и работать по-разному. Учить юного человека разбираться в том, что именно происходит в собственной душе, ориентировать в безбрежном океане человеческих эмоций – значит, страховать его от многих жизненных неприятностей и даже трагедий.

Надеюсь, что в этом непростом деле читателям «Бацькоўскага сходу» – классным руководителям, школьным психологам, социальным педагогам – поможет наша очередная «Тема для беседы с родителями», предложенная кандидатом психологических наук Светланой Анатольевной Месникович.

Г. Б. Пшоник,  
редактор отдела журнала «Народная асвета»

## УЧИТЕ ВЛАСТВОВАТЬ СОБОЙ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ

Тема для беседы с родителями



С. А. Месникович,

доцент кафедры психологии БГПУ им. Максима Танка,  
кандидат психологических наук

С подросткового возраста молодые люди начинают замечать, что эмоциональное состояние окружающих воздействует на них, осознавать, что их собственное настроение может вызвать у других радость, страх, гнев и т. п. Однако в большинстве случаев молодежь (да и взрослые) имеет смутное представление о том, как это происходит. Вместе с тем, осознание причин эмоциональных реакций очень важно для человека, особенно в ситуациях возникновения нежелательных для индивида эмоций и чувств. Поэтому представляется целесообразным

одну из бесед с родителями подростков посвятить психологическим аспектам эмоциональной сферы личности.

В одной из минских школ нами было проведено анкетирование, направленное на изучение представлений школьников об эмоциях и чувствах, мешающих человеку общаться с другими людьми. Исследование показало, что наиболее нежелательными, препятствующими душевному равновесию подросткам представляются *гнев, обида, вина, зависть*. Каковы пути преодоления этих тягостных чувств? Ответ – в предлагаемой вашему вниманию статье.

**Необходимо помнить, что ни одна из эмоций не является абсолютно положительной или абсолютно отрицательной. Каждая играет в жизни человека определенную роль и зависит от контекста ситуации, частоты и силы проявления.**

### Негативные цепочки гнева

*Гнев – это защитная эмоциональная реакция, возникающая как ответ на препятствие к достижению какой-либо цели, побуждающая индивида преодолевать противостоящие ему силы, реальные или воображаемые.* В определенных ситуациях, например, угрожающих, эта эмоция может быть полезна, так как мобилизует внутренние ресурсы человека. Гнев может быть вызван оскорблением, обманом, нарушением нравственных принципов, особенно если ситуация неожиданна для субъекта. Проблемой гнев становится в тех случаях, когда он *избыточен или неадекватен*, мешает решать жизненно важные вопросы, порождает ненужные конфликты, отрицательно влияет на самочувствие и здоровье самого индивида.

*Из анкеты 15-летнего Н. Я знаю, что мужчина должен быть сильным и что добро должно быть с кулаками. Я убедился в том, что если не покажешь кулаки – тебя не будут уважать. Боятся – значит уважают. Конечно, мне иногда приходится ходить с синяками и ушибами, но зато меня многие в нашем районе знают. Правда, друзья часто предают, да и не друзья они, а так, знакомые. Когда им что-то надо – дружат, а в мое отсутствие наговаривают на меня. Хотелось бы научиться сдерживаться, когда ругаюсь с мамой и сестрой...*

Из приведенного признания следует, что автор этих слов считает гнев единственным и универсальным средством решения жизненных вопросов. Естественно, за свое поведение он получает «в награду» множество дополнительных неприятностей, особенно, пытаясь таким образом решить собственную внутреннюю проблему – проблему самоутверждения.

