

МОСКОВСКАЯ СЛУЖБА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ



Телефон неотложной
психологической помощи

051 **+7 (495) 051**

С городского

С мобильного

Круглосуточно, включая
выходные и праздничные дни

КАТЕГОРИИ ГРАЖДАН, КОТОРЫМ ОКАЗЫВАЕТСЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ БЕСПЛАТНО

Жители Москвы,
имеющие
постоянную
московскую
регистрацию

Супруги и лица, имеющие общих детей,
при наличии у одного из супругов
(партнеров) постоянной московской
регистрации или постоянного
места работы в Москве

Граждане РФ,
имеющие временную
регистрацию
в Москве сроком
не менее 6 месяцев

Жители МО
и РФ, имеющие
постоянное место
работы в Москве

Военнослужащие, несущие службу
в частях Московского гарнизона
и/или обучающиеся в военных
академиях Москвы, и члены их семей

Студенты дневных
отделений
московских вузов

В ТЕЧЕНИЕ КАЛЕНДАРНОГО ГОДА БЕСПЛАТНО КЛИЕНТУ МОГУТ БЫТЬ ПРЕДОСТАВЛЕНЫ:



5
психологических
консультаций



2
сеанса
психологической
диагностики



8
сеансов
психологической
реабилитации



3
тренинговые
программы



чат
психологической
помощи

Содержание

ГЛАВНАЯ ТЕМА

4 Интеллект сердца

ПРАКТИКА

10 ЕІ. Развитие

ШКОЛА ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

16 Закон эстетической разрядки

РАВНОВЕСИЕ

22 Он и она. Загадки пола

ДЕТСКИЙ МИР

30 Инстинкт чувствовать

34 Вопрос-Ответ

УРОКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

36 Враждебность: откуда что берется

42 Тревога и агрессия – общность и различия

ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ ЖИЗНИ

Издается при финансовой поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы

УЧРЕДИТЕЛЬ

Государственное бюджетное учреждение города Москвы «Московская служба психологической помощи населению» Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
Петроченко Н.А.

ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО
РЕДАКТОРА
Тенн О.Р.

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ
ПРЕДСЕДАТЕЛЬ
Знаков В.В.

ЧЛЕНЫ
РЕДАКЦИОННОГО СОВЕТА
Абульханова-Славская К.А.
Грачева О.Е.
Гусева Л.И.
Барабанщикова В.В.
Забродин Ю.М.
Донцов А.И.
Дубровина И.В.
Енакаева Р.Р.
Малых С.Б.
Постников И.В.
Холостова Е.И.

РЕДАКТОР
Синицына О.Ю.

ДИЗАЙНЕР
Комарова О.В.

АДРЕС ИЗДАТЕЛЯ И РЕДАКЦИИ
109125, Москва, 2-й Саратовский
проезд, д. 8, корп. 2
E-mail: info@msph.ru



ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

Очевидно, что обладатель высокого эмоционального интеллекта (ЭИ, англ. Emotional Intelligence, EI) быстро осваивается на любом рабочем месте, заслуживает уважения коллег, является лидером в команде. Такого человека трудно разозлить, вывести из себя, спровоцировать на скандал. Он способен погасить агрессию, разрешить конфликтную ситуацию без применения силы...

История вопроса относит нас к 1990 году, когда Питер Саловей и Джон Майер стали авторами статьи, вышедшей под заголовком Emotional Intelligence. В этой работе впервые был не только применен изучаемый в этом выпуске термин, но и выражено мнение относительно данной способности и ее особенностей. Через 5 лет известный журналист New York Times Дэниел Гоулман издал книгу под аналогичным названием, которая стала бестселлером и дала новый толчок исследованиям.

Если не научиться управлять эмоциями, а ЭИ именно это и подразумевает, будешь испытывать стресс, апатию, агрессию, депрессию... С помощью переключения внимания можно избежать многих негативных моментов: конфликтов, бессмысленных споров, излишних переживаний, разрушающих психологическое здоровье человека.

ИНТЕЛЛЕКТ

СЕРДЦА



Светлана
АНДРЕЕВА,
психолог МСППН

Я не хочу находиться во власти
своих собственных эмоций.
Я хочу использовать их,
наслаждаться ими,
управлять ими.

