

КЛОД ШТАЙНЕР

ВПЕРВЫЕ НА
РУССКОМ ЯЗЫКЕ

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ГРАМОТНОСТЬ: интеллект с сердцем

*Руководство по улучшению личных и
профессиональных отношений*



КЛАССИКИ ТРАНЗАКТНОГО АНАЛИЗА

Table of Contents

[ОБ АВТОРЕ. КЛОД ШТАЙНЕР](#)

[ЧТО ГОВОРЯТ ДРУГИЕ!](#)

[ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ГРАМОТНОСТЬ: ИНТЕЛЛЕКТ С СЕРДЦЕМ](#)

[БЛАГОДАРНОСТИ](#)

[ПРЕДИСЛОВИЕ](#)

[Книга первая ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ГРАМОТНОСТЬ](#)

[ВВЕДЕНИЕ](#)

[ЧЕТЫРЕ ОТКРЫТИЯ, КОТОРЫЕ ВСЕ ИЗМЕНИЛИ](#)

[Глава 1 ЧТО ТАКОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ГРАМОТНОСТЬ?](#)

[Глава 2 ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ОСОЗНАНИЕ](#)

[Глава 3 ОБУЧЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ГРАМОТНОСТИ](#)

[Книга вторая ОБУЧЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ГРАМОТНОСТИ](#)

[Глава 4 ОТКРЫТИЕ СЕРДЦА](#)

[Глава 5 АНАЛИЗ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ОБСТАНОВКИ. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ПЕЙЗАЖ](#)

[Глава 6 ОШИБКИ, КОТОРЫЕ МЫ СОВЕРШАЕМ, И ПОЧЕМУ МЫ ИХ СОВЕРШАЕМ](#)

[Глава 7. ПРИНЯТИЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ](#)

[Глава 8 ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ГРАМОТНОСТЬ ДЛЯ СЕМЕЙНЫХ ПАР И ДЕТЕЙ](#)

[Глава 9 ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ГРАМОТНОСТЬ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ](#)

[Книга третья ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ВОИН](#)

[Глава 10 ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ВОИН](#)

[ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ СЛОВО](#)

[ЗАМЕТКИ ДЛЯ ФИЛОСОФОВ](#)

[ОПРОСНИК ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ОСОЗНАНИЯ](#)

[СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ](#)

Сказка про пушистиков

КЛОД ШТАЙНЕР

ВПЕРВЫЕ НА
РУССКОМ ЯЗЫКЕ

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ГРАМОТНОСТЬ: интеллект с сердцем

*Руководство по улучшению личных и
профессиональных отношений*



КЛАССИКИ ТРАНЗАКТНОГО АНАЛИЗА

Emotional Literacy; Intelligence with a Heart. Learn how to achieve better personal and professional relationships. Copyright
© Claude M. Steiner, Ph.D., Personhood Press, USA, ISBN 1-932181-02-4

ISBN 978-617-696-466-7

© Клод Штайнер / Claude Steiner, Ph.D., Personhood Press, USA

ОБ АВТОРЕ. КЛОД ШТАЙНЕР

Клод Штайнер родился 6 января 1935 года в Париже, Франция.

После оккупации Гитлером Франции родители Клода Штайнера -мать еврейка и отец христианин - вынуждены были в 1939 году бежать в Испанию с маленькими Кетрин и Клодом на руках. После рождения третьего ребенка, Мигеля, родители Клода Штайнера в конце второй мировой войны эмигрировали в Мексику. Все свое детство и отрочество Клод Штайнер провел католических школах.

В 1952 году Клод Штайнер приезжает в США изучать инженерное дело, затем физику в колледже Санта-Моники в Калифорнии и некоторое время зарабатывает себе на жизнь как автомобильный механик.

Дальше он продолжил изучать физику в Калифорнийском университете в Беркли, но решил, что не хочет тратить свою жизнь на создание бомб, и начинает исследования в психологии и развитии детей. Он работает сначала консультантом, а затем директором Еврейского Общественного центра летних лагерей в Беркли.

В 1957 году Клод Штайнер впервые встречает Эрика Берна, психиатра, автора бестселлера «Игры, в которые играют люди», и становится его учеником, единомышленником и создателем школы транзактного анализа в психотерапии. В 1965-м, при убеждении Берна, Клод Штайнер получает степень доктора в клинической психологии в Мичиганском университете. Он воплощает свое желание в жизнь и становится первым «директором по научно-исследовательской работе» в этом университете. Долгое время Клод Штайнер сотрудничает с Эриком Берном как коллега, сотрудник и друг. Вместе они становятся учредителями Международной ассоциации транзактного анализа (МАТА, англ. ITAA), где Клод Штайнер выступает вице-президентом по исследованиям и инновациям в Международной ассоциации транзактного анализа.

В конце 1960-х и позднее, после смерти Берна в 1971-м, Клод Штайнер принимает активное участие в различных освободительных движениях против войны во Вьетнаме и продолжает развивать теорию и практику радикальной психиатрии, о которой он пишет в книге «Чтения по радикальной терапии» Claude Steiner, Editor. Grove Press, NY 1975, и в

ежеквартальном журнале, издаваемом сообществом радикальных психиатров «Радикальный терапевт».

В 1975 году Клод Штайнер разработал концепцию эмоциональной грамотности и запустил тренинговую программу эмоциональной грамотности, представленную в его книге «Achieving Emotional Literacy» Avon Books, New York, 1997.

Увлекаясь теорией Берна о сценариях жизни, особенно сценариями «Без любви», Штайнер разработал свою теорию «Экономия поглаживаний». Клод Штайнер дважды награжден премией Эрика Берна за разработку «Сценарной матрицы» (1971) концепцию «Экономия поглаживаний» (1980).

У Клода Штайнера трое взрослых детей: Мими, Эрик и Денали и шестеро внуков (Мэтью и Бэлла, дети Мими; Алекс и Мэриэдь, дети Эрика; Диллан и Адрик, дети Денали). Вместе с супругой, Джуди Штайнер-Холл, он проживает в Беркли в графстве Мендосино в Калифорнии.

Материалы взяты и переведены с персонального сайта Клода Штайнера www.claudesteiner.com.

Д-р. философии Клод Штайнер родился в Париже, Франция, в 1935 г. Впоследствии его семья переехала в Испанию, а затем в Мексику. Д-р. Штайнер поехал в Соединённые Штаты изучать физику, а затем психологию. Он является клиническим психологом и закончил докторантуру в Мичиганском университете у Энн Арбор. Д-р. Штайнер был учеником, а позднее другом и коллегой Эрика Берна, психиатра, автора Игр, в которые играют люди, и вместе с ним являлся членом-основа-телем Ассоциации Транзактного Анализа. После смерти Берна в 1971 г., д-р. Штайнер разработал теорию и практику Ориентированной на Сердце Эмоциональной Грамотности. Является автором следующих книг: Игры, в которые играют алкоголики, Сценарии жизни людей, Лечение алкоголизма, Обратная сторона власти и Когда мужчина любит женщину. Он был также редактором двух антологий: За гранью игр и сценариев и Чтения по радикальной психотерапии, а также автором широко известной Сказки о пушистиках.

Книги Штайнера переведены на семь языков, он читает лекции и проводит обучение по всему миру. Он имеет троих взрослых детей, живёт и практикует в Беркли и на своём ранчо в графстве Мендосино в Калифорнии.

ЧТО ГОВОРЯТ ДРУГИЕ!

«Штайнер... учит давать, принимать или не принимать поглаживания, воспринимать и чётко передавать чувства, а также тому, как заменить силовые игры психологической грамотностью... он предлагает множество инсайтов об эмоциональном взаимодействии.»

Publisher's Weekly

«Клод Штайнер проделал огромную работу, а именно, выделил кирпичики эмоциональной зрелости и рассказал читателям, как их можно получить. Если вы хотите научиться чувствовать больше, выражать свои чувства и улучшить все взаимоотношения в своей жизни, не обойдите своим вниманием эту доступную и понятную программу.»

Сьюзен Пейдж,

автор бестселлера «Как один из вас может соединить вас вместе»

«Клод Штайнер накопил двадцать лет практического обучения достаточно простым, высокоэффективным методам работы в очень сложных психологических ситуациях. Если многие из нас освоят этот новый язык, мы изменим мир.»

Арон Элейн,

автор Человека высокой чувствительности

«Эта книга является бесценным основанием развития не только эмоциональной грамотности, но и грамотного партнёрства; навыков, необходимых для отношений, основанных на партнёрстве, а не на доминировании. Я её очень рекомендую. Это необходимый инструмент для изучения и обучения эмпатии, ответственности и способности выражать эмоции ненасильственно и с взаимным уважением.»

Райан Эйслер,

автор книг « Чагга и клинок», «Святые удовольствия» и «Путь партнёрства

«В наши дни, когда люди более тесно общаются со своими гаджетами, чем с близкими людьми, человеческие отношения сильно страдают. Клод Штайнер предлагает потенциальный антидот против этого современного недуга. Это утончённая и практичная программа, которая может многому нас научить об основах нашей человечности, наших эмоциях, и о том, как эффективно ими делиться, восстанавливать и укреплять все наши взаимоотношения, от рядовых до самых близких.»

Девид Джейсинджер,

автор книги «Пройти дистанцию» в соавторстве с Лонни Барбахам

«Все говорят о любви и интимности, но Клод Штайнер достигает их на деле. Если нужно достичь реальных изменений, эта книга предоставляет простые и конкретные шаги построения близких взаимоотношений, к которым многие из нас стремятся.»

Бет Рой,

автор книги «Проблемы с коровами: Понимание социального конфликта»

«Клод Штайнер написал путеводитель, который исцелит ваши эмоциональные раны и покажет вам, как открыть своё сердце для честных, равных и любящих взаимоотношений.»

Дейдра Инглиш,

бывший исполнительный редактор журнала Mother Jones и соавтор книги

«Для ее собственного блага» вместе с Барбарой Эренрайх;

Сто пятьдесят лет экспертных советов женщинам

«Дэниел Гоулман заставил нас осознать, что интеллект это нечто большее, чем просто IQ. Клод Штайнер учит нас, как развивать этот интеллект сердца, без которого IQ является пустым.»

Дженей Грин,

Автор Книги «В поисках эбеновой крови и снега»

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ГРАМОТНОСТЬ:

ИНТЕЛЛЕКТ С СЕРДЦЕМ

КЛОД ШТАЙНЕР

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ГРАМОТНОСТЬ:

ИНТЕЛЛЕКТ С СЕРДЦЕМ

Руководство по улучшению личный

и профессиональных отношений

Посвящается моей матери Велл,

Сердца которой я хотел коснуться.

БЛАГОДАРНОСТИ

Эта книга является кульминацией тридцатипятилетней работы. Я выражаю благодарность в первую очередь Эрику Берну за то, что он принял меня в качестве своего ученика и научил большей части того, что я знаю как психотерапевт.

Более, чем любая другая книга, которую я написал, эта книга является результатом очень сплоченной командной работы. Выражаю благодарность Джуд Холл, которая кроме редактирования многочисленных версий этих страниц и внесения правок привнесла в книгу свои примеры, находки и идеи, сделала мой язык богаче и была моей интеллектуальной и философской совестью по мере того, как эта работа принимала форму. Благодарю Пола Перри, который совместно со мной написал оригинальную версию этой книги. Особая благодарность Фреду Джордану, который был всегда доступен, на расстоянии одного телефонного звонка, чтобы давать советы во время написания этой книги. Я считаю, что мне очень повезло, потому что в моей команде был такой мудрый и добрый специалист. Я также благодарю Рона Левако и Чарльза Рэпли, которые давали мудрые советы на некоторых стратегических перекрестках путешествия этой книги. Благодарю Дейдру Инглиш и Гейл Рибак, которые постоянно поддерживали мое творчество в течение многих лет до того, как эта книга нашла агента и издателя. Благодарю Бет Рой, Мими Штайнер, Рода Кутса, Брюса Кэррола, Рона Левако и Саула Шульзейц-Джерри за их прочтение и многочисленные комментарии к окончательному варианту рукописи, а также Рамону Энсолабежер и Майкла Ханнигана за полезные критические комментарии по тексту. Прочтение Эдриан Райнер после многих часов предварительной редакторской работы над этим материалом было особенно полезным. Энн Маккей Торомен, мой редактор в «Эйвон Букс», прониклась огромной симпатией к этой книге, и упорно, с неослабевающим интересом над ней работала.

Благодарю всех людей, которые на протяжении многих лет посещали мои семинары, мастер-классы, групповую и индивидуальную терапию, а также всех моих друзей и родственников, которые делились со мной своим жизненным опытом и предоставляли информацию, на основании которой я делаю утверждения в этой книге. Это особенно касается моих детей Мими, Эрика и Денали, моего брата Мигеля, моей сестры Кэти и, наконец, Джуд Холл, моей жены, которая в течение нескольких месяцев постоянно была готова провести мозговой штурм, поработать над фрагментом текста или оказать мне любую другую помощь в том, чтобы довести работу над этой книгой до конца. Хочу также отдельно поблагодарить многочисленных Эмоциональных Воинов по всему миру, и

среди них Марка Дево, Мариэль Дэбовери, Элизабет Клири, Элизабет Эдема, Майкла Эппле, Сильвию Эппле, Бекки Дженкинс, Энн Кохлаас-Райт, Рона Херста, Дентона Робертса, Бет Рой, Хартмута Обердайка, Ричарда Райта и Мими Штайнер. Возвращаясь к 1960-м годам, когда родились эти идеи, я благодарю Нэнси Грэм за то, что она впервые произнесла термин «эмоциональная грамотность», который я немедленно подхватил и использую до сих пор. Я благодарю Ходжи Викофф за помощь в формировании понятий «Большой Свин» (в настоящее время «Критический Родитель») и «Экономия Поглаживаний» Ходжи была также первой, кто настаивал на том, что честность является важным компонентом сотрудничества как образа жизни. Боб Швобель заслуживает благодарности за привнесение в мой разум идеи сотрудничества, а Маршалл Розенберг был первым, кто указал на важность связи действий с чувствами.

Выражаю благодарность всем членам CAP-центра в Беркли, которые привнесли свою жизнь и идеи в теории, представленные в этой книге, в частности, Бекки Дженкинс, Кармен Керр, Ходжи Уикофф, Роберту Швобелю, Джой Маркус, Рикку де Голиа, Саре Уинтер и тем, кто присоединился к нам позже, - Сэнди Спайкер, Эрику Муру, Дарке Николсон, Мелиссе Фарли, Марку Уэстону, Марион Оликер, Джоанн Костелло, Бет Рой, Рэнди Данигану и Барбаре Мултон. Наконец, я - благодарю Дэвида Джесингера за указание на то, что отношения настолько хороши, насколько конструктивен в них диалог, Криса Мура за информирование меня о последних философских рассуждениях о природе истины и Марка Дево за (предположение о том, что обучение эмоциональной грамотности можно разделить на три этапа: открытие сердца, сбор информации и принятие, ответственности.

ПРЕДИСЛОВИЕ

ЛЮБОВЬ - ВЕЛИКИЙ СТИМУЛ

Я решил пересмотреть книгу «Достижение эмоциональной грамотности» через пять лет после ее опубликования в 1997 году, теперь уже полностью в XXI веке. Книга стала объемнее и сложнее, теперь она содержит обратную связь, порожденную первой версией книги. Она включает в себя информацию от читателей и клиентов, то, что я почерпнул из других книг по эмоциональному интеллекту, из эволюционной психологии и неврологии, и то, что я познал в моей личной жизни за последние несколько лет. Читатель должен понимать, что книги такого типа часто пишутся, чтобы найти ответы на вопросы, которые заботят писателя в течение всей его жизни, и эта книга не является исключением. Независимо от того, каким объективным я стараюсь быть — а я думаю, что мне это удастся достаточно хорошо, — факт остается фактом: эта работа, как и большинство таких работ в психологии, является продуктом как науки, так и личного пристрастия.

С момента публикации книги «Достижение эмоциональной грамотности» в 1997 году эмоциональный интеллект прошел путь от популярного, свежего образа мысли до ряда крайне разрозненных движений. Самым большим из этих движений был «бизнес роста» консультантов, с большим количеством компаний, предлагающих оценить и улучшить EQ (эмоциональный коэффициент) людей на их рабочем месте. К сожалению, в этой среде «эмоциональный интеллект» стал синонимом «зрелости», «стабильности» и «трудолюбия». Это прекрасные качества, но они расплывчаты и неотличимы от всего остального, что является желательным. Систематические методы обучения эмоциональному интеллекту не были разработаны, и в измерении EQ также не был достигнут сколь-нибудь значительный прогресс. Были разработаны некоторые анкеты, которые, возможно, имеют отношение к эмоциональному интеллекту и действительно могут помочь выбрать лучших работников, но они не могут претендовать на какие-либо убедительные измерения EQ.

Двадцать пять лет назад я задумал эмоциональную грамотность как инструмент освобождения человека от тирании бездушной рациональности и власти. Однако сфера эмоционального интеллекта на рабочем месте потеряла свои границы и используется, чтобы помочь компаниям найти энергичных обладающих самоконтролем и трудолюбивых работников.

Эмоциональные навыки - это нечто гораздо большее чем позитивные отношения и контроль импульсов; они могут гуманизировать и усовершенствовать любое предприятие лучше, чем все, что существовало ранее, но их потенциал растрачивается из-за размытых полумер. Я боюсь, что эмоциональный интеллект превращается в еще один вид корпоративного лубриканта человеческой инженерии, имеющий мало общего с эмоциональной грамотностью.

С другой стороны, EQ стал важным предметом в школах, где тысячи преданных учителей применяют одно или более учебных пособий по EQ, разработанных многочисленными компаниями. Здесь результаты кажутся более, многообещающими, поскольку то, что преподается, безусловно, полезно. Дети узнают о своих различных чувствах, о том, как говорить о них и как их выражать и контролировать. Их с добротой и особым вниманием побуждают к развитию дружественных партнерских отношений. Опыт показывает, что эти усилия дают положительный результат, по крайней мере, с точки зрения уменьшения количества агрессии, наблюдаемой в школах, где преподается этот предмет. Тем не менее ни одна из этих программ не основывается на методах, ориентированных на сердце, которые, лежат в основе этой книги - методах, которые, на мой взгляд, могли бы значительно усилить благотворное воздействие обучения детей и подростков эмоциональной грамотности.

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ГРАМОТНОСТЬ

Содержание этой книги выходит за рамки достижения зрелого поведения на рабочем месте или решения проблемы школьной агрессии. Эмоциональная грамотность является источником личностной силы, необходимой для успеха в современном мире.

Чтобы оценить масштабы этого произведения, следует понимать следующие пять основных, тщательно проверенных временем утверждений:

- Эмоциональная грамотность - это эмоциональный интеллект, сфокусированный на любви.
- Любить (себя и других) и быть любимым (собой и другими) - существенные условия эмоциональной грамотности.
- ♦ Способность любить и принимать любовь, потерянную у большинства людей, можно восстановить и усвоить с помощью пяти точных и простых транзактных упражнений.

◆ В дополнение к улучшению навыков любви обучение эмоциональной грамотности включает в себя еще три навыка возрастающей сложности; каждый из которых обеспечивается дополнительным набором транзактных упражнений.

Эти навыки являются следующими:

- а) говорить о своих эмоциях и о том, что их вызывает;
- б) развивать способность к эмпатической интуиции;
- в) извиняться за ущерб, причиненный нашими эмоциональными ошибками.

Практика этих особых транзактных упражнений в личных отношениях, дома, с друзьями и на работе со временем приведет к повышению эмоциональной грамотности.

С помощью этих упражнений вы можете стать более любящим человеком — человеком, который чувствует любовь к людям и умеет любить страстно и постоянно, который способен быть ласковым с друзьями и дружелюбным с остальными людьми. Вы сможете лучше узнавать, выражать и контролировать свои эмоции; вы осознаете, когда вы злитесь или радостны, стыдитесь или надеетесь, и вы поймете, как продуктивным образом сообщить о своих чувствах. Вы станете более эмпатичным и будете распознавать эмоциональные состояния других людей и реагировать на них с сочувствием. Вы сможете взять на себя ответственность за эмоциональный ущерб, причиненный вашими ошибками, и эффективно попросить за них прощения. Вместо того чтобы вредить и мешать вам, ваши эмоции сделают вас сильнее и обогатят вашу жизнь и жизни тех, кто находится вокруг вас.

ИТОГ

Эмоциональной грамотности — интеллекту сердца — можно научиться, практикуя особые транзактные упражнения, которые направлены на осознание эмоций в себе и других, способность любить других и самих себя, одновременно развивая честность и способность брать на себя ответственность за свои действия. Это то, чему научит вас эта книга, не больше и не меньше.

Книга первая

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ГРАМОТНОСТЬ

ВВЕДЕНИЕ

Перед тем как перейти к сути этой книги, я хочу рассказать вам, что дает мне право писать на эту тему.

В основе этой книги лежит как моя профессиональная и научная подготовка, так и мой личный опыт того, как я пытался понять свою собственную эмоциональную жизнь. Я считаю, что мой комбинированный профессиональный, научный и личный опыт вылился в понятную и продуктивную рукопись.

Я был воспитан в состоянии полной эмоциональной неграмотности, как и все белые мальчики среднего класса, призванные стать профессиональными работниками моего поколения. Я игнорировал собственные эмоции, полагая, что обращать на них внимание стыдно, это признак слабости и это пугает. Равным образом я презирал и игнорировал эмоции других. Все это время мои эмоции, особенно моя непризнанная потребность в любви, диктовали и искажали большую часть моего поведения. Вспоминая об этом, я могу с сожалением сказать, что многие вещи, которые я делал из стремления к любви, были эмоционально болезненными для окружающих людей. Мне говорили, что люди терпели мои обидные действия, потому что я делал все это с наивным, самовлюбленным шармом, хотя мне и не хватало чувствительности.

Вы можете подумать, что я решил изучать психологию, потому что я был заинтересован в чувствах людей. На самом деле, мой интерес к психологии был связан с верой, что она даст мне власть над людьми: я смогу помогать, но также господствовать и управлять. Будучи студентом-психологом, я меньше всего интересовался эмоциями - с начала 1900-х годов эмоции были исключены из научной психологии. Почему? Потому что метод, который использовался для изучения эмоций - самоанализ, - считался предвзятым и подверженным искажению.

Наука - это дисциплина, которая поощряет обособленность и рациональность, не замутненную эмоциями. «Водоразделом» в моей жизни можно считать момент, когда во время учебы мы проделывали физиологические эксперименты с мышцами животных, и мне нужно было пропускать провод по позвоночник живых лягушек, чтобы уничтожить их спинной мозг. Выполняя эту ужасную задачу, я говорил себе, что, если я хочу быть настоящим ученым, необходимо подавить свой ужас.

Это решение, вместе с полученным ранее культурным и личностным воспитанием моего детства и юности, повлияло на всю мою дальнейшую жизнь. К моему величайшему стыду, впоследствии я принимал участие в экспериментах, в которых крыс доводили до голодной смерти, чтобы изучить их реакции на сильный голод.

В результате моего решения подавить свои эмоции на этом критическом этапе моей профессиональной подготовки я стал еще меньше интересоваться собственными чувствами и чувствами других людей. У меня были увлечения, но не было реальных привязанностей, было мало уважения, сожалений или чувства вины, когда дело касалось моего отношения к окружающим людям. Я никогда не чувствовал большой радости и никогда не плакал. Я потерял друзей и был склонен к депрессии и отчаянию. Несмотря на свой приличный IQ, когда я оглядываюсь на себя в прошлом, я вижу эмоционально неграмотного молодого человека с очень низким эмоциональным интеллектом или EQ (эмоциональный коэффициент).

Когда я наконец встретился со своими эмоциями (о чем я вкратце расскажу позже), я был похож на исследователя, обнаружившего экзотическую землю, поражен, испуган и пленен эмоциональным пейзажем внутри и вокруг меня. В конце концов я решил сделать эмоции предметом постоянного исследования в моей психологической практике, которое увлекает меня и по сей день. И хотя порой бывает трудно, я нахожу этот труд плодотворным и очень полезным для моих личных и рабочих отношений.

ЭМОЦИИ И ЛИЧНОСТНАЯ СИЛА

Сила обычно представляется нам в качестве контроля главным образом как способность управлять людьми и деньгами. Когда мы думаем о сильной личности, мы, например представляем себе промышленного лидера, крупного политика или спортсмена-суперзвезду, который требует миллионных гонораров: человека со стальными нервами и способностью быть эмоционально обособленным и холодным. Мы привыкли ожидать этих качеств от сильных людей.; Большинство из нас никогда не достигает такой силы и, может быть, даже не заинтересовано в этом.

Тем не менее, в то время как мы можем не быть заинтересованы в абсолютном контроле над всем живущим, мы подражаем влиятельным людям в убеждении, что в реальном мире эмоции лучше держать в узде.

Однако личностная сила, получаемая от чувства безопасности и удовлетворения от отношений и плодотворной работы, в конечном счете несовместима с уздой на наших эмоциях. Наоборот, личностная сила зависит от наличия благоприятных отношений со своими эмоциями и эмоциями других людей. Эмоциональная грамотность требует, чтобы наши эмоции были услышаны и выражались продуктивным образом.

Не каждый, кто страдает от эмоциональной неграмотности, эмоционально глух и нем, как был я. Другой формой эмоционального бессилия является чрезмерная эмоциональность и отсутствие контроля над своими чувствами. Вместо отсутствия связи с миром эмоций мы слишком хорошо их распознаем и реагируем на них, и в результате они нас преследуют и терроризируют. Обе крайности приводят к проблемам.

Слишком жестко контролируемые или же слишком слабо выраженные, наши эмоции могут уменьшить, а не увеличить нашу силу. К сожалению, в современном мире межличностные отношения слишком часто бывают пронизаны эмоциональной болью.

Эмоциональная грамотность способствует построению партнерских гармоничных отношений дома и на работе и дает нам инструменты, позволяющие избежать мрачного, циничного взгляда на жизнь.

Эмоциональная грамотность позволяет каждому разговору, каждому человеческому контакту и каждым партнерским отношениям - как кратко, так и долгосрочным - принести максимально возможную пользу всем участникам. Хотя она и не гарантирует неограниченного доступа к деньгам и вещам, эмоциональная грамотность является ключом к личностной силе, потому что в эмоциях заключена сила и вы можете заставить их работать на вас, а не против вас.

ВСТРЕЧА С МОИМИ УЧИТЕЛЯМИ

Что помогло мне ощутить положительную силу моих эмоций? Мои встречи и последующие взаимоотношения с двумя разными людьми с промежутком в семь лет: изгоем-психиатром и партнером-феминистской.

Первым человеком, который значительно изменил мою жизнь, был Эрик Берн, 45-летний психиатр в то время, когда я встретился с ним в 1956 году. Психоаналитическая подготовка Берна недавно прервалась из-за разногласий с его обучающим аналитиком. С

начала 1950-х он исследовал и разрабатывал некоторые радикальные отклонения от психоанализа, который позже станут известны как транзактный анализ.

В 1955-м он начал проводить еженедельные встречи с небольшой группой специалистов в своей квартире в нескольких кварталах от Чайнатауна в Сан-Франциско. Я был приглашен на одну из таких встреч Беном Хандельманом, другом и коллегой из Еврейского общинного центра в Беркли. То, что говорил Берн, показалось мне очень интересным, и я присоединился к оживленной дискуссии. После встречи Берн попросил меня прийти снова на следующей неделе, и я так и сделал. С тех пор, за исключением лет, проведенных в университете штата Мичиган, где я учился в докторантуре по клинической психологии, я редко пропускал встречи Берна. Я стал учеником Берна и узнал все, чему он мог меня научить касательно его развивающейся теории транзактного анализа. Берн умер в 1971 году.

Транзактный анализ (ТА) представляет собой метод, который исследует человеческие отношения, сосредоточив внимание на точном содержании взаимодействий людей. ТА является мощным средством анализа того, как люди взаимодействуют друг с другом и как они могут изменить свою жизнь путем коррекции ошибок в собственном поведении. ТА резко отличался от традиционного психоанализа, который фокусируется на том, что происходит внутри человека, а не на том, что происходит между людьми. Но самой радикальной идеей Берна было то, что можно на самом деле излечить людей от их эмоциональных проблем, показывая им, как действовать иначе друг с другом в их социальных транзакциях, а не сосредоточиваясь на понимании того, почему у них были эмоциональные расстройства. Идея состоит в том, что хотя понимание и может быть полезным, именно изменение своего поведения является ключом к излечению от эмоциональных проблем. Такие взгляды, в то время сильно подверженное влиянию психоанализа время считавшиеся радикальными, сейчас являются общепринятыми и обычными. Тем не менее они остаются спорными в некоторых кругах.

В то время эмоции не были центром нашего внимания. На самом деле мы рассматривали их как в основном не имеющие отношения к нашей работе, которая была просто изучением межличностных транзакций с рациональной точки зрения. Тем не менее концепции Берна содержали все необходимое, чтобы обеспечить развитие обучения эмоциональной грамотности. Два понятия стали ключевыми: состояния Я, особенно внутренний Свободный Ребенок, который является источником нашей эмоциональной жизни, — и концепция поглаживаний.

Берн обнаружил в каждом нормальном человеке три составляющих, или три отдельных режима поведения, которые он назвал Ребенок, Родитель и Взрослый. Он назвал эти три части нормальной личности «состояниями Я» и считал, что мы находимся в одном из них в любой момент времени. Вы можете узнать о состояниях Я в одной из многих книг, написанных о ТА. Здесь достаточно только сказать, что Ребенок - это творческая и эмоциональная часть личности, Взрослый является рациональным «человеком-компьютером», а Родитель состоит из набора защитных представлений о людях. Берн учил нас обращать пристальное внимание на «социальные транзакции» между людьми, потому что вы можете узнать все, что вам нужно знать о человеке, внимательно наблюдая за взаимодействием его состояний Я.

Вторую очень важную концепцию, разработанную Берном, он назвал «поглаживаниями». Позвольте мне подчеркнуть, что, хотя поглаживания могут быть позитивными и негативными, мы будем использовать в этой книге термин «поглаживание» в значении позитивного поглаживания, проявления привязанности. Когда вы говорите кому-то: «Мне нравится, как ты сегодня выглядишь», вы даете этому человеку позитивное поглаживание (для краткости - просто «поглаживание»). Точно так же, когда вы с любовью гладите своего ребенка по спине или внимательно слушаете то, что говорит ваш партнер, вы даете ему или ей поглаживание. Поглаживания могут быть физическими или вербальными и определяются как основная единица человеческого признания.

Виды поглаживаний, которые люди дают и принимают, являются очень информативными. Некоторые люди обмениваются в основном негативными, даже агрессивными поглаживаниями, и их жизнь очень отличается от жизни тех, кому удастся поддерживать постоянную диету из позитивных, любящих поглаживаний. Если люди любят себя и других, их транзакции будут регулироваться их любящими сердцами, и они не будут ни давать, ни принимать негативных поглаживаний.

Эти две концепции — состояния Я и поглаживания — сформировали теоретическую основу изучения эмоций в транзакт-ном анализе.

ПОЯВЛЕНИЕ ФЕМИНИЗМА И ЭМОЦИЙ

Я никогда не установил бы связь между ТА и эмоциональной грамотностью, если бы не еще одни меняющие жизнь отношения, которые погрузили меня в мир чувств. После

развода я почти сразу же начал тесно общаться с феминисткой Ходжи Викофф, которая в течение следующих семи лет научила меня основам эмоциональности. Прежде всего, она потребовала, чтобы я эмоционально «открылся»: честно говорил о своих чувствах, просил того, чего я хочу, и в особенности чтобы я научился искренне говорить «я люблю тебя». Выполнение ни одного из этих требований не было для меня легким. По правде говоря, это было мучительно трудно. Однако под любящим, тщательным руководством Ходжи я сделал большие эмоциональные успехи. Это было для нее изнурительной работой, и в конце концов она больше не смогла выдерживать эту борьбу, но она оставила меня изменившимся человеком.

Я встретился с Ходжи в 1969 году во время преподавания курса радикальной психиатрии в Свободном университете в Беркли. В конце концов мы двое (и другие люди, которых я упоминаю в своих благодарностях) создали RAP-центр в бесплатной клинике Беркли. RAP придерживался «Радикального подхода к психиатрии» и был, по сути, движением протеста против злоупотреблений психиатрией, которые существовали в те дни. Мы создали ряд «контактных» групп, в которых участники обучались принципам транзактного анализа в применении к отношениям сотрудничества. Самой популярной контактной группой, возникшей в результате этой работы, стала группа под названием «Город Поглаживаний». В этой группе мы начали развивать методы обучения эмоциональной грамотности.

ЧЕТЫРЕ ОТКРЫТИЯ, КОТОРЫЕ ВСЕ ИЗМЕНИЛИ

1. ПОГЛАЖИВАНИЕ И ЛЮБОВЬ

Три раза в неделю «Город Поглаживаний» собирался в большой комнате в RAP-центре. В течение двух часов в этой комнате около 20 человек могли давать поглаживания, принимать поглаживания, просить поглаживания и даже давать поглаживания самим себе в безопасном, защищенном окружении.

Лидер группы тщательно отслеживал каждую транзакцию. Его обязанности заключались в том, чтобы убедиться, что люди дают друг другу чистые, позитивные поглаживания, незамутненные скрытой или явной критикой. При необходимости лидер помогал участникам скорректировать свои транзакции таким образом, чтобы поглаживания были услышаны и приняты, если в них была потребность.

Мы изначально создали эти встречи, чтобы научить людей уживаться в конкурентном и жестоком мире. Тем не менее мы вскоре заметили неожиданный побочный эффект. Часто участники через некоторое время заявляли, что они «любят всех в комнате». Они, положив руку на сердце, рассказывали о всеобъемлющем чувстве любви и покидали наши встречи летящей походкой, со счастливым сиянием любви на лицах.

Мы предположили, что люди просто развеселились от упражнений, подобно тому как это происходит на хорошем футбольном матче. Но при ближайшем рассмотрении выяснилось, что эти упражнения оказали глубокое влияние на эмоции любви участников. Они рассказывали о чувстве любви, об открытом сердце, трансцендентном опыте привязанности океанических чувствах и так далее. То, что началось в качестве упражнения для обучения тому, как находить общий язык и быть позитивным, оказалось чем-то гораздо большим. Оно сильно повлияло на способность участников любить, буквально раскрыло их сердца. Именно тогда я понял, что мы начали видеть связь между поглаживаниями и любовью и что обучение обмену положительными поглаживаниями может иметь влияние на общую способность людей любить. В конце концов стало ясно, что поглаживания и чувство любви тесно связаны друг с другом.

2. СИЛА КРИТИЧЕСКОГО РОДИТЕЛЯ

Во время встреч «Город Поглаживаний», обнаружив связь между поглаживаниями и любовью, мы также обнаружили всепроникающее влияние Критического Родителя. Критический Родитель (далее «Большой Свин», как мы называли его в те дни) является внутренним угнетателем, тем внутренним голосом, который не дает нам думать хорошо о себе и о других. Например, когда некоторые из участников пытались дать или принять поглаживания, они «слышали голоса в своих головах», которые говорили им, почему нельзя давать и принимать поглаживания. Эти голоса говорили участникам, замаскировано или явно, что они глупые, плохие или сумасшедшие, потому что участвуют в этом странном упражнении, и что если они будут продолжать, они будут осуждены и изолированы от группы. Мы пришли к выводу, что практически каждый человек имеет в себе какого-то безжалостного внутреннего хулигана, который заставляет его чувствовать себя плохо. Это явление наблюдалось многими авторами, которые давали ему разные названия: Фрейд называл его «Суровым Супер-Эго»; Его называли низкой самооценкой, катастрофическими ожиданиями, отрицательными идеями, инертным духом, темной стороной, внутренней критикой и так далее. Факт остается фактом, что это вездесущее, хорошо известное присутствие является причиной великой скорби в нашей жизни и предметом всеобщего внимания в психотерапии.

Эрик Берн назвал этого внутреннего противника «состоянием Я Критического Родителя». Критический Родитель не обязательно имеет что-либо общее с нашими матерями и отцами, хотя это часто бывает именно так. Это, скорее, набор всех унижений, которые мы получили в детстве, когда люди - родители, родственники, братья, сестры, друзья, учителя - пытались защищать, контролировать нас и манипулировать нами. Важно помнить, что Критический Родитель имеет внешний источник; это как магнитофонная запись мыслей и мнений других людей.

Критический Родитель является внешним влиянием, которому мы разрешаем контролировать (а иногда и разрушать) нашу жизнь. Оно вторглось в наши умы, когда мы были еще детьми; к счастью, его можно приглушить или отключить и эффективно нейтрализовать по мере того, как мы растем.

Критический Родитель особенно заинтересован в том, чтобы помешать людям получать поглаживания. Почему? Потому что, когда мы в нашей жизни получаем позитивные поглаживания, мы с гораздо большей вероятностью начинаем игнорировать Критического Родителя и его усилия «защитить» и контролировать нас.

И хотя люди для своего благополучия нуждаются в положительных поглаживаниях, в «Городе Поглаживаний» стало ясно, что, когда они пытались давать, просить, или принимать поглаживания, они часто испытывали крайнее, иногда парализующее беспокойство, смущение и даже отвращение к себе. Некоторые люди слышат голос, говорящий: «Ты эгоист. Ты не заслуживаешь поглаживаний» или «Это глупо, ты будешь выглядеть по-дурачки; заткнись»; а другие просто чувствуют тревогу или застенчивость каждый раз, когда они дают или просят о поглаживании. Перед лицом такого сопротивления Критического Родителя очень немногие могут легко обмениваться поглаживаниями.

Почти каждый человек имеет внутреннего хулигана, который клеветает на него или нее время от времени, особенно когда он или она эмоционально уязвимы. Часть работы «Города Поглаживаний» — обучения эмоциональной грамотности — заключалась в признании и нейтрализации

Критического Родителя, который атакует не только нашу самооценку, но и самооценку окружающих нас людей. Стало ясно, что обезвреживание Критического Родителя является приоритетным при обучении людей любви и поглаживаниям.

3. БЕЗОПАСНОСТЬ КОНТРАКТА СОТРУДНИЧЕСТВА

Несмотря на то, что большинству людей понравился «Город Поглаживаний» и они в нем чувствовали себя хорошо, всегда было несколько человек, которые чувствовали себя там плохо, покинутыми, испуганными или обиженными. Стало ясно, что они поддались атакам Критического Родителя. Для защиты участников от всего, что вызывало или поддерживало активность Критического Родителя, я решил начинать каждую встречу с соглашения, называемого «контракт сотрудничества (добровольный)», в котором давалось обещание, что участники и лидер никогда не будут участвовать в каких-либо попытках манипулировать или управлять кем-либо. В нем также было отдельное условие, что участники никогда не будут делать ничего, что они не хотят делать на самом деле. Далее контракт предусматривал, что лидер возьмет на себя ответственность следить за соблюдением этих правил безопасности и не допустит никаких транзакций, которые исходят от Критического Родителя.

Контракт конфиденциальности был добавлен к контракту сотрудничества в целях содействия эмоциональной безопасности и защиты от Критического Родителя. Эти два

соглашения, сотрудничества и конфиденциальности, резко сократили число людей, которые плохо себя чувствовали в конце наших встреч «Город Поглаживаний». Следовательно, больше участников смогли наслаждаться результатами усиливающих любовь упражнений.

Эти успокаивающие, укрепляющие доверие соглашения являются сегодня очень важным аспектом эмоциональной грамотности. Они держат Критического Родителя «за пределами комнаты» и приносят чувство безопасности и доверия. Они имеют важное значение для сложной, а иногда даже пугающей работы, которую необходимо проделать, чтобы в полной мере включить любовь и все остальные чувства в нашу жизнь.

4. ПАРАНОЙЯ И ОСОЗНАНИЕ

RAP-центр в конце концов распался, но суть «Города Поглаживаний» сохранилась на семинарах, посвященных обучению эмоциональной грамотности, в виде упражнений «Открытие сердца». После 25 лет проведения этих семинаров я усовершенствовал методы открытия сердца, разработанные в 60-х, и добавил новые.

Например, у людей часто развиваются подозрения и опасения по поводу мотивов и мнений других членов группы, иногда достигая степени паранойи. Стандартный психиатрический подход к паранойе заключается в том, чтобы опровергать ее пункт за пунктом и обвинять во всем «проекцию». Так, например, если Дэвид считает, что Мария его ненавидит, традиционная психиатрическая мудрость предполагает, что это Дэвид ненавидит Марию, И поскольку он не может противостоять собственному гневу, считается, что он «проецирует» свою ненависть на нее.

Этот подход, на мой взгляд, сделал людей скорее более, а не менее параноидальными. Я обнаружил в процессе моей работы, что паранойя обычно строится вокруг зерна истины, как жемчужина образуется вокруг песчинки. Нашим подходом в случае Дэвида будет поиск возможности в какой-то степени подтверждения его параноидальных чувств. Мы обнаружили, что, если зерно истины в параноидальной фантазии получает признание, человек, как правило, в состоянии отпустить свои параноидальные идеи.

Так что если Мария признается, что она на самом деле сердится на Дэвида за его неряшливость, Дэвид сможет отпустить мысль, что бйа его ненавидит. Теперь он сможет увидеть, что 'это чувство является параноидальным преувеличением ее фактического

чувства досады, которое он уловил. Дэвид просто воспринял - интуитивно - некоторые скрытые негативные чувства Марии и непропорционально их раздул. Когда это происходит, то, как правило. Критический Родитель вмешивается и подливает масла в огонь подозрения своими собственными негативными сообщениями. Как только Дэвид почувствовал, что Мария сердится на него, Критический Родитель может легко добавить: «Конечно, она злится на тебя, ты же неряха».

Это важно, потому что в нашей эмоциональной жизни мы часто воспринимаем скрытые негативные чувства других людей которые могут быть очень неприятными. Данный метод под. утверждения появился под влиянием работы Р.Д. Лейнга (Laing Ronald D.), шотландского психиатра, который указывал, что, если мы недооцениваем или отрицаем опыт людей или их взгляд на вещи, мы делаем из них ментальных инвалидов. Рональд Лейнг обнаружил, что, если нашу интуицию отрицают, у нас появляется ощущение сумасшествия, даже если мы полностью психически здоровы.

Пример. Мужу женщины нравится соседка, и женщина воспринимает скрытые признаки его тайного увлечения. Если она сообщает мужу о своих подозрениях, а он снова и снова их отрицает, одновременно продолжая свой флирт, ее мучительные интуитивные страхи могут бесконтрольно разрастаться при помощи Критического Родителя и достичь степени паранойи.

На основании этой информации мы научились искать зерно истины в случае, когда у людей развивались интуитивные, даже параноидальные идеи, вместо того чтобы обвинять их в иррациональности и обесценивать их взгляд на вещи. Обнаружив эту истину, неважно насколько маленькую, мы смогли продвинуть взаимоотношения от подозрений, паранойи и отрицания к общению, обсуждению и честности. В то же время" проверяя обоснованность эмоциональных представлений и догадок людей, мы тренировали их эмпатические способности, которые необходимы для эмоционально грамотных отношений. Этот подход является основным аспектом обучения эмоциональной грамотности, при котором мы побуждаем людей выражать свои догадки, интуитивные представления и параноидальные фантазии и вместо их обесценивания подтверждать их, даже если в них есть лишь небольшое зерно истины.

Эти четыре идеи являются краеугольными камнями обучения эмоциональной грамотности:

- 1) связь между поглаживаниями и любовью.
- 2) важность борьбы с Критическим Родителем.

3) полезность контрактов безопасности при обучении эмоциональной грамотности.

4) проверка «параноидальных» догадок как способ тренировки интуиции и очищения взаимоотношений от страха, подозрительности и влияния Критического Родителя.

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ГРАМОТНОСТЬ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

Разработав эти методы, я начал использовать их сам и предложил членам моей семьи, друзьям, коллегам и близким также их использовать. Я писал книги, читал лекции и проводил семинары. Постепенно, по словам окружающих меня людей, моя эмоциональная жизнь улучшилась. Я начал более свободно давать и принимать любовь и привязанность; я нашел связь с моими чувствами, чувствами других людей и причинами их существования; я научился быть честным в том, что я чувствовал, и снизил свою тенденцию защищаться при конфликте. Наконец, я научился признавать и приносить извинения за мои ошибки. Самым главным, однако, является осознание того, что я все еще нахожусь «в процессе» - все еще улучшаю собственную эмоциональную грамотность.

Часто я получаю от друзей и слушателей суперпоглаживание, что я практикую то, что преподаю, и что мое поведение соответствует моим теориям. Я не хочу сказать, что достиг совершенной эмоциональной грамотности, но я довольно успешно прогрессирую и продолжаю учиться изо дня в день.

Главы, которые вы собираетесь прочитать, содержат программу обучения, являющуюся проверенным методом развития эмоционального интеллекта. Я видел его действие в своей жизни и в жизнях окружающих людей, поэтому я знаю, что он будет действенным и для вас.

Глава 1

ЧТО ТАКОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ГРАМОТНОСТЬ?

Быть эмоционально грамотным - значит уметь управлять эмоциями таким образом, чтобы укреплять личную силу и улучшать качество своей жизни и, что не менее важно, жизнь окружающих вас людей.

Эмоциональная грамотность помогает заставить ваши эмоции работать на вас, а не против вас. С ее помощью улучшаются взаимоотношения, появляются новые возможности в любви, налаживается совместная работа, способствующая возникновению чувства сплоченности.

Всем нам есть что узнать о своих эмоциях. Некоторые обладают высоким уровнем эмоциональной грамотности, но таких людей не много. За свою многолетнюю практику учителя по эмоциональной грамотности я не раз замечал, что большинство людей, особенно мужчин, испытывают сильный дискомфорт при одном упоминании слова «эмоции». Мужчины часто боятся, что их глубинные и болезненные секреты станут явными, если они покажут свои чувства. Чаще всего люди думают, что обучение эмоциональной грамотности и ослабление их эмоциональных ограничений приведет к потере контроля и власти в личной и деловой жизни. Однако эмоциональная грамотность - это не только высвобождение эмоций, но и умение управлять ими, понимать и контролировать их.

Эмоции - неотъемлемая часть человеческой природы. Когда мы лишены их, то теряем фундаментальный аспект нашего человеческого потенциала. Узнавая наши чувства, управляя ими, прислушиваясь к эмоциям других людей и отвечая на них, мы укрепляем нашу личную силу.

Какие эмоции испытываете вы и окружающие? Насколько они сильные, чем обусловлены? Как понимать свои эмоции и управлять ими? Благодаря обучению эмоциональной грамотности вы узнаете, как, когда и где следует выражать свои чувства и как они влияют на других. Вы разовьете эмпатию и научитесь брать на себя ответственность за то, как ваши эмоции влияют на других.

Пройдя обучение, вы станете эмоциональным гурманом -будете знать состав, вкус и послевкусие своих эмоций. Вы узнаете, как заставить ваши рациональные навыки работать вместе с эмоциональными, улучшая тем самым вашу способность

взаимодействовать с людьми. Таким образом, вы станете успешнее во всех сферах, связанных с общением: воспитание детей, партнерство, работа, игры, обучение, любовь.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ОШИБКИ КОТОРЫЕ МЫ СОВЕРШАЕМ

Эмоциональные ошибки очень распространены и последствия их зачастую пагубны. Если не верите, посмотрите приведенные ниже примеры эмоциональной неграмотности, которые я собрал из газет за последние годы:

◆Когда на соревновании среди школ штата руководителю группы музыкантов вручили приз за второе место, он бросил награду в мусорный бак. А директор этой школы начал спорить с судьями, настаивая на том, что его группа заслуживает первого места.

◆После футбольного матча разгневанная мать игрока кричала нецензурными ругательствами на одного из судей, а затем схватила его сзади, когда он пытался уйти. Потом подключились еще трое мужчин, ударили его по лицу и сломали челюсть.

◆Другой родитель убил отца соперника своего сына по боевым искусствам, после чего его на много лет посадили в тюрьму.

◆В Англии состоятельный судья и его жена солгали под присягой, заявив, что за рулем их Рэндж Ровера, когда он врезался в стену, была жена. Супруги, злоупотребляющие спиртным, боялись, что судья лишится водительских прав и своей должности. Муж и жена были заключены в тюрьму на пятнадцать и девять месяцев соответственно, когда свидетели опровергли их рассказ. Их брак распался, потому что в их кругу за ними закрепилась репутация лжецов.

◆Главный советник президента Дик Моррис был вынужден покинуть команду президента Билла Клинтона, когда стало известно о том, что он рассказывал государственные тайны проститутке, чтобы произвести на нее впечатление.

◆Не стоит забывать грандиозную ошибку, которую совершил президент Билл Клинтон, который допустил, чтобы потребность в сексуальных поглаживаниях преобладала над здравым рассудком, и был вовлечен в связь со своей 21-летней помощницей Моникой

Левински. К разочарованию миллионов его сторонников, он практически дал своим врагам возможность лишиться его власти.

Каждый день газеты пестрят такого рода историями об успешных и умных людях, которые совершают серьезные эмоциональные ошибки. Это истории, в которых такие эмоции, как гнев, страх или стыд заставляют умных людей вести себя глупо, делая их бессильными.

На самом деле, все мы совершаем эмоциональные ошибки, хотя, возможно, не доходим до таких крайностей. Хотя наши ошибки и не попадают на страницы газет, почти все мы могли бы признаться в том, что в том или ином случае мы были движимы гневом, страхом, неуверенностью, сексуальными потребностями или ревностью или же решали не брать на себя ответственность за свое неправильное действие. И не стоит забывать о том, что эти ошибки делают слабее нас и наших близких.

ВЕЧЕР С БЛИЗКИМ ДРУГОМ

Эмоциональная грамотность укрепляет нашу личную силу. В этой книге я буду повторять это снова и снова, но позвольте подкрепить эти слова одной историей.

Нэнси и Джонатан, которые были женаты некоторое время, пригласили Роберта на ужин. Нэнси и Роберт были старыми друзьями, ходили в одну школу и недолго встречались. Нэнси приготовила чудесный ужин и даже достала пару свечей для такого события. Однако когда они сели ужинать, Роберт, казалось, не замечал ни уютной обстановки, ни изысканных угощений. Он гонял еду по тарелке и рассказывал о своей размолвке с женой. Однажды она пришла вечером с работы и заявила, что намерена завершить их отношения. Она уверяла Роберта, что у нее нет другого мужчины, но никаких объяснений своего ухода не давала. Она просто больше не хотела быть замужем.

Он был подавлен и не знал, что с ним теперь будет. «Я знаю, она меня больше не хочет, - два бокала вина развязали Роберту язык. - Как мне теперь кого-то найти? Я уже не так хорош собой, как был, и я не собираюсь ходить из бара в бар и рекламировать себя». Нэнси прекрасно понимала чувства своего старого друга. В прошлом году она немало времени провела перед зеркалом, придирчиво рассматривая свое лицо и волнуясь о том,

что выглядит старше своих лет. Старение начало вызывать у нее чувство неуверенности в себе. Она выпила еще немного вина.

У Джонатана выдался долгий и напряженный день, поэтому он извинился и отправился спать. Нэнси и Роберт остались наедине. Старые друзья продолжили обсуждать рушащийся брак Роберта. Потом разговор зашел о романтическом начале и длительности их удивительной дружбы. Затем Роберт высказался о своей угасающей привлекательности. Нэнси, тронутая его ранимостью, уверила его, что он очень привлекателен и ему нужно начать новые отношения. Почти плача, он сжал ее руку. Она подвинулась ближе и обняла его.

Их щеки и губы соприкоснулись, и они вдруг поняли, что страстно целуются. Спустя несколько секунд Нэнси выпрямилась.

«Стоп, - сказала она. - Мы не должны этого делать».

Потрясенный Роберт поднялся. «Мне лучше уйти, - сказал он и, не глядя на нее от смущения, пошел к двери. - Прости». Он посмотрел на нее, пожелал спокойной ночи и исчез за дверью.

ВОЗВРАЩЕНИЕ ЗДРАВОВОГО СМЫСЛА

Нэнси почти не спала. На следующее утро, проснувшись, она еще долго лежала и думала и, наконец, рассказала мужу о случившемся. Она объяснила, что они оба были подвыпившими и расстроенными и Роберт казался таким беспомощным и удрученным, что на какое-то мгновение она перестала здраво рассуждать.

Ответ Джонатана был не таким ужасным, как она боялась. Сначала он расстроился, но потом напомнил, что однажды они поклялись друг другу в верности. Он понимал, что Нэнси могла не рассказывать ему о поцелуе, и он никогда бы о нем не узнал. К тому же он представил, что мог узнать об этом самым неподходящим образом, например через год, когда виноватый Роберт признался бы ему за кружкой пива или Нэнси проговорилась бы.

Джонатан был уверен в любви Нэнси и понимал, что она хотела уберечь его, рассказав обо всем. Он также не мог не заметить, что затруднительное положение Роберта очень расстроило Нэнси и она боится, что Джонатан не простит ей потерю контроля. Он понимал, что Нэнси переживает по поводу своей внешности и не уверена в его любви к

ней и поэтому была чувствительна к вниманию Роберта. Хотя его первой эмоцией был гнев, он понял, что сцена ревности не улучшит его состояние и не разрешит сложившуюся ситуацию. Он понимал, что может превратить незначительный инцидент в глубокий разлом, который разрушит их брак.

Вместо того чтобы дать эмоциям выйти из-под контроля или позволить себе быть охваченным ревностью, он попытался понять действия Нэнси с ее точки зрения. Затем он рассказал Нэнси о своем гневе, стыде и ревности и о том, что он чувствовал, когда боролся с этими эмоциями. Он признал, что был недостаточно внимателен к ней, и нежно обнял ее. А потом, рассказав Нэнси о своем намерении и позвонив Роберту, он поехал через весь город к нему.

«Нэнси мне все рассказала, - сказал он, когда сел на диван в гостиной Роберта. - Конечно, мне это не нравится, но я все понимаю. Я не злюсь. Полагаю, это была ошибка, и такое больше не повторится, не так ли?».

«Конечно нет! - заверил Роберт. - Мне так жаль». «Тогда хорошо, - сказал Джонатан, протягивая руку для рукопожатия. - Думаю, все будет в порядке».

То, что начиналось как невинный ужин старых друзей, внезапно переросло в контакт сексуального плана. Такие эмоциональные ошибки обычно остаются тайной, подрывая отношения. Иногда, если правда открывается, результатом становится борьба (словесная или физическая), что приводит к глубоким эмоциональным ранам, и все может закончиться разводом или потерей дружбы. Если бы эмоции нашли выход, это привело бы к одной из тех историй, о которых мы читаем в газетах. Редко кто может, как Джонатан, остановиться и подумать прежде, чем решить, как действовать в такой напряженный момент. Джонатан мог говорить о своих чувствах, разбираться в них, контролировать их, выражать их продуктивно и не позволил вышедшим из-под контроля эмоциям разрушить свою жизнь.

Он сумел понять эмоциональное состояние Нэнси и Роберта, осознавая, что на их месте он и сам мог совершить подобную ошибку. В результате обмена эмоциональной грамотностью Джонатан и Нэнси начали уважать друг друга сильнее. Теперь они могли открыто обсуждать размолвки, возникающие иногда в их отношениях, что заметно укрепило их брак. Разговоры об эмоциях, их выражении и контроле над ними давали им чувство защищенности, а также новое чувство личной силы и уверенности в отношениях. Это помогло их паре расцвести позволило сохранить дружбу с Робертом.

Во многих отношениях эта история характеризует все аспекты, относящиеся к эмоциональной грамотности. Джонатан осознал, что злится и ревнует, и понял причину этих Чувств. Он также понял привязанность Нэнси к Роберту и ее желание поддержать его. Джонатан понимал, что ей польстило внимание Роберта, так как он, Джонатан, в последнее время был недостаточно внимателен к ней. К тому же он сочувствовал грусти Роберта и его страху одиночества. В то же время Джонатан ясно осознавал, что не хочет повторения такого инцидента.

В свою очередь Нэнси могла испытывать и контролировать сексуальные импульсы рядом с Робертом и позже быть честной с Джонатаном. Она смогла выразить свое сожаление без страха.

Разобравшись в своих чувствах, Джонатан смог контролировать внезапные импульсы. И, наконец, Джонатан осознал важность следования клятве быть полностью верным Нэнси. Все: это требует навыков, которые у кого-то развиваются в раннем возрасте, у когото позже, однако каждый человек может развить их в любое время. Уделять время развитию этих навыков значит обучаться эмоциональной грамотности.

ЗАБЫТОЕ СЕРДЦЕ

Большинство людей не повели бы себя так, как Джонатан или Нэнси, в истории, описанной выше. Почему? Почему так много умных людей порой ведут себя так глупо? Дело в том, что мы утратили связь со своими чувствами и так и не научились управлять ими. Почему же так происходит?

Мы эмоционально неграмотны потому, что все мы не раз переживали болезненный эмоциональный опыт, в результате чего наши эмоциональные системы отключились. Как же это произошло? Начнем с примера физической травмы.

Несколько лет назад Чак, молодой фермер, занимающийся виноградом на ранчо недалеко от меня в округе Мендокино, по рассеянности сунул руку в заднюю часть сенного пресса. Он почувствовал, как ток поднимается вверх по руке. Он отдернул руку и посмотрел на нее. На удивление не испытывая эмоций или тревоги, он не мог понять, куда делись его указательный и средний пальцы. Покрутив рукой, он увидел, что два его пальца болтаются на полосках кожи.

Сначала он ничего не почувствовал. Потом его оглушила боль, и он понял, что ему отрезало два пальца. Сегодня, после множества операций, пальцы Чака, пришитые обратно, но безжизненные, напоминают ему о случившемся. Он может спокойно говорить о случившемся, в то время как других передергивает при одной мысли об этом.

Почему же Чак сначала ничего не почувствовал и даже теперь переживает меньше остальных, когда речь заходит об этом ужасном происшествии?

Потому что его нервная система на время впала в шок и заблокировала боль, чтобы уберечь его от перенапряжения. Шок в таких ситуациях очень полезен. Так как Чак не чувствовал боли, у него было несколько секунд для осознания того, что произошло, и здравого обдумывания.

Онемение - естественная реакция на травму. Когда боль от ранения на время блокируется, у нас появляется возможность убежать или принять жизненно важные решения, чего мы не смогли бы сделать, испытывая сильную боль и ужас. Но физическое онемение, которое следует после ранения, длится недолго, лишь на некоторое время обеспечивая анестезию, до того как нахлынет боль..

Онемение, которое мы чувствуем в результате эмоционального ранения, по своей природе такое же. Физическая травма обычно возникает как единичный случай, и онемение, к которому она приводит, носит временный характер. Но в случае постоянной жестокости и эмоциональной травмы онемение становится хроническим. Мы выживаем, преодолевая психологические травмы, потому что включаются защитные механизмы психологические стены, защищающие нас от болезненных эмоций и отделяющие от неприятных людей и боли, которую они нам причиняют. Эмоциональную травму можно очень ярко пережить заново, если вспоминать о том, что произошло. Эмоциональное онемение убергает нас от мучительных мыслей, воспоминаний о прошлом, ночных кошмаров. Звучит хорошо, однако этот компромисс довольно проблематичен. Психологические стены, которыми мы ограждаемся от эмоциональной боли, могут стать постоянными и отделять нас от добрых, любящих людей и чувств радости, надежды и любви. То, что не дает нам чувствовать эмоциональную боль, не дает нам чувствовать и эмоциональную удовлетворенность. К тому же эти стены могут случайно рухнуть и нас охватят хаотические, иногда разрушительно сильные эмоции.