**В данном случае подростку необходимо вырабатывать уверенность в себе, повышать самооценку, используя иные формы самовыражения: помощь другим людям, хобби, занятия спортом и т. д.**

В ряде случаев гнев возникает не из-за неких устоявшихся привычек, конфликтов или вследствие определенных личностных качеств, а как-бы внезапно. Однако и в таких случаях появление этой эмоциональной реакции не случайно – она постепенно формируется из цепочек негативного поведения, когда двое людей становятся на тропу взаимных обвинений (ситуация «слово за слово»). Зарождаются такие **негативные цепочки** чаще всего в связи с достаточно безобидными событиями и до какого-то определенного момента себя не проявляют. Но если цепочка включает больше трех-четырёх реплик, то конфликт начинает сопровождаться криками, угрозами, а иногда и физической агрессией.

Д. Паттерсон считает, что чаще всего зарождению опасной негативной цепочки способствуют повторяющиеся незаслуженные, унижительные упреки («Ты никогда мне не помогаешь...»; «И это ты называешь помощью?»), назойливые советы, резкая критика, решительное установление границ разговора («Все, хватит. Забудь об этом» или: «Сейчас же прекрати!»), угрозы, навешивание ярлыков («Все вы одинаковы...»), сарказм («Знаю, как ты выучишь! Как в прошлый раз!...»). Проявление гнева можно спровоцировать не только через слово, высказывание, но и через мимику, жест, телодвижение.

Главное при нарастании гневных реакций – вовремя остановиться (замолчать, отвлечься, сделать глубокий вдох и глубокий выдох, посчитать до десяти).

### Обида и обидчивость

**Обида – это эмоциональная реакция человека на несправедливое отношение. Появляется она тогда, когда задевается чувство собственного достоинства. Когда человек осознает, что его незаслуженно унижают. Это бывает в случаях оскорбления, обмана, неоправданных обвинений и упреков.**

Однако есть и другие причины появления обиды.

*Из анкеты 16-летней Л. На учителей я часто обижаюсь из-за их несправедливого отношения ко мне. Они занижают оценки. Недавно мы писали контрольную работу. В ней были какие-то ненормальные задания, очень сложные, соседка по парте отказалась подсказать, и я написала с множеством ошибок. На следующий день меня спросили устно. Я ответила, так как дома выучила материал, который был в контрольной работе. А учительница все равно поставила мне низкую оценку по контрольной. Она же знала, что я уже подготовилась и знаю, как надо решать задачи.*

Приведенная цитата – пример того, как реакция на неуспех легко трансформируется в обиду у школьников с завышенной самооценкой и уровнем притязаний. Такие ребята обижаются на задания, на учителей, на окружающих.

Иногда человек замечает, что обижается на своих близких чаще, чем на просто знакомых людей. Это случается с теми, кто считает, будто близкие жестко запрограммированы его собственными ожиданиями. Отрицая право другого на самостоятельное действие, мы создаем в своем воображении некую модель того, как им надо поступать. В итоге обида возникает из столкновения модели, которую обиженный «набросил» на реальность – поведение другого человека, – с реальным поведением этого другого. Но стоит вдуматься, почему же этот человек не сделал то, чего мы ожидали от него, – и мы увидим, что у него были причины, которые исключали возможность поведения, соответствующего нашим ожиданиям. Частое проявление обиды может закрепиться в таком личностном качестве, как *обидчивость* – инфантильная реакция на окружающее.

Когда обида рассматривается как оскорбление, то она быстрее перерастает в гнев и агрессию. Последняя оттягивает энергию обиды и оскорбления на себя и тем самым ослабляет страдание из-за обиды. Этим и объясняется, что иной агрессивный человек не понимает: ведь он уже не обижается, а гневается.

При взаимодействии двух уважающих друг друга людей обида одного обязательно дополняется чувством вины у другого, и «обращается» к этому чувству вины. Если же другой на переживание вины не способен, обида становится бесполезной, нефункциональной.

### **Вина – это «тревога совести»**

**Вина – это чувство, возникающее у человека при допущении им нарушений этического характера, причем в ситуациях, где он чувствует личную ответственность.**

Зигмунд Фрейд *вину* называл «тревогой совести». Предпосылкой воспитания у растущего человека совести и способности чувствовать вину является стремление его родителей сформировать у своего ребенка чувство ответственности.