Состояние некоторых людей изменяется от онемения до полного отключения повышенной чувствительности к эмоциям. Обе эти крайности являются формами эмоциональной неграмотности. Когда эмоций нет вообще или же они представлены слишком ярко, они не выполняют свои полезные функции.

Для восстановления после эмоциональных потрясений важно, чтобы мы могли неоднократно вспоминать травмы, которые способствовали нашему отчуждению, и обсуждать их с понимающими людьми. Но обычно мы не обсуждаем такие травмы и не восстанавливаемся после них. Наоборот, мы привыкаем к состоянию эмоционального безразличия или хаоса. Эмоциональные травмы, такие как жестокое обращение родителей или их алкоголизм, обычно хранят как Позорный секрет и ни с кем не обсуждают. Эмоциональные травмы повторяются потому что мы не знаем, как избежать жестоких, жадных безрассудных и эгоистичных людей, которые причиняют нам боль. Мы, наоборот, продолжаем общаться с ними и модели эмоционального насилия повторяются. Именно поэтому эмоциональные травмы накапливаются в течение жизни и гноятся в дальних уголках души, подрывая эмоциональное здоровье жертвы.

За многие годы наблюдений я пришел к выводу, что не только те, кто переживает сильный посттравматический стресс, но и большинство из нас живут в состоянии полупостоянного эмоционального шока. Так как болезненные переживания повторяются снова и снова, мы теряем связь с большинством наших чувств. Мы забываем болезненные случаи, не помним, что мы чувствовали, и не знаем никого, кто мог бы внимательно и с сочувствием выслушать нас, чтобы разобраться с ними. Получается, мы идем по жизни с «эмоциональной анестезией» и большинство чувств заперты в наших сердцах, потому что мы постоянно разочаровываемся в этом подозрительном и недружелюбном мире.

Конечно, далеко не все в детстве столкнулись с грубостью или пьянством родителей. Но даже самые обычные взлеты и падения во время взросления и в повседневной жизни могут быть довольно болезненными и привести к определенной степени онемения как защитной реакции. Эмоциональные потрясения начинаются в раннем детстве и сопровождают нас всю жизнь. На нас кричат, когда мы играем в увлекательную игру («Ты замолчишь хоть на минуту?»), или оставляют нас одних, когда нам страшно («Ты справишься»). Наши родители могут драться или просто не обращать друг на друга внимания. Другие дети насмеются над нами или бьют нас, а иногда это делают даже те, кого мы считали своими друзьями. По чьим-то прихотям из нас делают козла отпущения или оскорбляют нас.

Вот два примера, иллюстрирующих эти виды внутренней травмы. Одна моя знакомая вспоминает, что, когда ей было 12 лет, две ее самые любимые подруги вручили ей письмо, в котором смеялись над тем, как она выглядит и танцует, называли ее глупой и заносчивой и заявляли, что больше не будут с ней дружить. По сей день ее переполняют чувства печали и злости, когда она вспоминает об этом. Еще один мой приятель рассказывал, что каждый день, когда он стоял в очереди за обедом в младших классах средней школы,

мальчик из старшего класса подходил к нему и высмеивал его нос. Он «соглашался» с его шутками, но на самом деле был глубоко оскорблен. Это эмоциональное мучение длилось все время, пока он учился в младших классах.

В детстве ребенок может столкнуться с эмоциональным стрессом, грубостью и даже насилием. Часто нам отказывают в любви или используют ее, чтобы манипулировать нами: выражают ее, только если мы «хорошо себя вели», и отказывают в ней, если вели себя «плохо». Когда это происходит, дома или в школе, мы вынуждены скрывать свои чувства и желания. Нас учат, что раскрывать свои чувства грубо, унижительно или неблагоприятно. Таким образом в нас развивают эмоциональную неграмотность. Чтобы угодить таким воспитателям, нам в первую очередь надо блокировать свои эмоции.

Часто родители заботятся только о самых очевидных наших проблемах: не дразнят ли нас в школе, нет ли у нас проблем с приобретением друзей. Они нечасто интересуются нашими внутренними страданиями: отказами, затруднениями, романтическими разочарованиями или чувством неполноценности. А некоторым родителям просто неловко спрашивать детей об их чувствах и обсуждать их эмоции.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ГОЛОД ЛЮБОВЬ И НЕНАВИСТЬ

В основе всех этих эмоциональных замешательств лежит любовь и ее противоположность - ненависть. Все мы хотим любить и быть любимыми. Когда вместо того, чтобы оказаться в атмосфере любви, мы сталкиваемся с ненавистью, мы остаемся наедине со своими потребностями и задетыми чувствами, запертыми внутри нас, мы не знаем, что: делать и с кем поговорить об этом. Мы не можем обсуждать свои чувства, тем более любовь, в которой так нуждаемся. Мы не понимаем ненависть, которую испытываем, и еще меньше понимаем чувства других людей. Мы скрываем эмоции, время о них или притворяемся, что не испытываем их.

Многие из нас столько страдали, что даже в близких отношениях, когда эмоции обычно можно не сдерживать, предпочитают держаться на расстоянии, несмотря на то, что охвачены страстной любовью. Давно забытые сердечные раны не дают нам полностью довериться другому человеку и не держать дистанцию для самозащиты. Мы редко позволяем себе самое сладкое из эмоциональных переживаний - уязвимое состояние глубокой безоговорочной любви к кому-либо. Наши обиды вытекают из разочарований, и

иногда это развивается в полноценную ненависть. Если ненависть выпустить наружу, она заражает все и любовь полностью уходит.

Большинство из нас чувствует, что жизнь должна быть более насыщенной. Мы жаждем интимности глубокого чувства. Мы жаждем связи с людьми, хотим понимать и быть понятыми. Проще говоря, мы хотим любить и быть любимыми.

Но как нам этого достичь? В глубине души мы понимаем, что быть эмоциональным человеком, испытывающим страсти (любить, кричать, радоваться и даже страдать), - значит иметь богатый эмоциональный опыт. На самом деле мы постоянно ищем косвенные, искусственные, компенсаторные способы испытать эмоциональные переживания. Мы принимаем наркотики, ходим на фильмы ужасов, экшны или мелодрамы, смотрим ситкомы и мыльные оперы по ТВ, играем в азартные игры, прыгаем с моста с привязанным к лодыжкам резиновым тросом или выпрыгиваем с парашютом из самолета - и все это в поисках эмоциональной стимуляции. Эти занятия позволяют нам почувствовать то, что нам нужно, когда мы не можем найти это в повседневной жизни, и в итоге мы предпочитаем такие компенсации риску реального эмоционального участия.

Особенно ужасающий пример такой жажды эмоциональных переживаний показал Джеймс Гиллиган (James Gilgan) в своей книге «Насилие». Долгие годы Гиллиган работал с заключенными, виновными в жестоких убийствах. Он обнаружил, что эти люди постоянно живут в состоянии сильного эмоционального онемения. Они говорят, что у них нет практически никаких ощущений, эмоциональных или физических, и считают себя живыми мертвецами. Причина возникновения онемения у этих людей понятна — исследования Гиллигана показывают, что почти во всех случаях они сами были жертвами насилия и страдали от повторяющихся эмоциональных и физических травм. Они жили в мире, лишенном любви и наполненном ненавистью.

Эти люди говорят, что совершают неопишимо жестокие поступки, надеясь, что эти крайности избавят их от онемения и они хоть что-то почувствуют. Человек, совершивший жестокое убийство, может ненадолго почувствовать себя так, словно пробудился после глубокой анестезии. Но постепенно эмоции, вызванные преступлением, пропадают, и онемение возвращается.

Это отрезвляющий пример того, как недостаток любви и избыток ненависти ведут к онемению и сильным эмоциональным патологиям. Если эту патологию не выявить, она будет передаваться из поколения в поколение.

Нужно разорвать этот замкнутый круг ненависти, жестокости и эмоционального онемения. Одним из способов является развитие эмоциональной осведомленности, чтобы ощутить любовь и в конце концов развить эмпатию — способность чистосердечно чувствовать то, что чувствуют другие, и реагировать на эти эмоции с пониманием и добротой. Осознание и умение выражать добрые нежные чувства поможет нам справиться с гневом, ненавистью. Чтобы стать эмоционально грамотными, мы должны изучать, понимать и уметь выражать все эти эмоции.

ПСИХОПАТЫ И ЭМПАТЫ

В мире есть два вида людей, которым, кажется, суждено иметь власть в этом мире, — это психопаты, которые ничего не чувствуют, и эмпаты, которые остро реагируют на чувства других. (Не воспринимайте эти две крайности слишком серьезно - в «чистом виде» они встречаются чрезвычайно редко. Я привел этот пример для иллюстрации.)

Психопаты действуют без ограничений, в отличие от других смертных. Они обманывают, крадут, вымогают, калечат и убивают без чувства вины. Когда они получают власть над людьми, они могут стать очень могущественными. Вспомните римского императора Калигулу, Адольфа Гитлера или Иосифа Сталина. История полна наглядных примеров, которые их можно найти повсюду: в политике, бизнесе, бандах и некоторых семьях.

Эмпаты, наоборот, получают силу из своих эмоциональных навыков. Прирожденные эмпаты обладают даром сопереживания, и по мере их взросления семья и учителя дополнительно развивают их. Иисус Христос, Махатма Ганди, Мать Тереза и множество других имен являются историческими и мистическими примерами эмпатов. Их талант любить других, создавая единство любви, выявлять в людях лучшие качества, дает им возможность получать то, чего люди хотят больше всего, и это больше, чем деньги, политическая власть или статус, - люди хотят любить и быть любимыми.

И снова две крайности: многие влиятельные люди не являются ни абсолютными психопатами, ни абсолютными эмпатами. Но если присмотреться, можно определить, к какому типу относится человек. Я, разумеется, призываю вас работать в направлении идеала эмпата.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ (EQ) И КОЭФФИЦИЕНТ ИНТЕЛЛЕКТА (IQ)

Важность быть эмоциональным экспертом на первый взгляд не так очевидна. Во всяком случае, не так очевидна, как важность быть интеллектуальным экспертом. Исследования показывают, что если у вас высокий уровень IQ (коэффициента интеллекта), то вы, вероятнее всего, будете хорошо учиться в школе и станете продуктивным, успешным и хорошим учеником. И не только: скорее всего, вы будете наслаждаться долгой жизнью и хорошим здоровьем. Кажется, такие приятные результаты обусловлены только высоким уровнем интеллекта, но это не так. В своей книге «Эмоциональный интеллект» Дэниел Гоулман указывает на то, что для успеха эмоциональное развитие так же важно, как и высокий уровень IQ. Кроме того, он утверждает, что эмоциональное развитие необходимо для того, чтобы прожить хорошую жизнь, позволяющую вам наслаждаться духовными богатствами. Для хорошей жизни вам нужен не только высокий уровень IQ, но и высокий уровень EQ (эмоционального интеллекта).

Термин EQ хоть и модный, но означает меньше, чем вы могли бы подумать. Это маркетинговое понятие, а не научный термин. Эмоциональный интеллект нельзя измерить и высчитать, в отличие от коэффициента интеллекта. Люди измеряют IQ научными методами почти столетие, хотя все время спорят о его значении. Одни говорят, что IQ обозначает врожденное качество, называемое интеллектом. Другие утверждают, что оно измеряет более абстрактные качества людей, которые оказались успешными в школе и в итоге в жизни. В любом случае вы можете надежно и достоверно определить уровень IQ человека, и доказано, что если он высокий, то это хороший показатель.

Эмоциональный интеллект, в свою очередь, не может быть исчисленным. Хотя исследователи пытаются найти способ измерить EQ, на сегодняшний день надежных инструментов для этого не существует. Так что пытаться измерить чей-либо уровень EQ - все равно что угадывать, сколько зерен в кувшине: вы можете предполагать, но не можете быть уверены. Мы можем многозначительно говорить о EQ, пока не заявим, что можем точно измерить его. В конце этой книги вы найдете [проверочный тест](#), пройдя который получите примерное представление, каким мог бы быть уровень вашего EQ, если бы его можно было измерить.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ И ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ГРАМОТНОСТЬ

Термин «эмоциональный интеллект» ввели психологи Питер Сэловей (Peter Salovey) и Джон Майер (Mayer John D.) - психологи исследователи, медленно приближающиеся к количественному анализу эмоционального интеллекта. Я ввел термин «эмоциональная грамотность» 21 год назад и впервые он был использован в моей книге «Лечение алкоголизма» в 1979 году.

В чем разница между эмоциональным интеллектом и эмоциональной грамотностью? Если коротко, то, как гласит название этой книги, эмоциональная грамотность - это эмоциональный интеллект, находящийся в сердце.

Эмоциональная проницательность помогает решить множество проблем. Чрезвычайно удачно эмоциональный интеллект показан создателями таких анимационных фильмов, как «Русалочка», «Горбун из Нотр-Дам», «Шрек», «Корпорация Монстров». В этих фильмах трогательные нюансы переданы в широкой гамме эмоций при помощи нескольких штрихов на двумерной поверхности. Эти созданные при помощи компьютера эмоциональные сигналы гораздо дешевле и, возможно, правдоподобнее, чем сигналы, переданные актером-человеком. Эти фильмы основаны на многолетних исследованиях: начиная с книги Чарльза Дарвина «Выражение эмоций у человека и животных» 1872 года, в которой он утверждает, что все млекопитающие выражают эмоции одинаково, и таким образом доказывает их генетическое сходство, и заканчивая системой классификации 43 лицевых «единиц действия», которая объединяет виды всех возможных выражений эмоций на лице.

Если наша цель - заставить людей покупать или голосовать, мы можем использовать информацию, доступную современным рекламным агентствам, которые довольно успешно используют человеческие эмоции для достижения целей своих клиентов.

Приведу более серьезный пример. Если наша цель - запугать людей и вселить в них страх, мы воспользуемся знаниями об эмоциональном интеллекте, которые применяются с незапамятных времен и постоянно совершенствуются мучителями по всему миру (инквизиция, нацистское гестапо, коммунистический НКВД), достигающие своих целей методами эмоционального насилия.

На личном уровне мы можем использовать свои эмоциональные навыки для развития самоконтроля, обретения эмоционального спокойствия и изоляции или же можем контролировать других, вызывая чувство вины, страха или депрессию. Такие навыки тоже можно рассматривать как форму эмоционального интеллекта.

Я заметил, что люди, которые согласны с тем, что эмоциональный интеллект является важной способностью, упустили из вида то, что мы действительно хотим: овладеть эмоциональными навыками, улучшающими жизнь людей, не одного человека или группы, а всех людей. И единственными эмоциональными способностями, улучшающими жизнь людей, являются навыки, направленные на любовь.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ, РАСПОЛОЖЕННЫЙ В СЕРДЦЕ

Главная цель развития эмоциональной грамотности - помочь людям сотрудничать, не применяя манипуляцию и насилие, используя эмоции сопереживания для объединения и улучшения качества жизни. Неудивительно, что эта цель вдохновила меня на организацию обучения эмоциональной грамотности, основанного на чувстве любви.

Не секрет, что любовь занимает центральное место в эмоциональной жизни людей. В классической книге Джозефа Леду (Joseph Le Doux) «Эмоциональный мозг: таинственные основы эмоциональной жизни» ни разу не упоминается любовь, в то время как страх упоминается более 75 раз. В книге «Эмоциональный интеллект» Даниэля Гоулмана (Daniel Goleman). 20 записей, относящихся к гневу, и только три, относящихся к любви, и все ссылки - в первой главе. Хотя мы все в глубине души понимаем важность любви, она остается чувством, которое специалисты редко обсуждают в подробностях.

Обучение эмоциональной грамотности сосредоточено на любви и состоит из пяти основных навыков:

1. ЗНАНИЕ СОБСТВЕННЫХ ЧУВСТВ

Знаете ли вы свои истинные чувства? Многие люди не могут определить чувства любви, стыда или гордости, а также не могут назвать причину, почему эти непонятные чувства появляются. Эти же люди не могут сказать, насколько сильны их эмоции, даже если попросить их классифицировать эмоции как слабые, сильные или непреодолимые. Если вы не можете определить эмоции, которые испытываете, их силу и последствия, вы не можете сказать, в какой степени эти чувства влияют на вас и окружающих вас людей.

2. УМЕНИЕ ИСКРЕННО СОЧУВСТВОВАТЬ

Вам знакомы чувства других людей? Вы понимаете, почему люди испытывают те или иные чувства? Вы отождествляете ситуации и мотивы других людей со своими? Это и есть умение «чувствовать» других людей, переживать их эмоции как свои собственные. Большинство людей имеют отдаленное представление о чувствах других людей. Когда мы сочувствуем другим, эмоции людей резонируют внутри нас. Мы интуитивно чувствуем, что это за чувства, насколько они сильны и что их вызвало.

3. УМЕНИЕ УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ

Вы контролируете свои эмоции? Знаний о наших эмоциях и эмоциях других людей недостаточно, чтобы стать эмоционально грамотным. Мы должны знать, когда и как выражение эмоций или их отсутствие влияет на других людей. Мы должны научиться закреплять свои положительные эмоции, такие как надежда, любовь и радость. Мы должны также знать, как выражать негативные эмоции: гнев, страх или вину, чтобы никому не навредить, извлечь пользу из ситуации или отложить решение проблемы до лучших времен.

4. ВОЗМЕЩЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО УЩЕРБА

Вы знаете, как извиниться и загладить свою вину? Все мы люди, и все мы совершаем эмоциональные ошибки, обижаем других, но не так уж часто принимаем меры для

исправления наших ошибок - предпочитаем не обращать внимания. Мы должны научиться признавать, что мы поступили неправильно, и исправлять ситуацию. Для этого нам нужно взять на себя ответственность, попросить прощение и загладить вину. Это нелегко, но если мы не будем это делать, такие ошибки будут постоянно отравлять наши отношения.

5. ОБЪЕДИНЕНИЕ ВСЕХ НАВЫКОВ

В итоге если вы приобретаете достаточно навыков, то развиваете способность, которую я называю «эмоциональной интерактивностью». Это значит, что вы сможете настроиться на чувства окружающих вас людей, понимая их эмоциональное состояние и зная, как эффективно взаимодействовать с ними.

Например, Ханна применила свои навыки эмоционального взаимодействия, чтобы избежать эмоциональной катастрофы за обедом в честь Дня Благодарения, на котором я побывал несколько лет назад.

Когда Ханна и ее муж приехали, она сразу заметила, что что-то произошло. Все -- супруги, которые устраивали обед, трое их взрослых детей и четверо маленьких внуков - казались напряженными. Джим, один из зятьев, сидел в углу и разливал напитки. Другие члены семьи напряженно пересмеивались. Хозяева казались грустными и ошеломленными. Ханна отвела в сторону одну из своих подруг и спросила, почему собравшиеся кажутся такими встревоженными. Оказалось, что Джим очень сильно расстроил сестру своей жены — Джудит. Джим, мыслящий консервативно, спорил о воспитании детей с Джудит, имеющей намного более либеральные взгляды.

Дети прыгали вокруг Джима, и он в шутку сказал Джудит, что она портит их и они превратятся в неконтролируемых подростков, наркоманов и сексуально озабоченных. Джудит рассердилась и недвусмысленно намекнула ему, что это не его дело. В результате атмосфера на празднике стала напряженной.

Ханна отвела Джудит в сторону и позволила ей выплеснуть свой гнев по поводу непрошеной критики Джима. Потом она поговорила наедине с Джимом и выслушала его эмоции по поводу своенравных детей и потакающих родителей. После разговора с Ханной Джим понял, что этот спор угрожал испортить всем День Благодарения. Ханна взяла их двоих и Марка, одного из мужей, которому они оба нравились. Между Джимом, Джудит,

Марком и Ханной состоялась короткая беседа, в ходе которой задетые чувства были восстановлены и виновники ссоры обменялись извинениями. К тому времени обед уже был приготовлен, и все гости сели и насладились трапезой.

Ханна провела нужные беседы с нужными людьми, чтобы восстановить приятный эмоциональный климат. Она попросила Джима и Джудит сесть рядом с ней за обедом и продолжала говорить с ними. Она сделала все это легко и с чувством любви.

Трудно ли достичь такого уровня эмоциональной интерактивности, как у Ханны? Будет гораздо легче, если вы начнете, пока молоды. Это как научиться говорить по-французски или играть на скрипке: вы с легкостью можете приобрести эти навыки в молодом возрасте, потому что у вас есть преимущество неврологического «окна возможностей» для /эмоционального обучения. Но если вы не развивали эмоциональные навыки в молодости, не волнуйтесь: вы можете приобрести их и будучи взрослым. На самом деле большинство людей приобретают некоторые навыки эмоциональной грамотности в раннем возрасте и потом добавляют к ним новые. Даже имея средние навыки и с небольшой помощью друзей, вы можете стать не хуже других. Теперь, когда у вас есть эта книга, у вас есть возможность систематически совершенствовать свою эмоциональную грамотность, изучать изложенные здесь уроки и применять их на практике.

ВЫВОДЫ

ЧТО ТАКОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ГРАМОТНОСТЬ?

Если мы эмоционально грамотны, мы можем заставить свои эмоции работать на пользу нам и окружающим нас людям, а не против нас. Мы учимся контролировать сложные эмоциональные ситуации, которые часто приводят к борьбе, лжи, нападкам и ранят других людей, а взамен наслаждаться такими эмоциями, как любовь, надежда и радость.

К сожалению, мы часто подвержены эмоциональным травмам большинство из них вызваны простыми повседневными трудностями жизни, некоторые - предательством и разочарованием. Без эмоционально грамотного выхода эмоций эта эмоциональная боль заставляет нас заморозить свои чувства, чтобы защитить себя. Когда мы прячемся в защитной эмоциональной скорлупе, мы теряем связь с нашими чувствами и уже не можем понимать или контролировать их.

Мы жаждем эмоциональных переживаний и хотим получить их разными способами. Обучение эмоциональной грамотности является прямым и эффективным способом восстановления контакта с нашими чувствами и их силой, особенно силой любви.

Глава 2

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ОСОЗНАНИЕ

Почти все испытывают эмоциональный дискомфорт, когда к ним подходит бездомный нищий. Некоторые сразу пытаются отключить свои чувства, предпочитая делать вид, что нищего не существует или он по какой-то причине заслуживает такой судьбы. Другие чувствуют вину и, возможно, думают, что должны давать больше денег на благотворительность. Третьи будут возмущены и враждебны по отношению к нищим, рассматривая их как нежелательных нарушителей их жизни.

Я реагирую по-разному. Иногда я чувствую страх или смущение, а иногда вину или злость. Если я решаю не помогать, то отворачиваюсь и ускоряю шаг. Если я решаю помочь, то даю несколько монет, не глядя нищему в глаза. Когда он говорит: «Благослови Вас Бог!», я не чувствую себя благословленным. Такая ситуация наводит меня на слишком много неприятных мыслей о том, каково это — быть нищим. Потом я радуюсь, что исключил незнакомца из своих мыслей. Если я не буду этого делать, то некоторое время буду взволнованным и выбитым из колеи. И неудивительно, что изменю свой маршрут, чтобы избежать бездомного, даже если придется перейти на другую сторону улицы.

В такие моменты моя эмоциональная реакция может показаться ненормальной и преувеличенной, но подумайте о своей реакции. Многие ли из чувств, которые я описываю, вы испытываете, когда оказываетесь в похожей ситуации? Что из описанного вы ощущаете, возможно, не осознавая этого? Большинство из нас не знает о той первой реакции, которую мы быстро подавляем в таких ситуациях. У вас бывают эмоциональные последствия после таких встреч? После них вы потрясены или остаетесь равнодушными? А может, испытываете злость, вину или становитесь самодовольными? Они наталкивают вас на мысли о «бессердечных» республиканцах, демократах, чей лозунг «облагай налогом и трать», или о богатых мошенниках?

Обычно мы не замечаем этого' но большинство из нас каждый день лавирует в таких сложных эмоциональных морях. Водитель подрезает нас на оживленной магистрали, продавец грубит, друг держится холодно и отстраненно, партнер не принимает наши достижения. Нас переполняют эмоции, и мы можем знать или не знать о них. Рассмотрим причины этих переживаний, чтобы увеличить нашу осведомленность о них.

ОСНОВЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ОСОЗНАНИЯ

Пятьдесят лет назад психоаналитик Эрик Берн положил начало транзактному анализу, когда разделил поведение людей (в психо-аналитической терминологии - Эго) на два вида: архео-психика (он назвал это «Ребенок») и неопсихика («Взрослый»). Состояние Ребенка связано с нашей эмоциональной природой, а Взрослый рационален и свободен от эмоций.

Берн считал, что эти два эгосостояния, а позже и третье, которое он назвал «Родитель», имеют «особые анатомические отображения» в мозгу: «Взрослый» расположен в коре головного мозга, а «Ребенок» находится в более примитивной его части. Через какое-то время он допустил, что эгосостояния чередуются; и обычный человек может легко их выявить.

Теория эгосостояний Берна прочно основывается на двух основных научных направлениях: эволюции и неврологии. Совсем недавно авторы работ в области эволюционной психологии предположили, что мозг состоит из «модулей», который развились благодаря своим адаптивным качествам. Эти модули впервые были предложены Ноамом Хомским (Noam Chomsky), когда он предположил, что у всех людей грамматические навыки заложены на генетическом уровне, что порождает весь, человеческий язык. Этот языковой модуль был подтверждая дальнейшими исследованиями в неврологии и эволюционной теории. Исследования показали, что подобные модули существуют для многих других способностей, таких как обработка визуальной информации или отношение к биологическому потомству. Стивен Линкер (Steve Pinker) в своей книге «Как! работает разум» представляет прекрасный отчет об умственных модулях эволюционной психологии. Эго-состояния - это три отдельных модуля, которые следует добавить в арсенал адаптивных способностей человека.

ТРИЕДИНЬЙ МОЗГ

В 1973 году, через четверть века после того, как Берн исследовал три эго состояния, Пол МакЛин (Paul MacLean) старший научный сотрудник Национального института психиатрического здоровья в своей книге «Триединый мозг» предположил, что мозг состоит из трех отдельных подразделений соответствующих трем последовательным

фазам развития: комплекс рептилий (the reptilian), лимбическая система (the limbic) и неокортекс (neocortical). Это предположение, остававшееся очень популярным в течение нескольких лет, недавно подвергли сомнениям нейробиологи, которые указывают на то, что мозг функционирует не как набор отдельных функциональных единиц, а скорее как совокупность переплетенных сетей, которые развиваются в тесном взаимодействии. Несмотря на это опровержение, можно сказать, не нарушая никакой постулат неврологии и анатомии, что две стадии развития - комплекс рептилий и лимбическая система - отличаются друг от друга, а также от неокортекса, который развился позже. На современном этапе развития человека увеличивающийся размер мозга привел к полному развитию неокортекса.

МОЗГ РЕПТИЛИИ (The Reptilian Brain)

Мозг рептилии, первый сложный нейронный узел, появившийся в истории эволюции, поддерживает основные физиологические функции: кровообращение, дыхание, пищеварение, выделение. Он также контролирует спаривание и территориальное поведение - соблюдение социальной иерархии, защиту, агрессию и эмоции гнева и страха. У человека он находится в верхней части спинного мозга, и, так как первоначально он развился у ящериц и змей, он выполняет аналогичные функции, одновременно сообщаясь с двумя последовательно развившимися частями мозга: лимбической и неокорковой.

ЛИМБИЧЕСКИЙ МОЗГ (The Limbic Brain)

Не заботясь о своем потомстве, рептилии, лишённые защитной линии поведения, могут бросить или даже, съесть собственные яйца после того, как самка их отложит. В процессе эволюции защита потомства стала эффективной стратегией выживания и, как пишет Льюис (Thomas Lewis) и др. в книге «Общая теория любви», для выполнения этой функции развился лимбический мозг. Защита потомства в пределах территории, является задачей лимбического мозга. Защита требовала общего стимула, основанного на жажде контакта и взаимного признания. Эта жажда контактов («поглаживания» в терминологии транзактного анализа) поддерживала связь между матерью и потомством, и с ее помощью образовывались сплоченные группы, каждая из которых максимально обеспечивала

выживаемость молодых особей. Источник таких эмоций, как любовь, грусть, ревность и надежда, находится в лимбической системе, их можно увидеть у «высших» видов, таких как кошки, собаки, лошади и другие теплокровные животные.

С этой точки зрения эмоции являются врожденными, формируются автоматически в самых примитивных частях мозга - мозге рептилии и лимбическом. Страх, гнев, печаль, любовь, надежда и счастье служат постоянным напоминанием о нашем животном происхождении. Эти эмоции изменились и сформировались благодаря переживаниям, которые сопровождают нас на протяжении всей жизни.

Эмоции необходимы для нашего выживания. Они являются естественной реакцией на ситуации, которые требуют действия. Они нужны нам, чтобы принимать решения, как показал Антонио Дамасио (Antonio Damasio) в своих исследованиях. Тем не менее большинство из нас плохо осведомлены о том, насколько сильны наши эмоции и что их вызывает. На самом деле немногие из нас знают, какие эмоции мы испытываем. Без этого знания мы не можем надеяться развить сочувствие и навыки взаимодействия, которые являются высшим достижением эмоциональной грамотности.

ШКАЛА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ОСОЗНАНИЯ

Осознанность о наших эмоциях и их функциях в эгосостоянии Взрослый находится в коре головного мозга НЕОКОРТЕКС - и является темой этой главы. Но сначала я представлю Шкалу эмоционального осознания, (рис. 1)^[OBJ]

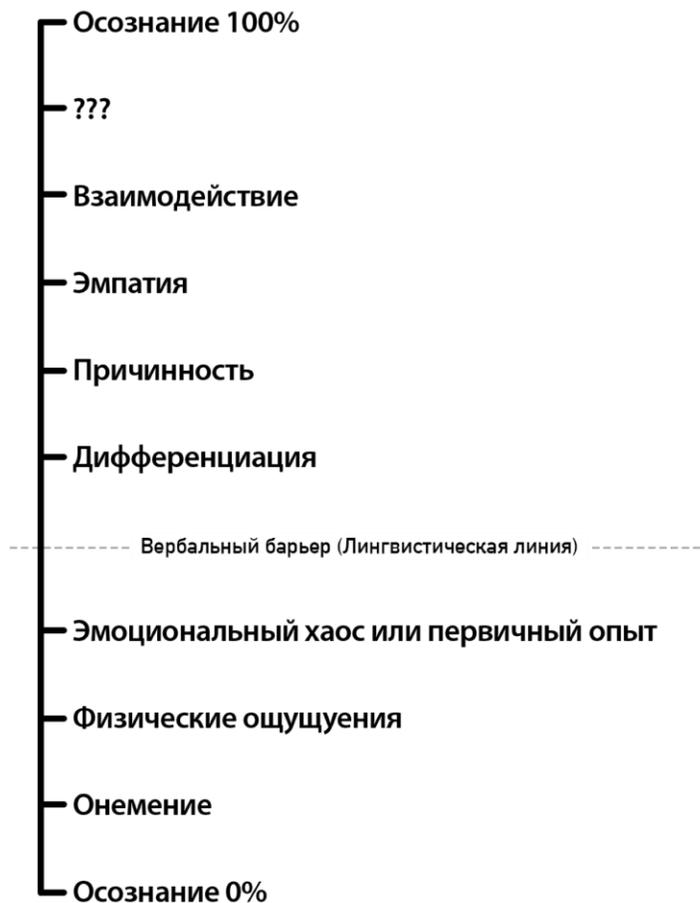


Рис.1 Шкала эмоционального осознания

Две крайности этой шкалы (нулевая осознанность и абсолютная осознанность) вряд ли встречаются в реальной жизни но расстояние между ними можно плодотворно изучить. Ниже приведены описания каждого уровня шкалы. Если вы хотите узнать, где находитесь на этой шкале, пройдите [ОПРОСНИК ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ОСОЗНАНИЯ](#) в конце книги.

ОНЕМЕНИЕ. Люди, находящиеся в этом состоянии, не знают ничего о том, что называют чувствами, — даже если они находятся под влиянием сильных эмоций. Как ни странно, другие люди зачастую знают больше о чувствах такого человека, чем он сам. Человек, находящийся в этом состоянии, не чувствует собственных эмоций, тогда как окружающие могут уловить их с помощью сигналов, таких как выражение лица, его покраснение и тон голоса, хотя он, вероятно, скажет о холоде и онемении, если его

спросить, как он себя чувствует. Его эмоции находятся в сильной «заморозке», они недоступны для осознания. Его состояние похоже на состояние пациента, которому сделали анестезию и онемение заглушает боль от стоматологической процедуры.

Приведу в пример ситуацию Лукаса, успешного 38 летнего бухгалтера, и его жены Клары, с которыми я познакомился, помогая разрешить их семейные трудности. Клара в кратком рассказе слезливо поведала о своем гневе и обиде по поводу того, что между ними происходило. Я повернулся к Лукасу. Он выглядел напряженным, и ему явно было неловко.

«Как Вы себя чувствуете, Лукас?»

«Ну, я считаю, что она несправедлива».

«Хорошо. Мы можем поговорить о справедливости ее высказываний позже, когда перейдем к вашей точке зрения. Скажите, что вы чувствуете, когда она так говорит о вас?»

Он колеблется, ерзает в кресле, смотрит на меня недоуменно, задумывается и наконец говорит со смущенным видом: «Думаю, я ничего не чувствую».

«Интересно... Давайте посмотрим, есть ли у вас какие-нибудь ощущения в теле? Некоторые люди чувствуют бабочек в животе, кусок в горле, болезненное покалывание или головокружение».

«Ну, я чувствую какое-то онемение во всем теле. Сейчас не так сильно, а когда она говорила - да».

«Так значит, вы ничего не чувствуете?»

«Не совсем так. На самом деле я чувствую, что я где-то далеко, как будто в тумане».

Для таких, как Лукас, это состояние незнания эмоций является привычным, оно наступает в ситуациях, которые у других могут вызвать сильную эмоциональную реакцию. Но в некоторых случаях эмоциональный барьер, за которым он живет, рушится и его гнев прорывается. Один или два раза в год Лукас ходит на пивные вечеринки. После них дома он становится отвратительным, эмоционально жестоким, а иногда громит мебель. Потом он трезвеет и наступает период отвращения к себе, он чувствует себя потрясенным и виноватым, эмоции сбивают его с толку и он не может распознать их.

В конце концов онемение возвращается, и он снова становится отстраненным трудолюбивым бухгалтером. В психиатрии это состояние эмоционального онемения известно как алекситимия.

ФИЗИЧЕСКИЕ ОЩУЩЕНИЯ. На этом уровне эмоциональной осознанности физические ощущения, которые сопровождают эмоции, ощутимы, но это не сами эмоции. В психиатрии это называется соматизацией.

Человек может чувствовать учащенное сердцебиение, но не знать, чего он боится. Он может заметить давление в груди, но не идентифицировать его как печаль и депрессию. Он может испытывать горячие приливы, озноб, тяжесть в животе, звон в ушах, покалывание или даже стреляющие боли. Он может испытывать все физические признаки эмоции, но не знать о самой эмоции.

Однако людям можно помочь подняться на более высокий уровень осознанности, на какой бы отметке этой шкалы они не находились.

Например, Лукас обычно пребывает в состоянии: онемения, но он может узнать о физических ощущениях, если спросить его о них. Пока Лукас описывает свое состояние онемения я продолжаю его расспрашивать:

«Хорошо, это четкое описание того, что происходит совами в эмоциональном плане, когда ваша жена на вас жалуется.! Но давайте рассмотрим вашу дальнейшую реакцию. Есть ли у вас какие-нибудь другие физические ощущения, которые я описывал раньше? Еще что-нибудь происходит?»

«Еще у меня такое чувство, что мой лоб плотно обвязан повязкой».

«Что-нибудь еще?» — Я внимательно изучал его лицо. - «Чувствуете головную боль?»

«Не совсем, но такое ощущение, что голова скоро начнет болеть. Обычно у меня довольно сильные головные боли. Мне придется принять двойное обезболивающее, когда мы отсюда уйдем».

Когда люди находятся в таком состоянии эмоциональной неграмотности, они часто принимают лекарства, действие которых направлено на физические ощущения, вызванные эмоциями. Хотя эти лекарства могут иметь вредные побочные эффекты, они действительно на время помогают человеку, который пытается справиться со своими эмоциональными конфликтами. Они устраняют беспокойство, головные боли, боли в животе и другие физические ощущения, которые напомнили бы им об эмоциональных проблемах и на которые стоит обратить внимание. Следовательно, конфликты не исчезают, а эмоциональные проблемы остаются нерешенными. Такие препараты могут на время устранить или облегчить неприятные ощущения, но они нарушают химические

процессы, в организме и могут привести к вредным кратко- или долгосрочным последствиям.

Лукас, например, пьет алкоголь и кофе и принимает обезболивающие, продающиеся без рецепта, при болях в спине и головных болях. Его врач предупредил, что ибупрофен, и парацетамол в сочетании с алкоголем могут навредить печени, поэтому он принимает аспирин, от которого у него начинается расстройство желудка, от которого он принимает антацид. Утром он выпивает две чашки крепкого кофе, чтобы проснуться, а потом весь день пьет диетическую колу с кофеином, чтобы поддерживать бодрость. Он курит, чтобы справиться с напряжением и тревогой. Вечером любит выпить «бокал-другой» вина, чтобы расслабиться и заснуть. Такое самолечение не помогает ему лучше себя чувствовать, но, по крайней мере, делает его дискомфорт сносным.

Когда люди регулярно и в больших количествах принимают лекарства и/или алкоголь, то больше не могут точно интерпретировать сигналы своего организма. Относятся ли эти сигналы к эмоциональному состоянию или химическим процессам, преувеличены они или приуменьшены, остаются ли в пределах нормы или говорят о болезни? Когда человек принимает лекарства часто и в больших количествах, очень трудно точно определить, что происходит на его эмоциональном уровне.

Находясь в состоянии эмоциональной неосознанности, люди могут нанести большой эмоциональный вред другим. Сильные эмоции, оставшиеся непознанными, могут перерасти в иррациональное поведение. Люди ведут себя импульсивно, эмоционально или физически оскорбляют друзей и членов семьи, чувствуют себя чрезвычайно виноватыми, потом замыкаются в себе, ограничивая свою эмоциональную осведомленность и создавая уже привычный круг оскорблений, боли, онемения и увеличившейся эмоциональной неграмотности.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ХАОС, ИЛИ ПЕРВИЧНЫЙ ОПЫТ. На этом уровне люди осознают эмоции, но воспринимают их как более высокий уровень энергии, который нельзя понять и выразить словами. Именно поэтому я называю это первичным опытом: он похож на эмоциональный опыт младенцев и низших млекопитающих, которые явственно испытывают эмоции, но не могут назвать их.

Человек в этом эмоциональном состоянии очень уязвим и поддается эмоциям, но не всегда может понять или контролировать их. Находясь на уровне первичного опыта, он чаще сталкивается с постоянными неконтролируемыми эмоциональными всплесками и приступами импульсивности или депрессии, чем человек, чьи эмоции заморожены из-за неосведомленности, даже если периодически они выходят наружу. Люди на стадИИ

примитивного опыта - это, как правило, те, кто первым сдается, когда стресс давит на всю группу. Они испугаются будут плакать, прогуливать работу, много пить. Лукас, как протиположный пример, работает в условиях крайне высокого давления и стресса. Во время подачи налоговых деклараций его признают как «холодную голову» и доверяют принимать важные решения. Сотрудники и руководители не считают его холодность особо привлекательной чертой, но руководство высоко ценит его за эффективность.

Учитывая очевидный риск эмоциональности, некоторые люди считают, что эмоциональная осознанность и восприимчивость только мешают. Тем не менее, если долго работать, достижение высокого уровня эмоциональной грамотности и знание эмоциональной информации приведет к личной эффективности и власти, даже в нашем эмоционально неграмотном мире. Это станет возможным, потому что человек с высоким уровнем эмоциональной грамотности будет знать, как контролировать свои эмоции, когда и как их сдерживать или выражать.

Конечно, бывают ситуации, когда безжалостность, отсутствие сочувствия и эмоциональная холодность необходимы: для такой работы, как наемный убийца, инспектор, ответственный за исполнение сокращения штата, или для службы в войсках специального назначения. В таких ситуациях высокий уровень эмоциональной осознанности сделает невозможным эффективное выполнение заданий. Вполне очевидно, что человеку, стремящемуся к овладению эмоциональной грамотностью, нужно избегать таких видов деятельности.

ЛИНГВИСТИЧЕСКАЯ ЛИНИЯ или **ВЕРБАЛЬНЫЙ БАРЬЕР**. Эмоции зарождаются глубоко в примитивных частях нашего мозга, а осознание эмоций требует, чтобы мы использовали наш более развитый мозг - неокортекс, необходимый для речи, абстрактного мышления и рассуждения.

Млекопитающие, у которых не развились функции речи, подражания, говорения, письма, планирования и символического рассуждения, не могут преодолеть хаотический или первичный уровень чувств. Человеческое существо, чей неокортекс дает возможность развить эти вербальные навыки, способно достичь более высоких уровней эмоциональной осведомленности. Антонио Дамасио (Antonio Damasio) в своей замечательной книге «Чувство того, что происходит; Тело, эмоции и формирование сознания» дает отличное описание нейробиологии этого процесса.

Осознание эмоций зависит от способности говорить о том, что мы чувствуем и почему. Язык эмоций тонко связан с обменом поглаживаниями, идентификацией эмоций и определением их причин, а также с выражением сожаления и стремлением к прощению.

Чтобы преодолеть этот языковой барьер, нужно окружить себя людьми, которые положительно относятся к обсуждению эмоций. Как только человек сможет обсуждать свои эмоции с другим человеком, он сможет повысить осознанность о своих чувствах.

Изучение эмоциональной грамотности похоже на изучение нового языка. На самом деле изучение эмоциональной грамотности похоже на изучение диалектов английского языка, которые отличаются от стандартного разговорного английского, как, скажем, эбоникс (вариант английского языка, на котором говорят люди негроидной расы во всем мире).

В эбониксе, афроамериканском диалекте, используются английские слова, однако он резко отличается от стандартного английского: другие синтаксические структуры и словарный состав, многих его слов нет в стандартных словарях. Все это необходимо, чтобы выразить желаемое значение. То же самое и с языком эмоциональной грамотности: используется другой тон голоса, слова объединяются в странно звучащие предложения, а также используется ряд неологизмов для передачи желаемого эмоционального содержания.

Эмоционально грамотное выражение может показаться бессмысленным слушателю, который не знаком с «эмоциональным языком», и он примет произносимое за абсурд. Человеку, говорящему на эбониксе, легче общаться с другим говорящим на эбониксе, они находят друг друга и общаются с удовольствием. Так же и здесь: в мире, враждебном к эмоциям, уметь говорить эмоционально грамотно позволяет чувствовать себя приятно, безопасно и спокойно.

Теперь перейдем к конкретизации того, как мы можем развить навыки эмоционально грамотного общения.

ДИФФЕРЕНЦИАЦИЯ. Когда мы обсуждаем свои эмоции с другими, мы начинаем распознавать различные эмоции и их интенсивность, а также учиться говорить о них с другими. На этом этапе мы начинаем видеть различия между такими основными эмоциями, как гнев, любовь, стыд, радость или ненависть. Мы также понимаем, что любое чувство может быть различной интенсивности. Страх может изменяться от опасения до ужаса. Гнев - варьироваться от раздражения до ненависти. Любовь можно чувствовать на многих уровнях от привязанности до страсти.

Когда мы преодолеваем вербальный барьер (некая виртуальная стена), то начинаем понимать, что зачастую испытываем! несколько чувств одновременно. Некоторые из них сильные и очевидные, а некоторые - слабые и скрытые. Одни кратковременные, другие

носят долгосрочный характер. Например, когда нас охватывает ревность, мы можем понять, что основным чувством J является гнев в сочетании с более слабыми чувствами - чувством безответной любви и оттенком стыда. Некоторые испытывают ревность как сочетание страха и сильной ненависти.

Вернемся к нашему бухгалтеру Лукасу. Когда я спросил его, почему он так резко отреагировал на обвинения жены, он сказал: «Думаю, потому что я был немного раздражен».

«Как насчет грусти?» - спросил я.

«Думаю, да. Да, и это тоже, - на этом он сделал акцент. -Щ И еще боялся, что потеряю контроль, отвечу неподобающим^ образом и раню ее чувства. Она такая ранимая».

«Вы сильно злитесь?» - снова спросил я.

«Не очень, просто раздражен».

«Но если вы не злитесь, почему вы думаете, что потеряете контроль?»

«Думаю, все-таки злюсь».

Он замолчал на минуту, и я заметил, что он покраснел

«Да, думаю, так и есть».

«До бешенства?»

Последовало долгое молчание. Теперь лицо Лукаса было очень красным. Обращаясь к жене голосом, полным чувства вины и страха, Лукас наконец выговорил: «Да, поразмыслив над всем этим, я могу сказать, что мне очень тяжело».

Я продолжал расспрашивать Лукаса, следя за тем, чтобы не «вкладывать свои слова в его уста». Когда я помог ему осознать свои эмоции, выяснилось, что Лукас чувствовал сильный, ослепляющий гнев по поводу обвинений его жены и очень боялся «перестать его контролировать» и «выплеснуть его на нее». И когда он об этом думал, то ощущал отчаяние и страх. Совсем неплохо для человека, который изначально утверждал, что ничего не чувствует.

ПРИЧИННОСТЬ. Как только мы начинаем понимать истинную природу наших чувств, мы начинаем понимать и причины этих чувств: каково событие, которое вызвало эмоциональную реакцию, почему мы чувствуем гордость или ненависть, почему боимся.

Например, Питер начал ревновать свою подругу Дженнифер в тот вечер, когда заметил, что она смеется над шутками их друга Майкла. Сначала он не хотел признаваться, что ревнует, даже самому себе, потому что гордился своей уверенностью и спокойствием. Но он поймал себя на том, что был раздражительным с Дженнифер, и вынужден был признать, что ревнует ее.

Это подчеркивает неизбежность эмоциональной взаимосвязи между людьми. Кто-то может не согласиться, но мы вызываем чувства у других, а они - у нас. Мы начинаем изучать алхимию эмоций: то, как наши эмоциональные склонности (ранимость, агрессия или ревность) сочетаются с эмоциональными склонностями и поведением других людей. В итоге мы можем исследовать и в большинстве случаев понять причины того, что чувствуем.

В данном случае явный флирт Дженнифер с Майклом заставил Питера ревновать. Питер, смущаясь, сказал Дженнифер о своей ревности. Она ответила, что не хотела вызвать у него такое чувство. Она объяснила, что после тяжелой рабочей недели просто была рада от души посмеяться. Теперь когда она знала о ревности Питера, она решила уделять ему больше внимания, когда они находились в компании Майкла.

ЭМПАТИЯ. По мере того как мы изучаем различные эмоции, которые испытываем, и их интенсивность, а также причины их появления, понимание наших эмоций становится структурным и тонким. И потом мы начинаем воспринимать и интуитивно понимать подобные структуры и тонкость в эмоциях окружающих людей.

Эмпатия является одной из форм интуиции, в частности, в плане эмоций. Развитие эмпатии время от времени может напоминать ясновидение. Когда мы сочувствуем, мы не разгадываем, не видим и не слышим эмоции других людей, не думаем о них. Мы просто точно знаем, что чувствует другой человек. Предполагалось даже, что эмпатия на самом деле - шестое чувство, с помощью которого мы воспринимаем эмоциональную энергию, подобно тому как глаз воспринимает свет. Если это так, то эмпатия находится в интуитивном смысловом канале, отдельно от остальных пяти чувств, и непосредственно связана с нашей осведомленностью.

Эмоциональная неграмотность приводит к тому, что в период формирования нашей личности нам не удастся развить это шестое чувство. Недостоверная информация о чувствах, обесценивание чувств со стороны родителей или значимых взрослых, которое мы можем получить в детском возрасте, а также систематический отказ признавать интуитивные чувства приводит к ослаблению интуитивного чувства. Некоторые люди - прирожденные эмпаты с высокой чувствительностью к эмоциям, другие же глухи к

эмоциям Большинство из нас находятся где-то посередине, и все мы можем обучиться или заново научиться эмпатии.

Существует риск, связанный с эмпатией. Эмпатический ответ - это сложное событие. Мы можем реагировать или не реагировать с сочувствием на эмоции других людей, и, можем не всегда знать собственную реакцию. С этой точки зрения идеальные отношения - те, в которых оба являются эмпатами, разбирающимися в своих эмоциях. Самые тяжелые отношения - это отношения между эмпатом и «антиэмпатом» когда один человек реагирует на эмоции, а другой даже не знает. Такие отношения могут быть очень неприятными, и, если длятся уже долго, могут стать невыносимыми для эмпата.

Эмпатия, как и все интуитивное, является неточной и имеет небольшую ценность, пока мы не выработаем способы объективно подтвердить достоверность наших ощущений.

Для примера, вернемся к ситуации Питера и Дженнифер. Дженнифер начала подозревать, что Питер чувствует себя все более неловко в присутствии Майкла. Интуиция подсказывала ей, что хотя поначалу Питер и отрицал это, но он ревновал. Она не могла понять, почему, ведь она была очень нежной и внимательной с ним, когда они были наедине. Она думала, что ревность Питера, возможно, вызвана внешней привлекательностью Майкла, и удивилась: неужели Питер не уверен в своей внешности?

Дженнифер читала об эмоциональной грамотности и изучала некоторые приемы, которые она и описала Питеру. Когда Дженнифер решила спросить Питера, ревнует ли он, его первым импульсом было отрицание. Он считал, что его ревность глупа, и ему было стыдно признаться в этом.

«Говори честно, пожалуйста», - попросила Дженнифер Питера.

«Ну, хорошо,, я немного ревную», - признался он наконец.

«Но Майкл меня не привлекает. Гораздо сильнее меня привлекаешь ты».

«Нет, дело не в этом. Ты показала, насколько я тебе нравлюсь, - сказал он, смущенно улыбаясь. - Но ты же знаешь, каким косноязычным я иногда бываю. А Майкл такой непринужденный и веселый. Разве тебя это не привлекает?»

Дженнифер задумалась на минуту. «Ну, возможно. Но ты по-своему забавный, когда мы одни. Во всяком случае, гулять с кем-то вроде него, конечно, весело, но ты - тот человек, с которым я хочу иметь отношения. Вокруг нас всегда будут наши знакомые, у которых есть качества, привлекающие нас, но я с тобой, потому что я тебя люблю». Она обняла его, и они счастливо^ обнимались некоторое время.

Но теперь появилось нечто, что Питер хотел прояснить. Могу я задать тебе вопрос по этому поводу?»

Дженнифер с готовностью согласилась. «Я чувствую, что ты немного отстранена от*меня, когда он* рядом. На самом деле я боюсь, что ты теряешь ко мне интерес, когда мы втроем».

Она была шокирована. «Конечно нет!» Но, поразмыслив* над этим, она поняла, почему он себя так чувствует. «Понимаешь, я всегда считала невежливым, что-бы кто-то был нежным со своим спутником в присутствии человека без пары».*

«Я заметил», - Питер задумчиво кивнул.

Она добавила: «Но, возможно, ты и прав, может, я зашла слишком далеко. Я думаю, мы бы могли держаться за руки* иногда или сидеть ближе друг к другу, это не вызовет! у Майкла неловкости. Я постараюсь делать это чаще. Я просто Я очень заботилась о том, чтобы быть тактичной».

Догадка Питера насчет того, что Дженнифер привлекаю что-то в Майкле, подтвердилась. Подтвердилось также и то, что она избегала контакта с Питером, когда они были втроем. Но его страх по поводу того, что у нее был романтический интерес к Майклу или что Майкл затмил его, оказался ложным. Ему, наоборот, было приятно узнать, как сильно она хотела понравиться его друзьям и как старалась быть внимательной к чувствам других людей. Главные догадки подтвердились, опасения не оправдались, и он открыл нечто новое в Дженнифер - ее внимательность к его друзьям, которую он нашел очень привлекательной.

Иногда Питер считал признания Дженнифер в любви преувеличенными, но, услышав, как она спокойно объясняла,] почему выбрала его, он вдруг стал более уверенным в ее любви. Руководствуясь догадкой о ревности Питера и начав обсуждать это с ним, Дженнифер создала более крепкую, эмоционально грамотную связь между ними. Интуиция не подвела ее, Я и это. позволило ей изменить свое поведение так, чтобы Питер чувствовал себя комфортно. Это всего лишь один пример из -многочисленных плодов эмоционально грамотного диалога.

Мы развиваем понимание эмоций других людей, задавая вопросы, и, если человек не хочет раскрываться и честно об этом заявляет, мы не можем добиться прогресса. Честный вопрос и честный ответ является единственным средством усиления своих эмпатических интуитивных способностей. Процесс честного обсуждения и ответной реакции значительно повышает точность наших дальнейших эмпатических ощущений. Осознание

собственных эмоций является необходимым условием для эмпатии, и мы учимся понимать интенсивность чувств других людей. Мы также учимся понимать, почему возникают эти чувства, и понимаем их иногда так же ясно, как свои собственные. В итоге, когда уровень нашей эмоциональной грамотности повышается, наше эмпатическое восприятие становится более точным и надежным. Мы учимся доверять своим чувствам и восприятию и быть более честными, говоря о них. Таких изменений можно добиться за счет постоянной коррекции нашего восприятия, анализа ответных реакций и исправления ошибочных толкований.

Здесь важно различать эмпатию и сочувствие. Сочувствие является интеллектуальным процессом, с помощью которого мы можем судить об эмоциональном состоянии другого человека и даже визуализировать его. Это помогает нам понять и даже предсказать, как он или она может себя чувствовать и как действовать. Тем не менее сочувствие — не эмоциональный, а мыслительный процесс. Оно соотносится с эмпатией как канва, где рисунок закрашен по отмеченным номерам, и работа художника. Мы можем заполнить нужные участки правильным цветом или эмоцией, чтобы получить правдоподобное изображение реальной вещи, фактически не принимая участия в эмоциональном процессе.

Эмпатия же - совсем другое. Она затрагивает наши собственные эмоции: мы понимаем, что другие чувствуют, потому что мы чувствуем это в своих сердцах, а также визуализируем в сознании. Многие люди не могут сопереживать определенным эмоциям других людей. В таких случаях выражение сочувствия будет гораздо лучше, чем полное отсутствие осведомленности о чужих чувствах и эмоциях. Но сочувствие -это наименьшая форма эмоциональной грамотности. Чтобы перейти на следующий уровень эмоциональной осведомленности, требуется настоящая эмпатия.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ. Как я уже говорил, в том, чтобы быть “просто” сочувствующим человеком, “эмпатом”, если хотите, есть свои недостатки. Эмпат четко осознает сложную вселенную эмоциональной информации, которую другие в основном не воспринимают; какая-то информация болезненная возможно даже очень.

Если мы знаем, как другие себя чувствуют, это не обязательно означает, что мы знаем, что с этим делать. Кажется, что эмоциональное поведение людей требует ответной реакции, но ответ может не быть желанным или возможным. Обладание эмпатическими способностями в эмоционально неграмотном мире может буквально свести человека с ума; человек, обладающий даром эмпатии, должен знать, что делать со своими знаниями.

Эмоциональная интерактивность требует знаний того, как люди будут отвечать на эмоции друг друга и когда это взаимодействие может измениться в лучшую или худшую

сторону. Это означает, что надо знать эмоции людей достаточно! хорошо, чтобы предвидеть, как один человекотреагирует на гнев, страх или печаль и как другой ответит на любовь, проявление сексуальности, радость и оптимизм. Эмоциональная интерактивность основана на самом продвинутом уровне осознанности, на способности понимать, что вы чувствуете, что чувствуют другие, и предвидеть, как будут взаимодействовать эмоции. В дальнейшем это позволит вам предугадана как два разных человека, учитывая свойственные им эмоциональные наклонности, будут реагировать в определенной! ситуации.

Эмоции сливаются, исчезают, нарастают и уменьшаются в присутствии друг друга и с течением времени. Интерактивная. осведомленность помогает понять, как эмоции, подобно химическим веществам, объединяются, чтобы создать новые вещества, таким образом, чтобы никто не смог определить эти конечные вещества, изучая составные части. Эти комбинации могут быть творческими, инертными или взрывными как в химической лаборатории. Способность предсказывать эти реакции может развиваться благодаря накопленному опыту и мудрости. Сложное понимание того, как эмоции сочетаются (друг с другом, в человеке, между людьми), - это самый высокий уровень знаний об эмоциях.

Хотя все это звучит довольно сложно, простой пример применения этой мудрости на практике можно увидеть в ситуации, когда мой друг Дэвид представил свою новую возлюбленную Рамонту своей дочери-подростку Робин, которая была застенчивой и возмущалась по поводу пассий своего отца. Дэвид знал, что встреча лицом к лицу за ужином может быть тяжелым испытанием для Робин, и вместо этого он решил, что его новая подруга должна поехать с ним, когда он будет везти свою дочь в другой город навестить ее мать. Это дало Робин возможность наблюдать за ним и его новой подругой, сидя на заднем сиденье и будучи не на виду. Таким образом, Робин могла понаблюдать за своей потенциальной мачехой. В такой ситуации у нее было больше шансов узнать Рамону поближе и начать симпатизировать ей, чем за неловким ужином, когда она нервничала бы из-за того, что находится в центре внимания. Знания Дэвида о том, что заднее сиденье машины - более подходящий вариант, чем ужин, основаны на высоком уровне осведомленности об эмоциональных взаимодействиях.

Другой, более сложный пример - ситуация Джона и Доны, пары, которая конфликтовала уже месяц. Джон злился из-за того, что Дона проводит все больше времени на своей новой работе; это была первая работа в ее жизни, которая действительно нравилась ей и давала возможность проявить себя. Джон привык быть основным кормильцем и чувствовал необъяснимую ревность и зависть. Он всегда был склонен к эмоциональным вспышкам и в последнее время чувствовал себя в опасной близости от

потери самообладания. У Джона и Доны были хорошие отношения уже много лет, и Джон знал, что Дона любит его и доверяет ему. Но она боялась его проявлений гнева.

После череды непродуктивных эмоциональных разговоров Дона начала эмоционально отдаляться от него. Джон все больше недоумевал. Думая, что же делать, Джон вспомнил, как у них с Доной были горячие разногласия во время обеда с ее сестрой Маршей. Присутствие Марши помогло Джону контролировать свой темперамент; Марша выступала в качестве спокойного адвоката Доны, который, казалось, помогал Доне настаивать на своем. Джон решил, что неплохо было бы пригласить Маршу на поздний завтрак в воскресенье, объяснив -этсР тем, что ему нужна ее помощь в обсуждении работы Доны. Он обсудил идею с Маршей и после ее одобрения позвал Дону. Они втроем договорились хорошо провести время, и после приятной трапезы Джон осторожно предложил, чтобы Марша села рядом с Доной, когда он рассказывал ей, что чувствовал. Джон знал, что если он выпустит эмоции наружу при менее спокойных обстоятельствах, то может рассердиться и Дона будет потрясена. Он мог бы заставить ее проводить меньше времени на работе, но без серьезных эмоциональных последствий.

Марша отлично подходила на роль посредника, потому что любила их обоих и не боялась Джона. Ее уверенное успокаивающее влияние дало Джону возможность говорить четко и уверенно и давало Доне силы противостоять его требованиям, не будучи запуганной.

С другой стороны, если бы Дона была другой и не боялась бы выслушать Джона, когда он возбужден и повышает голос, ситуация была бы совсем иной и использовался бы другой, возможно, более прямой подход, который не требует привлечения сестра Доны в качестве посредницы. Джон в равной степени был осведомлен о своих чувствах и склонностях и о чувствах Доны. Он по опыту знал, как их разные стили поведения будут взаимодействовать, а именно что от волнения он повысит голос, а она, скорее всего, подчинится, но позже будет несчастной и раздражительной. Он принял меры, чтобы предотвратить проблемы, которые могут возникнуть, если он будет действовать импульсивно. Такой тщательный анализ эмоциональной ситуации в отношениях является отличительной чертой человека, обладающего эмоционально грамотной, интерактивностью.

Интерактивность является часто используемым понятием •в наш век общения. В этом контексте она относится к интеллектуальному взаимодействию, а не к пассивному восприятию. Интерактивная осознанность позволяет определять эмоции внутри и вокруг нас и видеть, как они могут быть сформированы для творческих целей, вместо того чтобы

не замечать их и давать им выходить из-под контроля. Мы можем использовать нашу эмоциональную осознанность для получения более простых, позитивных и продуктивных интеракций. Интерактивность дает эмпатам возможность использовать их осознанность, чтобы ловко ориентироваться в сложных эмоциональных ситуациях. Интерактивность является связующим звеном между эмоциональной осознанностью, которая является предметом данной главы, и более крупной темой эмоциональной грамотности, которая является предметом изучения этой книги.

???? - Я добавил эту категорию в качестве пока неизвестного уровня или уровней эмоциональной осознанности, чтобы указать, что более высокий аспект эмоциональной осознанности вполне возможен. Может быть, есть понимание эмоций на уровне, свойственном животным или другим живым существам, которое недоступно большинству людей. Возможно, вы, уважаемые читатели, обладаете такой осознанностью. Если это так, я был бы благодарен, если бы вы сообщили мне об этом через мой веб-сайт: www.claudesteiner.com

ЗА ПРЕДЕЛАМИ ОСОЗНАНИЯ

Неокортекс (neocortical) взрослого человека, кроме речи и символического мышления, отвечает также за модуляцию и даже изменение более простых функций. Рациональное управление продолжением рода, агрессивными, защитными и аффилиативными процессами являются дополнительными продуктами эволюции коры головного мозга. Однако, как отмечает Джозеф Леду (Joseph LeDoux) в своей книге «Эмоциональный мозг», существует явная асимметрия в том, как эти две части мозга влияют друг на друга, а именно комплекс рептилий (the reptilian brain) и лимбическая система (the limbic brain) гораздо больше влияют на неокортекс, чем наоборот, «что позволяет эмоциональному возбуждению доминировать и контролировать мышление». «Хотя мысли могут легко вызывать эмоции, нам не удастся эффективно отключать эмоции».

Определённые эмоциональные расстройства проявляются в ситуациях, когда эмоции выходят из-под контроля. Расстройства, связанные с тревожностью, такие как фобии и социальная тревожность, связаны с тем, что события, которые обычно вызывают легкую тревогу, начинают вызывать неконтролируемый страх. Глубокая депрессия является печалью, которая вышла из-под контроля. Вышедший из под контроля гнев может привести к патологически антисоциальному поведению. В таких случаях эмоциональная

грамотность стремится снять доминирование эмоций путем уравнивания влияния неокортекса и нижних отделов мозга и включения контроля Взрослого над эмоциями. Когда проблема заключается в том, что эмоции подавлены, целью является высвобождение чувств из сферы доминирования Взрослого или Родителя. Осознанность является важным аспектом личностной силы, но, как мы видим, она не является достаточной сама по себе, для изменений, которых требует эмоциональная грамотность. Когда эмоциональная осознанность человека увеличивается, он или она получает возможность изучать дополнительные навыки эмоциональной регуляции, необходимые для того, чтобы действовать все более и более эмоционально грамотно. Обучение грамотности и повышение осознанности являются важными уроками этой книги.

ВЫВОДЫ

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ОСОЗНАНИЕ

Эмоциональная осознанность - это неотъемлемая часть эмоциональной грамотности. Вы можете проверить себя по шкале эмоционального осознания и узнать, на какой позиции находитесь.

Эта шкала снизу вверх выглядит следующим образом:

ОНЕМЕНИЕ. Вы не осознаете свои чувства.

ФИЗИЧЕСКИЕ ОЩУЩЕНИЯ. Вы испытываете хаотические эмоции, но не знаете, какие именно. Вы не можете говорить о них или понимать их.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ХАОС ИЛИ ПЕРВИЧНЫЙ ОПЫТ На этом уровне люди осознают эмоции, но воспринимают их как более высокий уровень энергии, который нельзя понять и выразить словами, он похож на эмоциональный опыт младенцев и низших млекопитающих, которые явственно испытывают эмоции, но не могут назвать их.

ДИФФЕРЕНЦИАЦИЯ. Преодолевая вербальный барьер и говоря о своих чувствах, вы учитесь различать гнев, любовь, стыд, радость и ненависть.

ПРИЧИННОСТЬ. Вы не только различаете эмоции, вы также понимаете их причины.

ЭМПАТИЯ. Вы понимаете эмоции других людей.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ. Вы чувствительны к изменениям эмоций окружающих и знаете, как они взаимодействуют.

Глава 3

ОБУЧЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ГРАМОТНОСТИ

Вы не должны жить в состоянии эмоционального онемения, идти по жизни удрученным, раздражительным, беспокойным, страдая от импульсов или теряя контроль над эмоциями. И если вы — отзывчивый эмпат, то не должны становиться рабом чувств других людей. При благоприятных обстоятельствах и с помощью транзактных методов, изложенных в этой книге, вы можете превратить свои эмоции в источник силы.

Исследования показывают, что человек может преодолеть эмоциональный хаос вызванный даже сильной травмой, если будет находиться в такой среде, где сможет выразить свои сильные чувства. Если вас будут окружать эмоционально грамотные люди, вы сумеете разобраться в сути своей проблемы и медленно, но верно бороться с подавляющими эмоциями. Чувства, которые являются результатом эмоциональной травмы (воспоминания, ночные кошмары, приступы тревоги и депрессии), со временем отступят или даже исчезнут, если обсудить их с сочувствующими друзьями, членами семьи, консультантами или членами групповой терапии. И это еще не все — вы откроете свое новое эмоциональное и ваши отношения с окружающими изменятся.

Может показаться, что развитие своего эмоционального «Я» — безрассудный поступок в таком мире, как наш. Может показаться, что у людей, которые не показывают свои сильные чувства, есть преимущество: они остаются непреклонными, в то время как другие охвачены чувствами. Но, в конце концов, для действительно продуктивной жизни мы должны учитывать информацию об эмоциях, когда нам предстоит делать выбор. Начиная обсуждением новостей за завтраком и заканчивая ответственным решением, таким как женитьба, вам жизненно необходимы знания об эмоциях для всестороннего и эффективного подхода к жизни.

ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНО ГРАМОТНОЙ ЖИЗНИ

Мало что может быть таким же увлекательным, как повторное открытие или совершенствование своего эмоционального «Я». Именно это подогревает интерес людей к семинарам и тренингам по эмоциональной грамотности. Когда люди видят результаты

эмоционально грамотной жизни, их зачастую поражает ее потенциальная красота. Это заставляет некоторых людей становиться эмоциональными воинами в крестовом походе против эмоциональной неграмотности.

Например, недавно овдовевшая бабушка 55 лет, посетившая один из моих семинаров в Германии, написала мне следующее:

«С детства я знала, что жизнь можно прожить по разному, и у меня было смутное представление о том, что это должно быть связано с честностью в чувствах, отсутствием компромисса в том, что я хочу, а также с сильной любовью к людям. Я пыталась любить людей, я люблю дочерей и внуков, но я вижу теперь, что одной любви недостаточно. Все может пойти не так, как это произошло в моем браке. Отныне я буду борцом за эмоциональную честность. Не меньше. Спасибо, что указали мне путь».

Эта женщина поставила перед собой очень высокую цель. Она может достичь ее - не сразу конечно, со временем. Главное-работать систематически. В конце этой главы я кратко описываю три этапа, которые разработал для обучения эмоциональной грамотности: открытие сердца, анализ эмоциональной обстановки и принятие ответственности.

ПРОЦЕСС ОБУЧЕНИЯ

Но сначала давайте взглянем на процесс, который следует за обучением. Можно начать изучение эмоциональной грамотности, обращая внимание на любые эмоции, но с годами я обнаружил, что наиболее эффективным преодолением наших эмоциональных барьеров является выражение природы нашей любви. Обучение эмоциональной грамотности начинается и заканчивается сердцем.

Работая с парами, я заметил, что женщины часто жалуются на то, что мужчины не любят их или недостаточно любят, не выражают чувств любви или с удовольствием принимают любовь, но не проявляют ее в ответ (см. статью Ходжи Викофф Hogie Wyckoff «Экономия поглаживаний в женских сценариях» Transactional Analysis Journal 1,3 (1971): pp. 16-30.). Конечно, всегда найдется несколько мужчин, которые просто не любят своих жен (или спутниц). Но чаще всего мужчины все-таки любят их, но страдают от того, что не могут убедительно показать свою любовь. И в конце концов испытывают удивление от того, почему же они не могут проявлять больше любви в своих действиях. Женщины

часто жалуются на мужчин, но мужчины тоже могут пожаловаться на женщин: что они холодны и не показывают своей привязанности. Такая неспособность выражать любовь является одним из примеров эмоционального онемения. Эмоциональное онемение не является исключением для мужчин, хотя исследования показывают, что в целом их эмоциональный диапазон более ограничен. Однако не важно, о каком поле идет речь, решение одно и то же: снять оковы с сердца.

Приведу пример. Джек и Джина пришли ко мне в офис крайне расстроенными. После долгих ухаживаний и полутора лет счастливого брака их отношения начали рушиться. У них шла борьба по поводу «всего», и их размолвки становились настолько серьезными, что, казалось, отношениям суждено закончиться катастрофой.

Проведя краткую предварительную беседу, я понял, что они все еще любят друг друга, просто не получается эффективно справляться с определенными эмоциональными проблемами. И эти проблемы, связанные с сексом и деньгами, теперь накапливаются. Я мог бы потратить довольно много времени, расспрашивая об их детстве, или быть посредником в их спорах, но вместо этого (я видел, что между ними было много хорошего эмоционального капитала) я предложил им начать говорить о положительных качествах друг друга, которые заставили их влюбиться.

Это их успокоило, и они вернулись к взаимопониманию. Вскоре они говорили друг с другом вежливо, и их любовь ожила, когда они стали вспоминать «старые добрые времена» в их отношениях. В сущности, они снова открыли свои сердца друг другу. В течение следующего месяца они под моим руководством изучали свою эмоциональную составляющую. Применяя транзакции обучения эмоциональной грамотности, я просил их рассказывать о своих чувствах друг к другу, показывая свой гнев, скрытые страхи и самые большие надежды.

К тому времени, как они закончили анализировать свои скрытые эмоциональные составляющие, у них появилось новое понимание отношений и признательность друг к другу. Благодаря этому они поняли, насколько пострадали их отношения из-за череды грубых ошибок, которые нужно исправить. Теперь они были готовы брать ответственность за свои действия. Они с болью признали свои проступки и попросили прощения друг у друга. Это далось им с трудом, но принесло большое облегчение, которое часто сопровождалось со слезами радости и надежды. Их взаимная любовь вернулась, а брак стал крепче. Приведенный пример иллюстрирует процесс в поддержку данной программы. Ниже приводятся описания каждого из трех шагов, осуществляемых в процессе обучения:

1. ОТКРЫТИЕ СЕРДЦА. Этот шаг стоит первым, потому что в сущности сердце является центром наших эмоций. Именно сердцем мы чувствуем счастье, любовь или радость, и сердцем же - грусть, злость и депрессию. Поэтому я начал с освобождения центра наших чувств от сдерживающих импульсов и влияний, которые мешают нам проявлять любовь друг к другу.

2. АНАЛИЗ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ОБСТАНОВКИ. Когда основная работа по открытию сердца сделана, оглянитесь и обратите внимание на эмоциональную обстановку, в которой находитесь. Вы можете научиться определять, что чувствуете, насколько сильно и почему. Вы начинаете понимать изменения эмоций. Взяв за опору чувство любви, вы замечаете эмоции, которые переживают другие, и видите, как ваши действия влияют на их чувства. Вы развиваете эмпатию. Вы начинаете понимать, как все эти эмоции взаимодействуют и иногда вызывают чувства, которые могут охватить вас и окружающих. Проще говоря, вы начинаете больше узнавать о своих чувствах и о чувствах других людей.

3. ПРИНЯТИЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ. Люди совершают ошибки в отношениях, большие и маленькие. Если вы совершили ошибку, которая пагубно отразилась на отношениях нужно извиниться и взять ответственность за свои действия. Вы также должны загладить вину и исправить свое поведение, чтобы ошибка больше не повторилась. Очень немногие люди достаточно эмоционально грамотные, чтобы просто искренне извиниться. К сожалению, большинство людей не желают признаться даже самим себе, что сделали что-то не так. Если они не могут признаться в этом себе, то не смогут признаться и другим. Другие извиняются свободно и неоднократно, но никогда не делают ничего, чтобы изменить свое поведение, поэтому их извинения не имеют смысла. Принятие ответственности за свои действия и исправление поведения является завершающим этапом изучения эмоциональной грамотности.

ПРОЦЕСС ДАЮЩИЙ ЭНЕРГИЮ

То, что я описал, может показаться нелегкой работой. Вы можете подумать, что этот процесс вас изнурит. Однако на самом деле к концу дня он зарядит вас энергией. Мы растрачиваем огромные запасы эмоциональной энергии, когда блокируем выражение наших эмоций. Умалчиваем ли мы постыдную травму или блокируем болезненные воспоминания, мы теряем колоссальное количество энергии, когда скрываем и подавляем свои чувства. Если освободиться от этих чувств, то мы не только высвободим силу наших

эмоций, но и вернем энергию, которую потратили впустую, пытаюсь удерживать ее. И если мы будем позволять другим выражать свои эмоции, это приблизит их к нам, подпитывая обе стороны любовью и нежностью. Именно поэтому те, кто изучает эти уроки, говорят о сильном эффекте повышения энергии.

Захватывающая перспектива, не так ли? Но мы не должны слепо бросаться к этой цели - лучшим вариантом будет вдумчивый и системный подход. Я покажу вам, как сделать это с помощью понятных пошаговых транзактных упражнений.

СТРАТЕГИИ ОБУЧЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ГРАМОТНОСТИ

Если вы будете придерживаться трех эмоциональных стратегий, рассматриваемых в этой книге: открытие сердца, анализ эмоциональной обстановки и принятие ответственности, то увидите значительные изменения в своей эмоциональной осведомленности, позиции и эффективности. Итак, вы узнаете следующее:

- Как понять, чего вы хотите и что чувствуете. Как безошибочно распознать свои эмоции. Как продолжить удовлетворять свои эмоциональные потребности.
- Как управлять своими эмоциями, чтобы они приносили пользу. Когда сдерживать свои чувства, а когда выражать их.
- Как бороться с эмоциональным онемением или хаосом.
- Как применять свои знания об эмоциях на работе, дома, в школе, социальных группах, чтобы улучшить и укрепить свои отношения, а также наладить длительные и честные взаимосвязи с людьми.
- Как использовать подход, ориентированный на любовь, для личной власти в обществе, которое движется к недоверию, одиночеству, тревоге и депрессии.

С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Далее представлены три этапа, каждый из которых состоит из нескольких шагов обучения эмоциональной грамотности. Эти транзакции эмоциональной грамотности систематизированы по уровням сложности. Может оказаться, что у вас уже есть некоторые навыки транзакций 3 или 4 и вы хотите начать с номера 5. Или, возможно, вы знакомы со всеми пятнадцатью, но нужно улучшить навыки. Но будет полезно знать все компоненты обучения эмоциональной грамотности, прежде чем начать эффективно применять свои знания на практике. Если вы не знаете, куда движетесь, будет тяжело найти путь.

Этапы и транзакции в этом процессе — это как дорожная! карта к эмоциональному преобразованию. Каждый шаг является своеобразной транзакцией эмоциональной грамотности.; Когда вы изучите каждую транзакцию и примените на практике в повседневной жизни, вы ознакомитесь с элементами эмоционально грамотного общения и эмоциональным стилем. Некоторые транзакции будут вам знакомы, а некоторые покажутся странными. Одни будут легкими, а другие - крайне сложными Транзакции в начале списка в основном легче, чем расположенные ближе к концу. Первая транзакция — спросить разрешение - имеет номер «ноль» так как предполагается что она будет использована каждый раз, когда вы планируете эмоциональное общение. Следующие шаги будут рассмотрены детально в следующих главах.

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ГРАМОТНОСТЬ ШАГИ ОБУЧЕНИЯ

0. СПРОСИТЬ РАЗРЕШЕНИЕ.

ПЕРВЫЙ ЭТАП: ОТКРЫТИЕ СЕРДЦА.

1. Давать поглаживания.
2. Просить поглаживания.
3. Принимать поглаживания.
4. Отвергать поглаживания.
5. Давать поглаживания самим себе.

ВТОРОЙ ЭТАП: АНАЛИЗ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ОБСТАНОВКИ.

6. Заявление действие/чувство

7. Принятие заявления действие/чувство
8. Выявить интуитивные догадки (фантазии)
9. Прояснить интуитивные догадки (фантазии)

ТРЕТИЙ ЭТАП: ПРИНЯТИЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ.

10. Извиниться за свои ошибки.
11. Принять извинения.
12. Отвергнуть извинения.
13. Попросить прощения.
14. Простить.
15. Отказать в прощении.

ВЫВОДЫ

ОБУЧЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ГРАМОТНОСТИ.

Вы не должны идти по жизни с чувством эмоционального онемения или порабощенными эмоциями. В окружении поддерживающих вас людей вы можете познать лучшую эмоциональную жизнь.

Вы увидите, что обучение эмоциональной грамотности увлекательное занятие, приносящее удовлетворение. Этот процесс будет заряжать вас энергией, когда вы начнете испытывать силу своих эмоций и перестанете тратить энергию на то, чтобы подавить или скрыть их. Чтобы этого добиться, вы должны тренироваться с теми, кто разделяет ваши эмоциональные цели.

ОТКРЫТИЕ СЕРДЦА. Общаясь с понимающими людьми и друзьями, вы участвуете в простых актах взаимной симпатии.

АНАЛИЗ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ОБСТАНОВКИ. Вы сосредоточены на изменениях своих эмоций и эмоций окружающих людей. Воспринимая все с открытым сердцем, вы стараетесь понять эмоции и их причины.

ПРИНЯТИЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ. Вы понимаете, что ваши мелкие и крупные ошибки делают больно окружающим вас людям. Вы извиняетесь и заглаживаете свою вину.

Книга вторая

ОБУЧЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ГАРМОТНОСТИ

Глава 4

ОТКРЫТИЕ СЕРДЦА

Открытое сердце является основой эмоциональной грамотности и необходимым предварительным условием для следующих двух этапов ее изучения: анализа эмоциональной обстановки и принятия ответственности. В части обучения, направленной на открытие сердца, мы применяем результаты оригинального упражнения «Построение поглаживаний»: обмен позитивными поглаживаниями в безопасной обстановке дает нам возможность развить врожденные способности в любви. Поэтому обучение начинается с изучения того, как отдавать и принимать любовь, или, проще говоря, как любить.

СИЛА ПОГЛАЖИВАНИЙ

Согласно научным данным, для поддержания эмоционального и физического здоровья нам нужны поглаживания, и мы должны знать, как их получить. Неоспоримым доказательством является тот факт, что любовь и близость влияют на здоровье и помогают восстановиться после болезни.

К такому выводу пришел доктор медицинских наук Дин Корниш (Dean Cornish, MD) в своей книге «Любовь и выживание: научная основа целительной силы любви». Он пишет:

«Любовь и близость лежат в основе наших болезней и наших радостей... Я не знаю ни одного фактора медицины (диета, курение, стресс, генетика, наркомания, операции), который имеет большее влияние на качество жизни, заболеваемость и преждевременную смерть».

Получение поглаживаний является мотивацией для взаимодействия. Люди ищут любовь; они обмениваются ею в транзакциях через поглаживания. Поглаживания бывают физические и вербальные. Физические поглаживания выражаются в любой форме прикосновения: объятий, поцелуев, ласки, похлопывания по спине, держания за руку. Вербальные поглаживания — это заявления, в которых дается положительная оценка особенностей другого человека. Вербальные поглаживания могут касаться внешности человека, одежды, интеллекта, великодушия, творчества, эмоциональной грамотности, доброжелательности, прямоты, трудолюбия, практических навыков, достоинств,

способности к лидерству, художественного таланта, сексуальности, честности и игривости, практичной мудрости, изящества, такта или любой другой черты, присущей человеку. Внимательно слушать собеседника или дарить кому-то, кто вам нравится, букет прекрасных цветов может быть формой поглаживания, «действенным поглаживанием», если хотите.

Марсель и Керри — хороший пример того, насколько важными могут быть действенные поглаживания. Марсель очень занятый учитель. У него плотный график занятий и много работы в комитете. Он приносит из школы работу на дом и всегда очень занят.

Марселю не очень хорошо даются словесные поглаживания, но его жена Керри приняла этот недостаток и его напряженный образ жизни, потому что он дает ей действенные поглаживания. Она точно знает, что, если ей нужно поговорить с ним, он оторвется от дел и внимательно выслушает ее. Он приносит ей завтрак в постель по выходным и преподносит ей маленькие сюрпризы. В общем, он постоянно показывает ей свою любовь действиями в дополнении к физическим поглаживаниям, которыми они обмениваются, когда позволяет время. Хотя Керри хотела бы больше проводить с ним времени и больше общаться, она дает ему действенные поглаживания, просто находясь рядом, оказывая ему поддержку в работе.

Они оба чувствуют, что получают достаточно поглаживаний, хотя обмениваются меньшим количеством вербальных поглаживаний, чем им хотелось бы. На данный момент они приспособились к ситуации.

Другой пример действенных поглаживаний - Тодд и Луи, которые дружат всю жизнь и обмениваются поглаживаниями почти исключительно на уровне действий. Они часто видятся, говорят о спорте и автомобилях, ходят на рыбалку или могут пропустить пару бокалов пива. В их взаимной симпатии и уважении нет никаких сомнений, и все же они никогда не обмениваются физическими поглаживаниями, а словесными поглаживаниями обмениваются только, делая комплименты друг другу по поводу новой покупки или получения приза. Они оба извлекают поглаживания, в которых нуждаются, из дружбы. Их удивительная дружба могла бы в дальнейшем укрепиться, если бы они больше открыли сердца и научились бы давать словесные и даже физические поглаживания, но их обоих и так все устраивает.

Поглаживания могут варьироваться по интенсивности или по реакции, которую они вызывают. Некоторые поглаживания являются «суперпоглаживаниями», потому что они чрезвычайно желанны. Я знал одного подростка, который очень хотел услышать, что он

красивый. Ему потребовалось несколько лет, чтобы спросить об этом у кого-то, и когда он наконец это сделал, это придало ему уверенности в себе на всю жизнь. Суперпоглаживанием также может быть поглаживание, которое исходит от особого человека — например, уважаемого учителя, супруга или человека, который нравится.

Черты, которые освещаются в положительных комментариях, не всегда очевидны. Мы узнаем о себе нечто новое из поглаживаний, которые получаем. Например, Джейн попросила Дэвида дать ей несколько поглаживаний о чем-то, кроме ее внешности. Она удивилась, когда он сказал: «Я завидую твоей эмоциональности. Я бы хотел быть уверенным в том, что чувствую как ты. Мне нравится, что у тебя такие сильные эмоции». Джейн всегда предполагала, что ее склонность плакать в кино или во время ссоры действовала на Дэвида раздражающе. Поэтому она была удивлена и рада узнать, что Дэвид восхищается ей благодаря этой сильной эмоциональности.

С другой стороны, есть негативные поглаживания. Это могут быть явные оскорбления, такие как «Почему ты не можешь ничего сделать правильно?» или же тонкие, обидные замечания, замаскированные под шутку. Иногда негативные поглаживания могут преподноситься под видом комплиментов, когда они основаны на сравнении двух людей. Например, мать Джинны часто говорила ей: «Ты в семье самая красивая, а твоя сестра Сара — самая умная». Такое заявление имело пагубное влияние на обеих девочек, которые начали возмущаться, что их мать навешивает им ярлыки. Прошло несколько лет, прежде чем Джина поняла, что они обе красивые и умные, а их мать сбивала их с толку своим непрямыми комплиментами. Ее сестра Сара до сих пор думает, что она некрасивая.

Другим примером поглаживания, которое звучит хорошо, но может быть с неприятным подтекстом, является сравнение: «Ты мой самый верный друг». И снова может показаться, что это положительное поглаживание, но на самом деле оно обидное, потому что порочит других друзей этого человека. Гораздо лучше было бы сказать что-то вроде: «Я ценю твою преданность. Она на вес золота».

Иногда поглаживание, которое мы очень хотим получить, может быть дано слишком резко, что сделает его неприятным. Любящая бабушка, которая покрывает внуков мокрыми поцелуями, или супруг, который одаривает жену физическим вниманием больше, чем ей порой хочется, — это примеры искаженных позитивных поглаживаний.

И, наконец, поглаживания иногда даются неискренне. Предполагается, что эти поглаживания должны приносить радость, но это бывает редко. Их иногда называют «пластиковые пушистики» (как противоположность «теплым пушистикам»).

Возможно, вы захотите [прочитать «Сказку о Пушистиках»](#) — мою сказку о «теплых пушистиках» и «холодных колючках», где четко объясняются эти понятия. Хотя негативные поглаживания и утоляют наш голод по признанию и нам лучше с ними, чем без поглаживаний вообще, такие поглаживания все же вредны. Факт того что термин «теплые пушистики», который я «изобрел» используют политики, бизнесмены, а также психологи, учителя, актеры — это супер-поглаживание для меня.

ПРОБЛЕМЫ ПРИ ПОСТРОЕНИИ ПОГЛАЖИВАНИЙ

Наша природа требует обилия поглаживаний. К сожалению, позитивные поглаживания не всегда даются легко, даже людям, которые любят друг друга. Давать и получать поглаживания должно быть простым и приятным процессом. Но когда большинство из нас пытаются давать поглаживания, когда надо и не надо, это выглядит как неумелое обращение. Пример такой неприятной проблемы привел один из моих клиентов, Томас, который обнаружил, что всякий раз, когда он пытается сказать что-то приятное своей жене, то чувствует себя так, будто его душит невидимая рука. Несмотря на то, что он знает, что хочет сказать, он буквально не может выговорить слова. Однажды, когда жена поставила ему свой частый вопрос: «Ты меня любишь?», ему все же удалось выдавить из себя ответ. Все, что он смог, - это нечленораздельно промямлить что-то, отдаленно напоминающее «Я люблю тебя».

К счастью, у его жены отличное чувство юмора, и, к его облегчению, она расхохоталась.

«Что-что?» - спросила она.

«Я люблю тебя, я тебя люблю», — ответил он смущенно, и главный смысл слов потерялся из-за торопливого и смущенного говора. Этот пример распространенной проблемы показывает страх и даже физические трудности, с которыми мы сталкиваемся, когда пытаемся говорить о наших чувствах.

Уклонение от вопроса может иметь разные формы. Можно сказать: «Ты же знаешь, я тебя люблю», или «Сколько раз мне говорить, что я тебя люблю?», или «Был бы я сейчас здесь, если бы не любил тебя?». Иногда настроение может испортить просто тон (ироничный, раздраженный или пренебрежительный): «Да, дорогая, конечно, я люблю тебя». В любом случае душевное поглаживание, в котором нуждался один из партнеров,

на самом деле не было предоставлено. Это происходит обычно потому, что немногие из нас действительно открыты в любви и говорят о ней без стеснения. Хотя мы постоянно говорим и слушаем слова о любви, мы сдерживаемся в том, чтобы давать, просить или принимать поглаживания. Особенно нас тревожит вопрос о том, чтобы давать поглаживания самим себе. Что нас сдерживает?

Большинство из нас следуют неписаным правилам об обмене поглаживаниями. Когда мы нарушаем эти правила, мы, скорее всего, не одобряем себя и даже испытываем беспокойство. Если вы тепло обнимете любимого человека посреди оживленной улицы, есть вероятность, что некоторые люди отведут взгляд, почувствовав себя неловко. Если вы старше определенного возраста и целуетесь или обнимаетесь в автобусе, пассажиры могут начать смущаться или хмуриться. Если вы звоните жене или мужу с работы и говорите «Я тебя люблю», то готовьтесь услышать замечания от коллеги, который сидит за перегородкой.

Но эти запреты на выражение своих чувств накладывают не только посторонние люди, которые не одобряют вашего поведения. Запреты сидят глубоко в каждом из нас, насажденные нашим внутренним Критикующим Родителем.

Что за неписанные правила о предоставлении и принятии поглаживаний? Откуда они берутся? Впервые я узнал о запретах, основанных на поглаживаниях, на одной из еженедельных встреч Эрика Берна. Мы проводили различные «психологические эксперименты» в качестве отдыха после наших «научных» встреч. Однажды я предложил попробовать одну из «игр», в которую тогда играли члены организации по борьбе с наркотиками «Синанон». В этой игре члены группы жестко критиковали друг друга. Они делали это, потому что считали, что наркоману нужен такой жесткий подход, чтобы добиться изменений.

Следуя примеру «Синанона», мы с радостью согласились, и неприятные комментарии (некоторые якобы в шутку) полились рекой. Этот эксперимент вызвал у меня тревогу. Мои чувства были задеты некоторыми вещами, сказанными в мой адрес, но я, конечно, не говорил остальным об этом. Я был бы слишком смущен, чтобы признать, насколько сильно были задеты мои чувства и как мне нужна любовь и уважение группы. Вместо этого я предложил на следующей неделе сделать прямо противоположное — говорить положительные, хорошие вещи друг о друге.

Все согласились. Но на следующей встрече никто не мог придумать, что сказать. Конечно, мы кое-как довели дело до конца, но было ясно, что давать позитивные поглаживания было труднее, чем негативные. Я обнаружил, что люди сдерживались не

только в том, чтобы давать поглаживания, но и в том, чтобы попросить их или даже принять. Давать же поглаживания самим себе строго запрещалось.

Через несколько лет Диана, член групповой терапии, помогла мне увидеть эту проблему более четко. Однажды я заметил, что ей неловко, когда кто-то из группы делает ей комплимент. Я спросил ее об этом беспокойстве.

«Когда Роберт сказал, что я красивая, - объяснила она, -я боялась, что другие члены группы могут подумать «Я так не думаю». И если бы я слишком много улыбалась или растрогалась, они бы подумали, что я выглажу жалкой, и начали бы меня жалеть».

Я подумал, что в качестве эксперимента было бы интересно предложить ей попросить Роберта снова дать ей поглаживание. «Но это будет выглядеть жалко», — настаивала она, ерзая на стуле.

Ободрившись, я предложил: «Хорошо, а как насчет того, чтобы самой дать себе такое поглаживание? Вы бы хотели сказать себе, что вы красивая?»

Такая идея напугала ее, на глаза даже навернулись слезы. Я испугался, что заставил ее плакать, и спросил, не был ли я слишком требовательным. Я спросил, почему она плачет, и она ответила, что комплимент Роберта потряс ее. Ей хотелось верить в это и поблагодарить его, но она боялась позволить себе выглядеть довольной. Я попросил ее задуматься, почему она могла так себя чувствовать. Немного подумав, она вспомнила, что, когда училась в начальной и средней школе, над непопулярными детьми чаще всего насмехались, когда они выглядели довольными собой. Видя это постоянно, она начала бояться принимать поглаживания, особенно те, которые действительно хотела получить. Она чувствовала, что так она может проявить свои эмоции на людях и, следовательно (по ее мнению), будет казаться смешной. Мысль о том, чтобы попросить поглаживания или дать их самой себе, пугала ее еще больше.

У Дианы не было проблем с тем, чтобы давать поглаживания кому-то, но сильный внутренний запрет относительно того, чтобы принимать или просить их, а также давать их самой себе. К сожалению, Диана - не исключение. Некоторые отвергают любые поглаживания, которые им дают. Многие, как Томас, не могут выговорить ни слова, когда пытаются дать их. Подобные запреты не дают нам сблизиться с людьми.

ЭКОНОМИЯ ПОГЛАЖИВАНИЙ И ЕЕ ПРАВИЛА

У вас когда-нибудь было огромное желание признаться кому-то в своей симпатии или любви, но вы понимали, что можете это сделать? Вам было интересно, действительно ли друг, член семьи, любовник или супруг любит вас, и если да, то насколько и почему? Думали ли вы подойти и напрямую спросить, только чтобы опровергнуть мысль? Унижаете ли вы себя, давая себе негативные поглаживания, напрашиваясь на позитивные поглаживания, надеясь, что собеседник будет вам противоречить? Все это - результат нашего подчинения правилам экономии поглаживаний.

Экономия поглаживаний представляет собой свод правил, навязанный окружающими людьми, но, что еще важнее, нашим собственным внутренним Критикующим Родителем, чей требовательный голос мы слышим и который удерживает нас от того, чтобы давать и получать позитивные поглаживания.

Критикующий Родитель хотел бы заставить нас жить по следующим правилам экономии поглаживаний:

- Не давать поглаживания, которые вы хотите дать.
- Не просить поглаживания, которые вы хотите получить.
- Не принимать поглаживания, которые вы хотите принять.
- Не отвергать поглаживания, которые вам не нравятся.
- Не давать поглаживания самим себе.

ПОЧЕМУ ЛЮДИ ПРИНИМАЮТ НЕГАТИВНЫЕ ПОГЛАЖИВАНИЯ

Когда все люди в социальной группе следуют правилам экономии поглаживаний в определенной степени, количество и качество поглаживаний, которыми они обмениваются, значительно снижается. У людей развивается «голод по поглаживаниям». Одним из важных и очень вредных побочных эффектов является то, что такие люди начинают принимать или даже искать негативные поглаживания, потому что не могут получить позитивные. Так же как умирающие от голода или жажды люди будут есть гнилую пищу и пить грязную воду, такие люди будут принимать негативные поглаживания, когда будут очень нуждаться в поглаживаниях. Но негативные

поглаживания, как соленая вода и гнилая пища, приводят к болезням. Получать здоровые, жизнеутверждающие поглаживания - одно из основных затруднительных положений и целей человека.

Как я уже говорил, одним из самых важных открытий, которое Я я сделал за 20 лет преподавания эмоциональной грамотности, состоит в том, что, если систематически нарушать правила экономии поглаживаний и постоянно давать людям позитивные поглаживания, сердца людей автоматически открываются. Они испытывают чувство любви, которое раньше не испытывали, и эффект будет распространяться на их семьи и друзей. Я видел многих людей (и я сам в их числе), которые развивали свой потенциал просто тем, что давали, просили и принимали поглаживания, которые они хотели, отвергали те, которые были им неприятны, а также давали поглаживания самим себе.

ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ГРАМОТНОСТИ

Теперь я хочу рассмотреть шаг за шагом эмоционально грамотные транзакции, применение которых значительно повысит вашу эмоциональную грамотность.

Первая транзакция ОТКРЫТИЕ СЕРДЦА - давать поглаживания. Но прежде чем начать, позвольте указать на еще более важную транзакцию: СПРОСИТЬ РАЗРЕШЕНИЕ.

ЭМОЦИОНАЛЬНО ГРАМОТНАЯ ТРАНЗАКЦИЯ № 0.

СПРОСИТЬ РАЗРЕШЕНИЕ.

Я поставил эту транзакцию под номером «0» потому что это - особая транзакция, которая всегда должна предшествовать любым остальным. Почему? Потому что любое эмоциональное общение может быть пугающим. Нередко в процессе обучения эмоциональной грамотности можно видеть, как люди плачут, когда получают желанное поглаживание, задают конкретный вопрос или получают необходимые извинения.

Когда вы собираетесь говорить о поглаживаниях или любых других эмоциональных вопросах, такая транзакция:

- помогает предупредить собеседника о том, что будет сложный разговор, и дает ему возможность подготовиться и настроиться на то, чтобы слушать;

- * дает возможность выбрать время для решения вопроса (у собеседника может сильно болеть голова или идти подготовка к утреннему экзамену).

Когда мы используем этот подход, то убеждаемся, что наши слова дойдут до адресата, и вызываем продуктивные ответы. Если мы будем спрашивать разрешения каждый раз перед осуществлением эмоционально насыщенной транзакции, то сможем избежать возможного шока другого человека его защитной реакции, страха и даже гнева.

Хотя самое главное заключается в том, чтобы наш собеседник действительно получил выбор. Мы должны быть готовы понять, что время для нашего разговора может быть не самым подходящим, и, если это так, быть готовыми подождать более удобного момента. Постепенно мы готовим себя и другого человека к сильной эмоциональной реакции, которая может возникнуть.

Первый и самый важный шаг на пути к изучению эмоциональной грамотности - найти одного или более людей, с которыми можно ее изучать. Когда вы нашли человека, который заинтересован в позитивном и содержательном диалоге, и планируете дать ему поглаживание или обратиться с эмоциональным вопросом, дайте ему представление, о чем вы собираетесь говорить, сказав что-то вроде:

«Могу я сказать, что мне в тебе нравится?»

«Я бы хотел поговорить о том, что я чувствовал, когда мы разговаривали вчера вечером».

«Я хотел извиниться перед тобой за то, что недавно сказал». «Могу я сказать, что мне нравится в тебе больше всего?»'-«В последнее время я немного расстроен. Могу я объяснить Почему?»

«Между нами что-то происходит, и мне это не нравится. Мы можем поговорить об этом?»

Многие люди испытывают неловкость, произнося эти вступительные речи. Объясняют они это тем, что такие речи звучат непривычно, иногда кажутся неестественными и, возможно, будут высмеяны. Эмоциональный разговор может быть воспринят как «невнятный лепет» или высмеян людьми, которые чувствуют себя неловко из-за своих эмоций. Тем не менее это важные методы, которые помогают добиться изменений. Спрашивать разрешения перед эмоционально насыщенным разговором может показаться

странным, но со временем практика все исправит и ваше взаимодействие с окружающими улучшится.

ЭМОЦИОНАЛЬНО ГРАМОТНАЯ ТРАНЗАКЦИЯ № 1.

ДАВАТЬ ПОГЛАЖИВАНИЯ - ЧЕСТНО И ПРАВДИВО

В этой книге тема честности будет подниматься снова и снова. Дело в том, что эмоциональная грамотность, основанная на чувствах, не может развиваться в условиях лжи и скрытой нечестности. Если люди хотят почувствовать доверие и уверенность друг в друге и овладеть навыками, которым я здесь обучаю, они должны взять на себя обязательство быть правдивыми и честными ([см. «Записки для философов» в конце книги](#)). Когда вы даете поглаживания, вы получаете возможность практиковать крайне важный принцип правдивости.

Любое поглаживание должно быть честным, не выдуманным, иначе оно будет неэффективным. Когда наше сердце открыто, мы можем использовать свои интуитивные силы. Но если мы получаем поглаживание, которое представлено как сердечное и искреннее, но на интуитивном уровне чувствуем, что оно фальшивое и нереальное, это сбивает нас с толку. Когда мы решили дать поглаживание, то должны убедиться, что оно правдивое. Одним честность дается легко, потому что они знают, что на самом деле чувствуют. Для других на этом этапе обучение только начинается.

Например, Дафну с раннего детства учили, что очень важно быть милой и говорить людям приятные вещи, даже если это не соответствует тому, что она чувствует. Она годами говорила людям неискренние комплименты, и теперь она не знает, что чувствует по отношению к людям, что ей нравится в них, а что нет. Поэтому Дафне нужно сосредоточиться на понимании своих истинных чувств. Иногда, когда она бывает честной с самой собой, она понимает, что не может сказать никому ничего лестного. И, когда это происходит, она не может честно дать вербальное поглаживание. В такие моменты ее Критикующий Родитель заставляет ее чувствовать себя виноватой, и она возвращается к ценностям, на которых выросла, и придумывает поглаживание. Это мешает ей понять, что можно просто выслушать человека, слегка прикоснуться к нему или улыбнуться тоже может быть поглаживанием, и весьма действенным. Дафна могла просто сидеть, пытаясь понять, как себя чувствует, и сопротивляться ворчанию Критикующего Родителя, который

настаивал: «Скажи что-нибудь приятное, бестолочь!». Пока она не будет честна сама с собой, она не сможет быть честной и с другими. А люди будут интуитивно чувствовать, когда она говорит неправду, и относиться к ней со скрытым подозрением, избегая ее.

Враг для поглаживай №1:

КРИТИКУЮЩИЙ РОДИТЕЛЬ

Основной проблемой для предоставления поглаживаний является наш Критикующий Родитель, действующий как тюремный надсмотрщик наших эмоций, который угнетает нас своими сообщениями и не дает прислушиваться к нашим истинным чувствам. Вот некоторые сообщения, которые наш Критикующий Родитель нашептывает или выкрикивает, чтобы не разрешить нам дать кому-то поглаживание:

- Если поглаживание никто не просил, ты будешь выглядеть глупо.
- Твое поглаживание неуместно, плохо сформулировано и неуклюже. Если ты его дашь, то выставишь себя дураком.
- Это будет выглядеть как заигрывание.
- Все равно это будет выглядеть как неискренняя вежливость, зачем рисковать?
- Люди подумают, что ты жалкий и отчаянно нуждаешься в дружбе.
- Если будешь чересчур эмоциональным, то заставишь всех чувствовать себя неловко, а потом сам и расстроишься.

Критикующий Родитель выдумывает сложные и нелепые сценарии. Например: «Если я скажу своей сестре, что действительно скучаю по ней, то могу начать плакать. Тогда она смутится, я тоже буду смущена, мы обе будем глупо себя чувствовать, и все подумают, что мы из глупой семьи». Или: «Если я спрошу своего друга, любит ли он меня, он может подумать, что я гей, запаниковать и начать избегать меня». Заметим, однако, что все эти сценарии заканчиваются одинаково: человеку плохо, он отвержен, одинок, лишен любви и изгнан из племени, группы или семьи.

Если давать поглаживания, не обращая внимания на запреты Критикующего Родителя, мы увидим, что наши поглаживания ценятся, и начнем получать их в ответ. Мы удовлетворим свою потребность в поглаживаниях и поймем, насколько ошибочны на

самом деле правила экономии поглаживаний. Когда это произойдет, Критикующий Родитель постепенно потеряет силу и уже не сможет давить на нас.

Например, Мелани стесняется давать поглаживания. Это указывает на то, что ее Критикующий Родитель преследует ее, когда она пытается дать их. Она бы хотела быть более щедрой на поглаживания и дать несколько поглаживаний своей подруге Жанель, которая переезжает в Нью-Йорк. Не обращая внимания на своего Критикующего Родителя, который велит ей быть осторожной, она говорит Жанель, что ее новая короткая стрижка действительно идет ей.

«Мне нравится. Ходи так все время!» - говорит Мелани с энтузиазмом.

Жанель нервно смеется и говорит: «О, мне кажется, она слишком короткая».

«Серьезно, она идеально тебе подходит», - добавляет Мелани сдержанно.

Ответа нет. Попытавшись дать искреннее поглаживание, Мелани чувствует грусть и разочарование. Ее Критикующий Родитель говорит ей, что Жанель не понравилось поглаживание, что оно было неуместным и могло показаться неискренним. Позже, после того как Мелани отвергла притеснения Критикующего Родителя и поразмышляла, находясь в эгосостоянии «Взрослый», она поняла, что дала поглаживание довольно резко, не подготовив Жанель к такому непривычному энтузиазму с ее стороны. Возможно, Жанель некомфортно из-за своей внешности и она не очень верит лестным замечаниям Мелани.

Она решает спросить разрешения. Во время их следующего, разговора Жанель рассказывает что-то очень смешное.

«А знаешь что?» - говорит Мелани, все еще смеясь. «Что?» - спрашивает Жанель, обеспокоившись, «Могу я „сказать тебе кое-что, что мне в тебе нравится?».

«Говори», — осторожно отвечает Жанель.

«Мне очень нравится твое чувство юмора. По крайней мере, мы сможем смеяться по телефону после того, как ты переедешь».

Жанель улыбается, выглядя немного грустной. Мелани приободрилась: она наконец нашла поглаживание, на которое может отреагировать Жанель.

Ободренная своим успехом, Мелани снова обращается к Жанель: «Могу я сказать тебе кое-что еще?» После молчаливого согласия Жанель Мелани продолжает: «Знаешь, ты мне как сестра, я буду очень по тебе скучать!»

Теперь Жанель не знала, что сказать. Она нервно улыбнулась, потом ее лицо стало серьезным. Она пообещала позвонить, как только приедет в Нью-Йорк. И снова Мелани разочарована. Что пошло не так? Жанель чувствует вину за то, что уезжает? Эмоциональное прощание сделало ее застенчивой? Критикующий Родитель Мелани настаивал: «Ты никогда не можешь оставить человека в покое. Тебе всегда нужно больше. Ты портишь любую ситуацию своей жадностью».

На следующий день Мелани покупает открытку для Жанель. Она пишет: «Дорогая Жанель, у меня такое чувство, что вчера вечером, когда я сказала, что ты мне как сестра и я буду скучать по тебе, я поставила тебя в неловкую ситуацию. Я не знаю, как ты восприняла сказанное мной, но для меня очень важно было дать тебе знать, как хорошо я всегда провожу с тобой время и какой умной и смешной я тебя считаю. Желаю всего наилучшего в новом доме!»

К радости Мелани, через две недели Жанель прислала ей открытку:

«Дорогая Мелани, я получила твою открытку. Я тоже тебя люблю. Я очень занята. Давай оставаться на связи. Твоя нью-йоркская сестра Жанель».

Постепенно, учась спрашивать разрешения, быть честной с самой собой относительно чувства привязанности и отказываясь подчиняться своему Критикующему Родителю и Родителю Жанель, Мелани научилась искусству обмена поглаживаниями. Она поборолла свой первоначальный страх и неловкость, которыми всегда пользовался ее Критикующий Родитель, и продвинулась от простого к более глубокому выражению позитивных эмоций и чувства любви. Со временем и она, и Жанель стали свободнее в своей способности давать и получать любовь. Это произошло потому, что Мелани решила, что хочет давать Жанель поглаживания, и не позволила ни своему Критикующему Родителю, ни Родителю Жанель убедить ее в том, что они изначально не способны получать их. Постоянно практикуясь, Мелани будет давать и получать поглаживания все с большей легкостью.

ПОЭЗИЯ ПОГЛАЖИВАНИЙ

Поглаживание всегда должно быть поэмой о любви. Неважно, короткое оно и скромное или размашистое и эффектное, одно слово или целый трактат, главное - чтобы оно шло от сердца, всегда было искренним и полным надежды. Даже если это действенное

поглаживание без применения слов или физического контакта, оно работает, потому что это сердечный акт доброты и любви, направленный на другого человека.

Чтобы открыть свое сердце, мы должны проанализировать свою жизнь и спросить себя, сколько раз в день на самом деле мы выполняем эту основную функцию человеческой природы -выражаем любовь к другому человеку, будь то в пределах семьи, на работе или на улице. Мы должны спросить себя, как мы выражаем эту любовь: делаем ли это почти незаметно, пылко или средне? И если мы обнаружим, как это часто бывает, что лишаем других любви, которую испытываем к ним, мы должны решить, что с этим делать, а затем дать им эту любовь.

ЭМОЦИОНАЛЬНО ГРАМОТНАЯ ТРАНЗАКЦИЯ № 2.

ПРОСИТЬ ПОГЛАЖИВАНИЯ - ПРОСИТЬ ЛЮБОВЬ, В КОТОРОЙ МЫ НУЖДАЕМСЯ

Получать поглаживания приятно, но иногда они недоступны, или те, что доступны, нам не нужны. Мы можем потратить годы на робкое ожидание того, чтобы узнать, считают ли нас умными, творческими, красивыми или добрыми. Мы пытаемся угадать, видят ли в нас эти положительные качества. Мы редко просто спрашиваем об этом, если вообще спрашиваем. Мы стали так сильно подчиняться Критикующему Родителю, что такая идея даже не приходит нам в голову. Но бывают ситуации, когда мы Должны попросить поглаживания. В такие моменты мы должны решить, что попросить и у кого.

Просить поглаживания рискованнее, чем давать их. Мы никогда не можем быть полностью уверены, что поглаживания, которые мы хотим получить, будут такими, какими мы их представляем. Другой человек может не сказать нам то, что мы хотели бы услышать. Именно поэтому просить конкретное поглаживание опаснее («Вам нравится, как я пою?») или «Обнимите меня»), чем попросить любое поглаживание, физическое или вербальное, которое у человека может быть припасено. Риск последнего заключается в том, что мы можем получить поглаживание, которое мы не хотим. Хотя на самом деле, в большинстве случаев и от большинства людей, когда мы просим, мы можем получить то, что нам нужно.

Например: «Привет, Дафна. У меня выдался очень плохой день. Мне неловко говорить это, но мне бы не помешало немного моральной поддержки касательно моего

произведения. У тебя есть поглаживания, которые ты могла бы дать мне?» Такие разговоры, как правило, сложны и почти невозможны, потому что люди ожидают, что будут лгать друг другу из вежливости. Вот почему так важно найти хороших друзей, возлюбленного или супруга, кого-то, кто будет честным и нежным. Кого-то, кого вы можете спросить:

«Я только что купила эти брюки. Тебе нравятся? Думаешь, я хорошо в них выгляжу?»

или: «Я написал письмо в редакцию Times. Можешь прочитать его и сказать, что думаешь?»

или: «У меня был тяжелый разговор с моей дочерью-подростком. Я не уверен, что я хороший отец. Ты видел, как я себя веду с дочерью, можешь ли ты дать мне несколько поглаживаний о моих методах воспитания?»

или: «Утром я посмотрела в зеркало и увидела несколько новых морщин на лице. Я боюсь, что становлюсь старой и уродливой. Можешь сказать что-нибудь о том, что тебе нравится в моем лице?»

или: «Я чувствую себя очень одиноко на этой вечеринке. Все так хорошо проводят время. Хочешь потанцевать со мной?»

И, конечно же: «Ты меня любишь?», «За что ты меня любишь?» и «За что еще ты меня любишь?», «Скажи еще раз».

И снова Критикующий Родитель будет неусыпно следить за тем, чтобы вы не задавали эти вопросы (или не отвечали на них), постоянно возражая:

«Это глупый вопрос», «Тебе это не так уж нужно», «Ты никогда не получишь ответ», «Не будь ребенком» - и так далее, до тошноты.

ЭМОЦИОНАЛЬНО ГРАМОТНАЯ ТРАНЗАКЦИЯ № 3.

ПРИНИМАТЬ ПОГЛАЖИВАНИЯ - ПРИНИМАТЬ ПОГЛАЖИВАНИЯ, КОТОРЫЕ МЫ ХОТИМ

Когда у нас развивается голод по поглаживаниям, мы нуждаемся в них так же, как нуждаемся в пище. Мы как голодный уставший человек, вернувшийся с работы и

доставший из холодильника куриную ножку, лежащую там с месяц. Мы можем быть в замешательстве: принять или отвергнуть поглаживание.

У нас может развиваться голод по поглаживаниям, потому что мы просто не получаем их. У нас может развиваться своего рода анорексия (в плане поглаживаний) и мы можем добровольно морить себя голодом или же быть очень разборчивыми и отказываться от всех поглаживаний, кроме некоторых. С другой стороны, поглаживания, которые нам предлагаются, могут быть вредными, но с первого взгляда казаться привлекательными, и мы можем принять их. Или мы сознательно принимаем плохие поглаживания, как человек, который пьет морскую воду, зная, что это смертельно опасно. Рассмотрев эти сложности, мы видим, что всегда есть опасность: мы можем принять поглаживания, которые должны отвергнуть, или можем не обратить внимания или не принять полезное поглаживание, которого мы на самом деле хотим.

ПРИМЕР ПРИНЯТИЯ ПОГЛАЖИВАНИЙ

На одном из моих учебных семинаров, после того как я объяснил принципы экономии поглаживаний и ознакомил аудиторию с основными правилами (не применять силовые игры или давление, чтобы что-то сделать, не лгать), я предложил участникам продвигаться вперед и нарушать любое из пяти правил экономии поглаживаний.

Последовало задумчивое молчание. После того как участники некоторое время давали и принимали поглаживания, Анна начала говорить о том, что у нее есть множество разрешений давать поглаживания, но нет разрешений принимать их, и еще меньше — просить их. Я спросил ее, хочет ли она что-то с этим сделать. Она застенчиво согласилась, и я спросил, что.

«Я бы хотела дать каждому присутствующему здесь поглаживание», - ответила она.

Я сказал, что это будет прекрасно, но слишком легко для нее. Как насчет того, чтобы попросить каждого дать ей поглаживание?

Она была ошеломлена таким предложением и замотала головой.

Я сказал: «Ну, в таком случае что, если только один человек даст вам поглаживание?»

После некоторых раздумий она кивнула: «Хорошо». «Отлично - сказал я. - Думаю, вы должны попросить поглаживание».

Она находила одну только мысль об этом трудной, но в итоге, после некоторого волнения, она обратилась к группе: «Я бы хотела получить поглаживание от любого присутствующего».

Вэлери охотно согласилась: «Я так рада, что ты попросила об этом. Могу я дать тебе поглаживание?»

«Хорошо», - сказала Анна.

«Я знакома с тобой уже несколько лет, и что мне больше всего в тебе нравится, это то, какая ты милая и приятная».

Анна покраснела. «Спасибо», - сказала она.

Я видел, что что-то в поглаживании не сработало.

«Могу я спросить вас, Анна, вы приняли поглаживание?»

Поразмыслив немного, она ответила: «Нет». Анна пояснила, что, когда она слушала поглаживание, она также слышала, как ее Критикующий Родитель говорит: «Она не знает, какая ты на самом деле. Эта приятность - всего лишь привычка всегда быть милой и никогда не быть самой собой».

Я повернулся к Вэлери и спросил ее, считает ли она, что не знает Анну на самом деле. Вэлери ответила: «Я знаю, что она стеснительна и иногда не высказывает свое мнение, но она очень милая, это я знаю точно».

Повернувшись к Анне, я спросил, верит ли она Вэлери. Было видно, что она сомневается.

«Думаете, она врет?» - спросил я.

«Возможно. Чтобы сделать мне приятно».

«Но у нас же специальное соглашение не делать этого. Вы действительно так думаете?»

Анна задумалась на несколько секунд. «Думаю, нет».

«Анна, знаете что? - сказал я. Анна посмотрела на меня с любопытством. - Я думаю, будет правильно, если вы извинитесь перед Вэлери, ведь она дала вам поглаживание от чистого сердца, а вы вместо того, чтобы принять его, слушали своего Критикующего Родителя и отвергли поглаживание. Как вы смотрите на то, чтобы извиниться и попросить ее снова дать вам поглаживание?»

Сначала Анна была потрясена таким предложением, но потом, подумав, согласилась. Она извинилась и попросила поглаживание. На этот раз она услышала его, довольно улыбнулась, сделала глубокий вдох, и ее щеки залил теплый румянец. Было ясно, что Анна справилась с большой проблемой, и все было позади. Убедить кого-то принять сердечное поглаживание может быть очень нелегко, но это стоит затраченных усилий. Давать поглаживание, которое отвергают или на которое не обращают внимания, может сделать ситуацию неловкой и стать разочарованием для обеих сторон, поэтому целесообразно мягко настоять. Когда мы даем поглаживание и подозреваем, что оно не было полностью принято, важно выяснить:

«Вы слышали, что я сказал? Вы принимаете сказанное? Вы мне верите?»

«Кажется, вы не совсем приняли мой комплимент, я прав?» «Пожалуйста, примите поглаживание. Я действительно так думаю».

«Вам не понравилось то, что я сказал? Почему? Может, я могу перефразировать?»

Но имейте в виду, что на людей, нуждающихся в поглаживаниях, они иногда действуют, как вода на пересохшие растения. Сначала поглаживание может задержаться на поверхности или пройти насквозь и не быть поглощенным. Поливая пересохшее растение, нужно проявлять особую осторожность, но в итоге вода впитается в почву. Иногда поглаживание нужно повторить перед тем, как будет какой-то эффект. Поэтому важно наблюдать за людьми, когда даете им поглаживания.

Поглаживание - это транзакция, в которой участвует как даритель, так и получатель, и не только на уровне слов, но и на биохимическом уровне. Так как поглаживание - эмоциональное событие, в котором участвует тело, требуется время, чтобы добиться окончательного эффекта. По языку телодвижений получателя вы можете судить, было ли поглаживание принято или отклонено. Глубокий вдох или спокойный удовлетворенный взгляд - верные признаки того, что поглаживание было услышано и, что более важно, — полностью принято.

ЭМОЦИОНАЛЬНО ГРАМОТНАЯ ТРАНЗАКЦИЯ № 4.

**ОТВЕРГАТЬ НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫЕ ПОГЛАЖИВАНИЯ-
«СПАСИБО, НО НЕТ»**

Наиболее очевидным примером нежелательного поглаживания является сексуальное поглаживание от кого-то, в ком мы не заинтересованы. Большинство людей может подтвердить, что категорически отвергнуть определенные нежелательные сексуальные поглаживания очень трудно. Женщина может быть не в состоянии отвергнуть комментарии сексуального характера, считая, что будет невежливым просить человека прекратить. Ребенок может быть озадачен тем, что кажется сексуальным поглаживанием. Мужчина может чувствовать, что реагировать на заигрывания женщины — его мужская обязанность.

Умение отвергать нежелательные поглаживания является важным навыком. Мы должны остановить нежелательное поглаживание, чтобы избежать неудобной или даже приносящей вред ситуации. Кроме того, когда взрослые или дети старшего возраста навязывают сексуальные поглаживания подросткам или детям младшего возраста, такие поглаживания, несомненно, являются вредными. Любопытство и жажда внимания может привести к тому, что будет казаться, будто ребенок соглашается с сексуальными поглаживаниями, а это может навредить его психике. Когда мы рассказываем детям о домогательствах, мы в основном учим их, как отвергать вредные поглаживания и при необходимости убежать (или сообщить об этом) от того, кто не принимает ответ «нет».

Есть и другие нежелательные поглаживания, менее очевидные, чем упомянутые выше. Это не вредные поглаживания, а скорее поглаживания, которые ограничивают нас. Например, красивой женщине может в конечном итоге надоесть, что ей постоянно говорят о ее красоте. Когда ей предлагают такое поглаживание, это может навести ее на мысль, что красота — ее единственное достоинство и кроме нее никто ничего в ней не замечает. Если она считает, что любовь других людей основана только на ее красоте, то она может чувствовать, что попала в ловушку и должна всегда играть роль красивой женщины. На самом деле ей, возможно, необходимо проявление внимания к ее идеям, работе или честности. Используя обучение эмоциональной грамотности, она бы научилась объяснять:

«Извините, но в последнее время я чувствую, что вы хвалите меня только за мою внешность. Я чувствую, что мои способности в других сферах остаются без внимания. Например, я очень хотела бы, чтобы вы меня поздравили с продвижением по службе. Я знаю, вы не хотите обидеть или разочаровать меня. Вместо поглаживаний о моей внешности не могли бы вы сделать мне другой комплимент?»