**Стыд** и вина считаются нравственными эмоциями. Причиной для переживания вины могут служить как совершенные действия, так и бездействие, когда в данной ситуации было бы уместно и необходимо действовать. В основе стыда лежит осуждение, идущее извне, причем оно может быть как реальным, так и воображаемым.

**Из анкеты 14-летней И.** Мне бывает стыдно из-за того, что я не всегда справляюсь с заданиями контрольной работы. Моя мама – учительница. Она очень умная. Мой папа – директор фирмы. Когда я делаю ошибки, то мне кажется, что на меня все смотрят и думают: «Вот, дочь учительницы, а делает ошибки». Бабушка мне часто говорит, что я должна быть лучше всех, а у меня это не всегда получается.

Можно предположить, что навязчивое чувство стыда у девочки связано с перфекционизмом – чрезмерным стремлением к совершенству во всем. Часто такая установка навязывается близкими взрослыми: родителями, бабушками. **В таком случае человеку необходимо понять, что идеальных людей не бывает и что каждая наша ошибка, неприятность – это ступенька к росту и развитию.**

В противоположность чувству стыда, чувство вины не зависит от реального или предполагаемого отношения окружающих к проступку. Переживание вины вызывается самоосуждением, сопровождается раскаянием и снижением самооценки. В определенных обстоятельствах переживание чувства вины становится проблемой.

**Из консультативной практики.** 37-летняя мать восьмиклассницы Л. обратилась к психологу по поводу сложных отношений с дочерью: «Я старалась воспитать свою дочь послушной и доброй девочкой, все время следила за тем, чтобы Л. вела себя прилично. Если дочь поступала неправильно, то я даже не кричала, а просто напоминала ей о том, как тяжело мне было растить ее одной. Сколько ночей я не спала! Она же знает о моем больном сердце. Вот вчера, после позднего возвращения дочки домой я сказала: «Неужели ты хочешь, чтобы мое больное сердце остановилось? Ведь я столько для тебя сделала...» А дочь в ответ мне нагрубила.

Это пример того, как мать пытается управлять дочерью, периодически вызывая у девочки чувство вины. Постоянная навязчивая забота со стороны родителей может сформировать у ребенка такие личностные качества, как тревожность, агрессивность, создать предпосылки для развития невроза, иногда мазохизма. В таких случаях чувство вины приобретает негативный оттенок. Американский психолог М. Льюис считает, что **самый простой способ избавиться от чувства вины – смириться с ним и дать ему постепенно угаснуть.**

### **Зависть «черная» и «белая»**

**Зависть – неприязненное, враждебное отношение к успехам, популярности, моральному превосходству или преимущественному положению другого лица.**

Чувство зависти при частом проявлении может перерасти в психологическую черту личности, проявляющуюся в недовольстве, недоброжелательстве по отношению к людям, которым сопутствует удача, которые достигли благополучия. Некоторые психологи выделяют и *восхищенную, белую зависть*, когда человек, завидуя, не испытывает к преуспевающему враждебных чувств. В этом случае «белая зависть» может даже явиться стимулом для самосовершенствования.

Проблемой зависть становится тогда, когда человек, испытывающий ее, становится заложником собственных чувств и мыслей.

**Из анкеты 14-летнего Д.** В нашем классе есть ученица Н. Она сидит со мной за одной партой. Когда кто-то из девочек приходит в новом наряде, Н. говорит ей: «Не носи это. Тебе не идет» или: «Как это не модно!». А недавно я услышал, как она в подобной ситуации сказала сама себе: «Как бы я хотела носить такое платье!». И готова была заплакать.

При подготовке к праздничному мероприятию мне досталась роль ведущего. Н. также претендовала на эту роль, но узнав о том, что выбрали не ее, сказала мне: «Подумаешь, ведущий! Мне расхотелось идти на праздник. А ты будешь весь вечер вкалывать на сцене, на тебя все будут смотреть и оговаривать».