Точно так же трудолюбивый мужчина, которого постоянно хвалят за усердие и ответственность, может устать от такой похвалы. Возможно, он хотел бы больше веселиться и чувствует, что его ценят только за готовность к работе. Или, может быть, у

него есть другие таланты или хорошие качества, которых, как ему кажется, никто не замечает, такие как, например, хорошее отношение к своим детям или сексуальность.

Когда люди начинают возмущаться поглаживаниями, которые они получают часто, они обычно думают, что всегда должны играть ту же роль, чтобы их ценили. Конечно, отвергая нежелательные поглаживания, мы можем чувствовать себя неловко и даже рискуем испортить отношения с другим человеком. В конце концов, когда человек делает вам комплимент от чистого сердца, он или она ожидает услышать по крайней мере «спасибо». В таких случаях важно отвергнуть поглаживание изящно. Открыто и честно скажите, что бы вы хотели услышать и почему, и попросите поглаживание которое действительно хотите получить.

ОТДЕЛЯЕМ ГЛАВНОЕ ОТ ВТОРОСТЕПЕННОГО ИЛИ ЗЕРНА ОТ ПЛЕВЕЛ

Для некоторых людей наиболее сложной задачей в этом процессе является отделение поглаживаний, которые мы хотим, от тех, которые не хотим, и отделение полезных поглаживаний от вредных. Когда нам кажется, что мы не хотим принимать какое-то поглаживание, мы должны спросить себя: «Я отвергаю это поглаживание, потому что оно мне не подходит, или это хорошее поглаживание, которое мой Критикующий Родитель запрещает мне принимать?». Когда мы решим, что предоставляемое поглаживание хорошее и мы хотим его получить, мы должны вступить в борьбу со своим Критикующим Родителем и все же принять его. Если мы выясним, что оно плохое или избыточное, то должны отвергнуть его.

В последнее время появилось общественное движение, которое помогает людям (в основном женщинам и детям) отвергать поглаживания, которые они не хотят принимать. Положительная сторона этого движения состоит в том, что оно помогает защититься от вреда, который могут нанести нежелательные поглаживания; отрицательной его стороной является то, что так мы создаем дополнительные барьеры для всех видов поглаживаний. Люди боятся, что их сердечные поглаживания будут неверно истолкованы и расценены как вредные или что в некоторых случаях просто держать плачущего ребенка на руках или быть дружелюбным с коллегой будет истолковано как сексуальное поведение. Эта новая боязнь поглаживаний лучше всего видна в том, как в наше время люди, работающие с детьми, воздерживаются от физического проявления симпатии, каким бы безобидным оно

не было. Страх правовых или социальных преследований усиливает эффект экономии поглаживаний и в значительной степени способствует текущему эмоциональному онемению людей и росту социальной отчужденности и депрессии. Было бы гораздо лучше, если бы дети научились отвергать нежелательные поглаживания, тем самым освобождая взрослых от лишних страхов. Именно поэтому становится все более важно научить отличать желаемые поглаживания, которые хороши для нас, от нежелательных, которые вредны и должны быть отвергнуты. Это относится и к работе, где страх обвинения в сексуальном домогательстве сдерживает проявления дружелюбия и симпатии, которые важны для создания хорошей атмосферы.

ЭМОЦИОНАЛЬНО ГРАМОТНАЯ ТРАНЗАКЦИЯ № 5.

ДАВАТЬ ПОГЛАЖИВАНИЯ САМИМ СЕБЕ - ЗДОРОВАЯ ЛЮБОВЬ К СЕБЕ

Хотя реальной альтернативы для получения поглаживаний от других не существует, умение давать поглаживания самим себе является важным навыком, который очень полезен, когда мы попадаем в сложную ситуацию, вдали от людей, которые могут дать нам поглаживания. Большинство из нас привыкли думать о «похлопывании себя по спине» как о чем-то нескромном и тщеславном или даже глупом и унижительном. В том, чтобы давать себе поглаживания, нет ничего унижительного, даже если вы не очень нуждаетесь в них. Вы можете обладать хорошими качествами, о которых другие не знают, или, возможно, окружающие скупятся на поглаживания в ваш адрес, а вам нужно несколько больше, чем вы получаете.

Например, после того как все съели обед, который приготовил Колин, он осмотрел стол и спросил:

«Ну что, вам понравилось?».

Все закивали и одобрительно хмыкнули, но не дали подробного ответа. Немного расстроенный отсутствием похвалы, Колин сказал:

«Ну, если спросить меня, я скажу, что цыпленок был очень нежным, рис пряным и рассыпчатым. Я вижу, вам всем понравилось угощение. Я действительно очень рад этому».

«Ты расстроился из-за нас? Нам действительно все понравилось. Мне - точно», — сказала Керри, обеспокоенная тем, иго Колин обиделся из-за их скудных ответов.

«Нет, я просто сделал себе небольшой комплимент за хорошо выполненную работу», - заявил он.

Остальные одобрительно улыбнулись, и все почувствовали, что обмен поглаживаниями прошел хорошо.

САМОПОГЛАЖИВАНИЕ КАК СРЕДСТВО БОРЬБЫ С КРИТИКУЮЩИМ РОДИТЕЛЕМ.

Мы особенно нуждаемся в том, чтобы давать себе поглаживания, чтобы бороться с негативными поглаживаниями, которые получаем от своего Критикующего Родителя, твердящего нам, что мы глупые, плохие, сумасшедшие, некрасивые, больные или обреченные. Для этого мы должны понять, как реагировать, когда наш Критикующий Родитель нападает на нас.

Если ваш Критикующий Родитель говорит, что вы глупый, ненадежный и вам нельзя доверять, Вы должны найти способ опровергнуть эту клевету и сказать себе что-то вроде: «Я умный и успешный. Учитывая тот факт, что у меня двое хорошо воспитанных детей, я знаю, что я надежный и мне можно доверять. Я горжусь тем, насколько я умный, надежный, и тем, что мне можно доверять». Если ваш Критикующий Родитель говорит, что вы толстый, уродливый и обречены на неудачи, вы должны сказать: «Да, я не выгляжу, как модель. Но у меня здоровое тело и люди говорили мне, они находят меня красивым и привлекательным. Мне нравится, как я выгляжу, и я уверен, что найду себе пару». Такой же подход полезен, когда на вас нападает Критикующий Родитель других людей.

В транзактном анализе источник таких позитивных самопоглаживаний называется Заботливый Родитель. Некоторые люди способны сохранить сочувствие к себе, несмотря на критику и насмешки со стороны сверстников. Это здоровое самолюбие дает устоявшуюся уверенность, которую поддерживает Заботливый Родитель. Однако у Заботливого Родителя, насколько бы хорошим он ни был, в конечном итоге может закончиться энергия, если его не подпитывать поглаживаниями. Заботливый Родитель

нейтрализует Критикующего и действует подобно аккумулятору, который работает, пока его заряжают позитивные поглаживания.

ВЫВОДЫ

ОТКРЫТИЕ СЕРДЦА

Мы начинаем подготовку и обучение с этапа открытия сердца, потому что сердце - это место, где живет любовь и вокруг которого строится эмоциональная грамотность. Мы открываем сердце и укрепляем связи с другими людьми, давая и получая поглаживания.

Всем нам нужны позитивные поглаживания. Выделяют физические поглаживания - объятия и поцелуи, вербальные поглаживания - комплименты о внешности, умственных способностях, доброте, честности или чувстве вкуса, и действенные поглаживания — проявление внимания, предоставление помощи, выражение сочувствия или любви.

Экономия поглаживаний - это свод правил, которые мешают нам давать и просить поглаживания, принимать поглаживания, которых мы хотим, и отвергать те, которых не хотим. Эти правила также мешают нам давать поглаживания самим себе. В результате у нас начинается голод по поглаживаниям, и мы готовы принимать любые поглаживания, которые удастся получить.

Освобождаясь от правил экономии поглаживаний, мы открываемся взаимной любви и удовлетворяем нашу потребность в поглаживаниях. Мы перестаем подчиняться внутреннему Критикующему Родителю, который вводит в действие правила экономии поглаживаний и препятствует любой попытке обучиться эмоциональной грамотности.

Мы учимся тому, как давать людям поглаживания, которых они хотят. И просим поглаживания, которых хотим мы. Учимся принимать или отвергать поглаживания. Для этого мы должны выяснить, хотим ли мы определенное поглаживание, которое предлагается. Когда у нас развивается голод по поглаживаниям, нам трудно отказаться от поглаживания, которое мы не хотим. Поэтому мы должны научиться просить и принимать поглаживания, которые мы хотим. Тогда мы будем «сыты» и у нас не будет соблазна принимать вредные поглаживания. Мы должны отвергать вредные поглаживания, но, когда наш Критикующий Родитель мешает нам принять поглаживания, которых мы хотим, мы должны игнорировать этот запрет.

С помощью нашего Заботливого Родителя мы можем давать поглаживания самим себе, чтобы укреплять свою уверенность в себе. Тем не менее мы должны принимать поглаживания и от других, чтобы поддерживать силы Заботливого Родителя.

Глава 5

АНАЛИЗ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ОБСТАНОВКИ. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ПЕЙЗАЖ

Эмоции могут быть классифицированы как положительные или отрицательные в зависимости от того, как они ощущаются. Если они хорошие - они положительны, если плохие - отрицательные. Это не значит, что положительные эмоции хорошие, а отрицательные - плохие, все эмоции важны и полезны.

Открытие сердца связано с обменом исключительно положительной эмоцией - любовью. Тем не менее упражнения могут задействовать основные негативные эмоции из-за противостояния Критикующего Родителя обмену положительными эмоциями. Страх, гнев и стыд могут быть вызваны простым актом предоставления или получения поглаживаний. Однако основной валютой в открытии сердца являются положительные эмоции. На следующем этапе (анализ эмоциональной обстановки) мы непосредственно сталкиваемся и ищем не только положительные эмоции, но и отрицательные.

Мы можем обсуждать характер и цели наших эмоций, отрицательных или положительных, и даже то, являются ли они нашими друзьями или врагами. Но мы не можем отрицать их существование. Они влияют на нас каждую минуту, знаем мы об этом или нет. Многие из нас онемели в эмоциональном плане, другие, наоборот, слишком чувствительны к эмоциям. Мы можем бояться их или быть готовы поддаться им. Эмоции могут быть успокаивающими, а могут быть опасными, как штормовое море. Но если мы живы у нас есть эмоции. Тема этой главы - как разобраться в своих эмоциях и эмоциях других людей. Здесь мы научимся распознавать эмоции, составлять план и перемещаться по эмоциональной местности.

Причины возникновения наших эмоций зачастую нам неясны. Мы ошибочно склонны считать их иррациональными. У каждой эмоции, которую мы испытываем, есть определенная причина, и причина эта чаще всего - чье-то поведение. Мы должны понять эти причины, если хотим быть эмоционально грамотными.

Я МОГУ ЗАСТАВИТЬ ЧУВСТВОВАТЬ ТЕБЯ.

ТЫ МОЖЕШЬ ЗАСТАВИТЬ ЧУВСТВОВАТЬ МЕНЯ

В последние два десятилетия популярная психология привела нас к мысли, что мы не можем вызвать чувства у других. Вы, возможно, тоже подверглись этой ложной идее, которая утвердилась, когда поэма «Гештальт-молитва», написанная психологом Фрицем Перлзом, получила признание, так как на Западе ее цитировали на тысячах семинарах, посвященных потенциалу человека:

Я делаю свое дело, ты делаешь свое.

Я в этом мире не для того, чтобы оправдывать твои ожидания.

И ты в этом мире не для того, чтобы оправдывать мои.

Ты — это ты, а я - это я, и, если случайно мы найдем друг друга, это прекрасно.

Если нет, то ничего не поделаешь.

Я верю, что с помощью этой поэмы Перлз пытался помочь людям избавиться от чрезмерных и основанных на чувстве вины требований, которые люди часто предъявляют самим себе и друг другу. Однако то, что он написал, было опошлено из-за эмоциональной безответственности. В сущности, в ней заложена идея, что мы не ответственны за то, что чувствуют другие.

Еще один источник этой идеи - интерпретация буддизма, которая также оказала сильное влияние на движения о потенциале человека в США. Согласно этой интерпретации, мы должны стремиться отсоединить свои эмоции от действий других людей. Какой бы ни был источник, идея, что мы не можем влиять на чувства друг друга, является показателем высшей степени эмоциональной неграмотности. Несколько лет назад я был так встревожен вводящими в заблуждение интерпретациями поэмы Перлза, что написал свой ответ:

Если я делаю свое дело, а ты делаешь свое,

И если мы живем не для того, чтобы оправдывать ожидания друг друга,

Мы можем жить, но мир не выживет.

Ты - это ты, а я - это я, и вместе, взявшись за руки, не случайно,

Мы будем друг для друга прекрасными.

Если нет, то ничего не поделаешь.

Большинству чувствующих людей понятно, что я пытался этим сказать: мы несем ответственность друг за друга. Что касается эмоций, мы действительно можем вызывать их друг у друга, и, таким образом, мы часто несем ответственность за чувства других людей. Тем не менее есть те, кто категорически с этим не согласен. На одной лекции, когда я высказывал свою точку зрения по этому поводу, один мужчина встал и прервал меня.

«Я абсолютно с вами не согласен! - воскликнул он. - Вы не можете заставить меня что-то чувствовать, если я не позволю вам это сделать».

Мне стыдно признаться, что я клюнул на эту приманку. Притворяясь разгневанным, я пристально посмотрел на него и сказал: «Это самое глупое, что я когда-либо слышал! Сядьте!»

Ошеломленный таким ответом, он густо покраснел и сел. С того места, где я стоял, он казался испуганным и очень грустным.

«А теперь я могу задать вам вопрос? - самодовольно сказал я. - Что вы сейчас чувствуете?»

«Ничего», — настаивал он.

Я был сбит с толку его ответом. Он явно был потрясен, но настаивал, что это не так. Я повернулся к аудитории и спросил: «А как насчет вас? Кто-то что-то почувствовал?»

Многие подняли руки. Один за другим люди выразили свои чувства. Одних я разозлил своим притворным гневом, другим было стыдно за мой поступок третьи были напуганы. Лично мне было очень неловко, потому что я считаю, что неправильно применять игры или ложь, а, выразив поддельный гнев, я солгал и попытался втянуть своего собеседника в игру. Но все же я доказал свою точку зрения. Некоторых людей мой ответ заставил чувствовать сильные эмоции.

Становится очевидным, что, если людей можно заставить чувствовать страх, гнев, стыд и другие негативные эмоции, их также можно заставить чувствовать радость, любовь, гордость и надежду. В этом и состоит цель обучения эмоциональной грамотности: дать людям «инструменты», чтобы они могли перейти от эмоционального онемения или пугающего хаоса к эмоционально сбалансированной жизни, в которой есть место позитиву, сердечности, отзывчивости и ответственности.

На этом этапе обучения мы проверяем эмоциональную осознанность, которая является пониманием того, как эмоции влияют на нас каждый день.

Мы изучим, что мы чувствуем и что чувствуют другие, насколько сильно мы это чувствуем и почему. Цель этого этапа — обрести уверенность и хорошо ориентироваться в эмоциональных ситуациях.

Мы рассмотрим:

- Связь между действиями одного человека и чувствами другого.
- Связь между чувствами человека и его действиями.

Оба эти пункта связаны с тем, что действия и чувства тесно связаны друг с другом и не могут быть разделены. На самом деле, как уже отмечалось, было доказано, что действия не происходят без эмоций. Кроме того, наши действия могут вызвать чувства у окружающих, из-за этих чувств они будут действовать так, что вызовут чувства у нас, и так далее.

В действительности же большинство эмоций, которые мы испытываем, и действий, которые они вызывают, являются результатом взаимодействия с другими людьми. Правда, некоторые эмоции вызывают наши мысли или события (например, если человека сбил автомобиль или он выпал из лодки), которые не связаны непосредственно с другими, но наша эмоциональная жизнь в основном является результатом человеческого взаимодействия. Цикл чувств и действий может быть позитивным и конструктивным, но также может быть порочным и разрушительным. На следующем этапе мы рассмотрим связь между действиями и чувствами.

ЭМОЦИОНАЛЬНО ГРАМОТНАЯ ТРАНЗАКЦИЯ № 6.

ЗАЯВЛЕНИЕ ДЕЙСТВИЕ/ЧУВСТВО

Заявление о действии и чувстве (action/feeling statement) -это метод изучения связи между действиями и чувствами, свободный от суждений. Это короткое описание эмоций, которые мы испытываем в результате действия другого человека. Эта транзакция дает возможность говорить о наших чувствах, не прибегая суждениям, обвинениям и теориям.

Шаблон такого заявления выглядит следующим образом: «Когда ты (называете действие), я чувствую называете (эмоцию, чувство)».

Очень просто, не правда ли? Это заявление предназначено для того, чтобы рассказать другому человеку о ваших чувствах, вызванных его/ее поведением. Отказавшись от суждений или обвинений, мы можем перестать делать кого-то виноватым или занимать оборонительную позицию. Заявлением о действии и чувстве мы просто показываем, что осознанное действие одного человека несомненно приводит к возникновению чувства у другого человека.

ПРИМЕНЕНИЕ ЗАЯВЛЕНИЯ ДЕЙСТВИЕ/ЧУВСТВО НА ПРАКТИКЕ

У Джона и Мэри был телефонный разговор, который Мэри резко оборвала. Джон расстроен этим внезапным отключением. На следующий день он позвонил Мэри, чтобы сказать, как ее действия повлияли на него. Он спросил, можно ли сказать ей о том, что его беспокоит, и она согласилась выслушать его. Он объяснил: «Когда ты внезапно захотела прервать разговор вчера вечером, сначала я разозлился, а потом мне стало досадно». Если предположить, что Мэри согласна с тем, что закончила телефонный разговор резко, то теперь она понимает, что Джон был разгневан, а затем раздосадован из-за ее действия. Вот и все: ни больше, ни меньше. Из этого заявления о действии и чувстве Мэри получила информацию о том, что Джон почувствовал, когда она оборвала разговор.

Вы можете сказать, что это маленькая цель, но она крайне важна в изучении эмоциональной грамотности. Заявление передает информацию о чувствах Джона, вызванных действиями Мэри. Для Джона оно также является способом выразить свои чувства так, чтобы не расстроить Мэри.

Одно заявление действие/чувство уже показывает, что действие привело к определенному чувству. Череда таких утверждений в значительной степени поможет прояснить любой эмоциональный конфликт. Причина в том, что заявления о действие/чувство являются средством, помогающим разобрать эмоциональный конфликт по частям. Это делается путем разделения конфликта на две составляющие: что произошло и что вы почувствовали.

В эмоционально грамотных отношениях любое, даже самое маленькое эмоциональное событие берется во внимание. Как только эти, казалось бы, тривиальные эмоциональные события рассматриваются, они раскрывают глубокие эмоциональные проблемы: личную неуверенность, периодические конфликты, реальную или мнимую несправедливость или постоянные взаимные обиды.

Обмениваться заявлениями о действие/чувство не так легко, как может показаться, и при этом возможны ошибки.

ДЕЙСТВИЕ/ЧУВСТВО. ОШИБКА 1:

ПУТАТЬ ДЕЙСТВИЕ С МОТИВАЦИЕЙ.

Пытаясь описать действие, вы можете начать с утверждения:

◆ «Когда ты повесил(а) трубку...»

◆ «Когда ты опоздал(а)...»

◆ «Когда ты прервал(а) меня...»

и добавить к нему суждение или интерпретацию описываемого действия, например:

◆ «Когдаты так грубо прервал(а) телефонный разговор...»

◆ «Когдаты унизил(а) меня своим опозданием...»

◆ «Когда ты показал(а) свое пренебрежение моим мнением, прервав меня...» .

В этих заявлениях выдвигаются предположения о мотивации другого человека (о намерении оскорбить, унижить или проигнорировать), а не просто описывается действие. Такие заявления только усложняют ситуацию. Они зачастую ошибочны и вызывают у получателя ненужную вину, гнев и другие тревожные чувства. Позже мы рассмотрим, как выразить эти заявления, указав в них свои догадки и предчувствия. А пока мы рассматриваем связь между действиями одного человека и чувствами другого.

ДЕЙСТВИЕ/ЧУВСТВО. ОШИБКА 2:

ПУТАТЬ ЧУВСТВА И МЫСЛИ.

Другая ошибка, которую можно допустить, делая заявление о действии и чувстве, заключается в том, что мы можем перепутать чувства и мысли. Когда мы пытаемся выразить чувства, мы часто говорим о мысли.

Например:

«Когда ты прервал(а) нашу беседу, я почувствовал(а), что ты рассержен(а)» или

«Я почувствовал(а), что ты не был(а) заинтересован(а) в том, что я должен(должна) был(а) сказать»

Это вообще не чувства. Как и те интерпретации, которые мы рассмотрели выше, они на самом деле являются нашими догадками о том, что происходит в голове у другого человека. Грамотность связана с языком, и перепутывание чувства и идеи, мысли или догадок является распространенной ошибкой, которой мы должны избегать. На самом деле любое предложение, которое начинается с «Я чувствую, что ...», скорее всего, будет касаться мысли. Возможно, лучше начать словами «Я думаю, что...» или «Я полагаю, что...».

Чтобы составить хорошее заявление действие/чувство, вы должны сосредоточиться на своих чувствах, а не на подозрениях или догадках о том, что думает или чувствует другой человек. Единственное, что вы можете знать наверняка, - это то, как вы себя чувствуете. Если вы хотите знать, как чувствуют себя другие, то должны спросить их об этом, потому что порой из-за неверных предположений между людьми возникает много споров.

Например, Фрэнсис считает, что ее муж не отрывается от газеты, когда она с ним разговаривает, потому что он не заинтересован в том, что она должна сказать. На самом же деле он заинтересован, и проблема лишь в том, что он пытается делать две интересные для него вещи одновременно, но в большинстве случаев этого сделать не получается.

Фрэнсис не может быть уверена, что ее мужу не интересно то, что она говорит, но она знает, что, когда он делит свое внимание между ней и спортивным разделом газеты, это ее огорчает и в конечном итоге очень злит. У нее может возникнуть соблазн сказать: «То, что ты читаешь газету во время еды, заставляет меня чувствовать, что я тебе не интересна». Вместо этого было бы лучше, если бы она сказала: «Твое чтение газеты во время еды огорчает меня, и я начинаю злиться».

Другой, более тонкой версией этого смешения чувства и мысли является такое заявление:

«Когда ты прервала нашу беседу, я почувствовал себя отвергнутым».

Это тоже ошибка, так как «отвергнутый» — на самом деле не эмоция, а догадка о мотивации другого человека. Такое заявление не объясняет вашему собеседнику, что вы чувствуете. Вы злились? Вы грустили? Вы смутились? Вам было стыдно? Это — чувства. Когда вы говорите, что чувствовали себя отвергнутым, на самом деле вы говорите, что вы считаете, что другой человек отверг вас; это - лишь догадки о мотивации другого человека, которые вполне могут не соответствовать действительности. Все эти ошибки связаны либо с обвинениями, либо с попытками прочесть мысли другого человека. Заявление действие/чувство учит нас придерживаться только фактов и прекратить думать, что мы можем читать мысли других людей. Придерживаться правил применения заявления действие/чувство просто: нужно указать, что произошло и что вы почувствовали.

ПЕРВИЧНЫЕ И ВТОРИЧНЫЕ ЭМОЦИИ

Откуда мы знаем, что чувствуем? Существуют разные мнения относительно окончательного перечня основных первичных эмоций. К счастью мы хорошо понимаем, что гнев, страх, грусть и стыд являются первичными отрицательными эмоциями, а любовь, радость и надежда — первичными положительными эмоциями. Однако то, что определенные эмоции являются положительными или отрицательными, не означает, что одни эмоции лучше других. На самом деле все эмоции важны, просто дело в том, что некоторые приносят хорошие ощущения, другие - плохие.

Но мы должны понимать, что, когда мы называем и даем положительную или отрицательную валентность (ужас, страх, печаль и т.д.) внутреннему субъективному опыту, мы участвуем в произвольной деятельности. Опыт, который мы переживаем, когда нашей жизни грозит опасность — сердцебиение, покалывание кожи, давление в голове, расширение зрачков, онемение конечностей, - существовал еще до того, как кто-то назвал это страхом, боязнью, тревогой, беспокойством. Двигательно-биохимические реакции на ситуации, угрожающие жизни, не нуждаются в долгих обсуждениях.

Люди чувствовали потребность дать название ответной реакции, чтобы можно было это обсудить, например: «Когда огромная волна накрыла меня и потянула вниз, мое сердце начало биться быстрее. Я испугался».

Тогда другой человек мог согласиться: «То же самое было, когда произошло извержение вулкана. Мое сердце забилося быстрее, я испугался».

И тогда кто-то третий мог сказать: «А я не испугался». И его могли выбрать вождем племени.

Чем меньше страха мы испытываем в опасных для жизни ситуациях, тем важнее говорить об этом. С одной стороны, мы можем бояться безвредных пауков. С другой - можем не испытывать страха, когда нам угрожает смерть или изгнание из племени. Обе ситуации являются проблематичными для выживания и обе нуждаются в обсуждении. Мы стремимся к совершенствованию эмоционального диалога, чтобы жить в гармонии с нашими эмоциями.

Но чтобы понять нашу эмоциональную жизнь, просто разговора о первичных эмоциях недостаточно. Ревность, надежда, вина, зависть, безнадежность или меланхолия, например, являются вторичными комбинациями основных эмоций и не могут быть поняты исходя из одной эмоции. Говоря о таких комбинациях, мы должны попытаться разбить их на основные составные части.

Например, если Сэм чувствует вину, ему может помочь осознание того, что его вина состоит из стыда и страха. Дарья, когда завидует, могла бы объяснить свои эмоции более четко, если бы уточнила, что ее первичными эмоциями являются гнев, печаль и страх. Тогда она бы углубила свою осведомленность об эмоциональной обстановке.

С другой стороны, например, человек говорит, что чувствует себя униженным, игнорируемым, отверженным, оскорбленным или любимым; все перечисленное является не эмоциями, а выражением его мнения о том, что другие делают по отношению к нему. Такие высказывания скорее запутают, чем прояснят ситуацию. Их нужно пересмотреть — нужно выявить скрытые эмоциональные реакции и заявить о них. Когда человек говорит, что чувствует себя униженным, на самом деле он может чувствовать стыд и страх. Когда кто-то «чувствует» себя игнорируемым, в действительности эти чувства могут быть гневом и печалью. «Униженный» может означать «пристыженный и рассерженный», или «грустный и рассерженный», или просто «рассерженный». Когда человек чувствует себя любимым, здесь все может быть сложнее: это может быть радость, может быть радость и надежда или же просто любовь.

Остается еще много вопросов о том, какими бывают первичные эмоции и как они соединяются со вторичными у разных людей. Является ли секс эмоцией? А голод и жажда? Являются ли психологическая боль и раны эмоциями? На момент написания этой книги я в этом не уверен. Это еще предстоит выяснить. Но это не должно помешать нам продолжать стремиться к эмоциональной грамотности, делая заявления о действиях и чувствах, настолько четко, насколько это возможно. Как только мы это сделаем, мы станем эмоционально более развиты и найдем новые и полезные способы обсуждения наших эмоций.

Иногда кажется, что люди выражают эмоции, которые не являются подлинными. Можно преувеличивать эмоции, чтобы влиять на других. В транзактном анализе эти проявления поддельных эмоций называют «ркетами». Важно понимать, что, пока человек не сымитирует эмоцию, чтобы повлиять на других, все эмоции являются подлинными, независимо от источника или того, насколько «реалистичны» связи между чувством и его причиной.

ДЕЙСТВИЕ/ЧУВСТВО ОШИБКА 3:

ИГНОРИРОВАТЬ ИНТЕНСИВНОСТЬ ЭМОЦИИ.

Любую первичную эмоцию можно испытывать в диапазоне от слабой до интенсивной. Гнев может варьироваться от раздражения до ярости, радость - от удовлетворения до восторга, страх может быть опасением и может быть ужасом, любовь привязанностью или мучительной страстью. Наша склонность к занижению и преувеличению интенсивности наших переживаний может привести к недоразумениям и путанице.

ПРОЯСНЕНИЕ ЗАЯВЛЕНИЯ ДЕЙСТВИЕ/ЧУВСТВО

ПРОЯСНЕНИЕ ЧУВСТВА

Иногда вы должны помочь человеку выяснить, что он почувствовал, когда вы что-то сделали. Чтобы сделать это успешно, вы должны, не прибегая к суждениям и обвинениям, помочь сформулировать заявление о действии и чувстве по образцу. Особенно важно

внимательно выслушать и интуитивно понять чувства другого человека. Давайте представим, что в рассмотренной выше ситуации Мэри и Джона он сказал:

«Когда ты вчера так грубо прервала разговор, я почувствовал, что совсем тебе безразличен».

Чтобы извлечь пользу из этого заявления, Мэри могла ответить:

«Подожди, давай разберемся. Ты говоришь, что, когда я прервала наш вчерашний разговор, ты что-то почувствовал. Но я не могу понять, что именно ты почувствовал. Ты рассердился?»

«Нет, я почувствовал, что ты была груба».

«Ладно, ты думал, что я была груба, но ты можешь сказать, что ты почувствовал? Мне непонятно, как ты себя чувствовал в тот момент».

«Я не знаю. Я почувствовал, что я тебе не нравлюсь». «Понятно, но ты все еще не сказал мне, что ты почувствовал». «Что ты имеешь в виду?» «Ты говоришь, что я была груба, и что ты мне не нравишься, и что я хотела поговорить об этом позже. Но я пытаюсь выяснить, какие эмоции испытывал ты. Что ты чувствовал, когда решил, будто ты мне не нравишься? Ты был расстроен? Рассержен?»

«Немного. На самом деле да, очень расстроен. А потом начал злиться».

«Хорошо, это я и хотела узнать. Ты был расстроен и зол».

Сейчас, дорогие читатели, вы можете сказать: «В повседневной жизни люди так не говорят. Может быть, в Калифорнии -да, но больше нигде. Я не хочу так говорить. Я был бы смущен до смерти». Это прекрасное заявление о действии/чувстве. Немного его перефразируем: «Когда я говорю эмоционально грамотно, я чувствую смущение» (или, точнее, «я чувствую стыд, смущение и страх»):

Я признаю проблему и могу только согласиться с вами. С одной стороны, эти примеры иногда не похожи на настоящие жизненные разговоры. Люди обычно так не говорят - это вызывает смущение и дается с большим трудом. Но эта методика работает. Использование этих заявлений создает благоприятные условия для рационального выражения эмоций, успокаивает неконтролируемые чувства, дает возможность выразить эти эмоции, что с меньшей вероятностью приведет к дальнейшим расстройствам, а также дает основу для безопасного и продуктивного эмоционального диалога. Оно позволяет другим узнать о том, что их чувства очень важны для нас, что мы слушаем и ценим их достаточно высоко,

чтобы совершать честный обмен. С помощью таких заявлений люди получают друг от друга информацию об эмоциональном состоянии, и в будущем им будет легче ориентироваться в подобной ситуации.

ПРОЯСНЕНИЕ ДЕЙСТВИЯ

Чтобы заявление о действии и чувстве работало, важно, чтобы оба человека согласились в том, что действие, о котором идет речь, на самом деле произошло. Возможно, получатель не помнит, потому что это было давно или потому что слишком много событий происходило в то время. Или же получатель помнит ситуацию, но не помнит описываемые действия.

Например: «Когда ты пошла менять Сьюзи подгузники, не дослушав мой рассказ, я рассердился».

«Я не помню, можешь освежить мою память?»

«Я рассказывал о моем неприятном разговоре с Джо, Сьюзи начала плакать, ты сменила ей подгузник, но потом так и не вернулась к нашему разговору».

«Теперь вспомнила. Я поняла — ты тогда разозлился».

ЭМОЦИОНАЛЬНО ГРАМОТНАЯ ТРАНЗАКЦИЯ № 7.

ПРИНЯТЬ ЗАЯВЛЕНИЕ О ДЕЙСТВИИ И ЧУВСТВЕ ПРИЕМ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИИ БЕЗ ПРИМЕНЕНИЯ ЗАЩИТНЫХ РЕАКЦИЙ

Чтобы эмоционально грамотное послание было эффективным, оно должно быть получено так же, как и послано. Когда вы являетесь получателем заявления о действии и чувстве, с точки зрения эмоциональной грамотности нужно внимательно отнестись к описываемым эмоциям и вашим действиям, которые их вызывают. Это может быть очень трудным, потому что, когда нам говорят, что мы, возможно, допустили ошибку или

заставили другого человека плохо себя чувствовать, нашей ответной реакцией, вероятнее всего, будет чувство вины и попытка защититься.

Нашим первым импульсом будет отвергнуть, объяснить, оправдаться или даже извиниться. Я хочу подчеркнуть, что важно просто поглощать получаемую информацию: эмоции, вызванные у другого человека вашими действиями. Важно понять не то, насколько плохо или неправильно вы поступили (это мы рассмотрим позже), а то, как ваши действия повлияли на чувства другого человека.

Главное не то, что вы должны немедленно извиниться или объяснить, почему вы сделали то, что сделали (для этого будет время и место). Главное - понять связь между вашим действием и чувствами другого человека.

Помните, мы заинтересованы в понимании того, как мы влияем друг на друга в эмоциональном плане, и в том, чтобы получить «карту эмоциональной местности», в которой живем, а не в том, чтобы брать на себя ответственность или вину. Брать на себя ответственность очень важно, но это будет позже, после того как мы поймем друг друга достаточно хорошо, чтобы извиниться и загладить свою вину осмысленно и эффективно.

Мэри, если вернуться к приведенному выше примеру, возможно, уже знает, что ее поведение вызвало у Джона злость и огорчение, или она была удивлена, услышав об этом. Она может понимать, почему он испытывает такие чувства, или же может быть озадачена этим. В любом случае все, что она должна сейчас сделать, - это внимательно выслушать, получить информацию и осознать ее. Это осознание может быть в виде кивка или слов: «Я слышу тебя» или: «Я понимаю, что, когда я прервала разговор, ты расстроился, а потом рассердился».

Делая это, Мэри узнает об эмоциональных реакциях Джона на различные виды ситуаций и дает ему возможность избавиться от неприятных чувств. Это запускает процесс эмоционального диалога, в котором чувствам уделяется должное внимание.

Опять же, принимать заявления о действии и чувстве непросто. Опасность при получении такого заявления, особенно если оно не очень хорошо сформулировано, заключается в том, что оно вызывает защитную реакцию, и вы можете сказать что-то вроде:

«Я думал, ты закончила говорить, поэтому я хотел прекратить разговор».

«Я грубая? Это ты грубый, потому что все время творишь о своих проблемах».

«Злой? У тебя хватает нервов, чтобы злиться. Это я должна злиться, потому что впустую потратила время».

«Грустный? Ты потакаешь своим желаниям. Возьми себя в руки, я же не самый неприятный человек в мире».

Каждый такой ответ является отрицанием чувства Джона в оборонительной позиции.

Обесценивающие, пренебрежительные ответы прерывают развитие эмоционально грамотного диалога. В большинстве случаев мы реагируем именно так: чувствуем себя виноватыми из-за того, что причинили кому-то боль. Если Мэри чувствует недопонимание, вину или гнев, она может поговорить об этом позже. Сейчас важны чувства Джона, а не ее. Это всего лишь вопрос очередности.

Здесь важно, чтобы Мэри поняла, что Джон почувствовал, когда она хотела прекратить телефонный разговор. Потом она может поговорить о том, что она чувствует. Зачастую этот процесс требует прикусить язык и проявить терпение. Имейте в виду, что молчание может остудить накал эмоциональных разговоров. Но что еще важнее, это - единственный подходящий выход из ситуации, когда друг или любимый человек испытывает эмоциональные переживания. Почему? Потому что это дает человеку возможность поделиться своими переживаниями, а вам - возможность проявить свою любовь и сочувствие.

Конечно, защитная реакция может быть просто способом избавиться от того с кем мы не хотим иметь дело. Когда мы сталкиваемся с таким намеренно пренебрежительным ответом, у нас появляется особая проблема. Должны ли мы признать, что имеем дело с тем, кто просто не заинтересован в нас, и мы тратим эмоциональные силы или же должны пытаться снова, чтобы получить эмоциональным грамотный ответ? Способы решения такой проблемы мы рассмотрим в этой главе в разделе «Выявление наших интуитивных догадок».

ТРАНЗАКЦИЯ ДЕЙСТВИЕ / ЧУВСТВО, КОТОРАЯ СРАБОТАЛА

Вот еще один пример. Однажды вечером. Марианна и Мик решили посмотреть фильм. Мик как раз собирался включить кассету, когда зазвонил телефон. «Подожди, - сказала

Марианна, это может быть Лилли, я хочу поговорить с ней минуту. Хорошо?» Мик согласился.

Между тем он решил убрать кое какие бумаги, пока ждал ее. Когда он поднял глаза, то увидел, что она смеется, разговаривая по телефону.

По телевизору шло смешное шоу, и Мик начал его смотреть. Позже, когда Марианна закончила разговаривать, она встала возле дивана и ждала, когда Мик включит фильм.

Через некоторое время Мик повернулся к ней. «Когда ты будешь готова?» - спросил он раздраженно.

«Я уже готова, - сказала она удивленно. - Я стою и жду тебя».

«Ладно, я просто не знаю, что ты так долго делала», - сказал он нетерпеливо, когда потянулся включить фильм.

Такое взаимодействие стало обычным делом для них. Во взаимодействиях с Марианной Мик проявлял нетерпение по несколько раз в день. Ее внезапно охватывала грусть, затем следовала вспышка гнева. Она часто чувствовала, что берет на себя вину за эти маленькие конфликты, что делало ее очень несчастной.

Она не хотела, чтобы их вечера начинались с грусти и обид. Марианна решила исправить ситуацию с помощью заявления о действии/чувстве.

«Мик, извини, но мне нужно поговорить с тобой, прежде чем мы начнем».

Он посмотрел на нее с тревогой, но согласился. Она продолжила:

«Когда ты сейчас говорил со мной таким тоном, я почувствовала себя довольно плохо из-за этого. Это меня очень огорчило и теперь я злюсь».

«А какой был тон?» - спросил Мик. Он слышал такую жалобу от друзей и семьи раньше.

«Ну, ты говорил очень раздраженно».

«Это правда, я был раздражен». Он задумался на несколько секунд, потом сказал:

«Я понял, что сейчас произошло. Когда я говорил с тобой раздраженно, это тебя задело». Он посмотрел Марианне в глаза и спросил: «Это правда?»

Она кивнула. «Я чувствовала грусть и гнев», - сказала она.

«Прости меня, - сказал Мик. После непродолжительного молчания он поставил на паузу фильм на видеомаягнитофоне и обнял ее и нежно поцеловал. Транзакция действие/чувство сработала, и у них был прекрасный вечер.

Приведенные выше рекомендации предназначены для того, чтобы выявить чувства, которые люди испытывают в ответ на действия других людей. Важно знать, что, когда я совершил определенное действие, ты испытал определенное чувство. Но, конечно, мы не можем говорить очень долго, не углубляясь и не рассматривая мотивы и намерения людей. Следующий шаг эмоционально грамотного диалога поможет нам в этом.

ЭМОЦИОНАЛЬНО ГРАМОТНАЯ ТРАНЗАКЦИЯ № 8.

РАСКРЫТЬ НАШИ ИНТУИТИВНЫЕ ДОГАДКИ — «ПРОВЕРКА РЕАЛЬНОСТИ» ИНТУИТИВНЫХ ДОГАДОК О ДЕЙСТВИЯХ И НАМЕРЕНИЯХ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА

Во взаимодействиях нам не всегда понятно, что происходит в наших собственных мыслях и эмоциях, не говоря уже о мыслях другого человека. Нас это может не беспокоить или даже не интересовать, и мы будем продолжать взаимодействие, как будто все в порядке. Но если мы заинтересовались внутренней жизнью другого человека, мы можем начать предполагать или допускать что-то и из-за этого неправильно интерпретировать происходящее. Или же можем точно догадываться, о чем думает другой человек или что он чувствует, и не обращать внимания на эти догадки.

Большинству из нас нравится думать, что то, что мы говорим, является логичным и рациональным и идет от нашего эго-состояния Взрослый. На вечеринке мы можем вести себя по-детски и с радостью признавать это. Или, отчитывая плаксивого малыша, можем быть строгими и не попросить за это прощения. Но в большинстве случаев мы предпочитаем верить, что наше поведение логично и рационально, то есть «исходит от Взрослого»

Нам было сложно признать, что мы можем действовать нерационально, как Ребенок, или реагировать исходя из предрассудков, как Наказывающий или даже Воспитывающий Родитель.

Но большинство того, что люди делают и говорят, исходит не из эго-состояния Взрослый. То, что происходит под маской «Взрослого», вполне доступно нашей интуиции.

Опция А

Правильное применение интуитивных способностей играет ключевую роль в обучении эмоциональной грамотности. Интуиция - ваш самый мощный эмоциональный инструмент. С его помощью вы можете прийти к потрясающим догадкам, когда факты недоступны.

Не секрет, что иногда нас может ввести в заблуждение или, по крайней мере, сбить с толку поведение других людей. Представим, что мы невидимы, и применим наши интуитивные способности и навыки транзактного анализа в ситуации пары, делающей покупки в супермаркете.

Жена (заметив упаковку пива в тележке): «Я не знала, что мы купили пиво».

Это вопрос Взрослого или выражение неодобрения Родителя?

Муж (в ответ): «Ну да!».

Его Взрослый просто подтверждает вопрос Взрослого его жены или это бунтарство Ребенка? Кто купил пиво? Или эго-состояния участников в этом обмене?

До того как Эрик Берн создал транзакционный анализ, он интересовался интуицией. Он говорил, что именно интуиция навела его на мысль о Внутреннем Ребенке, за которым мы прячемся большую часть времени. Следуя примеру Эрика Берна, мы можем использовать нашу интуицию для того, чтобы делать начальные предположения, независимо от того,

насколько мы не осведомлены относительно чьих-то эмоций или намерений. Когда ученые-исследователи, аналитики, психологи и психотерапевты сомневаются, они используют интуицию, чтобы выбрать направление для своих действий. Их успех определяет то, насколько точно они подтверждают свои первоначальные догадки. Детектив, который догадывается, что преступление совершил дворецкий, не может арестовать его без доказательств. Человек, который слепо следует своим догадкам, не подтверждая их, непременно потерпит крах. Точно так же, если вы используете свою интуицию, чтобы различать чувства и мысли людей, вы должны проверять свои догадки, прежде чем начинать действовать.

В случае пары в супермаркете обратитесь к своей интуиции спросите себя: как звучал диалог мужа и жены? Был ли это разговор Взрослого со Взрослым («Ты купил пиво?» - «Да») или Родителя с Ребенком? («Ты хочешь выпить?» - «Попробуй остановить Ты напьешься?» «Попробуй останови меня»

меня!»). Вы, вероятно, угадаете правильный ответ, но одних только догадок недостаточно. Нужно объективно рассмотреть доказательства.

Вам будет легче, если вы продолжите наблюдать и соберете больше информации. Давайте послушаем ответ жены.

Жена: «О! (улыбается) Хорошо».

Кажется, ее ответ указывает на то, что она принимает его ответ, как Взрослый отвечает на вопрос Взрослого. Они больше ничего не говорят на эту тему и идут дальше.

Действительно ли это была транзакция Взрослого и Взрослого? Возможно да, а возможно и нет. Если бы вы могли проследовать с ними до дома и продолжать быть невидимым, то в конечном итоге все стало бы ясно.

Он выпивает все шесть бутылок перед обедом? Она закатывает истерику или сильно обижается? Или они вместе пьют пиво, пока едят гамбургеры, и пьют шесть бутылок в течение следующих двух недель?

Я предлагаю вам стать транзактным аналитиком и наблюдать взаимодействие людей на работе, улице или в социальных ситуациях и пытаться анализировать эго-состояния, чувства и мысли, которые проявляются. Анализируя подобные транзакции, мы должны соблюдать осторожность, чтобы не спешить с выводами. Интуиция редко бывает абсолютно правильной или неправильной. Хотя это не всегда возможно сделать, но чтобы понять, какие интуитивные догадки верны, необходимо постоянно сопоставлять их с действительностью.

ЧТО ЧУВСТВУЮТ ДРУГИЕ ЛЮДИ?

В нашей повседневной жизни мы постоянно пытаемся понять поведение других людей. Когда мы плохо общаемся с другим человеком (что бывает часто), мы вынуждены угадывать, что происходит в его или ее голове, используя любую имеющуюся информацию. Обычно мы не спрашиваем людей, почему они делают то, что делают. Мы, вероятно, не получили бы точный ответ, даже если бы спросили. Когда мы хотим выяснить, почему люди делают то или иное, мы часто вынуждены в значительной степени полагаться на нашу интуицию. Но применение такого неконкретного способа, как интуиция, не всегда делает наши выводы пригодными для использования или

достоверными. Наши интуитивные догадки должны быть подвергнуты перекрестной проверке и изменены, чтобы соответствовать тому, что происходит.

Так как большая часть того, что происходит в нашей эмоциональной жизни, - часто угрюмый и негативный опыт, наша интуиция касательно людей часто тоже угрюмая и негативная. Мы боимся, что другой человек считает нас некрасивым или глупым, хотел бы причинить нам боль или предпочел бы не быть нашим другом вообще. Зачастую эти опасения преувеличены, но это не делает их полностью неточными, в них, как правило, есть зерно истины.

Эти негативные догадки, если их не проверять в реальности, могут перерасти в «параноидальные фантазии». Фантазии — потому что являются плодом воображения беспокойного ума, а параноидальные — потому что это зерно истины ошибочно преувеличено. Я не говорю о мании преследования, которая делает параною формой безумия. В основе паранойи, о которой я говорю, лежит усиленное, но искаженное понимание, выработанное нашей интуицией.

Мы знаем о многих вещах, о которых никогда не говорили или на которые не обращали внимания и которые отрицали другие. Если мы не выявим и не проверим свою интуицию, нам остается лишь угадывать мотивы других, и эти догадки могут перерасти в параноидальные фантазии и невысказанные обиды. Вот почему так важно раскрыть догадки и проверить их, прежде чем они навредят нашим отношениям. Лучший способ сделать это — просто спросить: «Ты сердишься?», «Ты боишься?», «Я тебе не нравлюсь?»

ПРИМЕР ИНТУИЦИИ В ДЕЙСТВИИ

Джейн, расстроенная из-за своей коллеги Беттины, жаловалась Маркусу на то, что не понимает ее поведения. Беттина кажется ей испорченной и, похоже, проявляет мало уважения к другим. Но Маркусу нравится Беттина, и он подозревает, что за жалобами Джейн скрывается своего рода соперничество.

Когда Джейн начинает описывать в мельчайших деталях, как много времени и внимания ее начальник уделяет Беттине, Маркус уверен, что Джейн ей просто завидует.

«Похоже, ты считаешь, что Беттина тебя отвергает, и ты чувствуешь себя обманутой, потому что она привлекает больше внимания, чем ты», — говорит Маркус.

«Вовсе нет, — настаивает Джейн. — Несколько лет назад я это чувствовала, немного. Меня просто волнует ее поведение, думаю, она отвергает многих людей».

«Но ее все любят», - говорит Маркус.

«Я не знаю, как это может быть, учитывая то, как она себя ведет», - заявляет Джейн.

«Я думаю, что ситуация, которую ты описываешь, на самом деле не такая неприятная. Ты просто агрессивно настроена, - говорит Маркус. — Ты уверена, что тебя в ней ничего не возмущает и это не влияет на твое мнение?» — спрашивает он как можно мягче.

«Нет, нет, совсем нет», — отвечает Джейн.

Маркус оказывается в затруднительном положении. Его интуиция громко подсказывает, что его догадки верны, но Джейн настаивает, что у нее нет плохих чувств к коллеге. В результате Маркус чувствует все меньше и меньше сочувствия к проблеме Джейн. То, что он не обратил должного внимания на интуицию, так неприятно для него, что он не в состоянии наладить эмоциональную связь со своей подругой. Маркус начинает смотреть на часы, стремясь сменить тему.

В этом случае то, что Маркус не обратил внимания на свою интуицию, заставило его эмоционально замкнуться. Когда мы что-то ощущаем и отрицаем это, у нас есть два варианта: либо мы забываем все то, что говорит нам наша интуиция, либо упорствуем в нашей идее. Если мы продолжим игнорировать интуицию, наши попытки выяснить, что происходит, могут увести нас далеко от истины, особенно если мы обладаем богатым воображением.

ОБЕСЦЕНИВАНИЕ И ИГНОРИРОВАНИЕ ИНТУИЦИИ

Вот еще один пример того, как интуиция была отвергнута, но в конечном итоге подтверждена.

У Донны были предчувствия насчет ее дружбы с Крейгом в течение длительного времени. С самого начала их дружбы она дала понять, что не имеет к нему романтического интереса, но в последние месяцы начала чувствовать, что Крейг начинает интересоваться ее больше, чем просто друг, что ставило ее в неудобное положение. Ее раздражало, что у него, кажется, есть скрытая романтическая подоплека.

Донна и ее давний парень Джастин, с которым она то расходится, то сходится, начали жить вместе. Вдруг Крейг перестал ей звонить, а когда она звонила ему пару раз, он оказался занятым и обещал перезвонить, но не перезвонил. Донна страдала от своих противоречивых чувств к Крейгу, поэтому почувствовала почти облегчение. Тем не менее он - ее близкий друг, и он действительно нравится ей. Она не хочет потерять его дружбу. Донна отправляет ему открытку с коротким посланием, надеясь, что он ответит. Он по-прежнему не звонит.

Тогда она сама звонит ему, очень нервничая. Он говорит, что был расстроен из-за неудовлетворенности работой. Она тяжело сглатывает и поднимает пугающую тему: «Я заметила, что ты не звонишь. Это потому что тебе неудобно звонить мне сюда, в новую квартиру, где я живу с Джастином?»

«Нет», - быстро ответил Крейг.

«Ты уверен? Возможно, тебе будет неловко впервые встретиться с Джастином по телефону?»

«Нет, вовсе нет», - говорит Крейг.

«Ты расстроен из-за меня? Еще что-то не так?»

«Нет, нет» — эти ответы сбивают Донну с толку.

Несмотря на утверждения Крейга, что все хорошо, ей все еще кажется, что с ее близким другом что-то не так. В эмоциональном плане это - незначительное событие, но она озадачена. Верит ли она, что он действительно в порядке и расстройство связано только с работой? Или она сердится, потому что он отрицает, что что-то не так? Доверяет ли она ему? От вопросов, которые появляются после его ответов, у нее голова идет кругом.

То, что сделал Крейг, называется «эмоциональным игнорированием». Он отрицает интуицию Донны насчет того, что он сердится, или расстроен полностью отвергая ее. Обычно результатом таких» ответов становится путаница и паранойя.

Для отношений очень опасно полностью опровергать чьи-то подозрения. Другой человек будет чувствовать, что он не может так сильно ошибаться, и может начать подозревать, что вы лжете или что вы не знаете собственные мотивы.

Донна решает поймать Крейга на слове. Но опять ни звонков, ни открыток, ни писем. Должна ли она преследовать его, когда в отношениях так много недосказанного? Она решает оставить его в покое на некоторое время.

Теперь Донна запуталась окончательно: почему бы он решил бросить ее как друга именно сейчас? Считает ли он унижением позвонить ей? Ревнует ли к Джастину? Если это так, врал ли он, когда говорил, что не расстроен из-за ее переезда? Донна считает, что она дала Крейгу возможность быть честным. Вместо этого он опровергнул ее догадки в странной и очень неприятной манере. Кажется, в ближайшее время не получится восстановить их дружбу, которая длилась четыре года. Это пример того, как отрицание догадок и попытки сбить с толку могут противоречить чьей-то интуиции.

ЭМОЦИОНАЛЬНО ГРАМОТНАЯ ТРАНЗАКЦИЯ № 9.

ПРОВЕРКА ИНТУИТИВНОЙ ДОГАДКИ — ПОИСК ЗЕРНА ИСТИНЫ, НЕВАЖНО НАСКОЛЬКО МАЛЕНЬКОГО

У большинства из нас есть страхи, которые мешают нам признать, что догадки другого человека верны. Мы можем рассматривать такое признание как признак чрезмерной прозрачности и слабости с нашей Стороны или же можем не хотеть задеть чувства другого человека. В любом случае, если вы хотите, чтобы эмоционально грамотный диалог дал результаты, вы должны преодолеть свое нежелание и продолжать свои проверки.

Давайте вернемся к рассмотренному выше примеру и посмотрим, что было бы, если бы Крейг был верен своим истинным чувствам.

«Ты уверен? Возможно, тебе будет неловко впервые встретиться с Джастином по телефону?» - снова спрашивает Донна.

На этот раз Крейг решает подтвердить, а не опровергнуть подозрения Донны.

«Ладно, если ты уже спросила, я признаюсь, что был немного обеспокоен, когда ты начала встречаться с Джастином серьезно и так и не познакомила нас».

Донна опешила. «Я думала, ты понимаешь, что мне иногда не нравится знакомить своих друзей друг с другом. Я рассказывала тебе, как однажды познакомила людей, которые действительно не нравятся друг другу, и это было довольно неловко».

Возможно, это вполне правдивое объяснение, но очевидно, что здесь есть что добавить. Теперь очередь Донны быть честной.

«Крейг, могу я быть честной, так как ты ответил мне честно? — Она ждет разрешения Крейга, чтобы продолжить. -Я тоже очень переживала по поводу твоего знакомства с Джастином, потому что была заинтересована в нем романтически, и в течение длительного времени я подозревала, что ты был заинтересован во мне. Я боялась, что ты будешь ревновать, когда я начала встречаться с Джастином, — Донна тяжело сглотнула. - Я права в том, что ты начал ревновать, когда мы стали встречаться с Джастином?»

Это «момент истины» для Крейга. Он может все отрицать или может объяснить Донне, что интуиция подвела ее и происходит что-то еще, о чем она никогда не догадается. Или же он мог бы признать, что чувствует именно то, что она подозревает. Возможно, он ревнует ее к Джастину и подозревает, что просто не нравится Донне настолько, чтобы познакомить его со своими остальными друзьями. В любом случае, выяснив правду о своей интуиции, Донна получает эмоционально грамотный диалог. В приведенном выше примере полное отрицание Крейга приводит к эмоциональному барьеру, который сбивает Донну с толку и перегружает ее непонятными сообщениями. После признания Крейга о своих чувствах Донна испытывает глубокое облегчение, и у их отношений появляется новый шанс на продолжение.

Иногда вся интуиция может быть правильной, а не только ее часть. Например, этот разговор мог легко подтвердить всю интуицию Донны. Он мог пойти так:

«На самом деле, Донна, боюсь, что ты права. У меня были надежды на отношения с тобой, и я ревновал к Джастину, когда вы стали жить вместе».

Или в другом ключе:

«Да, Донна, я сержусь на тебя. На самом деле я был очень разочарован в наших отношениях в последнее время. Я не уверен, что хочу продолжения нашей дружбы. Мне интересно, когда ты поймешь намек и прекратишь звонить мне». Да, грубо и не очень эмоционально грамотно, но для Донны лучше услышать эти слова, чем продолжать жить в неясном и бесконечно болезненном эмоциональном климате.

Донна и Крейг могут продолжить выяснять, почему она ему больше не нравится, говорить о его задетых чувствах и о том, чем она его обидела. Или же могут на время остановить споры и сделать перерыв в дружбе. В любом случае они продвинулись на несколько шагов вперед в процессе понимания друг друга и обретения эмоционально грамотной жизни.

Обычно, как в случае Крейга и Донны, дела не заходят так далеко. Большинство таких проблем разрешимы, и когда это происходит, такой диалог может творить чудеса в

исправлении маленьких недоразумений, которые в противном случае могут навредить отношениям.

ПОЛНАЯ ОТДАЧА: ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО, НАПОЛНЕННОЕ ЛЮБОВЬЮ

Умение обсуждать чувства друг друга может дать впечатляющие результаты, особенно когда оба человека открыты для откровенного эмоционального общения. На семинарах по обучению эмоциональной грамотности я объясняю, как интуиция, если ее применять эффективно и эмоционально грамотно, может помочь нам понять друг друга.

Например, Сара и Джули посетили один из моих семинаров. Между ними возникло недопонимание.

Джули 27 лет, у нее модельная внешность, ее считают очень красивой, хотя она одевается просто, чтобы не привлекать внимания. Саре 35, и у нее проблемы с лишним весом. Они работают вместе, и у них были несколько неприятных споров. Их начальник порекомендовал посетить семинар. Джули расстроена и действительно боится приходить на работу из-за этих споров.

В разгаре обсуждения интуиции Джули спросила Сару, может ли она поговорить с ней о догадках, которые у нее есть. Сара согласилась.

«У меня есть подозрение, что ты считаешь меня некомпетентной и готовой подчиняться любым прихотям начальства. Это правда?»

Сара опешила, после покачала головой и с тревогой ответила: «Вовсе нет. Я думаю, что ты очень умная».

Джули была обескуражена. В этот момент я объяснил, что, как правило, доля правды в догадках людей есть. Вместо того чтобы категорически отвергать догадку Джули и давать ей поглаживание вместо подтверждения, для Сары было бы лучше подумать о том, что в фантазии Джули может быть правдой.

«Эмоциональная грамотность предполагает уважение интуиции других людей, а не ее игнорирование, - напомнил я группе. - Вы должны быть готовы глубоко смотреть в

собственные мотивы». Я подождал минуту, чтобы эта мысль полностью дошла до всех участников, а потом спросил Сару, есть ли правда в интуиции Джули.

Сара задумалась на несколько секунд, затем кивнула. «Джули, я думаю, твоя догадка в некотором смысле верна, — нервно сказала она. — Я действительно считаю тебя очень умной, но я злюсь, потому что считаю, что тебя легко запугать и ты легко соглашаешься с людьми, которые тебя запугивают. Это заставляет меня думать, что ты слабая. Но я считаю, что ты очень умная».

Джули почувствовала себя лучше, услышав слова об истинных чувствах Сары, и смогла согласиться, что ее слишком легко запугать. Но она хотела научиться стоять на своем, как это делает Сара. Тогда она поделилась другой своей догадкой:

«У меня есть другая догадка, и мне страшно о ней говорить, но мы договорились быть честными, поэтому я чувствую, что должна сделать это. Ты хочешь услышать, что я думаю?»

«Говори», — сказала Сара с озабоченным выражением. «Хорошо, — сказала Джули. — Мне тоже кажется, что ты возмущена тем, что я моложе тебя и что мужчины на работе находят меня привлекательной. Боюсь, ты считаешь меня какой-то проституткой».

Все на семинаре притихли, нервно глядя на Сару и ожидая ее реакции. Должен признаться, я тоже волновался. Несмотря на количества семинаров, которые я провел, я становлюсь очень взволнованным, когда кто-нибудь из участников поднимает такую тяжелую тему, как эта, так как отвечаю за эмоциональную безопасность участников.

«Это нелегко, но я должна признаться, что завидую тому, что мужчины уделяют тебе внимание, — призналась Сара. — Это часть моего гнева. Я не горжусь этим, но это правда».

Группа все еще молчала, так как люди справлялись с неловкостью, которую испытывали. Другой участник группы по имени Марк наконец прервал молчание снимающим неловкость незначительным вопросом. В конце Сара и Джули получили сердечные поглаживания за их мужество и честность. Группа продолжила изучать тонкости отношений в офисе. После двухдневного семинара участники группы ощутили, что им помогли, и испытывали душевный подъем. Сара и Джули помирились и тепло обнялись.

Как видите, когда мы следуем открытию сердца с помощью этих двух технологий — заявлений о действии/чувстве и подтверждения интуиции — происходит эмоционально

грамотный диалог, свободный от подозрений, страхов, взаимных обвинений и чувства вины.

В таких диалогах люди учатся говорить честно и собирать информацию о том, как они относятся друг к другу. Они узнают, как их действия влияют на чувства друг друга, а также как их интуиция отражает или искажает реальность. Они делают это без осуждений, обвинений или эмоционального хаоса - они работают в направлении доверия. Конечным результатом является эмоциональное сотрудничество, наполненное любовью, в котором каждый получает то, что хочет: любить и быть любимым.

КАК ФОРМИРУЕТСЯ ЭМПАТИЯ

В отношениях, по мере развития доверительного и откровенного общения, люди регулярно делятся своими интуитивными догадками и находят зерно истины для проверки интуиции другого. Этот постоянный диалог помогает людям понять эмоциональное состояние друг друга. Люди узнают, как другие чувствуют себя в определенных ситуациях: что их беспокоит, а что дает ощущение комфорта. Если применять такие транзакции в течение долгого времени, интуиция перерастет в мощное чувство эмпатии.

Интуиция часто развивается как смутное понимание того, что мы едва осознаем, и может стать мощным прожектором, освещающим эмоциональный пейзаж и делающим его знакомым и понятным. Эта способность «чувствовать» других людей является важным компонентом следующего этапа обучения: принятия ответственности.

ЕЩЕ ОДИН ПРИМЕР ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ПЕЙЗАЖА: СОБИРАЕМ ВСЕ ВМЕСТЕ

Теперь давайте посмотрим, что будет, если собрать воедино все этапы, которые мы изучали до сих пор.

Картер и Сандра работают вместе. Сандра - владелица компании и начальник Картера. Около шести месяцев назад у них начались отношения. Теперь, после нескольких месяцев романтического блаженства, они начали ссориться. Они попросили меня как друга помочь

им разобраться в конфликтах и негативных эмоциях, которые изводят их. Они оба мне нравятся, и я опасаясь, что они создали невозможную путаницу для себя. Я боюсь, что им или придется прекратить работать вместе или разойтись, или и то и другое. Они хотят понять, могут ли они поддерживать рабочие отношения при сохранении романтических.

Несмотря на недавние трудности, оба говорят, что у них сильные чувства друг к другу и они хотели бы развить долгосрочные отношения. Их стычки начались на работе со споров о ведении бизнеса и отношениях с клиентами. Картер дружелюбен и добродушен с клиентами, а у Сандры более деловой подход. Как правило, это хороший баланс, но в этом случае Картер предоставил крупные кредиты трем клиентам, которые не платят по счетам. Сандра хочет, чтобы он потребовал немедленной оплаты этих кредитов, а он отказывается это делать. Оба считают, что другой мыслит неразумно. Сандра считает, что Картер создает нагрузку на финансы компании, в то время как Картер считает, что отношение Сандры отпугивает клиентов. Этот конфликт по работе перекинулся на их личную жизнь. Теперь они не соглашаются ни в чем. Их сексуальные отношения прекратились, и романтика, кажется, закончилась.

После нескольких телефонных разговоров я приглашаю их на ужин, чтобы все обговорить. После десерта я предлагаю начать обсуждение. Сандра кажется грустной, а Картер - сердитым, но ни один из них не говорит о том, что чувствует. Наоборот, они критикуют друг друга. Картер говорит, что чувствует, что к нему придираются и критикуют. Сандра жалуется, что Картер раньше был страстным, а сейчас ленивый в постели.

Немного послушав их, я замечаю: «Слушайте, понятно, что вы оба очень расстроены. Согласны?»

Сандра кивает. Картер сидит с каменным лицом, но, похоже, готов выслушать меня.

«Давайте начнем с выяснения того, что вам нравится друг в друге. Когда люди вступают в такие перепалки, они забывают, что объединяет их в первую очередь. Вы хотите это сделать?»

Оба соглашаются и обмениваются оценками друг друга. Сандра говорит о том, какой Картер красивый и сильный, а он хвалит ее за жизнерадостность и ум. Это был довольно немногословный обмен, но он несколько расслабил их для того, чтобы понять, что их неприязнь друг к другу не так велика, как казалась.

«Теперь я хотел бы помочь вам обоим прояснить, почему вы так расстроены, и для этого я предлагаю использовать то, что я называю техникой действия и чувства. Готовы попробовать?»

Они утвердительно кивают. «Это очень просто. Вы по очереди заполняете пробелы в таком заявлении о действии/чувстве: «Когда ты (называете действие), я почувствовал(а) (называете эмоцию/чувство)». Цель состоит в том, чтобы описать конкретное действие и эмоцию (или эмоции), которую оно вызвало. Ничего лишнего, только эти два факта: действие и вызванные чувства.

«Никто не хочет начать? - спрашиваю я. - Поверьте, будет интересно. Цель состоит в том, чтобы понять эмоциональное состояние друг друга и изучить, что происходит между вами. Прежде чем мы начнем - еще одна вещь». Я объясняю, как важно просить разрешения каждый раз перед тем, как сказать что-то эмоционально насыщенное.

После минутного колебания Сандра берет на себя инициативу. «Могу я сказать тебе, что я почувствовала вчера ночью?» спрашивает она Картера. После того как он соглашается, она продолжает: «Когда ты разочаровал меня прошлой ночью, я почувствовала, что ты меня больше не любишь».

«Эй, Сандра, подожди! - прерываю я. - Нужно немного поработать, чтобы превратить это в заявление действие/чувство. Могу я попробовать?»

Сандра кивает. «Ты говоришь, что он разочаровал тебя. Это нечеткое действие. Что он сделал?»

«Он знает. После того как он подбивал меня весь вечер на секс, он повернулся и уснул, как только мы легли спать, - продолжает Сандра. Это очень разочаровывало меня, и я почувствовала, что он больше меня не любит».

«То, что мы сформулировали, является простым заявлением об эмоциях, вызванных определенным поведением, - объясняю я. - Во-первых, давайте согласимся с тем, что он заснул». Я смотрю на Картера и вижу, что он не оспаривает заявление Сандры. Обращаясь к Сандре, я спрашиваю: «Что именно ты почувствовала, когда он заснул? Давайте говорить с точки зрения первичных эмоций, таких как печаль, злость или стыд».

«Все три», — выпаливает она.

«Так, а какая была первой и насколько сильна она была?»

«Стыд. Мне было стыдно, насколько я была сексуально ничтожной, потом стало очень грустно, а теперь я злюсь, очень злюсь». У нее на глазах появляются слезы.

«Итак, теперь я составлю заявление действие/чувство, используя информацию, которую ты мне дала, опуская обвинения: «Прошлой ночью, когда ты заснул вместо того, чтобы заняться со мной любовью, мне было стыдно, очень грустно, а затем я начала сердиться». Понятно?» Сандра кивает, вытирая глаза. '

Картер сидит спокойно с пустым выражением. Я поворачиваюсь к нему. «Ты следишь за разговором. Картер?»

«Да, но на самом деле я не...»

«Я уверен, что у вас есть много чего сказать об этой ситуации, - прерываю я. - Но сейчас я просто хочу, чтобы ты сказал мне, понимаешь ли ты, что сказала Сандра. А именно: что ей было стыдно, грустно и она рассердилась, потому что ты заснул, как только вы легли спать вчера вечером. Это поможет прояснить, что происходит между вами».

«Хорошо, я понимаю. Можно я скажу, что я чувствую?»

«Конечно»

«Я чувствую, что стал для Сандры мальчиком для битья. Она критикует меня, а потом хочет, чтобы я проявлял к ней страстную любовь. Я не могу делать то, что она хочет на работе или в постели, когда я чувствую, что мной помыкают».

И снова я объяснил, что «чувствую, что мной помыкают» и «чувствую, что стал мальчиком для битья» - это не чувства, и что нам нужно краткое заявление, касающееся влияния действий на чувства. В конце концов Картер назвал несколько случаев, когда Сандра делала ему критические замечания. Тогда он смог четко сформулировать чувства, которые испытывал: гнев и печаль.

Они обсуждали эту тему со всех сторон. Сандра говорила о легкомысленном подходе Картера к финансам и о том, как он пугал ее этим, а Картер говорил о своем смущении, которое испытывал, когда Сандра дала понять, что она владеет бизнесом и у нее лучшее образование, чем у него. Хотя я призвал их говорить только о первичных эмоциональных состояниях грусти, стыде, вине, гневе, - все же проявлялись и более сложные эмоциональные реакции. Только примерно через час мы наконец получили достаточно информации.

Затем мы двинулись дальше. Я объяснил им, что такие сложные эмоциональные реакции состоят из простых первичных эмоций, которые приводят к отрицательной интуиции. Например, мнение Сандры, что она сексуально непривлекательна, и страх, что Картер больше не любит ее, - и мнение Картера, что Сандра критикует его недостаток образования и видит его в качестве сексуального раба.

Я сказал им, что готов работать с этими размышлениями, и попросил каждого из них высказать подозрения, которые до этого просил их перефразировать. У меня было только одно правило: слушать друг друга с открытым сердцем. Вместо того чтобы отрицать обвинения друг друга, нужно искать в них истину, пусть и небольшую.

Я начал с вопроса: считает ли Сандра Картера мужчиной для секса, не обладающим умом? Это был один из страхов Картера, который Сандра категорически отрицала. Тем не менее я предложил ей подумать над этим.

«Сандра, давай предположим, что Картер не сумасшедший и что если он верит в это, то, возможно, доля правды в этом есть, сказал я. — Нужно принимать во внимание то, что он переживает. Вместо этого почему бы тебе не подумать о том, какая правда может быть в его страхах, пусть и небольшая?»

Она нахмурилась и замолчала. Наконец она заговорила: «Это правда, что я ценю то, как ты занимаешься со мной любовью, Картер. И также правда, что я хочу ответной реакции от тебя так же, как и всего остального, что ты даешь мне. И я действительно считаю, что, когда мы занимаемся любовью, ты потрясающе безумный. Но, я думаю, ты прав, это чувство влияет на то, как я воспринимаю тебя, и это может быть вредно для тебя».

«Так и есть», - сказал Картер.

После нескольких минут неловкого молчания Сандра спросила Картера: «Могу я сказать тебе то, что, боюсь, ты думаешь обо мне?» Он согласился услышать то, что она должна была сказать.

«Это очень трудно говорить, но я боюсь, что ты считаешь меня фригидной».

«Ты имеешь в виду — в сексе?» — спросил он.

«Да», — сказала Сандра, которая готова была расплакаться.

Он долго думал над ответом. Затем посмотрел на меня в недоумении.

«Подумай об этом, — сказал я. — С чего бы ей получить такое впечатление? Ты считаешь ее фригидной или несколько холодной?» — предположил я.

«Ну да, я думаю, что иногда она холодна, - сказал он, поворачиваясь к Сандре. - То, как ты хочешь обращаться с клиентами, в некотором роде тоже холодность. И иногда ты холодна и со мной тоже. Я так думал. Но в постели ты страстная, когда захочешь или, может быть, когда довольна мной».

Сандра согласилась. «Должно быть, это именно то, что я хотела узнать, — что ты считаешь меня холодной в плане ведения дел. Я ненавижу эту часть меня», - сказала она, снова начиная плакать.

Картер наклонился и обнял ее. «Я не испытываю ненависти, я восхищаюсь этой чертой. Я восхищаюсь тем, как ты ведешь дела. Только не закрывай мой счет».

Они оба рассмеялись. Разговор продолжался, и мы дальше выявляли те чувства, которые у них были. Мы смотрели, как они были заняты формулированием разрушительных выводов из действий друг друга, создававших неприятные эмоции у них обоих. Я указал, что отношения могут принимать два возможных направления: положительное или отрицательное.

Любовь, взаимоуважение, доверие, доброта, сексуальная энергия и личное восхищение могут питать друг друга, чтобы создавать хорошие отношения, так же как гнев, эгоизм, обида и негативные суждения питают друг друга, чтобы разрушить их. Отношения Сандры и Картера перешли от положительной стадии (медовый месяц с возрастающей любовью и страстью) к отрицательной. Потребуется энергия и усилия, чтобы восстановить положительный цикл и в конце концов наладить их, но теперь они знают, что чувствуют, как сильно и почему, и это им безусловно поможет.

Благодаря мне Сандра и Картер закончили разговор спонтанными и бурными объятиями и поцелуями. Они продолжали терапию для пар и получали эмоциональное образование. На сегодняшний день у них, кажется, все хорошо. Они утверждают, что наши послеобеденные беседы были началом их обновленных отношений.

ВЫВОДЫ

ИССЛЕДОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ОБСТАНОВКИ

Несмотря на утверждения поп-психологов, мы можем вызывать эмоции у другого человека, и наоборот. Поэтому заявление о действии/чувстве имеет такое большое

значение. Вы можете использовать его, чтобы прояснить чувства, которые вызваны вашими действиями или действиями других людей, не прибегая к обвинениям или осуждению.

Формат очень прост: «Когда ты (называете действие), я почувствовал(а) (называете эмоцию, чувство)». Если будете правильно использовать такое заявление, то в скором времени вы с легкостью научитесь ориентироваться в эмоциональных ситуациях, с которыми сталкиваетесь. Вы получите инструмент, чтобы узнавать, как люди чувствуют себя, насколько сильны их эмоции и почему, и как эти чувства связаны с действиями других людей. Научиться слышать и понимать, как наши действия влияют на чувства других людей, не прибегая к защитным реакциям, очень важно в этом процессе.

По мере повышения уровня вашей эмоциональной грамотности вы сможете чувствовать чужие мысли и эмоции, используя свою интуицию. Вы научитесь формулировать свои интуитивные догадки и, какая бы истина ни находилась в этих догадках, подтверждать ее с помощью ответной реакции. Тогда ваша интуиция перерастет в эмпатию. Эмпатия является основой эмоционально грамотного поведения. С его помощью мы сможем противостоять трудным эмоциональным ситуациям и не допустить их усугубления, что даст нам возможность строить продуктивные, стоящие отношения.

Глава 6

ОШИБКИ, КОТОРЫЕ МЫ СОВЕРШАЕМ, И ПОЧЕМУ МЫ ИХ СОВЕРШАЕМ

Прежде чем мы перейдем к третьей и самой трудной части обучения эмоциональной грамотности, давайте посмотрим, какие эмоциональные ошибки мы совершаем и почему.

Мы знаем, что мы все время совершаем ошибки. Мы обижаем тех, кого любим, лжем друзьям, предаем людей, которые доверяют нам, стараемся помочь и, когда нам это не удается, преследуем людей, которые нуждаются в нас. Когда мы совершаем такие ошибки и понимаем, что мы совершили их, мы виним себя или своих жертв или же приносим пустые извинения. В большинстве случаев это ни к чему не приводит. Лучше понять, почему мы повторяем эти ошибки, а затем принять меры для их устранения.

Эрик Берн благодаря своей теории игр и сценариев нашел очень хороший способ понять, почему мы совершаем эмоциональные ошибки, и предложил эффективный метод, чтобы прекратить совершать их.

ИГРЫ, В КОТОРЫЕ ИГРАЮТ ЛЮДИ

Если понаблюдать за окружающими людьми и послушать их разговоры, можно заметить, что некоторые люди повторяют одни и те же неприятные транзакции снова и снова. Одни становятся злыми и пугают окружающих; Вторые оборачивают любой разговор в шутку. Третьи всегда вгоняют собеседника в тоску. Еще для одних тема секса вызывает шок и ужас. У большинства из нас есть такая модель поведения, иногда и не одна, которую мы повторяем снова и снова. Эти повторяющиеся модели называют играми.

Обратите внимание на чувства, которые: возникают у вас в результате таких разговоров. Разговоры, в которых люди играют в игры, заканчиваются тем, что один или несколько человек начинают испытывать негативные эмоции: грусть, злость, страх и так

далее. Другие разговоры проходят гладко, и люди чувствуют себя комфортно. Они, скорее всего, не содержат игр.

В любом случае люди получают поглаживания. Когда люди играют в игры, они обмениваются негативными поглаживаниями. Когда в разговорах нет игр, транзакции и поглаживания позитивны. Берн обнаружил, что существуют различные виды игр. Например, одни играют в гнетущие игры вроде «Бейте меня», другие — в гневные игры вроде «Ну что, попался», третьи в уничтожающие, такие как «Алкоголизм».

Почему люди играют в эти игры? Существуют различные теории. Согласно одной из них, люди, играющие в игры, делают ошибочную попытку получить позитивные поглаживания. Последствия такой попытки обычно неприятны: вместо позитивных поглаживаний человек получает негативные. Я согласен с этой теорией и пришел к выводу, что люди играют в игры, потому что изголодались по поглаживаниям и хотят получить их любой ценой, даже если все поглаживания, которые они получают, — негативные.

СЦЕНАРИИ: РЕШЕНИЯ, КОТОРЫЕ УПРАВЛЯЮТ НАШЕЙ ЖИЗНЬЮ

Даже если игра не удалась (болезненные попытки получить позитивные поглаживания), каждая законченная игра приносит игроку поглаживания, хотя бы негативные. Также игры дают участнику еще кое-что: игра выражает определенный взгляд на мир, которого придерживается игрок. Это позволяет игроку рассматривать свою жизнь как последовательную и понятную, даже если его мировоззрение негативно.

Типичными проявлениями негативного мировоззрения являются фразы: «С хорошими парнями всегда обходятся несправедливо», «Никогда не доверяйте женщине (мужчине)», или «Если вы свяжетесь со мной, то потом будете жалеть». Такая точка зрения дает игроку ощущение, что он понимает мир, хотя это не так.

В начале жизненного пути люди возлагают надежды на свою жизнь. Эти надежды становятся планами на жизнь или сценариями, похожими на сценарии фильмов или пьес. Многие читают строки этих сценариев всю оставшуюся жизнь. Каждый раз, когда человек проигрывает игру до конца, он или она ощущает горьковато-сладкий вкус удовлетворения, называемый «сценарной (или экзистенциальной) отдачей». Это чувство

говорит ему, что хотя он запутался, но, по крайней мере, знает, кем является и какой на самом деле смысл его жизни. Некоторыми очень плохими экзистенциальными утверждениями, которые тем не менее придают жизни смысл, являются: «Рожденный, чтобы проиграть», «Меня все ненавидят», «Никогда ничего не получается».

В конце ужасного дня мы можем сказать себе: «Я так и знал. Жизнь - это ад, а потом мы умрем». И в конце ужасной жизни можно резонно заключить: «Как я и думал. Жизнь была адом, и теперь я умираю».

Игры являются частью этих жизненных моделей или сценариев. У человека, который играет в игру «Почему бы вам не...? - Да, но...», депрессивный сценарий, у игрока игры «Бейте меня» - сценарий Жертвы, у злого игрока - сценарий Преследователя, у Алкоголика - трагический, разрушающий сценарий, и так далее. Игры, в которые мы играем, и поглаживания, которые получаем, в значительной степени формируют нашу жизнь.

Один вид сценарного решения, которое мы принимаем в раннем возрасте, касается наших эмоций. Часто нас бросает в эмоциональные крайности. Мы заглушаем свои чувства, приобретаем постоянное онемение или не контролируем чувства и живем в эмоциональном хаосе. Мы решаем не любить и становимся жесткими и холодными или же решаем любить и нас постоянно настигают разочарования. Мы решаем избегать гнева во что бы то ни стало, и становимся полностью пассивными или же решаем выражать гнев свободно и становимся жестокими. Мы решаем прекратить чувствовать или же решаем принимать во внимание каждую эмоцию, которую ощущаем.

Чтобы выйти из этого состояния, мы должны выйти за рамки повседневности и рассмотреть структуру нашей жизни. Любой человек, испытывающий трудности в общении с людьми, если задумается, увидит, что он застрял в череде повторяющихся игр, которые формируют жизненный сценарий, обычно приобретенный в детстве.

Взять, например, работника, которого регулярно увольняют. Или женщину, которую бросают ее возлюбленные снова и снова.

Или мужчину, который постоянно напивается. Если вы всегда опаздываете, влезаете в долги, забываете вещи, врите, чтобы прикрыть свои ошибки, или всегда считаете последнюю копейку, скорее всего, эти бесконечные неудачи являются частью жизненного сценария. Есть много теорий, которые пытаются объяснить, почему наша жизнь идет кувырком, мы впадаем в депрессию, теряем интерес к жизни, сходим с ума, становимся наркоманами или обижаем окружающих. Большинство этих теорий винят наших

родителей. Некоторые теории винят гены родителей, говоря, что эти проблемы являются наследственными. Другие винят поведение наших родителей, утверждая, что они плохо обращались с нами и учили нас быть подавленными, сумасшедшими или пьяными.

Все эти теории являются частично верными для одних людей и абсолютно верными для других. Есть наследственные предрасположенности к алкоголизму, безумию и депрессии. Некоторые из нас действительно переняли у родителей депрессию, лживость, гнев, сумасшествие или пьянство. Наконец, у некоторых из нас было трудное детство, и теперь такие люди дезинформированы, напуганы и сбиты с толку. Тем не менее, даже если есть что-то в наших генах, что заставляет нас действовать так, как мы действуем, и хотя наше детство или более поздние события плохо на нас повлияли, жизнь по-прежнему состоит из ежедневного опыта, который формируется под воздействием нашего поведения и каждодневных решений. Если мы изменим решения и поведение, исправим ошибки, то наша жизнь тоже может измениться.

Мы можем изменить модель нашей жизни, если изменим сценарий и найдем смысл в разных видах жизненного сценария, где мы хорошо относимся к людям и к самим себе, а не причиняем боль. Эти изменения - в пользу эмоциональной грамотности, они могут преобразить нас, а также окружающих нас людей.

СПАСИТЕЛЬ, ПРЕСЛЕДОВАТЕЛЬ И ЖЕРТВА

Как нам выпутаться из этих эмоциональных ловушек? Сценарии не безвозвратно встроены в наш мозг, они обусловлены нашими собственными решениями и, таким образом, нам не нужно следовать им все время. Мы можем изменить их, если изменим наше мышление и будем действовать новыми, более продуктивными методами.

Первое требование для изменения нашего сценария - осознать существование трех основных разрушительных ролей, которые люди играют в своих играх и жизненных сценариях. Эти роли - Спаситель, Преследователь и Жертва. Они являются общими для всех игр. Когда мы действуем по старому сценарию, мы выбираем одну из трех ролей.

◆ Спасители заботятся о людях, которые должны заботиться о себе сами, не давая им сорваться с крючка, принимать собственные решения или найти собственный путь.

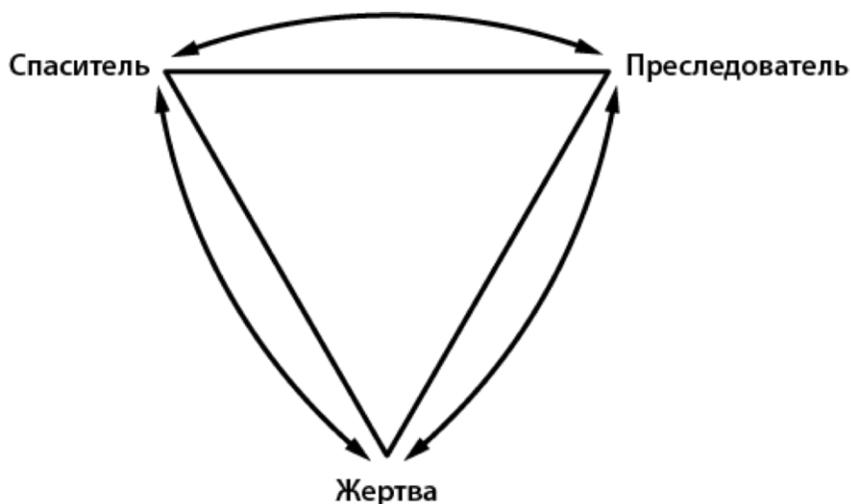
◆ Преследователи критикуют, осуждают, читают нотации и наказывают.

♦ Жертвы не в состоянии сами принимать решения, они позволяют другим управлять своей жизнью и заботиться о них.

Почему мы не отступаем от этих ролей? Потому что мы научились получать поглаживания, играя их, и потому что эти роли придают смысл нашей жизни. Кроме того, Берн обнаружил, что каждый играющий в игры в конечном итоге играет все роли в игре. Вот почему в транзактном анализе, как предложил Стивен Карпман, мы располагаем три эти главные роли в виде треугольника, чтобы показать, как люди переходят из одной роли в другую, как по замкнутому треугольнику. На самом деле эти роли настолько важны для нас, что каждая из них была узаконена, став основой для политической идеологии. Роль Преследователя была принята консервативными экстремистами, которые хотят снять с себя ответственность за своих сограждан и готовы сажать в тюрьму или отречься от любого, кто не может быть «хорошим» гражданином.

Роль Спасителя выбрали либералы, чей лозунг «облагай налогом и трать»; они готовы пожертвовать всеми нашими ресурсами, заботясь о других людях. Роль Жертвы подходит любой группе, члены которой выступают против общества, не хотят сами заботиться о себе и предпочитают, чтобы о них заботились другие.

Это не значит, что эти отношения иногда являются незаконными. Заботиться о других людях похвально, но важно попросить людей самим заботиться о себе. Целесообразно требовать помощь, когда мы не в состоянии двигаться дальше. Но когда такой подход перерастает в политическую догму, которая не может быть оспорена, или устойчивую роль, он становится непродуктивным и может причинить вред.^[10]



Драматический треугольник Карпмана

Один эффективный способ рассматривать такое поведение -принять, что роли Преследователя и Спасителя соответствуют поведению, исходящему из отдельных частей триединого мозга, как описано в главе 2. Роль Преследователя берет свое начало в мозге рептилий, а Спасителя - в лимбической системе. Мы переключаем их в зависимости от того, как воспринимаем Жертву. Если Жертва кажется нам беспомощной, мы спасаем, если Жертва кажется бушующей - Преследуем.

С политической точки зрения некоторые люди предрасположены, от рождения или в силу воспитания, рассматривать бессильных людей как склонных брать то, что не принадлежит им по закону. Они будут реагировать на поведение таких людей, борясь за территорию, как рептилии («Что мое, то мое» и даже ! «Вы можете умереть, мне все равно»). Другие предрасположены рассматривать бессильных людей как беспомощных. Они будут реагировать на бессилие с заботой — это лимбическая реакция («Что мое, то твое» и даже «Забирайте все это, если должны»).

Вполне очевидно, что никакая бездумная, предсказуемая реакция на бессилие, вероятно, не будет приводить к обратным результатам. Нам нужно использовать неокорковое эгосостояние Взрослого, чтобы избегать Спасительства или Преследования и отвечать заботой или защитой наших границ это наиболее полезный способ для всех участников.

Как нам разорвать свой сценарий, прекратить игры и вернуть естественный, здоровый образ жизни? Ответ заключается в том, что мы должны отказаться от ролей Спасителя, Преследователя и Жертвы. Но когда мы это сделаем, то должны быть осторожны, чтобы не просто перепрыгивать с одной роли на другую. Когда человек пытается прекратить играть в игры, его первым порывом будет переключиться на другую роль в той же самой игре. Если вы - Жертва в игре «Алкоголизм» (то есть беспомощный алкоголик), вы можете думать, что меняете роль, переключившись на роль агрессивного Преследователя или роль Спасителя, но это не будет улучшением. Это та же самая игра, в которой игроки просто поменяли роли.

Эрик Берн считал, что большинство из нас имеют врожденную способность найти счастье и жить психически здоровой жизнью. Отсюда известное высказывание «Я Ок -Ты Ок» - «Я в порядке, ты в порядке». Чтобы внести необходимые изменения, каждый человек должен найти это ядро «В порядке» в самом себе и увидеть его в другом человеке. Нет лучшего способа найти ваше ядро «В порядке», чем решить действовать по-другому с этого момента: любить и заботиться о себе и в то же время любить и заботиться о других.

Другими словами, не Спасать, не Преследовать, не быть Жертвой. И ничто лучше не будет напоминать нам о наших прошлых ошибках, чем сердечные извинения и заглаживание вины. Вот почему эта последняя часть программы учит нас извиняться и заглаживать свою вину.

КАРУСЕЛЬ «СПАСИТЕЛЬ-ПРЕСЛЕДОВАТЕЛЬ-ЖЕРТВА»

Рассмотрим подробнее эти роли и то, как они работают и держат нас в ловушке бессмысленных, непродуктивных и повторяющихся мелодрам.

СПАСИТЕЛЬ. Спасительство — это транзакционное событие, часть очень распространенной формы поведения, известной также как «со-зависимость» или «подбадривание»; Обычно эта транзакция начинается с чрезмерного желания быть полезным, которое позже приводит к проблемам и конфликтам.

Мы играем роль Спасителя, когда мы:

- ◆ делаем для других что-то, что мы не хотим делать;
- ◆ делаем больше, чем должны.

Мы стремимся Спасать людей, когда нам кажется, что они не в состоянии нести ответственность за себя. Некоторые постоянно играют роль Спасителя и Спасают других по малейшему поводу, даже если у другого человека нет желания быть Спасенным. Обычно это происходит потому что:

1. нам нравится чувствовать себя нужными.
2. мы ошибочно принимаем компетентных людей, испытывающих трудности, за беспомощных, которые не могут сами позаботиться о себе.
3. мы были воспитаны на идее, что должны делать людей счастливыми любой ценой.

Алиса всегда была Спасителем. Она узнает, что ее сосед Ричард, живущий рядом долгое время, болен СПИДом. В следующий раз, когда она видит Ричарда, она чувствует себя обязанной проявлять внимание и говорить о его болезни с величайшим тактом и беспокойством. В конце концов, напряжение из-за того, что нельзя напоминать Ричарду о его болезненном состоянии и нужно делать все возможное, чтобы он чувствовал себя комфортно, возрастает, и ей становится неприятно даже видеть его. Алиса смутно

осознает, что Ричард самодостаточный и духовно уравновешенный человек, который на самом деле не нуждается в ее жалости. Однако Спасительство - настолько укоренившаяся привычка у Алисы, что она Не знает, как остановиться. Ричард, в свою очередь, может быть вовлечен в разговоры о его болезни вопреки своей воле. Склонность Алисы к Спасительству делает ее отношения с Ричардом изнурительными до такой степени, что она начинает избегать его. Тем не менее в глубине души она понимает, что создает неприятную ситуацию, от которой Ричарду еще хуже, и чувствует вину из-за того, что насаждает Ричарду роль Жертвы в своей игре Спасительство.

Такая ситуация типична для Алисы, которая постоянно пытается сделать другим добро, но часто лишь создает людям проблемы, а не решает их. Игра «Спасительство» также может вытекать из скрытого желания сделать других должными нам или из неспособности сказать «нет», когда у нас что-то просят. Когда мы опасаемся, что втянуты в игру Спасительство, бывает сложно в этом убедиться. Вот два точных критерия, которые определяют транзакцию Спасительство.

Мы спасаем, когда мы либо:

- ◆ делаем что-то, что мы не хотим делать, либо
- ◆ делаем больше, чем должны делать в данной ситуации.

Очень важно отличать спасение как проявление человеколюбия от Спасительства как эмоционально разрушительной вещи. Вот почему в транзактном анализе мы пишем их с маленькой и с большой буквы соответственно. Конечно, если кто-то беспомощен и нуждается в пище, медицинской помощи или утешении, мы можем предоставить свою помощь и должны это сделать. Если мы появились в решающий момент и буквально спасли чью-то жизнь, то мы совершили положительное действие. Однако очень часто, когда мы «помогаем» другим, мы на самом деле причиняем вред, хотя считаем, что совершаем добро.

Человек, который всегда Спасает, делает больше, чем должен, и участвует в деятельности, в которой не хочет участвовать на самом деле, скорее всего, создает межличностные проблемы для себя и других. Нежелательное Спасительство способствует развитию эгоизма, зависимости и беспомощному поведению у Спасенного/Жертвы. Оно также лишает Спасенного человека инициативы и личной власти, что в конечном итоге вызывает гнев и негодование, как у Спасителя, так и у Спасенного. Кроме того, оно связывает Спасителя и Жертву отношениями взаимной зависимости или созависимости, в

которых Спаситель начинает нуждаться в Жертве так же (или даже больше), как Жертва нуждается в Спасителе.

ПРЕСЛЕДОВАТЕЛЬ. Роль Преследователя легче идентифицировать, чем роль Спасителя: здесь может иметь место эмоциональная холодность или гнев, неодобрительная критика и осуждение, отношение «свысока». Опять же, одна из характеристик этих трех ролей в том, что если вы играете одну из них, то в конечном итоге сыграете и две другие. Например, Спасители в конце концов неизбежно будут Преследовать своих Жертв, когда будут перегружены потребностями тех, кого Спасают. Они устанут делать больше, чем должны, заботясь о других, и начнут ненавидеть тех, кого Спасли, за их жалкий вид. Вот почему, когда мы помогаем другим, очень важно убедиться, что мы предоставляем помощь с открытым сердцем и готовностью, и что мы никогда не делаем больше, чем должны делать в данной ситуации.

Когда Спаситель становится Преследователем, он вряд ли будет злиться на себя, хотя именно он сделал первоначальную ошибку, начав Спасать. Наоборот, он будет злиться на тех, кого он Спас и кому он отдал так много. В конце концов он спросит: «Я отдал все и ничего не получил взамен, разве не так?». Рассмотрим пример того, как Спасители начинают Преследовать своих Жертв.

ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ РОЛЕЙ

Гарри - алкоголик. Он пьет каждый день, а каждые выходные сильно напивается. Его жена Хелен пьет умеренно, обычно с ним, и относится к заядлым курильщикам.

У Гарри тяжелая работа, и обычно после смены он не торопится домой обсуждать свои проблемы и проблемы Хелен, а идет в бар и выпивает пару кружек пива. Он возвращается домой слегка навеселе, открывает еще одно пиво и заваливается перед телевизором, надеясь, что Хелен придет и приготовит что-нибудь поесть.

Когда Хелен возвращается домой, она готовит и прибирает в доме.

Считая, что у Гарри очень напряженная работа, она чувствует, что не должна пилить его и настаивать, чтобы он помогал ей по хозяйству. Как правило, к тому времени, как они идут спать, Гарри практически невменяем из-за пары дополнительных банок пива. Они не занимались сексом уже несколько лет.

Финансовое положение Гарри и Хелен страдает из-за чрезмерного расходования средств на питание вне дома и процентов по кредиту, который им пришлось взять для оплаты штрафов Гарри за вождение в нетрезвом состоянии. Ее дохода, который должен был улучшить их жизнь, едва хватает, чтобы сводить концы с концами.

Хелен годами была Спасителем и поддерживала Гарри. Однажды она читает о созависимости и решает прекратить Спасать Гарри. Она разбивает все бутылки спиртного в доме, меняет замок на входной двери и говорит Гарри, чтобы он не приходил домой, если он пьяный. Когда Гарри возвращается домой с работы после выпитого в баре, она отказывается впустить его и вызывает полицию, когда он начинает ломиться в дверь. Приезжает полиция, и в конечном счете она позволяет Гарри войти.

Но терпение Хелен закончилось. На работе она знакомится с хорошим, непьющим мужчиной и занимается с ним сексом, в частности, чтобы покончить с Гарри. Ей нравится ее новый избранник, и несколько месяцев спустя во время ссоры за обедом Хелен объявляет Гарри, что уходит от него.

Гарри ошеломлен этим заявлением и утверждает, что стал Жертвой. Он плачет, умоляет ее остаться и ничего не понимает. Он идет в бар, разговаривает с барменом, слушает кантри-песни о жестокости женщин. Теперь он - настоящая «беспомощная» Жертва, а Хелен - его Преследователь.

Подкрепленный несколькими плохими советами и большим количеством спиртного, он решает вернуться домой и взять ситуацию под контроль. На этот раз он ломает запертую дверь и угрожает Хелен. Гарри снова поменял роль: на этот раз из Жертвы он превратился в агрессивного Преследователя, а Хелен теперь стала терроризируемой Жертвой. Она уходит жить к своей матери, которая также замужем за алкоголиком. Ее мать не хочет заботиться о ней и встает на сторону Гарри, утверждая, что «женщина должна быть на стороне -своего мужчины». В результате Хелен проводит неделю в сильной депрессии и неуверенности, обвиняя себя во всех своих проблемах.

В конце концов она разговаривает с консультантом, который принимает ее сторону. Она снова переключается о* Жертвы на Преследователя, подает запретительный судебный приказ против Гарри и получает адвоката по разводам. Гарри теперь переключается с Преследователя на Жертву, трезвеет, идет к Хелен, извиняется и просит простить его. Хелен чувствует жалость к нему и соглашается вернуться домой, таким образом, снова меняя роль: на этот раз с Преследователя на привычного "Спасителя".

После недели без пьянства Гарри чувствует себя безупречно чистым и самодовольным. Он начинает Преследовать Хелен за курение и пытается убедить ее, что она тоже алкоголик и должна бросить пить. Тем не менее вскоре Гарри сам снова начинает пить, и процесс повторяется, только на этот раз в приступе ревности из-за уже неактуального дела Гарри ударяет Хелен.

Они ходят по этому замкнутому кругу «Спаситель-Преследователь—Жертва» еще несколько лет, пока Гарри не уходит от Хелен к другой женщине, которая не обращает внимания на его пьянство и считает его очаровательным мужчиной. Теперь очередь Хелен быть ошеломленной поворотом событий, и она идет за Гарри из-за опеки над детьми. Без какой-либо помощи или вмешательства они будут продолжать играть в эти игры со своей семьей и друзьями, возможно, пока не умрут.

Хелен должна остановить этот процесс и перестать Спасать, Преследовать или быть Жертвой. Вместо того чтобы резко переключаться со Спасителя на Преследователя, Хелен следовало получить поддержку друзей или группы самопомощи, терапевтические сессии с психотерапевтом, затем разработать план действий, чтобы заботиться о своих потребностях и помочь Гарри решить, что он будет делать, чтобы заботиться о его потребностях.

Затем она должна сделать то, что большинству людей кажется неправильным, но что имеет смысл с точки зрения эмоциональной грамотности: она должна извиниться перед Гарри за Спасение его и больше ничего не обещать. После выполнения всех этих действий она может почувствовать, что отношения не восстанавливаются, и принять решение уйти от Гарри. Однако если она поступит так, это будет не переключением ролей, а самым настоящим изменением сценария. Пример того, как это сделать, - далее в этой главе.

ЖЕРТВА. Как мы только что убедились, когда люди Спасают, в конце концов они начинают злиться. Когда это происходит, Жертва в игре узнает о гневе и презрении Спасителя.

Спасенный/Жертва, получавший щедрость Спасителя, дарованную по ошибке, вскоре начинает чувствовать себя униженным, рассматриваемым как объект благотворительности. Мало кому нравится, когда его рассматривают как Жертву, и именно поэтому, когда люди понимают, что их Спасают, они чувствуют себя униженными и оскорбленными и начинают Преследовать своих Спасителей.

Приведенный выше случай Гарри и Хелен - реальный пример из жизни печального цикла Спасения. Эрик Берн говорил о первой, второй и третьей степенях игры. О

жестокости этих ролей можно судить по вреду, принесенному Жертве в конечном счете. Если Жертва подвергается физическому насилию, как в случае Хелен, мы имеем дело со второй степенью Спасения и Преследования. В более простой первой степени вред Жертве причиняется унижением, обидами и печалью. Игра третьей степени заканчивается самоубийством или нанесением увечий.

Теперь мы подошли к щекотливой Теме роли Жертвы и ее ответственности за происходящее. Очевидно, что некоторые люди не в состоянии защититься от целей других людей, чтобы преследовать их и причинить им вред. Примеры многочисленны: неустанное преследование евреев во время Второй мировой войны; католики и протестанты в Ирландии; израильтяне и палестинцы; афроамериканцы в центральной части городов; изнасилования жертв и инцесты с их участием.

Тем не менее в некоторых менее явных ситуациях Жертва сама вносит свой вклад в ситуацию тем, что принимает Преследования. Конечно, Хелен в течение многих лет мирилась с тем, что с ней происходит. Принято винить женщин, которые являются жертвами жестокого обращения супругов с ними или с детьми и которым не удается изменить ужасные обстоятельства своей жизни. Все же, когда женщина находится в тисках жестокой ситуации без возможности спастись, необходимо рассмотреть возможность уменьшенной ответственности. В других случаях Жертва должна принять столько ответственности за ситуацию, сколько принимает Спаситель или Преследователь.

Самое главное - помнить, что Спасение в конце концов неизбежно вызывает гнев. Спасителю надоедают несправедливые ситуации или он устает делать то, что на самом деле не хочет делать, а Жертве надоедает, что ее рассматривают как человека, который не может сам о себе позаботиться. Неизбежно Спаситель будет Преследовать Жертву и/или Жертва] будет Преследовать Спасителя. Гнев будет проявляться во всех направлениях. Когда мы обнаружили, что играем любую из этих трех ролей, эмоционально грамотным шагом будет остановить^ ся, извиниться и исправить ситуацию.

ВЫВОДЫ

**ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ОШИБКИ, КОТОРЫЕ МЫ
СОВЕРШАЕМ**

Люди нуждаются в поглаживаниях. По человеческим меркам это означает, что они нуждаются в любви и привязанности. Они хотят любить и быть любимыми и для того, чтобы получить то, что им нужно, люди будут идти на крайние меры, как голодные люди, которые пойдут на все.

Когда поглаживания недоступны, люди будут получать их, играя в эмоциональные игры. К сожалению, поглаживания, полученные из таких игр, в основном негативные и имеют вредные эмоциональные побочные эффекты. Люди, которые получают поглаживания таким способом, делают это в бесконечной череде игр, которые образуют жизненный план. Каждый отдельный план жизни утверждается ребенком в раннем возрасте и обуславливает принятие набора игр и ролей, каждая из которых генерирует различные виды эмоциональных ошибок, за которые приходится платить. Эти роли — Преследователь, Спаситель и Жертва. Когда люди играют в игры, они переключаются с одной роли на другую в бесконечном эмоциональном замкнутом круге несчастья.

Глава 7.

ПРИНЯТИЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

В настоящее время проявляется большой интерес к извинениям. Начиная с высоких чинов или целых правительств, которые пытаются извиниться перед людьми своей или других стран, и заканчивая бытовой, «садовой» разновидностью извинений, которые приносятся дома, на улице и на работе.

Извинения и искупление вины так же стары, как чувство вины. Еврейское вероисповедание ежегодно устанавливает недельный период для самоанализа и искупления вины. Католическая религия считает извинения и прощение от Бога главным аспектом катехизиса. В реабилитационной программе для анонимных алкоголиков, состоящей из 12 ступеней, на извинения и заглаживание вины выделена целая ступень. Извинения стали предметом научных дискуссий. Однако очень часто извинения становятся ритуалами, которые, хотя и помогают обрести душевное спокойствие человеку, совершившему ошибку, все же редко способствуют исправлению ошибок.

Совершаемые нами ошибки часто «заметаются под ковер» и имеют все возрастающее коррозионное воздействие на наши отношения. После нескольких лет накопления эмоциональных обид многие отношения становятся холодными и отдаленными или просто завершаются. Для реальных изменений в отношениях, которые пострадали из-за эмоциональных ошибок, мы должны принять ответственность за свои действия в этом процессе. В итоге мы сможем стать восприимчивыми к отношениям, если откроем свои сердца, сможем узнать очертания эмоционального пейзажа, в котором живем, но неизбежный эмоциональный ущерб любых динамических отношений не может быть возмещен без попыток определить и признать недостатки и совершенные ошибки. Проблема в том, что очень немногие люди достаточно опытны эмоционально, чтобы искренне извиниться, не защищаясь. Проще говоря, большинство людей не знают, как сказать «Прости».

Последний навык эмоциональной грамотности, которому я учу, касается искусства признавать свои ошибки и просить даже вымалывать, прощение. Сама мысль осмысленно извиниться вселяет ужас в сердце среднестатистического человека. Потерять лицо, быть униженным - все это напоминает об унижительных драках на школьном дворе и размолвках с родителями. Кроме того, мы привыкли считать, что отступление унижительно и является признаком слабости. Тем не менее эмоционально зрелый человек

признает свои ошибки и извиняется за любой вред, который причинил своими действиями. Приведу пример из личного опыта, чтобы это проиллюстрировать.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Я только что прибыл в Чикаго из Парижа и сразу отправился в отель, в котором заранее забронировал номер. Я устал после перелета и готовился принять горячую ванну и проспять всю ночь. Клерк, приятная молодая женщина, посмотрела в свои записи и после некоторых поисков вежливо покачала головой. «Мне очень жаль, доктор Штайнер, но на сегодня у нас нет никакого бронирования на ваше имя. Ваше бронирование на завтра, а сегодня вечером у нас нет свободных номеров». Я был возмущен этой новостью. «Но я специально позвонил неделю назад!» - воскликнул я. «Да, и я вижу, что здесь мы записали вас на завтра», - настаивала она. «Это была ваша ошибка!» - прошипел я.

Пока я продолжал громко возмущаться, в глубине сознания я начал понимать, что был не прав. Я предполагал, что бронирование будет на тот день, когда я уеду из Франции, но я забыл, что на самом деле я прилечу в тот же день рейсом из Европы в Соединенные Штаты (с востока на запад). Тем временем клерк позвонила кому-то и объяснила ситуацию. Через минуту она положила трубку и сказала: «Доктор Штайнер, мы постараемся найти вам номер, но...» Я ее не дослушал. Я преподавал эмоциональную грамотность в Европе и знал, что должен практиковать то, что проповедаю, даже если это грозило мне возможностью оказаться на улице.

«Могу я извиниться перед вами?» - спросил я и покраснел от смущения.

Она посмотрела на меня с недоумением.

«Я просто понял, что вы были правы, - продолжал я. - Когда я звонил, чтобы сделать бронирование, я предполагал, что прибуду на следующий день после моего отъезда из Парижа».

«Все в порядке, - сказала она. - Такое постоянно происходит: люди не понимают, что нет никакой разницы во времени, когда они возвращаются. Но они никогда не извиняются».

«Итак, я должен извиниться перед вами за то, как разговаривал с вами сейчас, - настаивал я. - Вы примете мое извинение?»

«О, все в порядке», - сказала она, смотря в свою книгу.

«Нет, нет, серьезно. Вы примете мои извинения?» Она посмотрела на меня и улыбнулась. «Конечно, почему нет? Я ценю это, - сказала она. - Обычно люди ожидают, что мы будем извиняться за свои ошибки, но редко извиняются за свои».

Как вы догадались, у этой истории счастливый конец. Она нашла для меня номер, и вскоре я уже крепко спал. Я применил на практике то, чему учил, и чувствовал себя прекрасно. У меня был номер, и я наслаждался приятной и честной транзакцией с любезной молодой женщиной.

ЧТО МЕШАЕТ ВЗЯТЬ НА СЕБЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Есть ряд препятствий, которые необходимо преодолеть, прежде чем мы сможем взять на себя ответственность и извиниться от всего сердца.

1. ПРИЗНАТЬСЯ СЕБЕ, ЧТО МЫ СОВЕРШИЛИ ОШИБКУ. Такое признание самому себе может быть очень трудным для большинства из нас, потому что тогда мы становимся уязвимыми для жесткой критики со стороны нашего Критикующего Родителя. Типичной критикой, которую вы могли бы от него услышать, может быть следующее:

◆ Ты просто дурак. Сделал такую глупую ошибку, а потом выставил себя еще большим дураком, когда начал спорить!

◆ Конечно, как всегда. У тебя по-другому не получается!

◆ Ты всегда был сумасшедшим. Посмотри, что ты наделал сейчас!

Помните, что цель Критикующего Родителя состоит в том, чтобы заставить вас чувствовать, что вы не в состоянии ничего сделать, и, когда вы признаете ошибку перед самим собой, вы даете Критикующему Родителю прекрасную возможность сделать именно это.

2. ПРИЗНАТЬСЯ ДРУГИМ, ЧТО МЫ СОВЕРШИЛИ ОШИБКУ. Недостаточно признаться себе в ошибке; когда мы признаемся кому-то в том, что совершили ошибку, то становимся уязвимыми перед их гневом и разочарованием, а также перед дальнейшим пристальным наблюдением и яростью нашего Критикующего Родителя. Это может быть большим, унижительным препятствием, но мы должны научиться преодолевать его.

Признавать свои ошибки — отличный очищающий опыт, который должен испытать каждый, кто претендует на приобретение эмоциональной грамотности.

3. **ПОЧУВСТВОВАТЬ И ВЫРАЗИТЬ ИСТИННОЕ СОЖАЛЕНИЕ.** Добродушие и открытое сердце будет незаменимо, потому что даже если мы осознаем и признаем совершенную ошибку, мы не обязательно признаем или сожалеем о вреде, который могли причинить. Именно поэтому этот этап обучения эмоциональной грамотности стоит последним: трудно извиниться за эмоциональный вред, который мы не осознаем. Нужно развить определенный уровень эмоциональной грамотности, в частности эмпатию, прежде чем мы сможем признать, что своими действиями причиняем боль другим. Без этого понимания трудно взять на себя ответственность. Эмпатия поможет нам увидеть, как наши действия заставили другого человека чувствовать грусть, стыд, гнев или страх. Только тогда, когда мы действительно увидим это, мы сможем сожалеть о своих действиях.

4. **И, НАКОНЕЦ, ПРИЗНАТЬ, ЧТО ИЗВИНЕНИЯ НЕОБХОДИМЫ.** Принять ответственность за ошибку обычно означает загладить вину. Загладить вину — значит изменить свое поведение и даже возместить ущерб. Когда мы хотим загладить вину, мы больше не делаем то, что обижает других. Мы перестаем играть роль, которую играли до этого. Заглаживание вины является важным аспектом получения прощения. Когда мы заглаживаем вину мы перестаем просто говорить и начинаем действовать. Во многих случаях прощение невозможно без заглаживания вины.

Следуя этим советам, вы поймете, что значит брать на себя ответственность за свои действия. Вы узнаете, как признаться (самому себе, а также жертве(ам) вашей ошибки), что вы сделали что-то не так и хотите сделать все необходимое, чтобы все уладить.

Помните, что все мы совершаем ошибки, в том числе эмоциональные. Изучение эмоциональной грамотности помогает нам избегать ошибок и исправлять их как можно быстрее.

ЭМОЦИОНАЛЬНО ГРАМОТНАЯ ТРАНЗАКЦИЯ № 10

ИЗВИНИТЬСЯ ЗА СПАСИТЕЛЬСТВО

Прекратить Спасительствовать. Хотя устоять перед искушением сделать что-то для других и сказать «нет» трудно, научиться не Спасать очень важно для тех, кто хочет сохранить и развить серьезные отношения. Когда мы оказываемся в роли Спасителя в повторяющемся цикле созависимости, важно исправить ошибку, признать ее, прекратить повторять ее и извиниться. Вот как это делается:

«Когда я (опишите действие), я Спас тебя, потому что:

- 1) на самом деле я не хотел этого делать, или
- 2) потому что я знал, что делаю больше, чем должен.

Я приношу извинения и обещаю, что больше такого не повторится. Ты принимаешь мои извинения?»

Это необходимо делать осторожно. Узнать, что кто-то Спасал тебя, может быть весьма унижительным, и эта информация может вызвать сильное чувство стыда и гнева, особенно если вы не просили, чтобы вас Спасли. Кроме того, новость о том, что кто-то рядом с вами больше не хочет делать то, что он делал какое-то время, может вызвать чувство, что вас бросили, и напугать вас. Важно подходить к этому вопросу деликатно и проявлять как можно больше заботы, когда вы берете ответственность за ошибку Спасительства.

Чтобы прекратить Спасать, вы должны определить, что вы хотите или не хотите делать и что является справедливым. И конечно вы должны решить, какое именно ваше действие является Спасительством. Лучший способ сделать это — задать себе вопросы о том, что вы делаете и должны ли вы продолжать делать это. Например, возможно, вы должны спросить себя:

- ◆ Хочу ли я продолжать этот разговор?
- ◆ Хочу ли я заняться сексом?
- ◆ Хочу ли я ремонтировать машину?
- ◆ Хочу ли я продолжать эту игру?
- ◆ Хочу ли я проводить время с родственниками моего мужа?
- ◆ Хочу ли я готовить сегодня вечером?

Иногда, когда вы Спасаете, вы делаете больше, чем должны. Если это так, вы должны спросить себя, какая должна быть доля ваших усилий, затраченных в отношениях. Спросите себя:

◆ Является ли справедливым то, что я мою посуду, если Мэри готовит, или я должен еще подмести пол?

◆ Является ли справедливым то, что я всегда иницирую секс?

◆ Должен ли я всегда платить за ужин, когда мы ходим куда-нибудь?

◆ Является ли справедливым то, что я всегда забираю детей из школы?

Шэрон рассказывает мне о проблемах с сестрой уже несколько месяцев. Позволить ей говорить дальше или сказать, что мне надоела эта тема?

Я пытался помочь Тому преодолеть проблемы с алкоголем, но он все равно продолжает пить. Разве я больше заинтересован в том, чтобы он бросил пить, чем он? Он пытается так же усердно, как я?

Другими словами, вы должны научиться понимать, что вы хотите делать или что, по вашему мнению, является справедливым распределением обязанностей в отношениях. Рассмотрим это на примере Гарри и Хелен:

◆ Когда Хелен моет посуду, потому что Гарри говорит, что нельзя оставлять ее до утра, она делает то, что ненавидит, то есть Спасает.

◆ Когда она готовит каждый вечер, пока Гарри смотрит телевизор, она делает больше, чем должна (и, следовательно, Спасает), хотя он любит готовить и делает это с удовольствием. к минимуму стресс в жизни

◆ Когда она пытается свести Гарри, чтобы ему не хотелось напиваться, а он пьет еще больше, она делает больше, чем должна, в их стремлении излечить Гарри от алкоголизма.

Когда мы перестаем Спасать, мы склонны чрезмерно компенсировать это и в конечном итоге начинаем Преследовать. Таким образом, когда Спасительство прекращается, важно проявлять заботу и душевное отношение. Прекращение Спасительства должно быть душевным актом, направленным на других и самого себя, есть тонкая грань между не-Спасением и Преследованием. Для Жертвы, которую больше не Спасают, это разительный контраст; он опустошает, дает возможности или и то и другое.

ИЗВИНИТЬСЯ ЗА ПРЕСЛЕДОВАНИЕ

Роль Преследователя легче распознать, она более очевидна, чем роль Спасителя. Нет необходимости объяснять, почему извинения за Преследование так важны. Большинство из нас понимает, что Преследовать людей неправильно. Однако есть люди, которые считают, что исправление поведения и мышления других людей, в жесткой форме при необходимости, является их долгом. Некоторые люди всегда играют роль Преследователя - они застряли в этой роли, полной злобы и обвинений. У них ничего не получается, всегда во всем виноват кто-то другой, и они постоянно недовольны кем-то или чем-то. Когда мы Преследуем, мы раздражительны и вспыльчивы. Мы можем оскорблять, высмеивать, относиться скептически, игнорировать, перебивать, кричать, читать нотации или постоянно противоречить другим. Или мы можем лгать. Все это - силовые игры, а Преследование по сути - способ применения силовых игр, чтобы контролировать других.

Преследование может быть очевидным или скрытым, или нечто средним. Однако вместо того, чтобы основательно закрепить за собой роль Преследователя, большинство людей будут переходить от нормального, разумного поведения к роли Преследователя в течение нескольких транзакций, которые Преследователь считает оправданными и даже полезными. Потом, не подозревая о последствиях своих действий. Преследователь возвращается к своему обычному образу, как будто ничего не случилось. Ведя такую жизнь, основанную на играх и ориентированную на сценарии, люди будут пропускать такие инциденты, считая, что разобрались с ними, и переходить к следующему эпизоду мелодрамы - это и есть эмоциональное онемение. Но если мы хотим жить гармоничной эмоциональной жизнью, мы не можем допустить возникновение таких травм и должны устранять их.

Прекращение Преследования происходит по той же схеме, что и прекращение Спасительства. Приведу пример:

НЕРЯХА И ЧИСТЮЛЯ

Бет только что переехала к Ричарду. Она аккуратная, организованная и очень беспокоится о своих вещах. Для нее все альбомы, книги, одежда, даже ее журналы — это

маленькие сокровища, которые она аккуратно собирает и сохраняет, несмотря на многочисленные переезды из квартиры в квартиру.

Ричард постоянно разводит беспорядок и не считает себя виноватым. Он живет среди кучи бумаг и коробок, новых и старых вещей и раскиданной повсюду одежды. Ричард невольно стремится поставить свои вещи выше вещей Бет. Это приводит Бет в ярость. Она очень внимательна к деталям и всегда замечает, где оставляет вещи. Она никогда не бросит свое пальто на обувь Ричарда, не помнет его новые журналы. Она находится в сильном напряжении из-за конфликтов с начальником и озабочена депрессией своего брата. Она замечает, что ее все больше раздражает неряшливость Ричарда.

Так как она не знает, как подойти к этой проблеме, то часто использует насмешливо-яростный тон, когда жалуется Ричарду: «Ой, дорогой, смотри, чей это замазанный автомобильный справочник я нашла на своих любимых туфлях! Стыдно, стыдно!».

В ответ Ричард смотрит в ее сторону, чувствуя некоторую вину и смутно осознавая, что ему делают выговор. Но проблема остается. В конце концов Бет начинает сильно злиться. «Черт возьми, Ричард, почему ты это делаешь? Посмотри на мою обувь — она испорчена! Я почти час искала этот свитер, который ты бросил в свое белье! Не трогай мои вещи!»

«Они по всей моей комнате!» - отвечает Ричард, защищаясь.

«Твоей комнате? Если я не могу класть свои вещи на один ступ в нашей гостиной, тогда сожалею, что переехала к тебе. Может; мне лучше переехать обратно, и у тебя снова будет твоя комната».

В глубине души Бет начинает беспокоиться из-за того, что накинулась на него, как гарпия. Что пошло не так? С точки зрения эмоциональной грамотности вот что: она должна была спокойно разобраться в своих чувствах с самого начала, используя заявление о действии и чувстве после того, как привлекла внимание Ричарда. Вместо этого она начала робко жаловаться, используя критикующие шутки, которые только запутали Ричарда, и он не уловил ее послыл. По сути, она Спасала его, мирясь с беспорядком. Ее жалобы стали враждебными, когда ей надоело, что ее игнорируют.

Изложенный ниже подход, возможно, будет эффективнее:

Поняв свою ошибку. Бет спрашивает Ричарда, когда у него будет время поговорить. Он предлагает поговорить после обеда и, когда приходит время, диалог развивается следующим образом:

«Ричард, я хочу извиниться за кое-что»; .

Ричард, ожидавший, что она будет его преследовать, удивлен. «Что?».

«Ты знаешь, как мы ссоримся, когда ты обращаешься с моими вещами так, как мне не нравится».

Ричард вскидывает брови и стучит по столу, указывая на то, что он хорошо осведомлен о «ссорах», которые он воспринимает больше как войну из-за мелочей.

«Итак, я считаю, что преследовала тебя несправедливо. Я никогда не садилась и спокойно не просила тебя делать по-другому, и я думаю, что не могу ожидать, что ты изменишься за одну ночь. Я действительно была разочарована и расстроена из-за начальника и брата и, вероятно, вымещала разочарование на тебе. Прости за то, что я была так враждебно настроена и нетерпелива».