Для нейтрализации отрицательных переживаний завидующий прибегает либо к проявлению равнодушия, цинизма, насмешкам, либо к саморазрушительным фантазиям, позволяющим ему некоторое время избегать психологической травматизации, связанной с ощущением дефицита в чем-либо и неполноценности своего существования. Однако при этом он осознает, что очень страдает.

При сильной зависти могут возникать физиологические симптомы: человек «бледнеет от зависти» (сжимаются кровеносные сосуды и повышается артериальное давление) или «желтеет от зависти» (кровь насыщается желчью). У некоторых людей появляется желание, чтобы положение превзошедшего их изменилось любым способом: чтобы «этот счастливчик» потерпел неудачу, дискредитировал себя перед окружающими, чтобы его постигло несчастье. Это желание, стимулируемое ненавистью, нередко толкает испытывающих его на совершение аморальных поступков. Зависть может выродиться и в самобичевание.

Внутренние причины возникновения зависти – такие особенности личности, как эгоизм, себялюбие, тщеславие, чрезмерное честолюбие. Внешние – близость в статусном положении завидующего и того, кому он завидует. Завистник, как правило, сравнивает свое положение, свои достижения, свои достоинства с общественным положением, достижениями, достоинствами близко стоящих на социальной лестнице.

**Своевременно замеченная собственная зависть может быть преодолена. Способы борьбы с завистью: формирование чувства собственного достоинства, уверенности в своих силах.** Если такое чувство и такая уверенность сформированы, то человек может сказать себе: у меня нет того, чем обладает другой, зато у меня есть то, чего нет у него.

Справляться с нежелательными, унижающими человеческое достоинство эмоциями и чувствами может помочь владение приемами **эмоциональной регуляции**.

### Приемы эмоциональной регуляции

- 1. Вызов желательных эмоций через актуализацию эмоциональной памяти и воображения.** Человек вспоминает ситуации из своей жизни, которые сопровождались у него сильными переживаниями, эмоциями радости или огорчения, воображает некоторые значимые для него ситуации. Использование этого приема требует определенной тренировки (повторных попыток), в результате чего эффект будет возрастать.
- 2. Использование музыки.** Необходимо помнить, что музыка становится наслаждением тогда, когда слушатель находит удовлетворение в отгадывании намерений композитора. Поэтому важно подобрать «свою» музыку, которая близка.
- 3. Изменение направленности сознания.** Можно использовать *отключение*. Внимание при этом сосредоточивается на представлении посторонних объектов и ситуаций. Этот прием требует волевых усилий. Если не получилось – используйте *переключение*. Переключитесь на какое-нибудь интересное дело (чтение увлекательной книги, просмотр фильма и т. п.), проявите инициативу в работе.
- 4. Откладывание исполнения планов на время.** Этот прием используется в случае возникновения нежелательных эмоций из-за осознания невозможности достичь цели при наличных обстоятельствах (знаниях, средствах и т. п.) вспомните слова героини романа М. Митчелл «Унесенные ветром» Скарлетт О'Хара: «Я подумаю об этом завтра».
- 5. Интенсивная мышечная работа.** Сильное эмоциональное переживание мобилизационно воздействует на мышцы человека. Нужно дать им работу! С этой целью можно совершить длительную прогулку, заняться каким-нибудь физическим трудом, физкультурными упражнениями и т. д. Эффективны также дыхательные упражнения.
- 6. Использование записи.** Можно написать письмо самому себе или другому человеку, сделать запись в дневнике с изложением ситуации и причины, вызвавшей эмоциональное напряжение. А можно разделить лист бумаги на две колонки: в левую – записать в порядке убывания значимости все отрицательные последствия события, в правую – то, что можно противопоставить случившемуся, попробовав при этом поискать и положительные последствия, в том числе извлеченные уроки.