Она ждет от Ричарда подтверждения и принятия ее извинений, затем говорит: «Я все еще хочу, чтобы ты был аккуратен в обращении с моими вещами. Не мог бы ты сделать над собой усилие?»

При таком подходе его ответом вполне может быть: «Хорошо, я просто не понимал, насколько серьезно ты относишься к своим вещам, мне следовало внимательнее тебя слушать. Я постараюсь измениться. Я прошу прощения за то, что назвал нашу гостиную «своей комнатой»».

ИЗВИНЕНИЯ И ВИНА

Извинения, как правило, связаны с чувством вины, особенно если это извинения за Преследование, нападение или непосредственное оскорбление. Слово «вина» может относиться к осуждению, как, например: «Обвиняемый виновен!», или к эмоции. Тем не менее, как и эмоция, чувство вины стало рассматриваться как относительно бесполезное, так как оно не всегда приводит к положительным результатам. Чувство вины и его «неважное» состояние, вероятно, не вызовут серьезных изменений и не помогут принести искренние извинения. Вина Бет не улучшит их ситуацию с Ричардом, когда она была придирчивой, так же как и вина Ричарда за небрежное обращение с вещами Бет. Такого рода эмоции исходят из эго-состояния Ребенок, а стремление к серьезным изменениям и заглаживанию вины должно исходить из эго-состояния Взрослый.

Однако вина — не единственная причина, по которой нужно извиняться. Сожаление — эмоция, похожая больше на печаль, чем на вину, — в сочетании с осознанием того, что мы несем ответственность за страдания другого человека, гораздо вероятнее вызовет изменения в поведении, что может привести к искреннему прощению. В отличие от вины, которая заставляет большинство людей принимать оборонительную позицию и избегать извинений, сожаление побуждает человека извиниться и исправить ситуацию. Наиболее эффективными извинениями являются проявления печали и сожаления, переживаемые Ребенком в сочетании с программой заглаживания вины Взрослого. Бет грустит из-за того, что ее гнев обидел Ричарда, и она жалеет о том, что Спасала его. Ричард, когда он наконец понимает, что вещи Бет очень важны для нее, сожалеет, что она страдала из-за его беспорядка. Оба чувствовали себя виноватыми, но это не дало никаких результатов; у них гораздо больше шансов добиться соответствующих изменений под влиянием сожаления.

Возникает вопрос, как помочь человеку заменить чувство вины чувством сожаления. Сожаление основано на осознании дискомфорта или боли, которые мы вызвали у другого человека. Бет нужно было осознать, как ее гнев повлиял на Ричарда, а ему необходимо было осознать чувства Бет по поводу обращения с ее вещами. Предложить человеку переключить внимание со своего чувства вины на чувство печали, разочарования, безнадежности или боли, которые испытывают другие, - это, как правило, эффективный способ добиться желаемых изменений.

Некоторые утверждают, что более просвещенный путь -простить в одностороннем порядке, подставить другую щеку -без необходимости извинения. Другие могут возразить, что акцент на извинении поощряет роль Жертвы и в конечном счете усиливает игровое поведение. Обе точки зрения в некотором смысле верны. Не секрет, что некоторые способны простить безоговорочно, но большинство из нас все же более гордые, и, когда мы обижены, нам нужно какое-то правосудие и возмещение. Есть люди, которые с удовольствием принимают и даже ищут роль Жертвы в драматическом треугольнике и могут не совсем заслуживать прощения. Но это — исключение, и есть истинные жертвы злодеяния других людей, которые заслуживают, чтобы перед ними извинились, ведь это им действительно нужно.

И снова напомним: для процветания и развития большинства отношений очень важно, чтобы мы последовательно исправляли ошибки, которые совершаем; мы склонны ошибаться и иногда нас ведет в сторону игр. Когда эти ошибки не исправляются, они копятся и могут потянуть вниз и в конце концов загубить даже самые лучшие отношения.

Законченное извинение - это транзакция, которая представляет собой исправление сложившейся ситуации.

ТРЕБОВАНИЯ К ИЗВИНЕНИЯМ И ВОЗМОЖНЫЕ ОШИБКИ

Вот три пункта, которые делают извинения эффективными:

1. ДЛЯ ЗАКОНЧЕННОГО ИЗВИНЕНИЯ НЕОБХОДИМЫ ОБЕ ЧАСТИ ТРАНЗАКЦИИ ИЗВИНЕНИЯ: ИЗВИНЕНИЕ И ОТВЕТ

Чтобы транзакция извинения была законченной, она должна быть полностью услышана, рассмотрена и должна иметь место ответная реакция. Слишком часто заявление об извинении считается достаточным, и делается предположение, что, как только оно будет произнесено, извинения должны и будут приняты добродушным, всепрощающим человеком. Такое отношение подразумевает, что извинение - односторонний процесс, хотя на самом деле это - транзакционный цикл между двумя людьми. Когда один человек обижает другого, потом неподготовленно извиняется, а другой привычно принимает извинение, не осмысливая его, транзакция не может состояться и даже может быть вредной. Если этот цикл повторяется, участники становятся заложниками в драматическом треугольнике, и каждое извинение поддерживает сценарии обоих, а не помогает выйти из ситуации.

В эмоциональной грамотности нет места для одностороннего извинения независимо от того, насколько хорошо оно преподнесено. Если нет ответной реакции, то в транзактном смысле извинение считается незаконченным. В некоторых случаях одностороннее извинение может быть лучше, чем отсутствие такового, но не здесь. Я говорю о транзакции извинения, которая является эффективным способом исправления ошибки, в случае, если она завершенная.

2. ЧТОБЫ ИЗВИНЕНИЕ БЫЛО ЭФФЕКТИВНЫМ, ОНО ДОЛЖНО ОПИСЫВАТЬ ПРОСТУПОК.

Обиды могут быть описаны с указанием действий, которые их вызвали. Чтобы извинение сработало, в нем нужно указать действия, которое жертва восприняла как вредные, даже если у человека не было намерения обидеть.

Иногда люди извиняются за действие, которое не вызвало проблем, упуская из вида то, которое на самом деле было причиной проблем.

На собрании сотрудников Джон нередко игнорирует предложения Мэри. В конце он предлагает кофе или чай всем, кроме Мэри. Позже она горько жалуется ему на его поведение.

Джон: «Я прошу прощения, Мэри».

Мэри: «За что ты извиняешься?».

Люди извиняются все время, но это не обязательно означает, что они просят что-нибудь или ожидают ответа. Очень часто извинение - это ритуал, который в основном выглядит так:

«Простите»

и ответ:

«Нет проблем».

В самых банальных случаях, таких как если вы задели кого-то плечом или нечаянно перебили говорящего, такой транзакции достаточно, чтобы устранить обиды, обменяться парой поглаживаний и не показаться грубым.

Но помимо таких крайне незначительных примеров есть ситуации, когда кто-то делает что-то, чтобы ранить другого, и тогда, чтобы восстановить гармонию в отношениях и вернуть их в привычную колею, может понадобиться больше.

Извинения и просьбы о прощении могут звучать в различных непродуктивных формах:

◆ Бесстрастная, даже юридическая оценка своего проступка. Звучит хорошо, но может не принести желанного результата. Пример:

Билл (серьезным тоном): «Я показал отсутствие здравого смысла и, возможно, ввел вас в заблуждение. Я прошу за это прощения».

◆ Другой пример: вина и упрекая себя, в ответ Критикующему Родителю, которому каким-то образом удастся избежать ответственности:

Джон говорит (плача): «Я был слаб и поддался Дьяволу, я заслуживаю вечного проклятия. О, как мне жаль!»

◆ Извинение также может быть лицемерным и не придавать значения обидам.

Марк (улыбаясь): «Я знаю, знаю, я ужасный человек. Мне очень жаль».

Каждая из этих транзакций отражает различное отношение (рациональный подход, ненависть к себе, самодовольство) Эти отношения исходят из оборонительного эго-состояния Ребенок. Опять же, отношение и соответствующие эмоции, необходимые для эффективного извинения, являются душевными, сердечными, эмоциональными реакциями на обиду или боль, которые вызваны чьим-то поведением.

Джон: «За то, что не предложил тебе кофе. Ты простишь меня?».

Мэри: «На самом деле меня не особо волнует кофе. Мне нужно, чтобы ты извинился за то, что игнорировал предложения, которые я делала на собрании».

Таким заявлением Мэри описала Джону его обидные действия. Теперь Джон знает, за что должен извиниться, если хочет эффективно общаться с Мэри.

3. КРОМЕ ОПИСАНИЯ ОБИДНОГО ПОВЕДЕНИЯ ИЗВИНЕНИЕ ДОЛЖНО СОДЕРЖАТЬ ПРИЗНАНИЕ ЕГО МАСШТАБОВ.

Джон: «Да? Я не думаю, что это было так уж страшно, но все равно извини, Мэри».

Мэри: «Да, это было так, и даже хуже, чем тебе может показаться. Мне нужно, чтобы ты признал это».

В этот момент Джону необходимо изучить ситуацию немного серьезнее. Он хочет извиниться за кофе и печенье, а Мэри имеет в виду более серьезную обиду. Может ли он признать, что действительно игнорировал Мэри и тем самым вызвал у нее чувство гнева, печали, смущения и безнадежности? Если он это сделает, то подтвердит значимость своего игнорирования. Если возразит, то не сможет успокоить Мэри.

Кроме того, мы должны иметь в виду следующие две возможные ошибки:

ОШИБКА ИЗВИНЕНИЙ № 1.

ПУСТЫЕ СЛОВА.

В последнее время важность извинения, похоже, получила заслуженное признание. Общества анонимных алкоголиков давно представляют заглаживание вины как один из двенадцати шагов программы реабилитации. В последнее время об этом пишется множество статей и книг. Людей, которые находятся в постоянном контакте с людьми, такие как бортпроводники и банковские клерки, учат извиняться, чтобы успокоить рассерженных клиентов при необходимости. Эти поверхностные извинения могут

успокоить на время, но потом они кажутся пустыми и не приносят удовлетворения. Дело в том, что телефонный оператор не может извиниться за ошибку компании, занимающейся кредитными картами, или работу почтовой службы.

Гарри, например, извинялся с ненавистью к себе и часто с сильной ненавистью к Хелен. Тем не менее он едва понимал, что говорит, и, конечно, был минимально искренним. Он знал, что извинения успокаивают Хелен, поэтому продолжал пить и извиняться, когда у них случались ссоры. Она принимала его извинения, но через нескольких дней, а иногда часов, ей казалось, что ее обманули. Извинение должно идти от сердца и приноситься за определенное поведение, или же оно не будет иметь смысла и в конечном счете будет неэффективным. Слова сами по себе не меняют положение вещей и не успокаивают потерпевшую сторону. И, конечно, извинение, которое не повлекло за собой изменения поведения, оказывается бессмысленным.

ОШИБКА ИЗВИНЕНИЙ №2. ОБВИНЕНИЕ ЖЕРТВЫ.

Когда мы обнаруживаем, что Спасали кто-то, мы можем начать злиться на него или нее. Хелен тому пример: после долгого Спасительства она пришла в ярость из-за Гарри. Нападать на другого человека, потому что мы сердимся, редко бывает правильным ходом и всегда — абсолютно неправильным выбором, когда вы решили перестать быть Спасителем. Ваш гнев может навредить отношениям с человеком, которого вы Спасали, и именно поэтому важно прекратить Спасать, прежде чем разовьется чувство гнева. Сделайте это с помощью ненавязчивого и приятного разъяснения, а не резким одергиванием. Прежде всего, не обвиняйте Жертву в своей ошибке. Не забывайте, Спасительство - это, безусловно, ошибка с вашей стороны, а не обязательно со стороны Спасенного/ Жертвы, который может даже не знать, что вы его Спасаете, и, возможно, не хочет быть Спасенным.

ЭМОЦИОНАЛЬНО ГРАМОТНАЯ ТРАНЗАКЦИЯ № 12. ИЗВИНИТЬСЯ ЗА ТО, ЧТО ИГРАЛИ РОЛЬ ЖЕРТВЫ

Последним, но не совсем, в списке корректирующих действий является отказ от поведения Жертвы.

Один из способов вернуть себе власть, когда мы чувствуем себя полностью разбитыми и бессильными, - это играть в игры в роли Жертвы. Одна из первых игр, которую обнаружил Эрик Берн и которая отлично показывает этот принцип, - это игра «Почему бы Вам не...- Да, но...».

В этой игре человек в роли Жертвы «подсаживает» одного или более людей на то, чтобы они давали советы по поводу проблемы, которую он считает безнадежной. Например, Брюс ненавидит свою работу и начальника и уверен, что коллеги ненавидят его. Что он должен делать? Он описывает ситуацию нескольким своим друзьям. Они пытаются помочь.

Тэд: «Почему бы тебе не уволиться и не найти другую работу?».

Брюс: «Да, хорошая идея, но больше нигде не платят так, как здесь».

Нэд: «Почему бы тебе не найти посредника и не решить проблемы с начальником через него?».

Брюс: «Да, я думал об этом, но в настоящее время посредником является женщина, и она не понимает такого рода проблемы».

Фрэд: «Почему бы тебе не походить на медитации по выходным для развития белого света вокруг себя, который защитит тебя от вреда?».

Брюс: «Да, конечно, но ты видел, сколько эти медитации стоят?».

Тэд: «Думаю, ты прав, это безнадежная ситуация. Если бы я был на твоём месте, я бы захотел покончить с собой».

Брюс: «Я знаю, что этого делать не стоит. Думаю, вы, ребята, не можете мне помочь. Дело действительно во мне, не так ли? Давайте напьёмся».

К этому моменту всех уже одолевает депрессия. Брюс радуется, что сумел собрать полную комнату приятелей и что его мрачный взгляд на мир оправдывается. На следующий день Брюс покупает книгу «Эмоциональная грамотность» и читает о роли Жертвы. Он осознает свою склонность к депрессии и чувству безнадежности и понимает, что лучший способ выйти из этой роли — извиниться.

В следующий раз, когда он встречается с друзьями, он поражает всех, говоря:

«Послушайте, ребята, я хочу извиниться кое за что». Все ошеломлены, они притихли и слушают. «Я чувствую, что когда я начинаю жаловаться на свою работу и не принимаю

предлагаемые советы, то я действительно веду себя как бессильная жертва, я понимаю, что, должно быть, это выглядит жалко. Я прошу прощения. Я больше не буду это делать».

Тэд: «Что это? Заглаживание вины за двенадцать шагов или что-то вроде того?».

Брюс: «Что-то вроде этого. Но я вполне серьезно, и хочу, чтобы вы, ребята, приняли мои извинения. Вы примете?»

ЭМОЦИОНАЛЬНО ГРАМОТНАЯ ТРАНЗАКЦИЯ № 13.

ПРИНЯТЬ ИЗВИНЕНИЯ

Выслушав извинения и проведя вдумчивый самоанализ, мы можем выполнить одно из следующих действий:

- ◆ простить;
- ◆ отложить прощение, ожидая дополнительные извинения;
- ◆ не принять извинения.

Прощение - это подарок, который не всегда может быть презентован. Прощение полностью зависит от того, реагирует ли наше сердце на извинения; невозможно и неразумно влиять на сердце в вопросах любви, ненависти или прощения. Следовательно, в эмоционально грамотных отношениях должным образом предоставить или отклонить прощение так же важно, как и попросить его.

Очевидно, что для сердечного извинения требуется большое мастерство. Однако немногие понимают, что навык для принятия или отклонения извинения, когда оно было дано, так же важен.

В случае Мэри и Джона и коллективного собрания первоначальное извинение Джона (касательно кофе и печенья) не сработало. Как Мэри может поступить с извинением коллеги, пока не примет его?

ОШИБКА ПРИ ПРИНЯТИИ ИЗВИНЕНИЙ № 1.

СЛИШКОМ ЛЕГКО ПРОСТИТЬ.

Мэри могла сказать: «Нет проблем, все нормально». Такой ответ, вероятно, является попыткой избежать унижения из-за чувства, что к вам относятся свысока. Или она могла даже попытаться Спасти Джона от обязанности быть вежливым.

Лучше этого не делать. Извинение не обладает эффектом, если оно принимается без обдумывания. Если кто-то небрежно извиняется перед вами, и вы говорите. «Нет проблем», вы, вероятно, почувствуете себя так же плохо, как и до извинения. Вы, скорее всего, приняли извинения, потому что знали, что этого от вас ждут в обществе. Даже если извинение искреннее и идет от самого сердца, вы можете сделать его бесполезным, приняв его поверхностно. Самый подходящий ответ с точки зрения эмоций - это подумать об извинении и решить, хотите ли вы принимать его или нет. Если извинение не работает, очень важно отказаться от него.

ОШИБКА ПРИ ПРИНЯТИИ ИЗВИНЕНИЙ № 2. ЗАДАТЬ ТРЕПКУ ИЛИ ИЗБИЕНИЕ ПРАВЕДНИКОВ

Другая ошибка - это то, что я называю «задать трепку» или «избиение праведников». Давайте продолжим рассматривать ситуацию Мэри и Джона. Предположим, что Джон искренне извиняется перед Мэри за то, что не обращал на нее внимания на собрании. Мэри теперь видит возможность отыграться, чтобы ему стало так же обидно, как было ей.

«Итак, ты извинился, — может она сказать. — Но я не принимаю извинения, я очень зла на тебя. Иногда ты бываешь таким подонком!»

Если вы пытаетесь развить эмоциональную грамотность, такой ответ тоже не подойдет. Если Мэри сердится, она может воспользоваться заявлением о действии и чувстве, чтобы вызвать его реакцию. Например, она может сказать: «Меня очень разозлило то, как ты со мной разговаривал. Еще я почувствовала себя неловко. Но я ценю твои извинения. Пожалуйста, больше не веди себя так».

ОШИБКА ПРИ ПРИНЯТИИ ИЗВИНЕНИЙ № 3. ПРИНЯТЬ ИЗВИНЕНИЯ С УСЛОВИЯМИ.

Обиженный человек слышит извинение, но его сердце остается закрытым. Возможно, нужно что-то еще; возможно, сейчас ничего нельзя сделать.

Мэри: «Извини, но ты, кажется, не очень понимаешь, как обидно твое поведение для меня. Боюсь, я не могу принять твое извинение. Чтобы почувствовать себя лучше, мне нужно больше, чем просто слова». Поразмыслив немного, она говорит: «Я была бы признательна, если бы ты извинился передо мной на собрании и попросил других людей

делать тебе замечания, если они заметят, что ты снова так себя ведешь. Ты можешь это сделать?»

ЭМОЦИОНАЛЬНО ГРАМОТНАЯ ТРАНЗАКЦИЯ № 14.

ОТКЛОНИТЬ ИЗВИНЕНИЯ

Иногда извинения не срабатывают:

◆ Сердце Дианы было разбито, когда ее жених разорвал помолвку. Она была опустошена и унижена. Несколько дней спустя он пришел, чтобы извиниться, но она была слишком сердита и огорчена, чтобы принять извинения. И только несколько месяцев спустя, после долгих разговоров о его решении разорвать помолвку, она наконец смогла принять извинения, в которых нуждалась.

◆ Будучи жертвой бесконечных импульсивных покупок своей жены, Питер не в состоянии простить ее. Ему нужно гораздо более обширное извинение за годы финансовых беспокойств, которые возникали из-за нее, а также некоторые конкретные заверения о ее намерении измениться. Возможно, она так и не сможет исправить свои ошибки.

◆ Андрес извиняется перед Клайдом за то, что принял приглашение на званый обед от его имени, не спрашивая его. Клайд начинает чувствовать, что Андрес игнорирует его отвращение к общественным мероприятиям с новыми людьми. Он всегда думает, что каждая вечеринка - исключение. Клайд не принимает извинения, потому что Андреса, кажется, не волнует, что он всегда ставит его в неловкое положение.

Иногда извинение не работает, потому что обида слишком велика, и простого извинения недостаточно. Возможно, Жертве нужно объяснение или некая форма возмещения эмоционального ущерба. Например, Питеру, мужчине, чье финансовое положение страдает из-за жены, нужно, чтобы она объяснила, как она изменилась, и что она найдет себе работу, чтобы сделать их платежеспособность прежней. Клайду нужно, чтобы Андрес признал, что он принял приглашение за него, надеясь избавить его от застенчивости. Он обещает прекратить делать это и обговаривать с Клайдом каждое социальное событие, которое касается их обоих. Важно помнить, что конечной целью извинения является дать Жертве шанс чувствовать себя лучше.

Приведенные выше примеры показывают, что было бы ошибкой принять извинения, которые на самом деле не заставляют вас чувствовать себя лучше. Вы должны объяснить извиняющемуся человеку, почему извинение не работает, если сможете. Тогда человек может попробовать извиниться таким образом, чтобы признать истинную природу ошибки. Но если его усилия безрезультатны, извинение должно быть мягко отклонено в пользу новых усилий, направленных на то, чтобы заставить извинение работать.

ПРИМЕР. ДВЕ СТОРОНЫ ИЗВИНЕНИЯ.

Приведу пример, когда извинение было должным образом преподнесено и принято. Лаура часто ловила себя на мысли, что занимается сексом со своим мужем Брайаном без какого-либо на то желания. Он говорил ей, что у него был тяжелый день на работе и он нуждается в ней, или что он возбужден и не сможет заснуть, если они не займутся сексом. Если она отказывала ему, он злился и обижался. И тогда, независимо от того, что она чувствовала, она сдавалась.

Лаура посоветовалась со мной насчет того, как изменить свои отношения с Брайаном. Она говорила, что любит его, но ей казалось, что он ее использует. В последнее время она начала возмущаться и раздражаться по мелочам. Она думала, что небольшой курс эмоциональной грамотности может быть полезен, и пришла ко мне развить необходимые навыки. Немного поговорив с ней, я понял, что Лаура — типичный Спаситель, и не только с Брайаном, но и во всевозможных ситуациях.

С Брайаном самым худшим ее Спасением было то, что даже когда она не хотела заниматься с ним сексом, она все равно делала это. Теперь она чувствовала себя использованной и хотела Преследовать его, пока он не поверит, что она хочет уйти от него. Я объяснил ей важность принятия ответственности за свои действия и рассказал, как сформулировать извинение за свое Спасительство. Я сказал ей, что она должна прекратить спасать, и хорошо было бы начать с Брайана.

Вот что произошло дальше: в пятницу вечером Лора сказала Брайану, что хочет поговорить о чем-то очень важном. Брайан казался настороженным и несколько встревоженным.

«Я хочу поговорить о том, о чем я долго думала, - сказала Лаура. - Я устраю ранний ужин, и мы сможем спокойно поговорить».

После ужина в субботу вечером Лаура глубоко вздохнула и начала: «Брайан, есть кое-что между нами, что сильно расстраивает меня. Могу я рассказать об этом?»

Брайан пожал плечами. Хотя он улыбался, но был напуган. «Ну, что ж, кажется, поэтому мы здесь», - сказал он осторожно.

«Хорошо, - начала Лаура. - Боюсь, ты будешь расстроен из-за того, что я скажу. Так вот, мне не нравится, что в последнее время я занимаюсь с тобой любовью, когда на самом деле не хочу этого». Она нервно посмотрела на Брайана, пытаясь предугадать его ответ. Ничего не увидев в его лице, она продолжила: «Возможно, я недостаточно давала понять, что не хочу этого. Думаю, я неоднозначно давала понять, и мне жаль».

Брайан вспыхнул. «Что ты хочешь этим сказать? Ты не хочешь спать со мной?»

«Нет, я не говорю, что не хочу заниматься сексом, просто у меня такое чувство, что мы занимаемся сексом, когда ты в настроении, а не когда я, и я не хочу больше заниматься сексом, когда я не в настроении. Я не виню тебя за то, что я не сделала ничего до сих пор и мирилась с твоими желаниями и тем, что ты игнорируешь меня. Я пытаюсь взять ответственность за это, но я также хочу изменить такое положение вещей».

«Ну, звучит, как будто «ты, Брайан, не привлекаешь меня», как будто я - твой сексуальный акт благотворительности».

«Иногда я устала или занята, или просто не чувствую себя сексуальной. Мне просто не хочется секса».

«А ты когда-нибудь бываешь в настроении? Мне кажется, что, если бы я не начинал первый, ты бы никогда не сделала первый шаг».

«Это правда, обычно я не иницирую секс, но иногда, когда ты проявляешь настойчивость, мне действительно это нравится. В другой раз я могу быть уставшей и на самом деле не заинтересованной в сексе. Я не хочу продолжать заниматься сексом, когда на самом деле мне этого не хочется. Мне становится стыдно перед самой собой, и иногда я даже злюсь на тебя. Возможно, если бы мы не занимались сексом, когда я не в настроении, я была бы в настроении чаще».

Брайан молча слушал, и Лаура продолжала:

«Дело в том, что это не твоя вина. Я несу ответственность за свое решение мириться с таким положением дел. Но я хочу, чтобы с этого момента все было по-другому. Я просто хочу, чтобы у нас все было хорошо, насколько это возможно, потому что я люблю тебя».

Брайан посмотрел на нее настороженно и ответил «Итак, я оставлю тебя в покое. Я не хочу быть твоим сексуальным благотворительным проектом. Если захочешь заняться любовью, дай мне знать».

С этими словами он подошел к дивану и включил бейсбольный матч. Лаура очень расстроилась, хотя я предупредил ее, что Брайан сначала может принять оборонительную позицию. Я также сказал ей, что после того, как первоначальный шок утихнет, он, вероятно, расслабится и примет ее чувства и предложения. Она пошла в спальню, откуда ее не будет слышно, и позвонила своей сестре, чтобы снова поговорить об этой ситуации. Потом почитала книгу в постели. Она решила оставить грязную посуду до утра. Когда Брайан пришел в постель, она притворилась спящей, чтобы избежать конфронтации. Он лег, вообще ее не касаясь, некоторое время лежал без сна, потом заснул. Как только Лаура услышала его размеренное дыхание, она пододвинулась и прижалась к нему, а потом уснула. Она волновалась, но постоянно напоминала себе, что все наладится.

Утром Брайан (он заметил, что Лаура обнимала его всю ночь) держался отстраненно - читал газету и пил кофе. Затем он неожиданно ушел, объявив о внезапных планах с друзьями на воскресенье. Когда Брайан пришел домой в тот вечер, он вручил Лауре небольшой букет полевых цветов, которые собрал в последнюю минуту по дороге домой. Она одобительно поцеловала его. На мгновение Брайану захотелось схватить Лауру и страстно поцеловать ее. Тогда он остановился, смутно чувствуя себя униженным.

Она почувствовала его порывы и пошла на кухню готовить чай. Брайан сел на диван, борясь с чувством унижения. В конце концов подумал он, она не обвиняет меня. Он вспомнил о том, как несколько раз в начале отношений, когда она хотела заняться сексом, он был слишком уставшим. Он решил не принимать все на свой счет. «Давай сходим куда-нибудь поужинать сегодня вечером», — объявил он импульсивно.

За ужином Брайан сказал: «Могу я сказать тебе, как я себя чувствую?» Лаура охотно согласилась.

«Когда вчера вечером ты рассказала о сексе, который не хотела, я сначала разозлился, а потом испугался, что больше не привлекаю тебя. Затем мне стало грустно из-за того, что мы занимались сексом, а тебе это не нравилось», (как видите Брайан прочитал эту книгу).

Лаура кивнула. Брайан продолжил: «Я принимаю твое извинение за то, что ты мирилась с таким положением дел. Давай посмотрим, сможем ли мы заняться сексом только тогда, когда мы оба захотим этого». Той ночью после ужина они целовались в постели. Брайан решил не настаивать, и Лаура заснула в его объятиях. Он чувствовал себя

сексуально неудовлетворенным и лежал без сна некоторое время, но для него было обнадеживающим чувствовать, как Лаура прижималась к нему во сне. В конце концов, когда он не смог заснуть, он перешел в гостиную и читал, пока не заснул на диване. На следующее утро он сделал усилие, чтобы сохранить любовное отношение, когда объяснял, почему ушел из постели. Прошло несколько месяцев, прежде чем напряженность в отношениях между Лаурой и Брайаном ослабла. Постепенно он привык к ее сексуальному ритму и справился с чувством смущения и заброшенности. В свою очередь Лаура сделала усилие, чтобы проявлять инициативу в сексе, особенно в выходные, когда у нее было больше энергии. С помощью бесед и компромиссов они избавились из разрушительной модели Спасения, которая угрожала их сексуальной жизни и в конечном счете их браку. Их сексуальная жизнь улучшилась.

ЭМОЦИОНАЛЬНО ГРАМОТНЫЙ СПОСОБ ПРОСИТЬ ПРОЩЕНИЕ ЗА ДЕЙСТВИЯ, КОТОРЫЕ ГЛУБОКО РАНИЛИ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА.

Разнообразные эмоциональные ошибки возникают часто, поэтому часть эмоциональной «уборки» - это следить за ними и избавляться от них при необходимости. Иногда мы совершаем обидные ошибки, которые могут нанести вред. Когда это происходит, важно принести основные извинения и, при необходимости, попросить прощения.

ПРИМЕР ПРОСЬБЫ О ПРОЩЕНИИ Ярким примером того, как попросить прощения, является история Роуз и Эдгара, 60-летней пары, которые собирались отпраздновать свой 40-летний юбилей свадьбы, когда посетили один из моих семинаров по эмоциональной грамотности.

После того как мы обсудили силу извинения, Эдгар заявил, что должен кое-что сделать. После того как Роуз согласилась, он объяснил почему: тридцать пять лет назад, в тот вечер, когда у них родился сын, он переспал с другой женщиной. Это произошло сразу после того, как он увидел ребенка и навестил Роуз в послеоперационной палате. Он вышел из больницы поздно вечером, но был слишком взволнован, чтобы идти сразу домой. Будучи странно приободренным, он пошел в соседний бар немного выпить. Когда он сидел там, наслаждаясь двойным виски, он заметил молодую женщину, свою коллегу. Он рассказал ей о рождении сына и предложил купить ей выпить. Один напиток за другим, и, прежде чем он опомнился, они были в ее квартире и занимались сексом.

Когда он уехал на следующее утро, он был переполнен чувством вины. Он чувствовал себя ужасно из-за того, что изменил жене, и импульсивно рассказал Роуз, что произошло. Она была опустошена этой новостью. Хотя он заверил жену, что был пьян и больше не хочет видеть эту женщину, Роуз была безутешна и неумолима. Следующие 35 лет практически в каждой их ссоре затрагивался этот инцидент. Каждый раз, когда Роуз чувствовала, что Эдгар принимает ее присутствие в его жизни как само собой разумеющееся или не уделяет ей внимания, которого она заслуживает, она напоминала ему о том инциденте. Они оба были очень огорчены по этому поводу. После всех этих лет инцидент оставался занозой для них обоих - занозой, которую они прекратили пытаться вытащить.

По этому случаю Эдгар подумал, что ему нужно сделать то, чего он никогда не делал: взять полную ответственность за свою неверность и попросить у Роуз прощения. Он сделал это самым трогательным образом. На глазах у всей группы Эдгар встал на колени и взял руки Роуз. Со слезами на глазах он начал говорить. «Роуз, - спросил он, - могу я поговорить с тобой кое о чем?»

«Да», - согласилась она.

«Роуз, я знаю, я извинялся за это сотню раз, и жаловался, что это, похоже, не работает».

Она кивнула.

«Из этого обсуждения я понял, что, хотя я извинялся, мои извинения были пустыми, и я не удивлен, что они не сработали»

Она снова кивнула.

«И я понимаю почему. Потому, что я на самом деле не осознавал, какую боль причинил тебе. Я действительно не хотел признать, что обидел тебя так сильно. Поэтому я извинялся, но в действительности не сделал ничего чтобы уменьшить твою боль». Он вытер глаза и спросил: «Могу я сейчас попросить у тебя прощения?»

В тот момент у всех присутствующих в глазах стояли слезы, в том числе и у Роуз. Она кивнула, на этот раз теплее, кладя свои руки поверх его.

«Роуз, после всех этих лет я понимаю, сколько боли принес тебе мой поступок. Мне так жаль, что я сделал это, и очень жаль, что мне потребовалось так много времени, чтобы понять степень твоей боли. Ты простишь меня?»

Роуз надолго задумалась. Наконец она расплылась в улыбке, смешанной со слезами, и согласилась. «Да, прощу, и я должна сказать, что сейчас я понимаю, что была суровой в своем гневе. Я всегда думала, в глубине сознания, что ты сделал это, потому что чувствовал себя сильным и мужественным после рождения первого сына. Но я вижу, что ты понимаешь, насколько мне было больно, и я прощаю тебя». Они обнялись в окружении улыбающихся членов группы по развитию эмоциональной грамотности.

Год спустя я случайно встретил Эдгара. Я спросил, как у них дела. Он сказал, что они только что отлично отпраздновали свою годовщину с множеством друзей и родных. «Кстати, добавил он, — Роуз больше не возвращается этому инциденту».

ПРОСЬБА О ПРОЩЕНИИ, КОТОРАЯ НЕ СРАБОТАЛА

К сожалению, иногда может случиться так, что прощение не будет даровано ни при каких обстоятельствах.

Карла потратила пять лет на восстановление после чрезвычайно тяжелого развода. Билл, ее муж, внезапно ушел от нее к тайной любовнице, а потом пытался помешать ей получить полагающуюся ей часть имущества. Ее боль длилась целых пять лет, но в итоге она преодолела страдания, встретила другого мужчину и счастливо вышла замуж.

Даже сегодня глаза Карлы наполняются слезами, когда она говорит о событиях прошлого. Вскоре после развода новые отношения Билла развалились, и он попытался восстановить связь с Карлой, предлагая ей дружбу. Карла совершенно не хотела даже говорить с Биллом, но в течение нескольких лет через общих друзей, которые любили их обоих, и ради их сына-подростка она время от времени начала общаться с ним по телефону.

Она давно сделала вывод, что их брак был ошибкой, и его завершение были правильным решением. Но она не могла забыть или простить ложь Билла, и финансовые маневры, с которыми ей пришлось иметь дело.

Через друзей она дала понять, что никакие отношения невозможны без извинений. Билл, желая восстановить дружбу, написал ей записку:

«Дорогая Карла, я хочу извиниться за то, что причинил тебе боль. Мне очень жаль. Билл».

Когда Карла получила эту записку, она пришла в ярость. Она должна была принять эту наспех написанную записку как извинение? Она даже не потрудилась ответить. В конце концов Билл позвонил ей. После обмена вежливыми фразами он спросил:

«Ты получила мою записку?»

«Да».

«И?»

«Что и?»

«Ты прощаешь меня?»

«За что?»

«Как за что? Я думал, ты хочешь извинений!»

«А, понятно. Думаю, я не прощаю тебя».

«Почему нет?»

«Ты не извинился на самом деле».

«А как же моя записка?»

«Твоя записка — это начало. А за что ты извиняешься?»

«За то, что сделал тебе больно».

«Мне нужно извинение за то, что ты сделал».

«Что ты имеешь в виду?»

«Ты лгал, ты был жесток, ты пытался обмануть меня».

«Ну, это зависит от точки зрения...»

«Так за что ты извиняешься? Недостаточно просто сказать, что ты причинил мне боль. Что именно ты сделал? Пока ты не сможешь признать, какое именно твое действие причинило мне боль, я не буду заинтересована в прощении».

На этом разговор был окончен. Несколько лет спустя Билл снова захотел все исправить. Он написал еще одну записку.

«Дорогая Карла, я думал о нашем разговоре, и я согласен, что я лгал тебе, но я делал это, потому что думал, что ты больше расстроишься, если узнаешь правду, и в финансовом плане я боялся, что ты заберешь у меня все. Я сожалею, если обидел тебя, и прошу прощения. Билл».

И снова Карла была не удовлетворена. Билл осознал, что лгал, но этого было недостаточно, ее сердце оставалось закрытым, и она не видела причин, чтобы пустить его обратно в свою жизнь. Казалось, он не осознавал то, какую сильную боль причинил ей. Она написала ему в ответ такую записку.

«Билл, я получила твоё письмо, и я вижу, что ты пытаешься все исправить. Однако ты тратишь больше слов для оправданий за то, что сделал, чем для признания того, какой жестокий и болезненный опыт я испытала. Мы оба совершили ошибки, за которые расплачиваемся. Я не была идеальной. Но если ты хочешь, чтобы мы были друзьями, я должна быть уверена, что ты понимаешь, как обидел меня, сколько боли, вызванной твоими действиями, я пережила. И тогда ты должен почувствовать и сказать мне о своем сожалении или вине. Мне нужно получить такое чувство от тебя, и пока я не почувствую это и не поверю, для меня будет лучше, чтобы мы держались на расстоянии. Карла».

На этом все закончилось. Билл, возможно, со временем поймет, что должен делать, или он может решить, что не может или не будет этого делать, но Карла заботится о себе в эмоциональном плане, отказываясь предоставить прощение преждевременно. Если бы она смягчилась и спустила Билла с крючка, не чувствуя целительного удовлетворения, которое получают от душевных извинений, она бы никогда не была действительно открытой Биллу, и их «дружба» была бы болезненным обманом. Процесс извинения и прощения чрезвычайно важен в эмоционально грамотной жизни и стоит того, чтобы придерживаться иногда мучительных крайностей.

Это подводит нас к завершению пятнадцати эмоционально грамотных транзакций, которые составляют эмоциональную грамотность. Эти транзакции перестают вызывать неловкость, когда люди становятся специалистами в их использовании. Они становятся частью повседневных эмоциональных действий, как уборка листьев, прогулка с собакой или чистка зубов. Как только эти пятнадцать транзакций войдут в повседневную жизнь и общение, они будут способствовать гармоничному существованию, в котором эмоции признаются и им отводится свое место как источнику энергии и благополучия. Но наградой за эмоциональную грамотность является больше чем просто «аккуратный эмоциональный домик». Когда наши эмоции четко и в полной мере выражаются, а чужие чувства значат для нас столько же, сколько наши собственные, жизнь движется вперед и время от времени становится по-настоящему радостной. Вот тогда награда за эмоционально грамотное существование предстает в полном объеме.

ВЫВОДЫ

ПРИНЯТИЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Вы обнаружите, что самая трудная часть становления вашей эмоциональной грамотности — это сознавать ошибки, которые вы совершили в отношениях. Но это необходимый процесс.

Во-первых, вы признаетесь самому себе, что сделали ошибку. Тогда вы должны признать свою ошибку перед другими. Далее, вы должны почувствовать сожаление и высказать его человеку, которого обидели. И, наконец, вы должны согласиться сделать некоторые реальные изменения в себе и, возможно, загладить вину.

Мы совершаем эмоциональные ошибки, когда позволяем себе быть втянутыми в одну из трех ролей: Спасителя, Преследователя или Жертвы. Когда вы - Спаситель, вы делаете для людей то, чего не хотите сделать и что они должны делать для себя сами. Когда вы - Преследователь, вы сердитесь и самоуверенно нападаете на других людей, часто тех же людей, которых вы Спасали. Когда вы - Жертва, вы позволяете, чтобы о вас заботился Спаситель или чтобы на вас нападал Преследователь, и все время действуете так, будто сами ничего не можете сделать в данной ситуации.

Если вы выступали в роли Спасителя, Преследователя или Жертвы или каким-то образом оскорбили другого человека, эмоциональная грамотность требует, чтобы вы извинились перед людьми, которых обидели или для которых создали проблемы, и решили действовать в будущем как ответственный взрослый человек. Если вас обидели, вы должны знать, как попросить извинения. Если извинение последовало, важно знать, как правильно простить, отсрочить прощение или отказать в нем.

Глава 8

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ГРАМОТНОСТЬ ДЛЯ СЕМЕЙНЫХ ПАР И ДЕТЕЙ

Для обучения эмоциональной грамотности требуется группа людей - она не может быть изучена в одиночку. Очень хорошей маленькой группой может быть пара влюбленных или друзей. Соглашения, которые необходимы для эмоционального обучения, возможно, будут легче достигнуты двумя людьми, особенно единомышленниками, у которых нет нерешенных межличностных вопросов друг с другом.

Найти партнера достаточно сложно. А партнера, который готов взять на себя обязательство быть полностью честным и придерживаться равноправия, найти еще сложнее. Многие люди обнаружили, что старая система доминирования/подчинения, где один человек ведущий, а другой ведомый, в значительной степени устарела. Тем не менее люди, которые искренне верят в равенство, часто возвращаются к традиционной форме неравенства. В отношениях между мужчинами и женщинами мужчины по-прежнему доминируют, а женщинам трудно заявить о себе. Это, в частности, результат социализации в Америке. Таким образом, мужчины и женщины должны быть бдительны и непрерывно работать для достижения целей партнерства, в котором эмоциональные потребности удовлетворяются в равной степени. То же самое наблюдается в отношениях однополых пар. В каждой паре есть «верх» и «низ».

Люди действительно в замешательстве: как сделать современные отношения эффективными? В старой патриархальной системе эмоциональные потребности мужчины были основными, в то время как приоритеты женщины, как правило, даже не рассматривались, а если рассматривались, то их высмеивали как детские или не обращали на них внимания. Таким образом, после нескольких лет брака (в среднем около семи) многие женщины не могли больше терпеть пренебрежения и яростно восставали против этой системы или сходили с ума от разочарования. Современная система равенства несет новые проблемы основная из которых заключается в том, что, когда отказываются от модели «доминирование-подчинение», на ее место приходит конкуренция между партнерами. Вместо одного ведущего человека и второго ведомого мы получаем двух соревнующихся между собой партнеров, которые спорят по каждому поводу. Одна альтернатива (сотрудничество) является основой для эмоционально грамотного образа жизни, но ее трудно достичь.

Неудивительно, что все больше и больше людей просто отказываются от этой затеи и живут одни. Ответ для тех, кто хочет построить отношения по принципу равенства, - это эмоциональная грамотность, основанная на:

- ◆ убеждении, что оба партнера имеют равные права в отношениях
- ◆ соглашении не навязывать друг другу игры
- ◆ и в обязательстве быть честными.

РАВЕНСТВО И ЧЕСТНОСТЬ В БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЯХ

Тем, кто хочет развить эмоционально грамотные отношения, я рекомендую принять совместное соглашение, основанное на равенстве и честности. В отношениях, построенных на сотрудничестве:

- ◆ ни одна из сторон не пытается манипулировать другой с помощью силовых игр,
- ◆ ни один партнер не делает то, что он или она не хочет делать
- ◆ оба мягко и с любовью просят обо всем, чего хотят
- ◆ при этом сочувственно выслушивают нужды другого.

Эти основные правила требуют, чтобы вы отошли от старых шаблонов силовых игр, Спасительства и лжи. Эти изменения даются нелепо и не достигаются в одночасье, но вы увидите, что энергия и оптимизм, полученные в процессе, освежат любые отношения - новые или старые. Если время от времени допускаются ошибки, извинения и заглаживание вины помогут поддерживать позитивный настрой в отношениях.

РАВЕНСТВО

Равенство основано на идее, что люди должны иметь равные права и делать равный вклад на пути к успеху в отношении. Равенство не означает, что люди должны быть одинаковыми, чтобы отношения работали. Особенно в отношениях мужчин и женщин,

которые существенным образом отличаются друг от друга, оно означает, что различия не дают одному человеку преимущество перед другими.

Равный вклад не означает, что оба партнера должны работать и зарабатывать одинаково или что расходы и ведение домашнего хозяйства делятся поровну. Равенство в эмоционально грамотных отношениях означает, что оба партнера прилагают равные усилия в развитии отношений таким образом, чтобы другой был удовлетворен. Если они недовольны усилиями друг друга, они должны свободно сказать об этом, будучи уверенными, что их партнер будет искать справедливый компромисс.

ЧЕСТНОСТЬ

Честность является наиболее важным соглашением в отношениях между равными партнерами. Никто не вступает в серьезные отношения, ожидая, что ему будут лгать. На самом деле, считается, что двое влюбленных не должны лгать друг другу вообще. Многие отношения освящены в церемониях, в которых сделаны обеты: «В богатстве и бедности, в болезни и здравии, чтить, любить и заботиться». Эти обеты обычно не включают в себя обет быть полностью честным. Неудивительно, поскольку к этому времени в большинстве отношений хотя бы один из партнеров уже солгал о чем-то, а иногда - оба.

Даже в самых честных отношениях есть несколько вещей, о которых умалчивается. Может быть, он всегда жаждал больше поглаживаний о своей внешности, но слишком стеснялся, чтобы попросить их. Или, возможно, она была не до конца честна, говоря о своей удовлетворенности в постели. Даже самая маленькая ложь или тайна имеет пагубное действие на близкие отношения, поскольку может быть зерном для дальнейшей и большей нечестности.

Когда пара, которая вместе много времени, пытается избавиться от лжи, зачастую выявляются темные тайны, которые могли бы по-настоящему расстроить другого человека. Может быть, имела место интрижка на одну ночь или даже полноценная измена. Или один из партнеров безрассудно потратил деньги с общего счета, не сказав другому. Возможно, один из партнеров уже долгое время несчастен или совершенно не удовлетворен внешностью своего партнера, его интеллектом, чувством юмора или сексом с ним. Если это так, то будет неплохо выявить эти недомолвки с помощью третьего лица близкого друга, терапевта или священника.

Умалчивание - обычно о сексе, деньгах или внешнем виде недопустимо в эмоционально грамотных отношениях. Эти моменты должны быть выявлены. Если партнер не раскрывает свой секрет и другой партнер узнает о нем, знаю по своему опыту, утаивание ранит больше, чем сам проступок. Как долго это хранилось в секрете, сколько людей знают об этом? Все последствия лжи часто настолько разрушительны, что могут навредить отношениям или разрушить их. Трудно простить проступок, но гораздо труднее простить ложь, которая его сопровождала.

Даже люди, которые утверждают, что они предпочли бы не знать, изменял ли им их партнер, скорее всего, найдут правду крайне унижительной и оскорбительной. Когда мы миримся с тайнами и говорим: «Лучше мне не знать», мы, вероятно, не знаем, как ужасно будем почувствовать себя из-за невольного раскрытия такого секрета. Вот почему ложь так губительна и должна быть искоренена в любых эмоционально грамотных отношениях.

ИТОГ. Для равенства нужны двое: помните, что для эмоционально грамотных отношений требуется равный вклад в них обоих партнеров. Чтобы это сделать, вы должны предоставлять друг другу равные права и ожидать равных обязанностей.

Сотрудничество является основой: заключите с вашим партнером соглашение об отношениях равенства, свободных от силовых игр, а особенно от лжи и Спасительства. Проясните, что вы хотите отношений, в которых вы оба просите все, что хотите, и не делаете ничего, что не хотите делать. Начните говорить об отношениях сотрудничества сразу же. Если у вас появились новые отношения, начните говорить об этом, как только поймете, что эти отношения могут стать долгосрочными. Особенно важно это сделать, если вы влюблены и видите все через сияющий туман. Откровенный разговор о проблемах внесет ясность в ваши подающие надежды отношения.

ДОБРАЧНЫЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СОГЛАШЕНИЯ

Фрэн и Джон любят друг друга. Они лежат на траве, согретые весенним солнцем, в один из выходных. Они решили пожениться. Фрэн уже была замужем, но это ни к чему хорошему не привело, и теперь она хочет, чтобы это брак был лучше.

Фрэн: «Джон, могу я поднять тему, которую хочу обсудить, прежде чем мы поженимся?».

Джон: «Конечно, какую?».

Фрэн: «Я читала книгу о том, как создать эмоционально грамотные отношения».

Джон: «Что это за отношения?».

Фрэн: «Это отношения, в которые ты вовлечен эмоционально и осведомлен о своих чувствах и эмоциях. Отношения сотрудничества, где оба партнера заранее договариваются о некоторых вещах».

Джон: «Каких, например?».

Фрэн: «В этой книге рассказывается о честных отношениях между равными партнерами, и мне очень понравилось. Идея в том, что мы соглашаемся всегда говорить то, что мы хотим, и никогда не оказывать давление друг на друга в выполнении действий, которые мы не хотим совершать».

Джон: «Мне нравится. Но, кажется, мы уже делаем это. Ты так не думаешь?».

Фрэн: «Я знаю, мы оба хотим этого, но иногда я думаю, что на самом деле у нас все не так».

Джон: «Когда, например?».

Фрэн: «Я думаю, мы оба лжем о том, что мы хотим, и иногда уступаем один другому. Как сегодня утром, когда мы пошли в «Блю Барн» позавтракать. На самом деле я хотела пойти в «Брик Шак», но солгала, потому что хотела порадовать тебя».

Джон: «Солгала? А разве это не проявление великодушия?».

Фрэн: «В эмоциональной грамотности это называется Спасительством, и это не очень хорошо, потому что через некоторое время человек, который Спасает, начинает сердиться. Обычно я уступаю тебе».

Джон: «Да, я знаю, и мне это в тебе очень нравится, ты меня балуешь. Означает ли это, что скоро ты начнешь злиться на меня?».

Фрэн. «Возможно, именно это и произошло в моем предыдущем браке, и я действительно не хочу, чтобы это повторилось. Возможно, есть что-то, в чем ты уступаешь мне и о чем я не знаю. Есть?».

Джон: «Ну, пара мелочей, но я не против».

Фрэн: «Думаю, что Штайнер прав. Было бы лучше, если бы мы были совершенно честны, говоря о таких вещах. Так в чем ты уступаешь?».

Джон: «Почему ты хочешь, чтобы я искал на что пожаловаться? Я люблю тебя!»

Фрэн: «Я просто хочу, чтобы мы смогли создать честные отношения сотрудничества».

Джон: «Я попробую».

Он задумывается на минуту.

«Хорошо. Честно говоря, я бы предпочел не встречаться с твоими подругами. Мне не нравится то, как мы проводим с ними время».

Фрэн: «Вот как?».

Джон: «Просто меня не привлекает такое времяпрепровождение. Мне не очень интересно, и у меня нет времени знакомиться с каждой из твоих подруг. И еще... Извини, это слишком тяжело для тебя?».

Фрэн: «Немного, но все нормально, давай продолжим.

Спасибо, что спросил».

Джон: «Хорошо, если ты уверена».

Он продолжил с озабоченным видом:

«Я очень рад, что ты познакомила меня со своими родителями. Но я не очень люблю такие семейные события, как обед на день Благодарения у твоей тети. Это было слишком для меня - общаться со всеми этими людьми, которые, кажется, не так уж важны для нас».

«Понятно, - отвечает она подавленно. — Я хочу сказать, что теперь я разочарована и смущена: я познакомила тебя со всеми с таким энтузиазмом, а ты в это время хотел оказаться где-нибудь в другом месте».

Джон. «Это было не так уж плохо, но я бы лучше отказался».

Фрэн: «Знаешь, мне действительно очень нравится проводить время со своей семьей. Еще с тех пор, как я была ребенком.

И если ты не хочешь ходить на такие мероприятия, я буду ходить туда сама».

Последовало задумчивое молчание.

Джон снова заговорил: «Вот что: почему бы тебе не говорить мне, какие события действительно важны для тебя, и я буду ходить на них с тобой? Например, ты можешь

пойти раньше, а я подойду чуть позже, так что я не должен буду оставаться там долгое время...».

Фрэн: «Звучит разумно».

Они обнимаются. Им обоим было над чем подумать, но Фрэн гордилась собой, что начала эмоционально грамотный диалог, а Джон почувствовал облегчение, избавившись от некоторых нежелательных социальных обязанностей.

Вы можете удивиться, почему двое счастливых молодых влюбленных должны обсуждать небольшие неудовлетворенности, которые кажутся совершенно не важными по сравнению с той чудесной любовью, которую они испытывают друг к другу.

Но это те вещи, которые, когда яркий свет новой любви начинает тускнеть и возвращает людей к реальности, часто разбивают пары, считавшие, что ничто не может встать между ними. Фрэн узнала это на собственном горьком опыте в первом браке. Она поступила правильно, когда инициировала диалог об Основных правилах, которые устанавливают уровень честности сознание того, что позже поможет избежать еще одной эмоциональной катастрофы.

ЧЕСТНОСТЬ - ЛУЧШАЯ ПОЛИТИКА.

Достаточно ли ваш партнер знает о вас, чтобы иметь четкое представление, кто вы есть? Если нет, будьте храбрыми и заполните картину. Местность пугает, но эти усилия окупаются, когда она помогает создать более сильные и близкие отношения.

Если у вас есть информация, которую вы держите в секрете, запланируйте рассказать ее вашему партнеру как можно скорее. Надеяться, что, наступит лучшее время, чтобы рассказать обо всем, не стоит: обычно это не приводит ни к чему, потому что это лучшее время настает редко. Вместо того чтобы ждать, просто сделайте это сейчас.

Поймите, что честность предполагает, что вы будете говорить то, что вы хотите, говорить о том, как вы себя чувствуете, и просить извинения, когда вы не можете простить партнера.

Слоан и Кэрол женаты пару лет. У них хорошие отношения, которые начались в средней школе, где они были признаны самой красивой парой старших классов. В один из

романтических моментов Кэрол говорит Слоану, как ей приятно осознавать, что у них не было секса ни с кем другим, кроме друг друга.

Слоан тяжело сглатывает. Оказывается, три года назад, когда у них был полугодовой перерыв в отношениях, у него была интрижка на одну ночь со знакомой Кэрол. Он не рассказал ей об этом, убеждая себя, что в их соглашение не входило не делать этого. Однако теперь он чувствует, что должен рассказать.

«Кэрол, как ты относишься к идее, что если мы хотим иметь долгосрочные отношения, то между нами не должно быть никаких секретов или лжи?»

Кэрол выглядит встревоженной. «А что такое? Ты лгал мне о чем-то?»

«Нет, Кэрол, я так не думаю, и я не хочу начинать сейчас. Давай присядем. Есть кое-что, что мне нужно сказать тебе, я не осознавал этого до сих пор. Могу я сказать тебе?»

«Ради Бога, говори!»

Слоан провел Кэрол к дивану. Глядя ей в глаза, он спросил: «Помнишь, когда мы ненадолго разошлись еще в колледже?»

«Да», - отвечает она, начиная понимать, что он собирается сказать.

«Я не переставал думать о тебе в течение этих месяцев, но я также думал, что ты, возможно, решила, что больше не хочешь быть со мной. Я пытался привыкнуть к тому, что это может произойти, и был очень подавлен. Однажды вечером я пошел на свидание со Сьюзи Грин».

«С моей давней подругой Сьюзен?» — пронзительно спросила она. Кэрол всегда чувствовала себя немного неуверенно рядом с красивой и популярной Сьюзен.

«Да. Думаю, я должен рассказать тебе об этом свидании».

«О Боже, Слоан!»

«Мне очень жаль. Я не думал, что мне придется рассказать это после того как ты сказала о том, что у нас не было других партнеров, я понял, что должен рассказать. Во всяком случае, я хочу, чтобы ты знала обо мне все».

Когда он посмотрел на нее и увидел выражения ее лица, он испугался. Решив продолжать, он спросил: «Могу я рассказать тебе?»

«Давай, рассказывай», — сказала она, плача.

«Я провел ночь со Сьюзи».

Кэрол начала плакать еще громче.

«Об этом не напишешь домой, но это случилось».

Кэрол смотрела на него. Глаза ее были полны слез, она положила голову ему на плечо. Он попытался обнять ее, но она не позволила.

«Почему ты не сказал мне об этом раньше?» - спросила она.

«Хотя мы договорились, что можем встречаться с другими, я знал, что это заденет тебя. Я знаю, меня бы это задело. Я чувствовал себя виноватым и сказал себе, что ты, наверное, тоже спишь с другими в эти полгода, и чувствовал тогда, что не хочу ничего слышать о твоих партнерах. Я полагал, что ты чувствовала то же самое.»

«Я был так счастлив узнать, что я - единственный мужчина в твоей жизни. Ты - единственная женщина, которую я когда-либо любил, это правда, Кэрол. Когда накануне ты сказала, что ни один из нас никогда не был ни с кем другим, мне стало так стыдно. Я не хочу лгать тебе, когда ты так любишь меня. Я не хотел запутывать тебя, и решил, что ты заслуживаешь правды. Теперь, когда ты все знаешь, мне больше не придется беспокоиться о том, чтобы что-то скрывать».

Кэрол была очень расстроена. Она сказала, что расстроена не столько самим поступком, сколько тем, что он держал это в тайне от нее так долго. Она чувствовала себя глупо при мысли, что была под ложным впечатлением о своем муже, самом близком человеке в ее жизни. Она боялась, что это откровение повлияет на ее любовь к нему. Но больше, чем интрижка Слоана, ее огорчала потеря доверия.

Это была самая лучшая и запоминающаяся ночь, которая у них когда-либо была. В дальнейшем понадобилось немало времени, чтобы Кэрол справилась с задетыми чувствами. Позже ей даже польстило, что Слоан предпочел ее всегда востребованной Сьюзи. Она поняла, почему он не говорил ей о том свидании, и решила, что хотя сначала это было трудно принять, но она может жить с этой новой информацией. В будущем, когда она на мгновение задумывалась, могут ли у Слоана быть от нее секреты, ее успокаивала мысль, что если он смог рассказать ей о той ночи, то, вероятно, больше никогда не солжет ей и ничего не утаит. Она чувствовала себя с ним в полной безопасности, и ее страх, что это откровение испортит их отношения, не оправдался.

Многие люди будут яростно доказывать, что такая честность не нужна, или, еще хуже, является проявлением безответственности, садизма и жестокости. Они могут продолжать

утверждать, что человек на месте Слоана, сделав подобную ошибку, должен нести бремя справедливого раскаяния и держать болезненную информацию в секрете от жены. Но они упускают из вида некоторые важные факты: пагубное действие даже самой маленькой лжи (в дальнейшем она может превратиться в большую ложь; утаивание информации от партнера подрывает интуитивный и эмпатический процесс между партнерами). И самое главное - они не берут во внимание гораздо большую боль, которую люди чувствуют, когда узнают, что их неоднократно обманывали в течение длительного времени. Представьте, как почувствовала бы себя Кэрол, если бы во время одной из встреч со Сьюзен Грин она узнала бы из случайного замечания мужа Сьюзен, что Слоан и Сьюзен были любовниками.

НАВЕДЕНИЕ ПОРЯДКА.

Выделите время для наведения порядка в эмоциональной жизни. Доктор Дэвид Гейзингер утверждает, что отношения настолько хороши, насколько хороши диалоги в них. Если диалог вдумчивый, честный и наполненный любовью, такими же будут и отношения. Рассказывайте друг другу о своих подозрениях, догадках или параноидальных фантазиях. Слушайте внимательно. Не упускайте возможность извиниться за причиненную боль. И самое главное - найдите время дать друг другу поглаживания.

Не решайте эмоциональные вопросы во время рекламных роликов или когда вы слишком устали, чтобы говорить о них: выделите свободное время для разговора. Я часто рекомендую обращаться к партнеру с эмоциональными проблемами во время прогулки. Другая возможность - регулярные встречи, на которых вы будете решать эмоциональные проблемы.

ПЕРЕСМОТР, ПЕРЕСМОТР, ПЕРЕСМОТР

Постоянно пересматривайте отношения. Убедитесь, что вы регулярно пересматриваете заключенные соглашения. В наш век быстрых изменений соглашения, которые имели смысл полгода назад, сегодня могут не иметь смысла.

Обсуждайте такие темы, как секс, деньги и время, особенно то, где и как их тратить.

То, что вы делали что-то определенным образом в течение длительного времени, не означает, что это приемлемо для вашего партнера. Особенно это касается секса, который может стать рутинным и приемлемым для одного человека и неприемлемым для другого.

Будьте гибкими. Будьте готовы изменить свои соглашения, даже после того как вы детально оговаривали их. Легко принимайте изменения и новые точки зрения. В конце концов, цель для вас обоих - работать в сотрудничестве и поддерживать чувства любви и надежды, а не обиды и отчаяния.

ПРОГУЛКА В ЛЕСУ.

Уильям и Хиллари — очень занятые люди. У них нет детей, они очень много работают. Когда они наконец встречаются дома по вечерам, то быстро ужинают и потом им едва хватает энергии для домашних дел и недолгого просмотра телевизора перед сном. Они обнимаются во время просмотра телевизора и обычно засыпают еще до того, как он выключается.

Они решили избегать сложных эмоциональных тем, даже не договариваясь об этом. Хиллари чувствовала, что в их отношениях недостаточно душевных разговоров, где бы они обсуждали проблемы, о которых молчат.

Однажды утром, когда они уходят на работу, Хиллари предлагает сделать утро субботы выходным, поехать на прогулку в лес и обсудить некоторые вопросы. Уильям сначала упрямится, потому что у него запланирована игра в гольф, но Хиллари настаивает, чтобы он отменил ее, и он в конце концов соглашается. В субботу, когда они выдвинулись в поход, Хиллари говорит:

«Боюсь, мы отдаляемся друг от друга. Хотя мы вместе и любим друг друга, я беспокоюсь, что между нами растет стена, это не очень хорошо, для меня, во всяком случае».

«А по-моему, все в порядке, — говорит Уильям. — Есть ли что-то, что делает тебя несчастной?»

«Видишь, в этом и может быть проблема. Кажется, ты не замечаешь эти маленькие разногласия, которые обычно заканчиваются тем, что один из нас, обычно я, уступает, чтобы избежать неприятностей. Я все время считаю, что слишком устала или что мы

можем обсудить это завтра, или, возможно, я мелочусь, но мне становится не по себе из-за всего этого».

Уильям прерывает ее: «Я понимаю, у нас есть небольшие проблемы, но я думал, мы справляемся с ними. Мне кажется, все нормально».

«Наверное, это первая проблема, о которой стоит поговорить, потому что мне так не кажется. Когда ты говоришь, что считаешь, что эти проблемы решаются... сказать, как я себя чувствую?»

Уильям кивает.

«На самом деле, - говорит Хиллари, - я очень злюсь».

Уильям снова кивает, но он потрясен. Хиллари продолжает:

«Сказать тебе, что я думаю? Мне кажется, что, когда мы не согласны друг с другом, ты не понимаешь, что большую часть времени я уступаю тебе, чтобы все было нормально».

Уильям говорит несколько раздраженно: «Я понятия не имел. Я считал, что мы приходим к соглашению честно. Это действительно обидно».

Следующие полчаса Хиллари вспоминала ряд случаев, когда так или иначе они делали так, как хотел Уильям. Некоторые случаи были незначительными, как тот факт, что на шумной улице Уильям всегда идет впереди, или что он почти всегда ведет машину, когда они вместе, или что он не предлагает рестораны, когда они идут ужинать, или что он часто отвлекается во время их разговоров. Тем не менее эти моменты важны для нее и ей нужно, чтобы он их осознал.

Все это вызывает гнев у Хиллари. Уильям указывает на то, что, так как она не жаловалась, он не понимал, что она расстроена. На самом деле его раздражает, что она уступает ему против своей воли. Она соглашается, говорит, что часто просто слишком уставшая, чтобы выяснять отношения; она хотела бы, чтобы он знал об этих едва заметных напряженных моментах в их отношениях. Разговор превращается в горячий спор. Они оба понимают, что должны остыть (Хиллари первая указывает на это). Через несколько минут они извиняются друг перед другом: Хиллари - за то, что Спасает его, Уильям - за то, что применяет силовую игру.

Они возобновляют разговор, и кажется, что самой серьезной проблемой было то, что они не проводят достаточно времени друг с другом, что сделало бы Хиллари счастливой.

Уильяма устраивало вместе смотреть телевизор, спать, заниматься любовью по утрам или в выходные, ходить куда-то ужинать. Некоторое время Хиллари тоже было этого достаточно.

«Я больше не хочу заниматься сексом, по утрам», — выпалила она.

«А когда хочешь? Ты же сама говорила, что мы слишком уставшие по вечерам, и к тому же мы оба «жаворонки»».

«Ну, я думаю, мне хотелось бы, чтобы мы выделяли время по вечерам, были свободными после ужина, ходили куда-нибудь, разговаривали, заново узнали бы друг друга».

Уильям был встревожен этим предложением. Настоящее положение вещей его устраивало, и он опасался, что это займет слишком много времени в их расписанной почти по минутам жизни. Он колебался, и Хиллари начала раздражаться они снова вспыхнули и в тот момент, когда собирались сменить тему, и Хиллари сказала:

«Видишь, вот так всегда и бывает. Мы разбираемся с разногласиями, и, если я пускаю все на самотек, мы возвращаемся к тому, с чего начали. Давай оставим все это, пожалуйста».

Они говорили еще час и приняли новые решения. Уильям понял, что до этого жена не была для него приоритетом. Он был готов воплотить в жизнь предложения Хиллари. Они также пришли к согласию устраивать такие «прогулки» раз в месяц.

В конце концов все пошло не так, как планировалось, но они действительно устраивали один вечер в неделю без телевизора, чтобы просто побыть друг с другом. Их прогулки иногда «получались только раз в три месяца. Но в целом этот разговор произвел положительный эффект. Они использовали гибкий подход и пересматривали свои соглашения. Они нашли способ продолжать отношения, основанные на эмоциональной грамотности.

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ГРАМОТНОСТЬ И ДЕТИ

Эмоциональную грамотность можно изучать в любой момент жизни, но легче всего обучение дается в детстве. Дэниел Гоулман описывает «окно возможностей», в котором приобретение эмоциональных навыков в детстве сильно отличается от их приобретения

позже, в процессе жизни. Чтению, например, легче научиться в детстве. Неграмотный взрослый потратит много времени на обучение чтению. То же самое относится и к другим навыкам, например, занятию спортом, изучению иностранных языков, обучению музыке, и, да, изучению эмоциональной грамотности.

Именно в этот важный период обучения, учась на примерах родителей, дети устанавливают различные жизненные отношения. Они начинают представлять себя хорошими или плохими, умелыми или неуклюжими, счастливыми или несчастными. Они могут даже думать о себе как о сказочных персонажах. Некоторые дети, например, будут идентифицировать себя с Белоснежкой или одним из семи гномов. Другие будут видеть себя Суперменом или Лоис Лейн, Крысоловом или Красной Шапочкой, даже Иисусом Христом или Дьяволом. Они будут развивать эмоциональные привычки, которые соответствуют их представлениям о себе: будут сварливыми, милыми, невозмутимыми, нетерпеливыми, хитрыми, праведными или злыми. Как только дети начинают действовать определенным образом, другие будут принимать их такими, навешивать ярлыки плохого или хорошего, счастливого или несчастного, доброго или жестокого.

По большей части дети перенимают поведение от родителей и окружающих их людей. Когда они перенимают привычки, эти привычки становятся моделью или сценариями жизни и того, какой она должна быть. Если ничего не предпринять, чтобы изменить их, эти сценарии могут длиться всю жизнь:

- ◆ всегда грустный и боящийся ребенок может стать взрослым в состоянии депрессии, который склонен к самоубийству.
- ◆ ребенок, который умеет подавлять слезы, может стать черствым.
- ◆ ребенок, который не может контролировать истерики, может иметь пагубные пристрастия во взрослом возрасте.

НЕПРАВИЛЬНЫЙ СПОСОБ И ПРАВИЛЬНЫЙ СПОСОБ

В качестве примера того, как родители устанавливают эмоциональные модели, давайте рассмотрим типичную домашнюю «минитрагедию» и две реакции, которые могут последовать от родителей.

Первая, эмоционально неграмотная реакция: пятилетний Мэтью только что упал со стула при попытке стащить печенье. Он громко плачет. Мало того, что его колени болят, потому что он ударился об пол, но он еще унижен, потому что был пойман за этой попыткой. Он чувствует злость, вину и страх одновременно. Его отец заходит в кухню и понимает, что делает его сын.

«Что случилось? Ты ушибся? — сердито спрашивает он. — Перестань плакать!»

Как Мэтью интерпретировать это? Ему нужно перестать чувствовать боль? Страх и вину тоже? Или ему нужно продолжать все чувствовать, но не плакать? Злой и растерянный, он плачет еще громче. Если бы его отец был эмоционально грамотным, он бы оставил его в покое. Вместо этого он видит в этой ситуации возможность преподнести Мэтью жизненный урок.

«Ну же, Мэтью, перестать быть такой плаксой, - говорит он. - Ты хуже, чем твоя сестра». Теперь Мэтью думает, что плакать плохо и что девочки могут плакать, а мальчики - нет. Он пытается подавить плач, но не может. Расстроившись, он плачет еще громче.

Теперь предположим, что его отец еще больше расстраивается и решает продолжить урок. «Хватит, Мэтью! — заявляет он. - Ведешь себя, как маменькин сынок. Так что ты делал на кухне?»

Мэтью слышал о маменькиных сынках и мальчишках, которые ведут себя как девочки, от других детей в школе. Теперь он решает во что бы то ни стало перестать плакать. Он стискивает зубы и успокаивается.

«Вот и молодец», — говорит отец.

Многие родители считают, что мальчик не должен плакать — это не по-мужски. Мальчики, которых учат не плакать, становятся мужчинами, которые стыдятся плакать. Когда такому мужчине становится так грустно, что хочется плакать, он будет скрывать это и лгать о своих чувствах. В конце концов он сам не будет знать о своей грусти и не будет признаваться в ней даже самому себе. Он также будет отрицать другие чувства, которые делают его уязвимым, такие как стыд или тоска. Он будет замечать только сильные эмоции, такие как яростный гнев или безумная любовь.

С девочками обращаются по-разному. Когда они плачут, их считают милыми или трогательными. Почти никогда девочкам не насаждают идею, что не женское дело -

плакать, и леди так не делают. Это может быть одной из причин, почему женщины более эмоциональны, чем мужчины.

ЛУЧШИЙ ПОДХОД.

Теперь рассмотрим эмоционально грамотную реакцию на инцидент с печеньем. Когда отец Мэтью находит его плачущим на полу в кухне, он берет его на руки и говорит: «Ты расстроен? Ты ушибся?»

Вместо ответа Мэтью громко кричит. Он чувствует физическую боль от падения и чувство вины от того, что был пойман за кражей печенья. «Похоже, ты сердишься на меня», - говорит отец, вытирая слезы сына. «Да-а-а», — отвечает Мэтью.

«Почему? Я пытаюсь тебе помочь, - говорит отец. -Давай поцелую, где болит». Он качает Мэтью, пока мальчик не начнет успокаиваться. «Ты пытался взять немного печенья?»

Мэтью снова начинает плакать.

«Ты чувствуешь вину? Ты боишься, что я буду злиться?» Мэтью не отвечает, но успокаивается. «Ты же знаешь, я не люблю, когда ты ешь сладкое перед обедом, но я сожалею, что ты ушибся, - говорит отец. — В следующий раз не пытайся сам достать печенье, хорошо?»

Вместо того чтобы заставить Мэтью перестать плакать, он помог ему понять, почему он так расстроен. Он проявил сочувствие, давая сыну физические поглаживания в форме объятий и поцелуев. После того как Мэтью успокоится, отец поговорит с ним о том, что случилось, о том, как он себя чувствует, и о том, как избежать таких ситуаций в будущем. Когда Мэтью вырастет, он узнает, что его чувства ценны и он может спокойно выражать их.

РУКОВОДСТВО ПО ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ГРАМОТНОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ.

Дети могут начать изучать эмоциональную грамотность, как только вы продемонстрируете ее им. После этого вы сможете говорить с ними об их чувствах, конечно, когда они научатся формулировать предложения. В возрасте двух-трех лет дети начинают испытывать чувство вины и способны сочувствовать другим, поэтому могут извиниться за боль, которую причинили. Те же правила сотрудничества, которые применяются в отношениях взрослых, должны применяться к отношениям между детьми и взрослыми. Равенство, честность и отказ от силовых игр также важны в отношениях с детьми, хотя они, возможно, должны быть рассмотрены с учетом ситуации. Обычно это означает, что вы должны дать детям столько власти, сколько возможно, и быть как можно более открытыми, избегая лжи всеми способами. Вот некоторые рекомендации, которые научат вашего ребенка эмоциональной грамотности.

ПУСТЬ ВАШЕ СЕРДЦЕ БУДЕТ ОТКРЫТЫМ

Целуйте и обнимайте своих детей и говорите им, что вы их любите. Как и все мы, они жаждут любви и наслаждаются ей. Если вы будете показывать им любовь с помощью физических поглаживаний, когда они маленькие, они будут открытыми, когда вырастут.

НЕ ПРИМЕНЯЙТЕ СИЛОВЫЕ ИГРЫ К ДЕТЯМ.

Никогда не бейте своих детей. Если вы будете использовать силовые игры, чтобы получить от них то, что хотите, их будет мотивировать только страх. Если вы все же применяете силовые игры к детям (как все мы иногда), извинитесь и объясните, что вы чувствуете. Потом вместе с ребенком и, возможно, другими членами семьи выработайте лучший способ заставить их слушаться вас.

Пример: трехлетняя Сара обожает нажимать на кнопки и крутить все, что находит. Много раз она отключала факсимильные аппараты, сбивала настройки стереосистемы и телевизоров, набирала телефонные номера, а недавно была поймана за попыткой включить газовую плиту. Ее мать Джейн очень боится утечки газа и много раз говорила Саре «нельзя!», но Сара, кажется, чрезвычайно сосредоточена на газовой плите. Однажды малышка все-таки повернула ручку газа. Джейн потеряла над собой контроль — она накричала на нее и отшлепала. Это ошеломило Сару, она кричала и громко плакала несколько минут. После того как она успокоилась, произошел следующий разговор.

«Сара, ты все еще расстроена?»

Она кивает.

«Я очень рассердилась, я сожалею, я ударила тебя. Тебе нельзя играть с плитой».

«Можно».

«Нет, нельзя. Плита горячая, и ты можешь обжечься. Если ты еще раз это сделаешь, то будешь наказана».

«Я больше не буду, мама».

«Если ты обещаешь, что прекратишь нажимать кнопки и поворачивать рычажки, я обещаю больше тебя не пугать. Ты обещаешь прекратить?»

Сара незаметно кивает.

«Это значит да?» Сара снова кивает. «Хорошо, если ты обещаешь это, я не буду кричать на тебя и ты не будешь наказана. И извини, что напугала тебя».

Сара снова начинает плакать и обнимает мать, которая тоже обнимает ее. «Все в порядке, дорогая, я люблю тебя, ты хорошая девочка».

Будьте внимательны к тому, что хотят дети, каким бы глупым это вам ни казалось. Выслушивайте их с сочувствием. Постарайтесь понять их, когда они не хотят что-то делать, потому что это пугает или смущает их, или оскорбляет их чувство эстетики и вкуса. Будьте гибкими, когда выдвигаете требования.

БУДЬТЕ ЧЕСТНЫМИ

Быть правдивыми со своими детьми очень важно, на втором месте - не применять силовые игры с ними. Объясните им что вы чувствуете и что вы хотите от них. Никогда не лгите им, сведите умалчивание до минимума, и станьте честными как можно скорее. Если вы хотите, чтобы они были честными, вы должны сначала сами быть честными с ними. Дети чувствуют, когда от них что-то скрывают, и научатся тоже хранить секреты от вас.

Если вы были честны со своими детьми, то можете надеяться, что они будут честными с вами. Учитывая то, что все иногда лгут, вы все же должны быть начеку; проявляйте такую же бдительность, какую будете проявлять, опасаясь, что они принимают наркотики. Рано или поздно ваш ребенок солжет вам, и я считаю, что это будет подходящая возможность применить на практике то, что вы здесь узнали.

Как пример: 13-летняя Салли только что пришла домой из школы и ушла в свою комнату. Она сидит там дольше, чем обычно. Зайдя проверить, как дела, вы видите, что она что-то читает.

«Привет, Салли. Вернулась из школы?» Она поднимает глаза и, кажется, прикрывает книгой то, что читает.

«Что читаешь?»

«Ничего».

«Похоже, журнал».

«Я сказала - ничего».

Теперь кое-что кажется вам подозрительным. Вы напоминаете себе о том, что, будучи в состоянии Взрослый, нужно сохранять спокойствие.

«Это журнал, не так ли?»

«Да, мама», - говорит она мрачно, закатывая глаза.

«Чей он?»

«Это журнал Кэти, она одолжила его мне».

Теперь Салли выглядит напуганной. Между тем вы подошли к ней и взяли журнал.

«Я такого не видела. Где ты его взяла?»

«Я же сказала!..»

Вы садитесь рядом с ней, пытаетесь поймать ее взгляд и говорите как можно мягче:

«Салли, ты говоришь мне правду? Пожалуйста, не лги мне. Ты знаешь, как я отношусь к вранью. То, что ты взяла этот журнал, не так важно для меня, как то, чтобы ты мне говорила правду. Просто скажи мне, и мы все уладим».

«Я купила его».

«Это хорошо, я боялась, что, возможно, ты его украла. Я знаю, что некоторые дети считают крутым воровать в «7-11»».

«Мама, я бы не стала воровать. Ты же знаешь!»

«Хорошо. Так откуда у тебя деньги, чтобы купить его? Скажи мне правду».

Теперь Салли явно расстроена. Она смотрит вниз. Она замолкает. Вы ждете. После минутного молчания она говорит: «Я взяла деньги из твоего бумажника».

«Салли, это правда?»

«Да».

Опять молчание. Вы прислушиваетесь к своим чувствам. Вас напугал поступок Салли, и вам грустно оттого, что она лгала вам. Вы сердитесь, потому что в последнее время она бунтует. Вы хотите сказать, что брать деньги у вас так же плохо, как воровать в «7-11».

САМОЕ ВРЕМЯ СДЕЛАТЬ ЗАЯВЛЕНИЕ ДЕЙСТВИЕ/ЧУВСТВО

«Салли, сказать тебе, как я чувствую себя после всего этого?»

Салли пожимает плечами и кивает. Ласковым тоном, от всего сердца вы говорите:

«Когда ты взяла деньги из моего бумажника, чтобы купить журнал, а затем попыталась солгать мне, это напугало меня и мне стало очень грустно и я рассердилась. Ты понимаешь это?»

Она слушает и соглашается. Теперь у вас есть возможность узнать, почему она чувствует, что должна украсть деньги на покупку этого дрянного журнала. Она говорит, что вы бы не купили ей этот журнал и не позволили бы ей потратить на него ее карманные деньги. Она говорит, что в журнале есть интересные истории. Вы берете его и смотрите на оглавление. Определенно мусор.

«Ну, Салли, мне он определенно не нравится, но, с другой стороны, я понимаю, что не могу заставить тебя прекратить интересоваться им. Но тебе нельзя брать деньги из моего бумажника, и я хотела бы, чтобы ты извинилась за это. И самое главное я хочу, чтобы ты согласилась не лгать мне. Твоя ложь пугает меня, и из-за нее мне грустно. Потому что если ты начнешь лгать, мы не сможем разговаривать так, как сейчас.

И это будет плохо, не так ли?»

Салли соглашается.

Установить честные взаимоотношения между вами и вашим ребенком очень важно.

ПЕРЕСТАНЬТЕ ВСЕ КОНТРОЛИРОВАТЬ

Дайте своим детям силу, позволяя им взять на себя ответственность в играх. Соревнуйтесь с ними, пусть слегка ударят вас в игре, притворитесь плачущим или грустным. Такое поведение показывает им, что вы не всегда все контролируете.

К тому же рассказывайте им о своих чувствах. Если они хотят знать, почему вы чувствуете то, что чувствуете, объясните им все короткими и простыми предложениями.

ПОНИМАЙТЕ ДЕМОНОВ СВОИХ ДЕТЕЙ

Будьте в курсе страхов ваших детей и принимайте их. Научитесь распознавать, когда они боятся и почему. Пауки, змеи, собаки, темнота, прохожий - что бы ни пугало их, оно является реальным для них и должно быть принято всерьез. Говорите об этих страхах, поддерживайте детей и помогайте им избегать ситуаций, которые вызывают у них страхи. С другой стороны, если вы вышли из-под контроля в собственных эмоциях, оградите их от этого зрелища, так как оно может сильно напугать их.

ЗНАКОМЬТЕ ДЕТЕЙ С РЕСУРСАМИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ГРАМОТНОСТИ

Читайте им эмоционально грамотные книги. Водите их на эмоционально грамотные фильмы и спектакли. Избегайте историй, содержащих много насилия и жестокости, пока у них не сформируется «четкое представление о гневе и том, как бороться с ним, чтобы никому не навредить. То же самое касается любви и секса. Убедитесь, что ваши объяснения эмоционально грамотны! Прочитайте им [«Сказку о Пушистиках»](#) о «теплых пушистиках» и «холодных колючках».

ОБУЧИТЕ ДЕТЕЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ САМОЗАЩИТЕ

Научите их защищать свои границы и отвергать поведение, которого они не хотят, говоря: «Мне не нравится, что...», «Пожалуйста, прекратите» «Мне нужно побыть одному».

Это — приемлемые и эффективные способы отклонения нежелательного поведения. Разыграйте с ними такие ситуации и научите реагировать на различные сценарии.

БУДЬТЕ ТЕРПЕЛИВЫ

Воспитание детей требует времени, но, как только они усвоят урок, они будут поступать согласно нему. Повторяйте свои уроки последовательно и убедитесь, что сами живете так, как учите жить детей. Помните: яблоко от яблони недалеко падает.

Глава 9

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ГРАМОТНОСТЬ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ

До сих пор я показывал, как учу эмоциональной грамотности в контролируемых ситуациях, в которых можно прийти к взаимным соглашениям о сотрудничестве и честности: в учебных группах, парах, в отношениях между родителями и детьми. Но в реальном мире мы должны уметь обходиться без таких соглашений — например, на работе. Нет никакой гарантии, что ваши коллеги хоть как-то заинтересованы в эмоциональной грамотности. Применять эмоциональную грамотность на рабочем месте - это эксперимент, достойный целой книги. Я могу только надеяться, что дам здесь основные подсказки.

Опять же, эмоциональную грамотность лучше изучать, когда у нас есть договоренность об отношениях сотрудничества, свободных от силовых игр и в которых Спасительство и ложь сознательно избегаются. На работе, как правило, все происходит с точностью до наоборот. Именно на рабочем месте мы, скорее всего, можем столкнуться с силовыми играми, серьезной ложью и секретами. На самом деле условия работы фактически поощряют эмоционально неграмотное поведение. Нередко можно услышать о менеджерах, которые угрожают работникам увольнением, если те не будут следовать правилам, или о работниках, которые подвергаются сексуальным домогательствам. Даже если закон может быть на стороне работников, он не поможет им, если у них не будет связей или дорогого адвоката за спиной, а у большинства работников нет таких возможностей.

Есть компании которые стремятся и обеспечивают эмоционально грамотные и безопасные условия труда. Но не всем так везет. Секреты о зарплатах, повышениях по службе и увольнениях являются привычным делом. Но большинство силовых игр на рабочем месте не настолько явные. Очень распространены скрытые силовые игры, и не только среди руководства, но и среди работников. Складывается неофициальная иерархия, которая приводит к скрытым оскорблениям, тайнам, сплетням, лжи и обидным шуткам. Хотя большинство людей понимают, что происходит, никто не соглашается прекратить эти действия или предотвратить их. Следовательно, рабочее место может быть минным полем эмоциональной неграмотности и вредных транзакций.

Как создать эмоционально грамотную атмосферу на рабочем месте? Это нелегко. Даже в рабочей среде, где гордятся добродушным и дружелюбным отношением, можно

заметить проявление эмоционально неграмотного поведения, которое уже вошло в привычку.

В принципе, вы предлагаете заменить эмоционально неграмотную культуру другой, в которой не используются силовые игры и эмоции достойны внимания и уважения. Вы можете начать процесс изменений с поиска хотя бы одного человека в коллективе, который имеет такой же интерес к эмоциональной грамотности, как и вы. Затем найдите других. Вы можете заинтересовать людей, показав эту книгу или отправив копию правил эмоциональной грамотности, которые можно найти в конце этой главы.

Все, чему я пытаюсь учить в этой книге, можно применить на рабочем месте, хотя это может быть немного сложнее. Эмоциональная грамотность на работе сопряжена с большим риском, потому что вы применяете ее без совместного соглашения о защите от силовых игр. Будьте готовы, что люди могут отказаться от сотрудничества или даже проявить враждебность.

Например, Марк, сотрудник вашей фирмы, регулярно делает якобы смешные комментарии о ваших ярких галстуках и одежде. Вы подозреваете, что он считает вас своим конкурентом, потому что вы владеете некоторыми навыками работы с компьютером, которых ему не хватает. В любом случае вы хотите сказать ему, что его постоянные шутки вас злят, но вы понятия не имеете, как подойти к этой щекотливой теме.

Все заканчивается тем, что вы чувствуете депрессию и безнадежность, когда думаете о работе с ним. Вы понимаете, что внесли свой вклад в эту проблему, все время мирясь с шутками. Возможно, сейчас вы слишком чувствительны, но вы хотели бы, чтобы он прекратил. Примените основные правила, сначала необходимо получить его разрешение поговорить о вашем раздражении. Однако люди не привыкли, чтобы их спрашивали о таком, и если их спросить, то они могут согласиться не задумываясь. Поэтому вы должны быть очень осторожны, чтобы получить от него «осознанное согласие», а не просто соглашение.

«Эй, Марк, когда у тебя будет минутка? Я бы хотел перетереть кое-что с тобой. Идет?»

Марк (недоуменно): «Хорошо».

«Это будет своего рода жалоба. Уверен, что хочешь выслушать?»

Марк (выглядит искренне встревоженным): «Что я сделал?»

«Все не так уж плохо, просто я хочу убедиться, что ты хочешь это услышать».

Марк: «Ну ладно. Может, сейчас поговорим?»

«Сейчас? Лучше попозже, когда у нас будет больше времени».

«Может, после работы?»

«Идет».

«Не волнуйся, это просто то, что меня беспокоит. Но я уверен, что мы легко все уладим. Давай встретимся в «Хат»».

Как видно, в реальной жизни может понадобиться несколько минут разговоров на то, на что в договорных отношениях сотрудничества понадобилась бы одна транзакция.

И, конечно, она может не сработать так четко, как я предлагаю.

Но это не означает, что этого не надо делать. По всей вероятности, при таком умелом и чистосердечном подходе Марк будет готов услышать ваше заявление, вы сможете установить понимание, и он перестанет подшучивать над вашей одеждой.

Далее, вы можете давать поглаживания, просить их, принимать или отклонять их так, как я объяснял. Но, опять же, каждая из этих транзакций потребует больше подготовки, каждая будет сложнее и длительнее и с большей вероятностью будет иметь неприятные последствия.

Вы можете сделать заявление о действии/чувстве и интуитивных догадках и надеяться на получение эмоционально грамотного ответа. Или же можете попытаться извлечь лучший ответ, но это, скорее всего, будет сложнее.

Например, вы долго и упорно работали над проектом для вашего начальника и чувствуете, что не получили достойной похвалы за это. Вы чувствуете себя плохо и нуждаетесь в поглаживаниях. Вместо того чтобы просто спросить разрешения и потом попросить начальника дать вам несколько поглаживаний, вы должны подойти к делу более дипломатично.

«Хелен, у вас есть минутка? Я бы хотел спросить у вас кое-что».

«Сейчас я занята». Хелен — немногословная натура. Вы чувствуете, что нравитесь ей, но разговор не обещает быть легким.

«Может, позже?» — спрашиваете вы.

«Ладно», — отвечает она, не отрываясь от работы. Это не проявление недоброжелательности, просто она занята.

«Когда вам будет удобно?»

«Я позвоню вам в офис, как только закончу здесь. Примерно через полчаса».

Отлично. Теперь самая сложная часть.

Хелен звонит вам в офис. «Вы хотели поговорить?»

Вы боитесь, во рту пересохло и в этот момент вы чувствуете, что безопаснее будет отказаться от разговора, но вы полны решимости и продолжаете: «Да. Я могу прийти к вам в офис?»

«Вы не хотите говорить по телефону?»

«Я бы предпочел поговорить лицом к лицу, если вы не возражаете». Последовала секунда молчания.

Хелен начинает понимать, что этот разговор - особый. «Хорошо, приходите».

Через несколько секунд, когда вы пришли в кабинет Хелен, она отрывает взгляд от стола и делает знак проходить. Ей явно любопытно. Она предлагает вам сесть. «Так что вы хотите?»

«Хелен, я немного нервничаю, но я хотел бы задать вам вопрос. Вы позволите?»

«Конечно, задавайте».

«Вы знаете, что мы только что закончили очень большой проект и что я долго и упорно работал над ним».

«Да».

«Мне не совсем понятно, понравилась ли вам работа, которую я проделал».

«Мне казалось, я говорила вам, что я оценила то, как усердно вы поработали над ним, не так ли?»

«Да, говорили, но знаете, я не получил ощущения, что вы по достоинству оценили что-то еще, кроме того, что я усердно работал. Я имею в виду, упорная работа - это не гарантия качества. Вы считаете работу, которую я сделал, особенно хорошей?»

«Да, разумеется».

«Если вам не трудно, вы могли бы сказать об этом что-то конкретное? Я был бы очень признателен вам. В последние дни я чувствую, что меня недооценили, не лично вы, а в целом. Вас это не затруднит?»

«На самом деле, я считаю, что работа исключительная, правда».

«Я не хочу давить на вас, но не могли бы вы сказать конкретней?»

«Она была творческой и очень точной. Я думала, вы знаете это».

«Я, знаю, но лучше услышать это от вас. Спасибо, что пошли мне навстречу. Надеюсь, я не сильно вас побеспокоил».

«Вовсе нет. Мне жаль, что вы чувствовали себя недооцененным. Я очень рада, что вы работаете на меня».

Конечно, это очень позитивный сценарий. Хелен могла бы упрекнуть вас в том, что вы ищите похвалу или ведете себя по-детски. Или она могла бы отказаться хвалить вас с уточнением подробностей. В эмоционально неграмотной среде в этом не было бы ничего необычного. Если бы так произошло, вы должны были бы мягко оправдаться и закрыть эту тему или использовать информацию для улучшения своей работы. Но большинство людей даже в эмоционально неграмотных ситуациях хотят быть вежливыми с другими, и вероятный исход в большинстве этих ситуаций будет положительным.

ПРАКТИКУЙТЕ ТО, ЧТО ПРОПОВЕДУЕТЕ

Если у вас есть возможность наблюдать за людьми, вам будет легче применять некоторые из этих принципов на практике. Осторожно спрашивайте разрешения каждый раз перед началом эмоционально заряженного разговора. Вы можете дать поглаживания и попросить их. Можете с удовольствием принимать поглаживания, которых вы хотите, и вежливо отклонять те, которых не хотите. Вы даже можете дать поглаживания самому себе. Говорите людям, как их действия влияют на ваши чувства, делайте так, чтобы они слушали вас, не применяя защитных реакций. Прислушивайтесь к своим чувствам. Определите свои интуитивные догадки и попытайтесь подтвердить их. Если вы будете это делать с открытым сердцем и применяя гибкий подход, большинство людей будут восприимчивы, так как вы будете защищать их от силовых игр.

Если вы - начальник, вы должны убедиться, что не навязываете эти идеи бессильным или неуверенным людям тем, кто не хочет им следовать и уступает вам.

Например, предположим, что вы — руководитель линии на заводе с 25 подчиненными. Вам нравится быть дружелюбным с подчиненными, и их дружеское отношение к вам вас устраивает. Кажется, одна из ваших лучших сотрудниц, Паула, несчастна на работе. Она не приветствует вас в своей обычной манере и, кажется, держится отдельно от других сотрудников. Интуиция подсказывает вам, что что-то не так, и вы решаете разузнать все эмоционально грамотным способом. Вы подходите к Пауле во время ее перерыва.

«Как у вас дела сегодня, Паула?»

«Хорошо».

«Могу я задать вам вопрос?»

Она кивает. Но вы должны убедиться, что Паула по настоящему готова. «Вы уверены?». Тон вашего голоса должен дать ей понять, что у нее есть выбор. Он действительно должен означать, что она может отклонить ваш вопрос.

Допустим, вы получили ее разрешение. «Знаете, я заметил, что вы кажетесь притихшей. У меня есть предчувствие, что что-то вас огорчает».

«Нет, все в порядке», — говорит она неубедительно.

Как правило, в ситуации взаимного сотрудничества было бы вполне допустимо настаивать на развернутом ответе. Но в данном случае, если вы будете настаивать, то будете злоупотреблять своей властью, и она может не захотеть рассказывать вам, что ее беспокоит, или не захочет разговаривать с вами вообще.

«Тогда я рад. Могу я сказать вам, как я себя чувствую?»

Она снова кивает.

«Когда я вижу вас такой, я волнуюсь, что у вас что-то случилось. И мне было бы грустно, если бы я мог вам чем-то помочь, а вы не попросили бы об этом».

Она смотрит на вас с сомнением. i «Вы мне верите?»

Она снова кивает.

«Хорошо. Пожалуйста, имейте в виду, что я готов предоставить свою помощь. Дайте мне знать, чем я могу вам помочь».

На этом этапе лучше оставить ситуацию как она есть. Вы сможете почувствовать грусть или даже гнев из-за нежелания Паулы говорить с вами. Вы можете ошибаться, думая, что К, что-то не так.

В любом случае вы заложили основу для будущего эмоционально грамотного общения с Паулой. Если вы будете вести себя «таким образом и дальше, то приобретете хорошую репутацию среди своих подчиненных и у начальства. Вы можете фактически продемонстрировать, что такой подход поднимает моральный дух и улучшает производительность у рабочих, и даже увидите, что другие руководители тоже начнут использовать этот подход.

Для человека, обладающего властью, извинение является ; хорошим способом продемонстрировать, что же на самом деле означает быть эмоционально грамотным. Конечно, вы будете совершать ошибки, и обычно на рабочем месте эти ошибки не осознаются. Ваших сотрудников по-настоящему впечатлит, если вы будете осознавать свои ошибки, признавать их, извиняться и заглаживать свою вину перед теми, кого вы могли обидеть, совершив их.

НАЧАЛО ИЗУЧЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ГРАМОТНОСТИ И ГРУППА ПОДДЕРЖКИ

Обращайте внимание на то, кто из ваших коллег может принять эту программу и даже получить от этого удовольствие, и давайте поглаживания за это. Это те люди, которые, скорее всего, заинтересованы в присоединении к группе поддержки. Идеальное количество людей в такой группе - от 8 до 12 человек. С такой группой вы можете добиться реальных изменений. Например, группа какого размера в большинстве организаций будет заметна и, безусловно, начнет расти, можно даже организовать занятия по выходным. Возможно, группа сможет убедить своего начальника финансировать такие занятия по выходным, показывая ему, как это улучшит настроение сотрудников и производительность работы.

На работе, так же как и в мире в целом, вы должны применять творческий подход, если хотите воплотить в жизнь эти идеи. Попробуйте провести маленькие эксперименты и наблюдайте за результатами. Помните, что основными идеями эмоциональной грамотности, которые я вложил в Десять заповедей в конце этой главы, являются:

1. РАВЕНСТВО ЯВЛЯЕТСЯ ИСХОДНЫМ УСЛОВИЕМ

2. ЛЮБОВЬ - ЭТО ЭНЕРГИЯ

3. ЧЕСТНОСТЬ - ЭТО МЕТОД

Почему эти усилия в итоге дают положительный результат? Потому что люди хотят любви, хороших поглаживаний и еще они хотят свободно выражать свои чувства, независимо от того, верят ли они в изучение эмоциональной грамотности или нет. Если дать им возможность давать и получать то, что дает эмоциональная грамотность, они станут счастливее и будут работать продуктивнее. И если вы разработаете ряд эффективных методов и научитесь применять их, то, возможно, лет через пять сможете написать книгу о применении эмоциональной грамотности на работе!

ДЕСЯТЬ ЗАПОВЕДЕЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ГРАМОТНОСТИ

I. Сделайте любовь центром своей эмоциональной жизни. Эмоциональный интеллект, направленный на сердце, вдохновляет всех, кто им занимается.

II. Эмоциональная грамотность требует отсутствия секретов. Не лгите, - за исключением случаев, когда ваша безопасность и безопасность других людей под угрозой.

III. Заявляйте о том, как вы себя чувствуете и чего хотите. Если вы этого не сделаете, никто не сделает это за вас.

IV. Эмоциональная грамотность требует, чтобы вы не применяли силовые игры к другим. «Мягко, но твердо» просите то, что вы хотите, пока не будете удовлетворены.

V. Не позволяйте другим втягивать вас в силовые игры. «Мягко, но твердо» отказывайтесь делать то, чего вы не хотите делать по собственной воле.

VI. Уважайте мысли, чувства и желания других настолько, насколько уважаете свои собственные. Но помните: уважать идеи не означает подчиняться им.

VII. Извиняйтесь и заглаживайте вину за свои ошибки. Это поможет вам.

VIII. Не принимайте ложных извинений. Это хуже, чем не получить никаких извинений вообще.

IX. Любите себя, других и правду в равной степени. Никогда не жертвуйте одним, ради другого.

X. Придерживайтесь этих заповедей по своему усмотрению. В конце концов, они не высечены на камне.

Книга третья

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ВОИН

Глава 10

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ВОИН

В этой книге я представил серию действенных методов увеличения эмоционального интеллекта, ориентированного на сердце. Эти методы помогут вам улучшить отношения во всех сферах жизни. Они также повысят уровень личной власти.

Некоторые люди были настолько впечатлены результатами обучения эмоциональной грамотности, что захотели привлечь своих друзей, семью и возлюбленных к этим идеям. Некоторые из них даже считают, что эти идеи должны стать частью морального кодекса. На протяжении многих лет я встречал много людей, которые рассматривают эмоциональную грамотность как инструмент социальных изменений и хотят применять его за пределами своей личной жизни. Эти люди принадлежат к мировой команде активистов, которую я называю Эмоциональные Воины.

СТАРЫЕ ПОРЯДКИ

На протяжении всей истории люди, имеющие власть, использовали любые доступные методы, чтобы доминировать над другими людьми и держать все под контролем. Эти методы могут быть физическими или психологическими, но в своей основе всегда содержат пугающую угрозу насилия. В этой системе доминирования люди находятся в пирамиде власти, где одни стоят выше других, но ниже третьих, и каждый последующий уровень контролирует предыдущий.

Эта система доминирования является частью основной структуры нашего общества, известной как патриархат. В классическом патриархате отец возглавляет род и племя, и его власть передается по наследству по мужской линии. В современной системе патриархата отец передает свою власть по собственному желанию, обычно к одному или нескольким последователям, но иногда и к тщательно выбранным женщинам.

Риан Айслер (Riane Eisler) в своей работе «Чаша и клинок» описывает патриархат как:

«...общую иерархическую социальную структуру, в которой доминируют мужчины, которая была исторически отражена и поддержана религиозным пантеоном и

религиозными доктринами, в которых доминируют мужчины, и подчинение женщин считается божественным предначертанием».

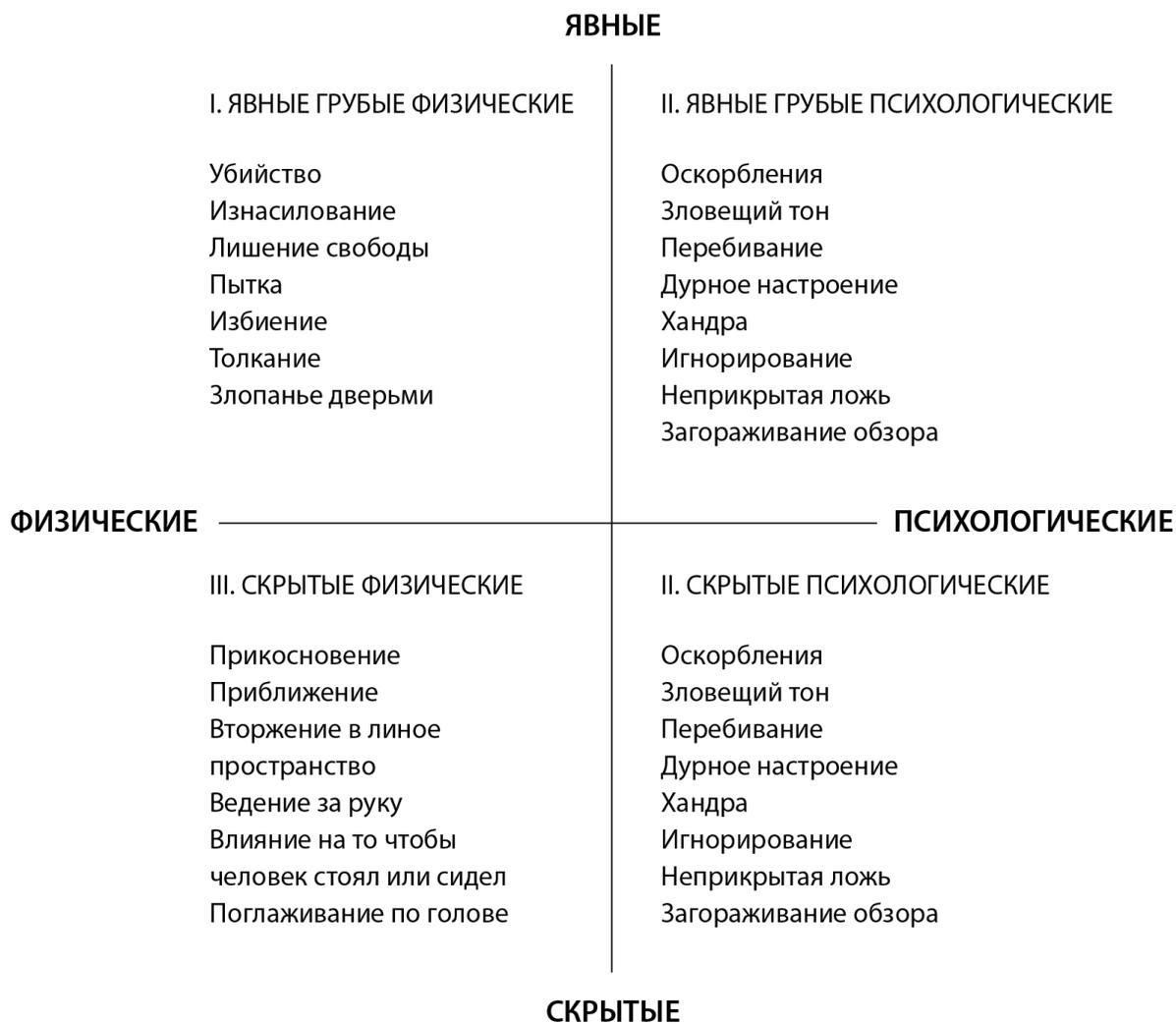
Эта система поддерживается доминированием, будь то в правительстве, на работе или в семье. Это доминирование осуществляется через транзакции или силовые игры. Сержант, который отчитывает солдата за то, что у того отсутствует пуговица; начальник, который ждет приветствия от своего секретаря, но не потрудится ответить на него; муж, который требует сексуального удовлетворения, но сам не доставляет его; отец, который пренебрежительно улыбается всякий раз, когда его дочь хочет, чтобы он ее послушал, - все это силовые транзакции доминирования.

ПОНИМАНИЕ СИЛЫ КОНТРОЛЯ

Мы практически не замечаем, как работает доминирование, потому что привыкли к нему с рождения. Здесь отчетливо видна ценность транзактного анализа как инструмента для того, чтобы понять взаимоотношения. С помощью транзактного анализа вы можете наблюдать силовые отношения, анализировать их, и как только вы поймете их, то узнаете, как избежать их самим и помочь избежать другим.

Проведя детство в зависимости от прихотей других людей, мы уже принимаем как должное, что должны быть Преследователями или Жертвами, выше кого-то или ниже, вести или быть ведомым, доминировать или позволять, чтобы над нами доминировали. Ребенок, которого пороли, становится родителем, который будет пороть; ребенок, которым управляют и которого контролируют, становится родителем, который управляет и контролирует. Мы воспринимаем насилие и власть как часть мира.

Если мы хотим эффективно бороться с необоснованным контролем и злоупотреблением властью, нам нужно четко понимать, как работают силовые игры. Существуют две основные формы контроля: физическая и психологическая. Каждая из них может быть выражена либо скрыто, либо явно. Выделяют четыре типа силовых игр:



I. ЯВНЫЕ ГРУБЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ ИГРЫ

II. ЯВНЫЕ ГРУБЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИГРЫ

III. СКРЫТЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ ИГРЫ

IV. СКРЫТЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИГРЫ

Силовая игра - это транзакция, в которой один человек пытается заставить другого сделать что-то против его воли.

I. ЯВНЫЕ ГРУБЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ СИЛОВЫЕ ИГРЫ заметны невооруженным глазом и включают в себя удары, толчки, бросание вещей, хлопанье дверьми или хуже: похищение людей, пытки, изнасилование, убийство.

II. ЯВНЫЕ ГРУБЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СИЛОВЫЕ ИГРЫ включают в себя угрожающий тон и вид, оскорбления, наглую ложь и явные обиды. Также сюда относятся ситуации, когда человек перебивает собеседника, игнорирует его, корчит гримасы, закатывает глаза, постукивает пальцами, напевает что-то, в то время как другие говорят.

III. СКРЫТЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ ИГРЫ не так заметны, однако если вы стали их жертвой, то вскоре поймете, что к вам применяют силовую игру. Тем не менее вы не можете иметь представления, как работают силовые игры и как их прекратить. Скрытые физические силовые игры имеют место, если человек стоит выше других людей или рядом с ними, так чтобы вторгаться в их личное пространство; ведет их за локоть или за руку или идет впереди них, заставляет людей стоять или сидеть, не дает им пройти.

Эти силовые игры часто применяют мужчины к женщинам, некоторые из которых принимают это как нормальное мужское поведение.

Психологические силовые игры работают, потому что люди с раннего детства привыкли подчиняться. Не применяя физической силы, я могу запугать вас угрозами или тоном голоса. Я могу подтолкнуть вас к действию, заставляя вас чувствовать себя виноватым, могу соблазнить вас улыбкой или обещаниями, или убедить, что то, что я хочу сделать, - правильно. Я могу обмануть, подставить вас или же подсунуть вам нелепую ложь. Если я преодолел ваше сопротивление без применения физической силы, значит, я использовал психологическую силовую игру.

Психологические силовые игры в повседневной жизни можно увидеть повсюду. Некоторые из них скрытые, некоторые - явные.

IV. СКРЫТЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИГРЫ включают в себя хитрую ложь, утаивание правды, скрытые обиды, сарказм, сплетни, ошибочную логику, игнорирование того, что говорят люди, и, на уровне масс, - рекламу и пропаганду. В любом случае силовая игра является транзакцией, ее цель - вызвать или предотвратить действие другого человека против его воли или вопреки здравому смыслу.

Примеры физического насилия шокируют сильнее, чем психологического, и они менее распространены. Даже при самых неблагоприятных условиях, таких как тюрьмы или поля боя, люди страдают в первую очередь не от прямого физического угнетения. Наоборот, их умы контролируются угрозой насилия. В нашем обществе это особенно актуально в семьях, где женщины и дети подвергаются физическому насилию и побоям.

ПУТИ К ОБРЕТЕНИЮ СИЛЫ

Есть два абсолютно разных способа обрести власть в этом мире: силовые игры и силовая грамотность. Первый требует быть человеком, не имеющим чувств к другим людям и, следовательно, обладающим безграничной алчностью. Те, кто постоянно применяет силовые игры, практически не испытывают сочувствия к другим; такие люди должны быть равнодушными к страданиям своих жертв, они будут делать все необходимое, чтобы держать все под контролем.

В этой книге говорилось о важном источнике личной силы - силе эмоциональной грамотности. Для того чтобы стать эмоционально грамотным, вам понадобится силовая грамотность в дополнение к эмоциональной грамотности. Другими словами, вы должны понять, как работает сила, как она накапливается, как ее обрести, делиться ею и, порой, как отказаться от нее.

Проблема в том, что в системе, основанной на доминировании, такой как наша, сила часто неточно определяется как «способность контролировать других людей». К сожалению, большинство размышляющих о силе и власти не обращают внимания на эти игроки. Теоретики власти игнорируют другие важные формы силы, такие как сила общения, знания или любви.

Быть страстным и вероисповедным или развитым духовно значит обладать силой. Например, Нельсон Мандела, который полностью изменил политическое направление Южной Африки, находясь в тюрьме, и в итоге стал президентом этой страны. А какая историческая фигура имела больше силы, чем Иисус из Назарета? Он был бедным плотником, изменившим мир своим посланием любви, которой заслуживают все.

Знание - это еще один пример силы, которая конкурирует с контролем. Вот почему авторитарные правительства всегда делали все возможное, чтобы люди не получали образование или не могли свободно учиться друг у друга.

Одна из причин, почему советское тоталитарное правительство Восточной Европы распалось в 1980-х, заключалась в том, что усиленные коммуникации через границы разрушили их способность контролировать поток информации и нейтрализовали их пропаганду. Это пример того, что контроль в конечном счете - бессильный подход к силе; это подтверждает поговорку «Перо сильнее меча».

Многие люди отрекаются от власти, потому что видят, что ее можно использовать только для доминирования или контроля. Они считают, что если хочешь быть сильным, то ты не должен любить людей и по-настоящему интересоваться их судьбой. По этой причине отказ от власти рассматривается как хороший и необходимый поступок. Но приравнение бессилия к добродетели является формой силовой неграмотности. На самом деле личная сила ничем не отличается от силы в физическом смысле — это просто способность добиться перемен, воплотить в жизнь идеи. Люди должны стремиться стать настолько сильными, насколько это возможно, не забирая при этом силу у других.

МНОГООБРАЗИЕ ЛИЧНОЙ СИЛЫ

Личная сила - это гораздо больше, чем возможность манипулировать людьми или контролировать их. У вас есть сила, когда вы можете получить то, что ищете и предотвратить то, чего не хотите. С другой стороны, вы бессильны, когда не можете добиться того, чего хотите, или не можете остановить вещи, которых вы хотели бы избежать. Чрезвычайно сильный и богатый президент глобальной корпорации, который манипулирует политиками и работниками, может быть бессильным в том, чтобы получить любовь от жены и детей. Вся его власть не помогает обрести счастливую личную жизнь, он не может даже получить душевную заботу или любящий взгляд близких.

Большинство из нас не имеют проблем, связанных с богатством и контролем. Обычные люди бессильны, когда не могут контролировать, что они едят, пьют и чем наполняют себя, когда не могут спать или бодрствовать, когда не могут ясно мыслить и контролировать свои эмоции. Мы особенно бессильны, и отчетливо это ощущаем, когда мы не можем справиться с поведением других людей, направленным на контроль и тиранию. Если вы в состоянии справиться с этими проблемами, ваша жизнь, скорее всего, будет развиваться успешно. Если у вас нет достаточной энергии и навыков, чтобы преодолеть их, ваша жизнь будет безрадостной и наполненной потрясениями и депрессиями, психозами и наркоманией.

НАШ ШЛГРЕННИЙ ВРАГ - КРИТИКУЮЩИЙ РОДИТЕЛЬ

Одна из причин, по которой мы становимся бессильными, заключается в том, что у многих из нас есть внутренние враги, которые постоянно ослабляют нас изнутри, и когда с людьми систематически жестоко обращаются, большинство из них со временем будет оскорблять других и самих себя. Таким образом, они становятся тиранами себя и друг друга. Очень много примеров, когда угнетенные люди выступали друг против друга и относились друг к другу так же злобно, как это делали угнетатели. Такое происходило в нацистских концлагерях, где еврейские заключенные «главари», назначенные охранять своих собратьев-евреев, применяли жестокие способы своих тюремщиков.

То же самое происходит, когда люди подвергаются менее, серьезному, незаметному на первый взгляд психологическому насилию. Такое насилие скрыто, оно не осознается и, как правило, о нем вскоре забывают. Но все же оно воспринимается и в конце концов его перенимают. Я использую термин Критикующий Родитель для этого перенятого саморазрушения, которое сдерживает людей и наказывает их за каждую мысль или действие, которое нарушает его репрессивные правила. Когда с детьми, интровертами, женщинами, цветными, рабочими, лесбиянками и гомосексуалистами, инвалидами и людьми с физическими «недостатками», старыми, бедными или «уродливыми» людьми плохо обращаются, они могут чувствовать себя настолько бессильными, что начинают принимать это жестокое обращение и считать, что оно заслужено.

В конце концов бессильные люди мучают сами себя, физически и психологически, так как подчиняются велениям Критикующего Родителя касательно саморазрушения и ненависти к себе. Так они приняли патриархальную схему общества, которая предполагает, что это нормально, когда некоторые люди доминируют, а другие подчиняются. В этой схеме те, кто подчиняется, — какие-то «неправильные». Принято называть бедных «ленивыми», женщин «иррациональными», а меньшинства интеллектуальным или моральным «низшим сортом».

В этой книге я объяснил, как действует Критикующий Родитель. Самопреследование — это обязанность Критикующего Родителя, которого называют по-разному: «противное суперэго», «Родитель-Сволочь», «Уничтожающий Критик», «катастрофическое мышление», «ужасное мышление», «низкая самооценка», «Враг» и так далее в зависимости от теории или системы мышления, которая признает его пагубное влияние. Как бы это ни называлось, это — голос или некий образ в сознании, говорящий, что человек плохой, глупый, уродливый, сумасшедший, больной или обреченный, проще говоря — человек, который не в порядке. Более того, это самопреследование может передаваться от родителей к детям и становиться частью семейного сценария из поколения в поколение.

Изучая эмоциональную грамотность, проходя тренинг эмоциональной грамотности мы пробуем убрать Критикующего Родителя из своей жизни - это трудная задача, но она того стоит. Однако просто побороть своего Критикующего Родителя недостаточно. На самом деле все усилия будут тщетны, пока мы не осознаем контролирующее патриархальное влияние, которое нас окружает, и не начнем ему сопротивляться.

Не обязательно вести этот бой в одиночку. Люди во всем мире борются за то, чтобы самим устраивать свою жизнь, и охотно присоединятся к другим в борьбе за самоопределение. Чтобы добиться успеха, нам необходимо развить новую форму личной силы, в которой нет места насилию. Эта форма более известна как харизма.

СЕМЬ ИСТОЧНИКОВ СИЛЫ

Позвольте описать семь источников ненасильственной силы. Ученики восточных религий узнают об этих источниках из древней теории чакр йоги Кундалини: Земля, Секс, Власть, Сердце, Горло, Третий Глаз и Космос.

Я переименовал эти семь источников силы в: Баланс, Страсть, Контроль, Любовь, Общение, Информация и Трансцендентность.

Ни одна из этих сил не должна быть оценена выше другой. Наоборот, их нужно использовать вместе, так как каждая из них обладает уникальным потенциалом, который поможет добиться изменений. Если вы будете использовать их в комбинации, вы увидите, что эта палитра вариантов имеет гораздо больше силы, чем грубые, часто жестокие формы контроля, которые доминируют над многими из нас.

БАЛАНС

или заземление, — это способность твердо стоять на ногах и чувствовать себя комфортно, когда вы сидите, стоите, взбираетесь вверх, идете или бежите. Когда у вас развит баланс, вы «знаете где вы стоите» и можете «стоять на своем». Так как вы знаете свою позицию, будет нелегко сдвинуть вас с физической или личностной позиции. Ваше тело будет устойчиво, ваш ум будет ясным.

Баланс - это особенно ценный источник силы для женщин. Патриархат не позволяет женщинам достичь чувства физического равновесия. Женская мода, созданная для ублажения мужчин (обтягивающая одежда, мини-юбки, высокие каблуки), нарушает

физическую устойчивость. То же самое делают требования скромности (сдержанные и продуманные движения) для «воспитанных» дам.

Мужчинам, наоборот, доступно физическое удобство, они могут носить просторную одежду и обувь, к ним предъявляются минимальные требования по уходу за собой и сдержанному поведению.

На Западе по мере того, как женщины борются за получение равных прав с мужчинами, они отбрасывают в сторону многие требования моды и ухода за собой, которые были обязательны для них. В результате они чувствуют больше силы — они более устойчивы и уравновешенны. И это несмотря на то, что некоторая часть этих достижений потеряна из-за повышенного стремления выглядеть моложе и стройнее, придерживаться диет и носить все более откровенную одежду, а также прибегал к пластической хирургии, которая, хоть и предназначена для обоих полов, сильнее привлекает женщин.

Как и в отношении других источников силы, вам нужно попытаться достичь золотой середины относительно Баланса. Если у вас дефицит Баланса, вы будете слишком послушны, пугливы и робки. Но если вы чрезмерно разовьете Баланс, то будете упрямы, жестки, непробиваемы и скучны; вы не сможете быть толерантным и хорошо обращаться с людьми, если будете выбиты из равновесия.

СТРАСТЬ

Сила страсти может оживить, как ничто другое. Страсть может создать или уничтожить. Страсть объединяет противоположности, усиливает противостояния и способствует переменам.

Если бы не было сексуальной страсти, не было бы Ромео и Джульетты, безответной любви и практически не было бы браков. Но страсть бывает не только сексуального характера. Она разжигает миссионерские движения, донкихотские поиски, революции.

Если ваша страсть слабо развита, вы будете безразличным, скучным и безвольным. Если ваша страсть чрезмерна, она может выйти из-под контроля и стать разрушительной.

КОНТРОЛЬ

используется нерационально, но именно он является важнейшей формой силы. Контроль позволяет манипулировать окружающей действительностью и объектами, механизмами, животными и людьми в ней. Контроль, который может быть как физическим, так и психологическим, также дает вам власть над собой.

Контроль особенно полезен, когда в виде самодисциплины он позволяет вам контролировать другие ваши силы, такие как страсть, информация, общение и особенно ваши эмоции. Такой контроль жизненно важен, когда вы сталкиваетесь с неуправляемыми событиями, угрожающими вашей жизни.

Эмоциональная грамотность частично касается управления эмоциями: их выражения или сдерживания для развития действенного индивидуального подхода.

Если вам не хватает силы контроля, вы можете стать жертвой своего внутреннего смятения и стать зависимым, депрессивным, ленивым, страдать бессонницей. Или превратитесь в жертву внешнего мира: станете безработным, бездомным, над вами будут издеваться, вас будут преследовать, вы станете психически больным или заболеете из-за загрязнений. Вас будут воспринимать как человека, которому не хватает дисциплины, который не в состоянии контролировать то, что чувствует, говорит и делает, что помещает в рот, нос или вены. На противоположном конце спектра (когда вы одержимы контролем) вы стремитесь контролировать все и всех.

ЛЮБОВЬ

Все хотят любить и быть любимыми, зная, насколько это прекрасно. Но мало кто смотрит за пределы очевидных прелестей любви и видит ее силу. Еще меньше людей в полной мере развивают эту силу.

Любовь это больше, чем открытки на день Святого Валентина, острые ощущения, которые вы испытываете, когда видите или касаетесь вашего возлюбленного, или теплые объятия матери и дитя. Любовь имеет силу связывать людей, воодушевлять их неустанно работать бок о бок для решения самых трудных задач, вселяя надежду, которая может вывести их из самой адской ситуации: наводнение, голод, войны, авиакатастрофа.

Если ваша сила любви будет развита слабо, вы будете отстраненным, не будете испытывать тепло или сочувствие к другим людям, не сможете заботиться или принимать заботу, вы даже не сможете любить себя. Если эта сила будет развита чрезмерно, вы будете постоянно Спасать, чрезмерно жертвуя всем ради других, забывая о себе.

Эмоциональным Воином управляет любящее отношение. Такое отношение применяется в трех основных сферах: *любви себе, любви к другим и любви к истине*. Эти три качества «вспенивают точку зрения, необходимую для подхода к жизни, Вйюнтированного на сердце:

1. ЛЮБОВЬ К СЕБЕ - основа индивидуальности. Если мы будем любить себя, мы будем стоять на своем в защиту нашей уникальности. Индивидуальность позволяет нам сосредоточиться на том, что мы хотим, и помогает решить, что будет способствовать нашему продвижению, а что будет сбивать с пути. Только страстная любовь к себе даст нам силы продолжать двигаться, когда все теряют веру в то, что мы и что мы делаем.

2. ЛЮБОВЬ К ДРУГИМ - непоколебимая преданность. Когда мы лояльны, мы осознаем наше участие в жизни другого человека и относимся к другим так же, как к самим себе. Любовь к себе без любви к другим - это эгоизм. Любовь к другим без любви к себе превращает нас в Спасателей, готовых отдать все ради других. Любовь к себе и к другим можно поддерживать, только если мы будем прислушиваться к своим истинным чувствам, с одной стороны, и чувствам других людей - с другой стороны.

3. ЛЮБОВЬ К ИСТИНЕ - сознательная правдивость. Любовь к себе и к другим напрямую зависит от любви к истине. Истина особенно важна в век информации, где мы можем быть «хорошо информированы», и в то же время быть под влиянием ложной и лживой информации. Любовь к истине является той чертой, которая заставляет человека активно участвовать в получении достоверной информации - информации, которая отражает реалии мира. «Радикальная правда», рассматриваемая в разделе «Заметки для философов» в конце книги, является применением любви к истине в отношениях.

ОБЩЕНИЕ

Сила общения зависит от способности доносить свои мысли и чувства. Но при условии что вас хотят слышать. Сюда входит два процесса: отправка и получение, говорение и слушание. Двусторонняя связь необходима, чтобы передавать знания, решать проблемы с другими, строить хорошие взаимоотношения, проще говоря, достичь эмоциональной грамотности.

Если вам не хватает силы общения, вы не сможете много учить и учиться. Если вы слишком выделяете общение, вы можете стать навязчивым, невнимательным собеседником, который уделяет недостаточно внимания своим словам и их влиянию на других.

Все источники силы взаимодействуют друг с другом. В очень мощное сочетание сил, используемых великими учителями, входят такие компоненты, как общение, информация и любовь. Их общение вдохновлено любовью к истине и любовью к людям. Они не запугивают и не используют контроль, чтобы убеждать. Вместо этого они объясняют, и,

если их не понимают, они пытаются понять почему. Их ученики могут свободно сравнить то, чему они учатся, с тем, что они уже знают, формируя свое обоснованное мнение.

ИНФОРМАЦИЯ

Сила информации заключается в том, что она сокращает неопределенность и это помогает принимать эффективные решения. Когда вы владеете информацией, вы можете предвидеть события, предотвращать их или заставлять что-то случаться.

Если вам не хватает силы информации, вы страдаете от незнания. Если эта сила чрезмерно развита, вы, как правило, слишком полагаетесь на науку и технологии, становясь гиперинтеллектуальным и бессердечным.

Информация бывает четырех видов: наука, интуиция, история и предвидение.

1. НАУКА методично собирает факты, пристально рассматривая вещи и отмечая, как они работают. Наука похожа на камеру, которая получает сфокусированное и четкое изображение Дальности. Она - мощный источник уверенности.

2. ИНТУИЦИЯ не такая точна, как наука, но она является мощной шудсказкой и имеет смысл. Интуиция улавливает суть вещей. Она дает «догадки» о том, как обстоят дела. Так как интуиция обращает внимание исследователя на определенные области изучения, то она часто имеет большое значение на ранней стадии важных научных открытий.

3. ИСТОРИЧЕСКОЕ ЗНАНИЕ исходит из знания прошлых событий, из личного опыта или изучения истории. Историческая перспектива может стать мощным инструментом для ^прогнозирования событий.

4. ПРЕДВИДЕНИЕ - способность видеть то, что ждет нас впереди, через сны и видении. У всех нас есть видение будущего, но требуется большая уверенность в себе, чтобы быть провидцем. Предвидение, которое учитывается и признается, является очень полезным видом информации.

Как правило, наше общество считает, что наука — это единственный достоверный источник знаний, история - для пожилых людей, интуиция - для женщин, а предвидение - для безумцев. Тем не менее каждая из этих форм информации имеет силу, и при правильном использовании может внести вклад в развитие вашей харизмы.

Информацией сильно злоупотребляли на протяжении веков. Ее использовали для контроля, ведения войн, захвата земель и навязывания политических и религиозных взглядов. Сегодня, в век информации, неправильное ее использование представляется в

виде дезинформации, ложной рекламы, негативных политических объявлений и других видов современной пропаганды. Они используются для манипулирования миллионами людей с помощью телевидения и других средств массовой информации и убеждения людей вести определенный образ жизни и покупать определенные продукты.

Информация, применяемая в пользу любви, резко отличалась бы. Она была бы в свободном доступе и использовалась для обретения людьми силы: здоровья с помощью медицинских и психологических знаний, мудрости посредством образования, отношений с помощью эмоциональной грамотности.

ТРАНСЦЕНДЕНТНОСТЬ

Если трансцендентность рассматривать как источник силы, то она является силой невозмутимости, силой позволять событиям идти своим чередом, не расстраиваясь и не позволяя своему эго вмешиваться. Она позволяет вам обрести спокойствие и видеть вещи такими, какие они есть, даже в разгар волнующего события. Вы обретете трансцендентность, когда поймете, насколько вы ничтожны во Вселенной - как коротка жизнь до того, как вы превратитесь в космическую пыль, как эфемерны ваши успехи и неудачи, какое относительно небольшое значение у вашей боли и радости. После того как вы это поймете, у вас не будет страха перед будущим или даже смертью, потому что ваше существование не будет нарушать обычные события. Сила трансцендентности дает надежду и веру в то, что в жизни есть смысл, даже если наш ограниченный разум не может понять это.

С ее помощью мы можем «подняться» над конкретной ситуацией, поверить в свою силу и почувствовать ее, независимо от материальных условий.

Если ваша способность к трансцендентности не развита, вы будете видеть себя в самом центре событий и отчаянно цепляться за свои убеждения и желания, антипатии и предпочтения, успехи и неудачи. Вы не сможете увидеть эффект, который производите на других людей и окружающую среду, потому что все, что имеет значение для вас, - это вы сами.

С другой стороны, если трансцендентность становится способом борьбы, которым вы злоупотребляете, вы отдалитесь от земных дел, так что «уплывете», забыв о событиях, происходящих вокруг вас, не желая и не имея возможности касаться земли.

Мои знания об этих источниках силы варьируются. Одни источники (контроль, общение) я понимаю лучше чем другие (трансцендентность, предвидение). Я предлагаю

вам, дорогие читатели, поделиться знаниями об этих силах, связавшись со мной по почте или через веб-страницу, указанную в конце этой книги.

ПЕРЕХОД В НОВОЕ ТЫСЯЧЕЛЕНИЕ Как худший вариант, западная культура сегодня является двигателем абсолютного контроля. Шесть других источников силы были приуменьшены и поставлены на службу целям контроля.

Трансцендентность была искажена в патриархальную религию, служащую гневным богам и возглавляемую коррумпированными религиозными лидерами, самовозвеличивающей ^целью которых является накопление денег и/или власти.

Информация становится все более дорогим продуктом, созданным наукой для служения технологиям, применяемым Полицией и военными, и для производства и продажи товаров. Достоверная информация становится неотличима от пропаганды, Нвзинформации и информационно-развлекательного жанра.

Общение стало односторонним процессом, направленным на манипулирование людьми с помощью средств массовой информации.

Любовь была сокращена до пародии на саму себя, перегруженной ревностью и одержимостью, воспеваемой в популярных песнях и фильмах, но недоступной и игнорируемой в реальной жизни.

Страсть в средствах массовой информации была сокращена до похоти и насилия. Страстная любовь к истине, справедливости и равенству стала непопулярным интересом все сильнее страдающих меньшинств.

Баланс стал сферой спортивных супергероев из-за того, что люди становятся все более неактивными и страдают избыточным весом.

Как лучший вариант, западная культура могла бы быть средой, которая вдохновляет людей. Как впервые предложила Риан Айслер (Riane Eisler) в своей работе «Чаша и клинок», мы можем отказаться от патриархата и контроля в пользу демократии, партнерства и любви. Вместе, как Эмоциональные Воины, мы можем использовать наши силы, направленные на любовь, чтобы добиться изменений.

Вы тоже можете приложить усилия, развивая личную силу и харизму во всем ее многообразии. Вам потребуется:

- ◆ Баланс, чтобы стоять на своем.
- ◆ Страсть, чтобы заряжаться энергией.

- ◆ Контроль, чтобы строго придерживаться выбранного направления.
- ◆ Общение, чтобы эффективно взаимодействовать с другими людьми.
- ◆ Информация, чтобы делать точные прогнозы.
- ◆ Трансцендентность, чтобы сохранять перспективу.
- ◆ Любовь, чтобы объединять все эти способности и давать им мощный толчок.

Эмоциональная грамотность обращается прямо к сердцу, призывая людей во всем мире применять на практике три взаимосвязанные добродетели: любовь к себе, любовь к другим и любовь к истине. Это и есть путь Эмоционального воина.

ВЫВОДЫ

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ВОИН.

Вы не должны мириться с миром, в котором человеческая сила выражается через силовые игры или насилие. Вы можете объединиться с другими людьми, чтобы бороться за мир, в котором энергия выражается через любовь: к себе, к другим и к истине. Вы можете сделать это, став эмоционально грамотным и обучая других методам эмоциональной грамотности. Быть страстным, уравновешенным и развитым духовно - значит иметь силу. Существует семь ненасильственных источников силы, которые вы можете в себе развить: Баланс, Страсть, Контроль, Любовь, Общение, Информация и Трансцендентность, и Слушая свое сердце и руководствуясь эмоциональной грамотностью, вы можете развить личную харизму, пока будете искать единомышленников. Если вы это сделаете, то станете и Эмоциональным воином.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ СЛОВО

Любовь — это слово, которое часто упоминается в этой книге, слово, которым слишком часто и легко злоупотребляют, и все же ... любовь. Я думаю, большинство согласится, что именно любовь заставляет планету крутиться. Что такое любовь, точно пока не ясно, но определенно она выходит за рамки привычной страсти между любовниками или обожания своих потомков. Это - глубокий инстинкт, который заставляет нас наслаждаться нахождением рядом друг с другом, заботой друг о друге, желанием делать что-то вместе. Когда мы выражаем ее, это помогает нам выживать и процветать.

Из многих идей, о которых я уже говорил в этой книге, я хочу еще раз подчеркнуть одну: любовь находится в самом центре эмоциональной грамотности. Любой эмоциональный интеллект, который мы можем накапливать отдельно от эмоции любви, похож на холст, раскрашенный по трафарету, который на первый взгляд может выглядеть хорошо, но не быть действительно настоящим. Если вы начинаете с того, что даете и принимаете поглаживания, вы откроете свое сердце и получите доступ к единственной постоянной основе эмоционально грамотной жизни.

Вполне вероятно, вам будет интересно, как практическое применение нескольких транзакционных упражнений может дать такой мощный источник энергии и силы. Разве не это является заявлением пресловутой алхимии превращать психологический свинец в золото? Но я не обещаю создать любящее сердце. В чем я уверен, так это в том, что эти транзакции, если их практиковать честно с другим таким же старательным и отзывчивым человеком, раскроют всю силу вашего сердца. Предоставление и получение поглаживаний снимет оковы с вашего сердца. Остальное зависит от этой непреодолимой природной силы -Любви. Некоторые могут не верить, но Любовь готова ринуться на борьбу с нашей темной стороной, если мы высвободим ее, если найдем способ защитить ее, если будем развивать ее по мере роста.

В итоге развитие вашей эмоциональной грамотности будет зависеть от ряда факторов: вашего желания, возможности найти людей, с которыми можно практиковаться, возможностей, предоставляемых вам этим жестоким миром, и от того, насколько успешно вы избегаете темной стороны этого мира. В этом послесловии я хочу убедиться, дорогие читатели, что вы понимаете, что основная тема этой книги - Любовь; делайте все с любовью - любовью к себе, к другим, к истине.

*Клод Штайнер,
Беркли, Калифорния
Август, 2003 г.*

ЗАМЕТКИ ДЛЯ ФИЛОСОФОВ

Размещая эти заметки, я следую примеру Эрика Берна. В своих работах он предоставлял читателям исторические и философские основы своих взглядов. Эти заметки являются результатом бесед с Джудом Холлом (Jude Hall) о философских спорах вокруг вопросов, затронутых в этой книге.

ЛЮБОВЬ КАК ФУНДАМЕНТАЛЬНОЕ БЛАГО

Идея любви как основного блага, к которому стремятся все человеческие существа, - ярко выраженное христианское понятие. Впервые она была поддержана на Западе Иисусом Христом и в Китае - Мо Ди (Mo Di), современником ученика Конфуция - Мен-цзы (Mencius) Наиболее влиятельным критиком концепции христианства любви является Фридрих Ницше. Он считал, что всеобщая любовь, поддерживаемая христианами, является неискренней, лицемерной, невротической и депрессивной и ведет к депрессивному нигилизму (тому, что он называл «пассивным нигилизмом») и вырождению общества и искусства. Он утверждал, что всеобщая любовь и альтруизм, к которым стремятся христиане, требуют выравнивания эгалитарного уровня, которое не дает обществу производить совершенство, устанавливая привилегии равномерно среди людей, когда они должны предоставляться особо одаренным. Эти одаренные должны иметь возможность сохранять власть, необходимую для достижения предвидения.

Идолами Ницше были Наполеон, Юлий Цезарь, Август Цезарь и ранние римские императоры - сильные мужчины, похожие на его идеал - сверхчеловека. Хотя среднему читателю это может показаться странным, Ницше (который умер в 1900 году) считается одной из самых влиятельных фигур мысли XX века, и его критику о скрытых психологических корнях альтруизма принимают такие мыслители как Макс Хоркхаймер, Теодор Адорно и Мишель Фуко. Некоторые аспекты мысли Ницше даже повлияли на такого эгалитарного мыслителя, как Герберт Маркузе. Таким образом, какими бы странными не показались Идеи Ницше непосвященным, они не могут быть отвергнуты.

Изучающие современную политику сегодня могут распознать следы точки зрения Ницше в теории консервативных политиков. Допустимым проявлением гораздо более экстремального элитарного убеждения, которое проникает в коридоры консерватизма во

всем мире, является убеждение, что социальные службы и государственные субсидии, предназначенные для помощи обездоленным, являются нежелательными.

Парадоксально, но взгляды, изложенные в этой книге, исходят из учения о братской любви Иисуса из Назарета, и вероятно, должны быть классифицированы как светский гуманизм, анафема христиан-фундаменталистов, презируемая консерваторами.

ЛОЖЬ И ЧЕСТНОСТЬ

Идея, что ложь является вселенским злом, была записана в одной из десяти заповедей, принесенных Моисеем с горы Синай: «Не произноси ложного свидетельства». Хотя это является одним из основных иудео-христианской изречений, очень мало внимания уделяется тому, что именно означает следование этому правилу.

Когда в этой книге я говорю о правде, я применяю хорошо известный критерий, которого придерживаются в судах, а именно, что для того, чтобы не лгать, нужно говорить «всю правду (не утаивать правду) и ничего, кроме правды (не говорить ложь)». Согласно этому определению, ложь является сознательным действием, следовательно, человек не может лгать, не осознавая этого. Правда здесь - это просто правда, так как говорящий знает ее (субъективная правда), отличается и лишь отдаленно связана с абстрактным и недостижимым понятием «истины» (см. примечания об Истине ниже). Св. Августин был главным сторонником абсолютной правдивости. Он считал, что «Бог запрещает всю ложь». Идея о том, что никто не должен лгать, достигла крайности, когда Иммануил Кант утверждал, что было бы моральным преступлением лгать убийце о местонахождении потенциальной жертвы. Жан Бенжамин Констант (Benjamin Constant) стал возражал, что «Никто не имеет право на истину, которая ранит других». Утверждая в этой книге, что правда является требованием эмоциональной грамотности, я признаю, что обязательство говорить правду является вторичным по отношению к безопасности. Таким образом, любой человек, стремящийся быть честным, должен иметь в виду, что сообщение правды может иногда быть вредным и должно быть оценено в соответствии с обстоятельствами. Это может привести к применению лжи, чтобы сохранить безопасность людей. Но в повседневной жизни очень мало ситуаций, когда нужно солгать, чтобы сохранить безопасность, и, конечно, никакие оправдания постоянной нечестности не принимаются как должное. В большинстве случаев ложь, которую говорят люди, не имеет ничего общего с защитой других или себя от вреда, а используется для манипулирования

людьми в свою пользу, часто под видом попытки оградить друг друга от «ненужной» боли.

По словам доктора Беллы де Пауло (Dr. Bella de Paulo), «повседневная ложь является частью социальной жизни». Проводя исследования человеческой лжи, она обнаружила, что люди лгут в одной пятой части социальных взаимодействий и 70% из тех, кто скажет ложь, снова солжет. В 60% случаев ложь была прямым обманом, десятая часть лжи была преувеличениями, а в остальных случаях - незаметная ложь, часто утаивание правды.

В своей книге «Ложь» Сиссела Бок (Sissela Bok), признанный эксперт в этом вопросе, классифицирует ложь и тайны и признает вред, который причиняет нам постоянная ложь. И все же она не идет так далеко, чтобы рекомендовать, чтобы люди не лгали вовсе, вероятно из-за опасения, что радикальной честностью будут злоупотреблять.

Брэд Блэнтон (Brad Blanton) в своей книге «Радикальная честность» заявляет, что «Все мы лжем как проклятые. Это изматывает нас. Ложь является основным источником всех человеческих стрессов. Ложь убивает людей», также не утверждает, что мы не должны лгать вообще. Он не одобряет радикальную политику говорить только правду (несмотря на название книги), поскольку часть нашей постоянной лжи, как он видит, является ложью, которую мы говорим себе, чем-то, что сложно определить и еще сложнее остановить. Я избегаю проблем с самообманом, определяя ложь как сознательный акт. Исходя из этого определения, ложь себе невозможна.

ИСТИНА

Говоря об истине и любви к истине, я открываю себя для серьезного философского спора, который «заморозил» более великие и бесконечно более яркие умы, чем мой. Идея, что истина -это что-то, что должно быть обнаружено умом, а не приниматься из религии, впервые была записана в IV веке до нашей эры. Это был результат нового интереса к функционированию физической Вселенной.

Сократ и Платон расширили свои исследования истины в сферу этики, эстетики, политики и психологии. (Аристотель перенес акцент обратно на эмпирическое исследование, нарушая учения своего учителя, Платона, который выступал за размышление и логику на малых эмпирических основаниях.) Именно греческие философы, современники Платона и интеллектуальные антагонисты, первыми начали

утверждать, что в поисках истины эмоции и предрассудки, так же важны, как и причина. Платон выступал за абсолютную истину, которую можно обнаружить через диалогический процесс, называемый им диалектикой; софисты считали, что мнение, или «doxa», есть истина и что истина полностью относительна. Отсюда известное изречение Протагора «Человек есть мера всех вещей». Доминирование религиозной истины вернулось в Средневековье, но в эпоху Просвещения дискуссии снова возобновились. Рационалисты вторили Платону, утверждая, что причина является лучшим руководством к истине; эмпирики, как и Аристотель, предпочитали полагаться на физические факты; романтики тоже стали придерживаться мыслей софистов, отстаивая важность эмоций и иррационального. (Следует отметить, что, в то время как софисты часто были неискренними жуликами, романтики были серьезными искателями, которые восставали против крайностей рационализма и индустриализации.)

Хотя Ницше был наследником романтической традиции его раннего идола - Шопенгауэра, он был одним из наименее романтических и наивных мыслителей, которые когда-либо жили. Он утверждал, что язык (и даже мысль) по своей природе обманчив и что ни одно общество не может существовать без взаимной договоренности о лжи: «быть правдивым означает использовать обычные метафоры. Таким образом, выражаясь морально, это обязанность лгать в соответствии с установленной конвенцией, лгать со стадом и в манере, обязательной для всех». Сегодня те, кто знаком с работами последователей Ницше, структуралистских и постструктуралистских философов, таких как Деррида и Фуко, могут насмехаться над идеей, что понятие истины имеет какой-то смысл или что он может быть обнаружен.

На мой взгляд, нет ничего, что можно было бы назвать «истиной». Истина меняется со временем. Есть несколько иногда казалось бы противоречивых видов истины, и нет никакого способа, чтобы вложить чрезвычайно сложные факты природы в один набор слов. Но я считаю, что некоторые заявления более верны, чем другие. Эта книга не предлагает захватить монополию на универсальную моральную истину. Наоборот, в ней предлагаются парадигмы, которые в нашей культуре имеют потенциал сделать нашу жизнь счастливее и богаче. Что я могу сказать с уверенностью, так это то, что, чтобы наслаждаться плодами эмоциональной грамотности, необходимо действительно принять «любовь к истине» и на самом деле стремиться быть правдивым. Любовь к истине предполагает, как говорила Жорж Санд, что «Мы должны принять истину, даже если она меняет нашу точку зрения». Необходимо быть особенно бдительными в контексте любовных отношений сотрудничества, где ложь часто представляется необходимой для предотвращения вреда, но часто она причиняет гораздо больше вреда, чем предотвращает.

ЖЕСТОКОСТЬ И ТЕМНАЯ СТОРОНА

В глубине души у людей есть реальная потребность и желание принадлежать кому-то, быть открытым, любящим и уважать чувства других. Один из первых принципов транзактного анализа заключается в том, что каждый рождается хорошим. (Я Ок - Ты Ок). Эта идея, возможно, дошла до Эрика Берна от философа XIX века Жан-Жака Руссо, который утверждал, что люди рождаются хорошими, а плохими их делают социальные |болезни. Философ Герберт Маркузе и изначально Зигмунд |Фрейд назвали эту первоначальную доброту «врожденным со-циальным инстинктом» Эрос, а энергию, которая руководит им, — «либидо». Фрейд первоначально считал, что наша способность жить в гармонии и любви друг с другом исходит из этих «принципов Эроса», а насилие и эксплуатация — из «эго принципов», стороны человеческой природы, которая связана с самосохранением и, следовательно, стремится стать настолько сильной (а значит, безопасной), насколько это возможно, и для этого даже готова причинить вред другим.

Есть и другие, например Фрэнсис Фукуяма, которые предположил, что убеждение Руссо о том, что люди по своей природе хорошие, а весь негатив идет из плохих социальных условий, является наивным, либеральным понятием. Сам Фрейд позже в жизни, став свидетелем ужасов Второй мировой войны, решил, что в дополнение к либидо есть жизненный принцип, другая врожденная склонность человека, врожденный антисоциальный инстинкт, который он назвал «танатос» - инстинкт смерти.

В дополнение к положительной, кооперативной стороне людей есть темная сторона человеческой природы, и мы должны с этим считаться. Помимо простых уроков этой книги мы будем сталкиваться со сложными ситуациями, и, будучи Эмоциональными воинами, мы не должны быть застигнуты врасплох, или удивлены, если наши усилия встретятся с жестким, если не опасным, сопротивлением.

Стремление к эмоциональной грамотности предполагает, что люди рождаются с врожденной склонностью к добру, сотрудничеству и любви, то есть склонностью использовать этическую силу. Без нее мы бы воевали в постоянной, изнурительной тяжелой борьбе. Но у всех нас внутри есть силы, глубоко не этичные, которые не просто создались плохой культурой, но, вероятно, являются врожденными. Эти силы включают агрессию, жадность и неэтичное проявление сексуальности. Они исходят от примитивных, неуправляемых и даже жизненно важных и ценных инстинктов выживания.

Моральные философы Просвещения обычно определяли зло как ошибку. В терминах этой книги ошибки эквивалентны эмоциональной неграмотности или отсутствию чувства просвещенного эгоизма, которые сделают очевидным то, что наши злые дела в конечном счете навредят нам, изолировав нас от племени. Но корнем зла может быть не только ошибка, но результат сильных, инстинктивных, неконтролируемых импульсов выживания.

Чтобы быть успешным Эмоциональным воином, вы должны быть в состоянии признать свою агрессию, эгоизм и жадность, собственное врожденное стремление к выживанию любой ценой. Вы также должны распознавать и принимать эти импульсы в других. Эмоциональный воин знает, что у всех нас есть эгоистичные и агрессивные инстинкты и что управление этими инстинктами является одной из основных задач эмоциональной мудрости.

Федор Достоевский признавал этот непреодолимый эгоизм человеческой природы, когда писал: «Любить другого как самого себя по заповеди Христовой невозможно. Только Христос был в состоянии делать это, но Христос является бесконечным и вечным идеалом, к которому человек стремится» .

Существует темная сторона, не только человеческой природы, но и человека. Все человеческие существа живут каждый день с возможностью потерь, трагедии и даже катастрофы.

В современном мире благодаря технологиям мы защищаем себя от многих катастроф. Тем не менее мы, возможно, прокладываем путь для более крупной коллективной трагедии — мировой катастрофы, вызванной этими же технологиями, так как если их не остановить, этот процесс может привести к уничтожению биосферы.

Осознание трагедии имеет отношение к достижению эмоциональной грамотности, особенно для Эмоционального воина. Некоторые выжившие после трагедии считают, что они больше не в состоянии беспокоиться о правах и потребностях других. У них могут быть нигилистические настроения вроде таких: «После всего, что я пережил, я заслуживаю быть счастливым, любой ценой» или «Я страдал, почему бы другим не страдать тоже?». Эмоциональный воин должен понимать это искушение поддаться темной стороне нашей природы в ответ на трагедию, и должен приложить усилия, чтобы противостоять этому соблазну. Он должен понимать, что он может не быть вознагражден материально за свои усилия и может даже страдать от трагедии, несмотря на свою доблесть. Иногда добродетель не только сама по себе награда, но наряду со знанием и смыслом это единственная награда. Воин должен быть готов к такой возможности.

Эмоциональный воин знает о темной стороне: и о темной стороне человеческой природы (врожденная жадность и агрессия), и о темной стороне человеческого существования (трагедии), и стремится практиковать почетную этическую силу, даже если один или оба этих одинаковых аспекта темной стороны угрожают нанести вред.

ЖЕСТОКОСТЬ И НАСИЛИЕ

Связь между насилием в детстве и агрессивным поведением во взрослой жизни опосредовано эмоциональным онемением и является очень крепкой. Отношения не совершенны. Например, есть неврологические определяющие факторы агрессивного поведения, тесно связанные с травмой мозга. То есть молодые люди, которые перенесли черепно-мозговые травмы вследствие несчастного случая или жестокого обращения, проявляют определенный недостаток тормозящих способностей, который может привести к неконтролируемому агрессивному поведению во взрослом возрасте. С другой стороны, жестокое обращение в детстве также сильно коррелирует с агрессивным поведением во взрослой жизни. На самом деле жестокое обращение в большей степени коррелирует с насилием со стороны взрослых, чем с травмой головного мозга. Это говорит об острой необходимости остановить насилие в семье.

Наиболее опасной смесью является комбинация жестокого обращения и неврологических повреждений.

Если за грубую меру насильственного поведения; принять время, проведенное в тюрьме, то результаты изучения случаев 95 малолетних преступников поражают:

- ◆ Отсутствие неврологических факторов риска, отсутствие насилия - не привлекались к уголовной ответственности
- ◆ Наличие неврологических факторов риска, отсутствие насилия — 360 дней тюремного заключения
- ◆ Отсутствие неврологических факторов риска, наличие насилия - 562 дня тюремного заключения
- ◆ Наличие неврологических факторов риска, наличие насилия -1214 дней тюремного заключения

Травмы головного мозга у детей — это почти всегда результат пренебрежительного или жестокого обращения с ними. Жестокое обращение с детьми, удары по голове серьезным образом сказываются на их агрессивном поведении во взрослом возрасте. А эмоциональные травмы, вызванные пренебрежением и жестоким обращением, вызывают эмоциональное онемение, из-за которого человек способен жестоко обращаться с ребенком и пренебрегать им. Вмешательство и эмоциональная грамотность крайне необходимы в таких случаях. Развитие эмпатии и эмоциональной грамотности разрывает порочный круг насилия и пренебрежения.

КРИТИКУЮЩИЙ РОДИТЕЛЬ

Критические мыслители поставят под вопрос концепцию Критикующего Родителя. Некоторые утверждают, что он слишком похож на гомункула — маленького человечка в нашей голове. Однако Критикующий Родитель - это просто способ визуализировать и сделать доступным метод исчезновения ка-тексиса (избавления от внутренней энергии), серия повторяющихся, подрывающих силы мыслей, предвзятых мнений и порицаний. Эти самоуничижительные, ограничивающие мысли не основаны на фактах реальности. Они являются предрассудками, которые отвлекают, демотивируют и деморализируют нас.

Тот факт, что некоторые люди слышат их как уничижительный, оскорбительный или обреченный «голос в голове» (который мы называем Критикующий Родитель), делает процесс исчезновения катексиса и отключения от этих мыслей еще проще. Это проще сделать, потому что вы можете поговорить с этим голосом, не согласиться с ним и избавиться от него, а реагировать на обреченные изображения и противостоять им или аморфным чувствам неполноценности сложнее.

Это обсуждение наталкивает на вопросы о справедливости концепции эго-состояний. Действительно ли существуют три и только три совершенно различных эго-состояния, проявляющихся в последовательности и работающих тремя совершенно разными способами? Опять же, ценность этих понятий в том, что они помогают нам лучше понять социальное поведение человека. Это - метафоры, полезные для представления человека в социальных транзакциях. Когда транзактные аналитики рисуют на доске двух человек с тремя эго-состояниями, мы знаем, что это не полное представление этих людей, это то же самое, как если бы карта улицы была бы полным представлением города. Они являются приблизительным соответствием человеческого поведения и структуры, основанным на

наблюдении и применении данных эволюции и неврологии. В основном эго-состояния очень полезны, они как карта местности — помогают ориентироваться в ситуации.

ОПРОСНИК

ЭМОЦИОНАЛЬНОГО

ОСОЗНАНИЯ

Хотя никаких научно обоснованных тестов для определения уровня эмоционального интеллекта или грамотности не существует, представленный ниже опросник может дать вам представление о вашем уровне эмоциональной осознанности, которая является неотъемлемой частью эмоциональной грамотности.

Пожалуйста, ответьте на эти вопросы настолько честно, насколько это возможно. Цель состоит не в том, чтобы получить хорошие результаты, а в том, чтобы выяснить для себя, где вы находитесь с точки зрения эмоциональной осознанности. Если вы не можете определиться, ответить ли вам «ДА» или «НЕТ», отвечайте «НЕ УВЕРЕН».

ВОПРОСЫ:

1А. Я заметит, что иногда, когда я нахожусь рядом с очень эмоциональным человеком, я на удивление спокоен и не испытываю никаких чувств.

ДА | НЕТ | НЕ УВЕРЕН

1Б. Временами, когда мне нужно пообщаться с малознакомыми людьми, я чувствую учащенное сердцебиение, спазмы в желудке, ком или сухость в горле или мне становится тяжело дышать, но я не знаю, почему это происходит.

ДА | НЕТ | НЕ УВЕРЕН

1В. Иногда меня переполняют эмоции, которые дезорганизуют меня и сбивают с толку.

ДА | НЕТ | НЕ УВЕРЕН

1Г. Время от времени я осознаю, что ощущаю гнев, от легкого раздражения до ярости.

ДА | НЕТ | НЕ УВЕРЕН

1Д. Если другой человек - эмоциональный, обычно я могу сказать, какие эмоции он испытывает, например, страх, счастье, печаль, надежда или гнев.

ДА | НЕТ | НЕ УВЕРЕН

1Е. Мне нравятся ситуации, когда люди испытывают сильные положительные эмоции, такие как любовь, надежда и радость, например, на свадьбах или церковных службах.

ДА | НЕТ | НЕ УВЕРЕН

2А. Иногда после неприятно проведенного времени с человеком, у меня появляется ощущение, будто части тела онемели.

ДА | НЕТ | НЕ УВЕРЕН

2Б. Я принимаю одно или несколько патентованных лекарств для борьбы с головной болью, симптомами расстройства желудка и пищеварительной системы или болями в теле, которые мой врач не может объяснить.

ДА | НЕТ | НЕ УВЕРЕН

2В. Я осознаю, что испытываю очень сильные чувства, но часто не могу говорить о них с другими людьми.

ДА | НЕТ | НЕ УВЕРЕН

2Г. Я знаю, что испытываю чувство страха, от опасения до ужаса.

ДА | НЕТ | НЕ УВЕРЕН

2Д. Иногда я ощущаю то, что ощущают другие.

ДА | НЕТ | НЕ УВЕРЕН

2Е. Люди ценят меня, потому что я знаю, как уменьшить накал эмоциональных ситуаций.

ДА | НЕТ | НЕ УВЕРЕН

3А. Я могу легко убить маленькое животное, такое как змея или курица, не чувствуя ничего особенного.

ДА | НЕТ | НЕ УВЕРЕН

3Б. Я часто бываю нервным и раздражительным и ничего не могу с собой поделать.

ДА | НЕТ | НЕ УВЕРЕН

3В. Я лгу о своих чувствах, потому что стесняюсь говорить о них.

ДА | НЕТ | НЕ УВЕРЕН

3Г. Я знаю, что испытываю сильные чувства любви и радости.

ДА | НЕТ | НЕ УВЕРЕН

3Д. Я часто помогаю другим, потому что сочувствую им и не могу отказать.

ДА | НЕТ | НЕ УВЕРЕН

3Е. Я легко помогаю людям разбираться в их эмоциях, потому что обычно я понимаю, почему они испытывают их.

ДА | НЕТ | НЕ УВЕРЕН

4А. Я могу находиться среди людей, страдающих от физической боли, и не расстраиваться по этому поводу.

ДА | НЕТ | НЕ УВЕРЕН

4Б. У меня потеют ладони, когда я нахожусь среди людей, которых не знаю.

ДА | НЕТ | НЕ УВЕРЕН

4В. Я знаю, что испытываю сильные чувства, но большую часть времени я не знаю, какие именно.

ДА | НЕТ | НЕ УВЕРЕН

4Г. Я довольно хорошо знаю, что я чувствую и почему.

ДА | НЕТ | НЕ УВЕРЕН

4Д. Иногда чувства других людей понятны мне, и это может быть проблемой.

ДА | НЕТ | НЕ УВЕРЕН

4Е. Обычно я могу контактировать с людьми, которые испытывают сильные чувства, и «разгружать» их.

ДА | НЕТ | НЕ УВЕРЕН

5А. Я почти всегда руководствуюсь разумом, и эмоции не приносят мне проблем.

ДА | НЕТ | НЕ УВЕРЕН

5Б. Я был влюблен, и вдруг по неизвестным причинам полностью утратил это чувство.

ДА | НЕТ | НЕ УВЕРЕН

5В. Иногда меня у меня портится настроение.

ДА | НЕТ | НЕ УВЕРЕН

5Г. Когда я должен принять важное решение, я обычно знаю, какие чувства это вызывает у меня: страх, волнение, гнев или какую-нибудь другую комбинацию эмоций.

ДА | НЕТ | НЕ УВЕРЕН

5Д. В конкурентной ситуации, в которой я побеждаю или имею явное превосходство, я сочувствую другому человеку.

ДА | НЕТ | НЕ УВЕРЕН

5Е. Когда я нахожусь в комнате, полной людей, я могу сказать, что они чувствуют: возбуждение, злость, скуку или страх.

ДА | НЕТ | НЕ УВЕРЕН

6А. Я очень, очень редко плачу.

ДА | НЕТ | НЕ УВЕРЕН

6Б. Иногда, когда я смотрю рекламу по ТВ, на глаза наворачиваются слезы, и я действительно не понимаю почему.

ДА | НЕТ | НЕ УВЕРЕН

6В. Иногда, когда мне плохо, я не могу сказать, напуган я или злюсь.

ДА | НЕТ | НЕ УВЕРЕН

6Г. Я - человек, который время от времени чувствует стыд и вину.

ДА | НЕТ | НЕ УВЕРЕН

6Д. У меня была (или если бы была) возможность подстрелить животное, такое как птица, кролик или олень, но я не смог это сделать, потому что мне стало его жалко.

ДА | НЕТ | НЕ УВЕРЕН

6Е. Я часто меняю поведение по отношению к другому человеку, потому что считаю, что это облегчит наше взаимодействие.

ДА | НЕТ | НЕ УВЕРЕН

Теперь, когда вы ответили на все вопросы, подсчитайте количество баллов.

Посчитайте количество ответов «ДА» на все вопросы, помеченные буквой А.

Запишите это число (от 1 до 6) в графе «А» ниже. Прделайте то же самое с ответами на вопросы категорий Б, В, Г, Д, Е.

А. _____

Б. _____

В. _____

Г. _____

Д. _____

Е. _____

Рядом с каждой буквой должна быть цифра (от 1 до 6). Позже вы используете эти данные для создания гистограммы и узнаете характеристику вашей эмоциональной осведомленности.

ПРОФИЛЬ ВАШЕЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ОСОЗНАННОСТИ

Давайте вернемся к гистограмме, которую вы создали с помощью ответов на вопросы. Прежде всего, еще раз хочу подчеркнуть, что эта характеристика является не показателем вашей эмоциональной грамотности, а проверкой уровня осознанности, которая является только аспектом (хотя и очень важным) эмоциональной грамотности.

На отдельных листах бумаги нарисуйте пустые гистограммы, похожие на приведенные ниже, и заполните поля на основе своих баллов. Например, если вы ответили «ДА» на все шесть вопросов группы Г, заполните все подряд колонки Г, вплоть до цифры 6. Если вы ответили «ДА» на два вопроса группы Б, заполните колонку Б до номера 2. То же самое сделайте с оставшимися баллами. Когда вы закончите, вы получите гистограмму, основанную на шкале эмоциональной осведомленности, похожую на гистограмму, расположенную ниже.

Вопросы

группы А - касаются эмоционального онемения (ЭО);

группы Б - физических симптомов (ФС);

группы В - относятся к хаотическому первичному опыту (ХО);

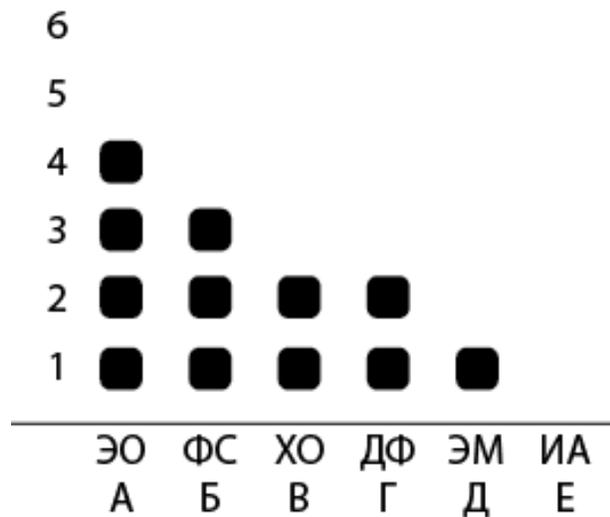
группы Г - проверяют на дифференциацию (ДФ);

группы Д - на эмпатию (ЭМ);

группы Е - касаются интерактивности (ИА);

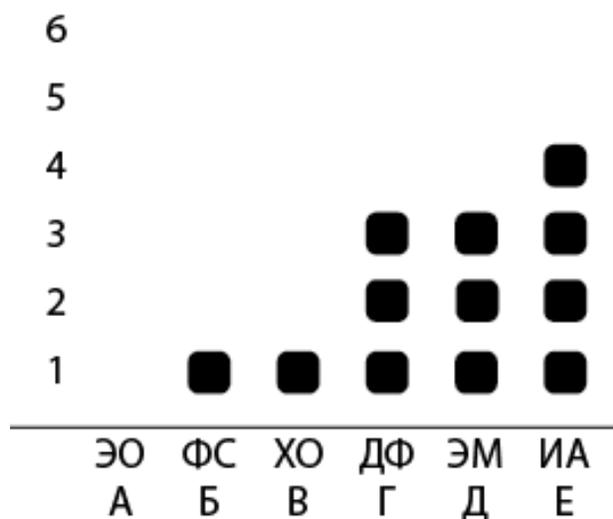
Характеристика, которая у вас получится, поможет вам понять, какую работу вы должны проделать, чтобы улучшить свою эмоциональную грамотность. Ниже представлены три наиболее распространенные характеристики.

НИЗКИЙ УРОВЕНЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ОСОЗНАННОСТИ



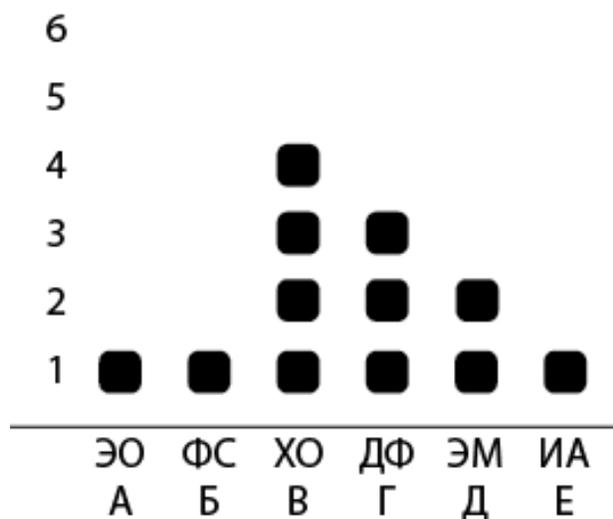
Если ваша гистограмма выглядит так, то вы являетесь человеком, который не обращает особого внимания на свои чувства и, как правило, не разбирается в чувствах других людей. Большую часть времени вы не знаете, что испытываете какие-либо эмоции; скорее всего они не являются частью вашей обычной жизни, то чему вы придаете значение. В случаях, когда вы чувствуете сильную эмоциональную реакцию, вы можете чувствовать гнев или страх и тогда делаете все возможное, чтобы преодолеть или убрать это неприятное состояние. Изучение эмоциональной грамотности может быть для вас информативно и полезно.

ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ОСОЗНАННОСТИ



Если ваша гистограмма выглядит так, то для вас эмоции являются частью повседневной жизни. В большинстве случаев вы знаете, что вы чувствуете, почему и насколько сильны эти чувства. Вы спокойно обсуждаете эмоциональные вопросы и понимаете эмоции других людей, но вы можете обнаружить, что ваша осведомленность является проблемой. Если вы говорите о своих эмоциях, вы можете создать проблемы для себя, а если не говорите, то можете почувствовать себя чужаком в чужом краю, где никто не видит то, что видите вы. Вы обладаете хорошими данными, чтобы развить высокий уровень эмоциональной грамотности.

СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ОСОЗНАННОСТИ



Если ваша гистограмма выглядит так, это означает, что вы осведомлены о своих чувствах, но не всегда знаете, что с ними делать. Одни эмоции вы понимаете, а другие ставят вас в тупик. Иногда вы можете сопереживать другим, а иногда остаетесь безразличным к чувствам других людей. Большую часть времени, когда вы находитесь в эмоциональном состоянии, ваши чувства кажутся вам надоедливым, хаотическим нагромождением, от которого вы пытаетесь избавиться, игнорируя их. Когда вы пытаетесь говорить о них с другими, результаты могут быть неоднозначны. Иногда в ходе таких обсуждений чувства удается прояснить, а иногда становится только хуже. Вы - тот человек, которому эта книга может быть чрезвычайно полезна.

СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

Анпат: Противоположность эмпата. Человек с очень ограниченной эмпатией.

Берн, Эрик: отец Транзактного Анализа.

Взрослый: рациональное эго состояние. Также известно как «неопсихе», поскольку считается, что оно используется в неокортексе.

Город Поглаживаний: групповое упражнение, также известное как Открытие Сердца, разработанное для прекращения экономии поглаживаний и для того, чтобы научить людей любить.

Жертва (с заглавной буквы): человек, который не помогает себе самостоятельно. В отличие от жертвы (с маленькой буквы), которая страдает от плохих обстоятельств.

Заботливый Родитель: позитивно предубеждённое эго состояние Родителя.

Игра: серия транзакций, которые не могут достичь цели принести положительные поглаживания, и вместо этого приносят отрицательные.

Интуиция: способность человека, которая позволяет понимать реальность без необходимости её изучения.

Истина: недостижимое понятие. Истина не существует, но к ней можно приблизиться. Истина это верование, и мы приближаемся к истине, когда наши верования отражают реалии мира. Наилучшим подходом к истине является консенсус большого количества свободно мыслящих людей, действующих из своего эго состояния Взрослого.

Контракт: взаимная договорённость соглашение между взрослыми индивидуумами.

Критикующий Родитель: эго состояние Родителя, имеющее негативные предубеждения. Часто слышится как голос, который говорит нам, что мы не ОК; плохие, глупые, некрасивые, сумасшедшие, больные или неуспешные. Внутренний или внешний источник патриархальных ценностей.

Лимбический мозг: В теории триединого мозга, часть мозга, которая развилась после рептильного мозга, функцией которой была защита потомства, и которая является источником любви, печали, вины и других связующих эмоций. Сочувствие.

Ложь: сознательное сокрытие истины. Мы обманываем активно, когда говорим что-то, что считаем заведомо ложным, или пассивно, когда не сообщаем что-либо, что, как нам известно, другой человек имеет право знать.

Любовь к Истине: уникальное человеческое стремление находить удовольствие в понимании реальности. Это подразумевает готовность отказаться от своих убеждений перед лицом противоречащей им информации.

Любовь: основная эмоция, которая заставляет людей играть вместе, быть вместе и работать вместе. Приятное чувство заботы и сотрудничества.

Мозг рептилии: Наиболее примитивная часть мозга, имеющая функции воспроизведения, завоевания и защиты территории и партнёров, которая является источником гнева, страха, похоти и других территориальных эмоций.

Негативное Поглаживание: поглаживание, которое даётся с неряз-ненным чувством. Поглаживание, вызывающее отрицательные чувства.

Недостаток Поглаживаний: следствие отсутствия поглаживаний.

Неокортекс. Кора головного мозга: Уникальная часть человеческого мозга, которая развилась после лимбической и рептильной частей мозга. Местоположение языка и символического мышления.

Окно Возможностей: оптимальный период в раннем детстве для изучения определённого навыка.

Ответственность: Осознание влияния наших действий на эмоции других людей.

Параноидальная фантазия: то, что происходит с параноидальными предчувствиями, если их обесценивают и игнорируют. Обычно это идеи о том, что нас преследуют, когда мы находимся в неведении о том, что происходит.

Паранойя: переводится с греческого как «знание со стороны.» Значимое интуитивное знание, которое обычно является не совсем правильным.

Поглаживание: акт социального признания, который удовлетворяет внутреннюю, биологическую потребность в контакте, (также см. позитивные и негативные поглаживания.)

Позитивное Поглаживание: поглаживание, которое даётся с чувством любви. Поглаживание, вызывающее положительные чувства.

Правдивость: говорить то, что кто-либо считает истиной, (см. Ложь)

Преследователь: злой, обиженный человек, который вымещает свои чувства на других людях.

Психопат: устаревший термин, обозначающий антисоциальную личность. Человек, у которого не достаточно эмпатии и который не способен испытывать эмоции.

Ребёнок: креативное, осознающее, спонтанное эго состояние, способное к интимности, «местоположение» наших эмоций.

Родитель: предубеждённое, традиционное эго состояние. Заботливый Родитель позитивно предубеждён, Критикующий Родитель негативно предубеждён.

Сотрудничество: социальная система, которая исключает борьбу за власть и стремится к равенству.

Сочувствие: ментальный аспект эмпатии. Доброжелательное понимание эмоций других людей без собственных сопутствующих эмоций.

Спаситель (с заглавной буквы): человек, который делает для других то, чего не хочет делать, или же делает больше, чем ему следует, в любой ситуации. В отличие от спасателя (с маленькой буквы), который помогает нуждающимся людям.

Сценарий: жизненный план, обычно, но не всегда, принятый в раннем детстве как способ справиться с существующими на то время условиями жизни.

Транзактный Анализ: система психологии и психотерапии, которая анализирует транзакции и образцы поглаживаний, чтобы понимать людей и помогать им меняться.

Транзакция: социальный обмен информацией или поглаживаниями.

Триединый мозг: система организации мозга, предполагающая наличие трёх чётких, филогенетически последовательных частей мозга: рептильной, лимбической и неокортикальной (коры).

Харизма: вся индивидуальная личностная сила.

Чувства: осознание эмоциональных состояний.

Эго Состояние: один из трёх отдельных, последовательных типов поведения людей; Родитель, Взрослый или Ребёнок.

Экзистенциальная Выплата: удовлетворение, которое люди получают от психологических игр, в результате того, что негативная выплата подтверждает экзистенциальную позицию, сформировавшуюся как часть сценария обычно в детстве.

Экономия Поглаживаний: система запретов, касающихся поглаживаний, которая ограничивает доступность поглаживаний и приводит к генерализованному недостатку поглаживаний

Эмоции: физические состояния, имеющие биохимическую основу, которые мотивируют и влияют на наше поведение.

Эмоциональная глухота: неспособность ощущать определённые конкретные эмоции. Схожа с дальтонизмом.

Эмоциональная грамотность: навык, включающее в себя эмоциональный интеллект как знание того, как можно наилучшим образом применять наши эмоции для этического, личностного и социального совершенствования, приносящего пользу себе и окружающим. Интеллект Сердца.

Эмоциональное онемение: значительное подавление осознания эмоций, произошедшее в результате серьёзной травмы.

Эмоциональное осознание (осознанность): осознание чувств, более сложный навык, в противоположность эмоциональной грамотности.

Эмоциональный Воин: индивидуум, который борется против патриархального господства с целью заменить его эмоциональной грамотностью в своей личной жизни и в обществе.

Эмоциональный интеллект: осведомлённость в сфере эмоций. Понимание собственных эмоций и эмоций других людей.

Эмпат: человек, который хорошо осознаёт собственные эмоции, а также эмоции других людей. Эмпат, не имеющий эмоциональной грамотности, может очень страдать от собственного повышенного осознания. Противоположностью является анпат.

Эмпатия: интуитивная способность понимать эмоции.

Сказка про пушистиков

Давным-давно жили-были двое счастливых людей - Тим и Мегги. У них было двое детей, которых звали Джон и Люси. Чтобы понять, насколько счастливы они были, нужно представить, какой была жизнь в те дни.

В те счастливые времена каждый человек при рождении получал маленький мешочек с Пушистиком. Всякий раз, как он запускал руку в этот мешочек, он мог достать оттуда Теплового Пушистика. Все очень любили Теплых Пушистиков, потому что, как только кто-то получал Теплового Пушистика, это наполняло его теплом, нежностью и пушистостью.

Тогда, в то время, получить Теплового Пушистика было очень легко. Если вам хотелось этого, вы могли просто подойти к любому человеку и попросить. Он запускал руку в свой мешочек и доставал оттуда Пушистика величиной с ладошку ребенка. Как только Пушистик попадал на дневной свет, он начинал улыбаться и превращался в большого лохматого Теплового Пушистика. Когда Теплового Пушистика клали кому-нибудь на голову, на плечо или на колени, он удобно устраивался там и постепенно растворялся, наполняя человека ощущением счастья.

Люди постоянно и без смущения просили друг у друга Теплых Пушистиков, и, поскольку они ничего не стоили, можно было с легкостью получить их столько, сколько угодно. Пушистики никогда не заканчивались, и поэтому все были счастливы и постоянно чувствовали тепло и пушистость.

Однако все это очень злило злую колдунью, которая торговала лечебными мазями и настойками, потому что люди были так счастливы и так хорошо себя чувствовали, что ее мази и настойки никто не покупал. Колдунья была очень хитрой и придумала коварный



план. В одно прекрасное утро, когда Мегги играла со своей дочуркой, колдунья подобралась к Тиму и прошептала ему на ухо: «Тим, посмотри, сколько Пушистиков Мегги отдает Люси! Если так пойдет и дальше, они закончатся, а тебе ничего не останется!».

Тим был поражен. Он взглянул на колдунью и спросил: «Ты хочешь сказать, что Пушистики в мешочке могут закончиться?».

Колдунья ответила: «Вот именно! Когда-нибудь они закончатся! И больше их уже никогда не будет!». С этими словами колдунья села на свою метлу и улетела прочь, злобно хохоча.

Тим поверил словам колдуньи, и стал волноваться всякий раз, когда Мегги отдавала кому-нибудь Теплового Пушистика. Он начал очень беспокоиться и переживать, потому что ему нравились Теплые Пушистики Мегги, и он не хотел их лишиться. Поэтому ему не хотелось, чтобы Мегги растратила всех своих Теплых Пушистиков на детей и других людей.

Тим стал ворчать и обижаться, если видел, что Мегги отдает Теплового Пушистика кому-нибудь другому. И поскольку Мегги очень сильно любила своего мужа, она перестала так часто отдавать Теплых Пушистиков другим людям, даже если они просили ее об этом, и стала беречь их для Тима.

Джон и Люси наблюдали за этим, и вскоре решили, что, наверное, нельзя раздавать Теплых Пушистиков каждый раз, когда тебе этого захочется или когда тебя об этом попросят. Дети тоже стали очень бережливыми. Они начали пристально следить за своими родителями, и, как только им казалось, что кто-то из них раздает слишком много Пушистиков другим людям, они тут же ревновали, обижались, а иногда даже громко плакали.

И теперь, несмотря на то, что они по-прежнему каждый раз находили Теплых Пушистиков, когда опускали руки в свои мешочки, они испытывали чувство вины, когда отдавали их кому-нибудь. Поэтому стали открывать мешочки все реже и реже, становясь все более и более прижимистыми.

До появления колдуньи люди имели обыкновение собираться группами по три, четыре, пять человек и обмениваться Теплыми Пушистиками без всякого счета. Однако после прихода колдуньи они стали делиться на пары и сохранять своих Теплых Пушистиков только друг для друга. Когда люди забывали об осторожности и вдруг отдавали Теплового Пушистика постороннему человеку, они тут же начинали волноваться, что им может не достаться Пушистика взамен.

Итак, люди стали отдавать все меньше и меньше Теплых Пушистиков и, конечно,



чувствовали все^[00] меньше тепла и пушистости. Они начали чахнуть и иногда даже умирали от недостатка Теплых Пушистиков. Людям становилось все хуже и хуже, и все чаще и чаще они ходили к колдунье, чтобы купить мази и настойки, хотя на самом деле они не особо им помогали.

Ситуация стала действительно очень серьезной. Злая колдунья, которая за всем этим наблюдала, конечно, не хотела, чтобы люди умирали (ведь мертвые не могут покупать у нее мази и настойки), поэтому она придумала новый план.

Все бесплатно получили по мешочку, который был очень похож на мешочек с Пушистиками, с одним только отличием: этот мешочек был холодным, а мешочек с Пушистиками — теплым. В мешочках колдуньи были Холодные Колючки. Эти Холодные Колючки не наполняли людей теплом и пушистостью — наоборот, они наполняли их холодом и колючестью. Но это было лучше, чем ничего, и они не давали людям



зачахнуть...^[08]

С этих пор, когда кто-нибудь просил Теплого Пушистика, люди, которые не хотели делиться своими запасами, отвечали: «Я не могу дать тебе Теплого Пушистика. Возьмешь вместо этого Холодную Колючку?».

Иногда двое людей подходили друг к другу в надежде, получить Теплого Пушистика, но неожиданно у одного из них менялось настроение, и все заканчивалось обменом Холодными Колючками. В результате люди больше не умирали, но были очень несчастны. Они ощущали сильный холод и колючесть.

С появлением колдуньи жизнь людей очень осложнилась, потому что они все меньше и меньше обменивались Теплыми Пушистиком.

Теплые Пушистики, которых раньше было много и которые раздавались совершенно бесплатно, стали очень ценными. Люди были готовы на все, чтобы их получить. Тем, кто не нашел любящего партнера, приходилось покупать себе Теплых Пушистиков тяжело работать, чтобы иметь на них деньги.

Некоторые люди стали «популярными» и получали много Теплых Пушистиков, ничего не давая взамен. Эти люди затем продавали своих Теплых Пушистиков людям, которые не были популярны и нуждались в Пушистиках, чтобы их жизнь имела смысл.

Кроме того, некоторые люди стали брать Холодные Колючки (которых было везде полным-полно, и они совершенно ничего не стоили), красить их в белый цвет и покрывать пухом, чтобы они выглядели почти совсем так же, как Теплые Пушистики. Эти ненастоящие Теплые Пушистики были на самом деле Пластиковыми Пушистиком, и с их появлением все еще больше осложнилось.

Например, двое или больше людей могли собраться вместе и свободно обмениваться Пластиковыми Пушистиком. Они надеялись, что почувствуют себя лучше, но вместо этого расходились в плохом самочувствии. Люди совсем запутались и не понимали, что их чувство холода и колючести возникает оттого, что они получают много Пластиковых Пушистиков. Итак, ситуация стала очень, очень печальной, а все из-за колдуньи, которая заставила людей поверить, что однажды, когда они меньше всего будут этого ожидать, Теплые Пушистики в мешочке закончатся.

Вскоре в этот печальный край пришла молодая женщина с пышными бедрами. Она ничего не знала о злой колдунье и не боялась, что Теплые Пушистики могут закончиться.

И она раздавала их всем подряд, даже когда ее об этом не просили. Люди прозвали её Хиппи* и осуждали за то, что она объясняла детям, что не нужно бояться того, что

Теплые Пушистики могут закончиться. Детям она очень понравилась, потому что им было с ней хорошо, и они начали следовать ее примеру и раздавать Теплых Пушистиков всякий раз, когда им этого хотелось.

Взрослые очень обеспокоились. Чтобы не дать детям растратить свои запасы Теплых Пушистиков, они издали закон. Согласно этому закону раздавать Теплых Пушистиков направо и налево без лицензии считалось преступлением. Однако многих детей это не остановило и, несмотря на закон, они продолжали давать друг другу Теплых Пушистиков, как только им этого хотелось или когда их об этом просили. И поскольку детей было много, почти столько же, сколько взрослых, с ними ничего нельзя было поделать.

Трудно сказать, что случится дальше. Остановит ли закон взрослых безрассудство детей? Присоединятся ли взрослые к женщине-Хиппи и детям и поверят ли снова, что Теплые Пушистики никогда не закончатся? Вспомнят ли они те дни, о которых им пытаются напомнить дети, когда Теплые Пушистики были в изобилии, потому что люди раздавали их без счета?

Борьба охватила всю землю, и даже сейчас она, скорее всего, продолжается там, где ты живешь. Если у тебя будет желание (а мне бы этого очень хотелось), ты можешь внести в нее свой вклад — свободно отдавай и проси Теплых Пушистиков, и это сделает тебя более любящим и здоровым.