Оскар Уайльд

В последнее время все мы испытываем повышенные тревогу и неопределенность. Страх за здоровье свое и близких, беспокойство о финансовой стабильности и растерянность перед будущим... Многие стали понимать: если не менять отношение к миру и создавшимся условиям, то жить станет еще труднее. А для этого важно сформировать высокий уровень эмоционального интеллекта.

Последние 50–60 лет человечество задается вопросом, есть ли эмоциональный интеллект, можно ли его измерить и как он влияет на нашу жизнь.

В справочниках находим следующее определение: «Это сумма навыков и способностей человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач».

На первый взгляд, слово «управлять» может привести к ощущению манипуляции чувствами и состояниями. И такое бывает. Нередко встречаются люди, которые стремятся изменить ваш эмоциональный уровень по своему усмотрению для собственной выгоды.

Интеллект сердца

Однако Клод Штайнер (американский психолог и психотерапевт, 1935–2017) разработал алгоритм эмоциональной грамотности, который, на мой взгляд, глубже раскрывает суть рассматриваемого понятия.

Эмоциональная грамотность – это «навык, включающий 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».

Автор также предлагает рассматривать развитие эмоциональной грамотности с точки зрения течения жизни человека и его личностного роста.

Клод Штайнер разработал шкалу, которая помогает осознать уровень эмоциональной грамотности (эмоционального интеллекта):

- **Онемение.**

Мы можем испытывать сильные чувства, но не замечать их

- **Физические ощущения.**

Человек улавливает ощущения в теле, но не связывает их с возникшими чувствами. Например, учащенное сердцебиение или дрожь в теле могут быть вызваны страхом, но люди зачастую не осознают этого

- **Эмоциональный хаос.**

Часто знаем об эмоциях, можем их испытывать, но не можем назвать

- **Преодоление вербального (языкового) барьера.**

Индивид способен различать свои эмоции и говорить о них с другими людьми

- **Дифференциация.**

Мы начинаем различать эмоции по их интенсивности. Например, страх варьируется от небольшого волнения до ужаса; злость – от легкого раздражения до ярости

- **Причинность.**

Понимание истоков возникновения истинной эмоции

- **Эмпатия.**

Осознание оттенков чувств своих и других людей.

Этому необходимы объективные подтверждения таковых у другого человека

• **Взаимодействие.**

Осознание того, как партнер может отреагировать на контакт

На уровнях «онемение», «физические ощущения», «эмоциональный хаос» выше риск неконтролируемого поведения и сильных эмоциональных реакций, особенно в кризисных ситуациях. Эмоции человека, особенно сильные, больше влияют на процессы осознания и принятия решений. То есть мышление в меньшей степени формирует эмоции.

Точка старта

Нет плохих или хороших уровней. Не стоит расстраиваться или обижаться, если вы увидели не то, что хотелось бы. Существует индивидуальный уровень, точка старта для дальнейшего личностного развития и эмоционального роста.

С точки зрения теории эволюции, некоторые чувства считаются врожденными: страх, гнев, печаль, радость. Однако они помогли нашим далеким предкам выживать, заботиться о потомстве и строить отношения.

В течение жизни homo sapiens основные, базовые эмоции приобретают оттенки и меняют интенсивность:

ОСНОВНЫЕ ЭМОЦИИ

ОТТЕНКИ И ИНТЕНСИВНОСТЬ

СТРАХ

неуверенность, тревога, беспокойство, робость, растерянность, испуг, недоверие, оцепенение, паника, ужас

ГНЕВ

раздражение, досада, негодование, зависть, возмущение, неприязнь, ревность, презрение, злость, ненависть, ярость

ПЕЧАЛЬ

душевная боль, беспомощность, тоска, жалость, сожаление, безнадежность, уныние, разочарование, скорбь, отчаяние, безысходность

РАДОСТЬ

умиротворение, надежда, вдохновение, увлечение, любопытство, забота, принятие, любовь, счастье, восхищение, восторг

Можем сделать вывод: чем выше уровень эмоционального интеллекта, тем меньше рисков неконтролируемого поведения и проявлений крайней степени эмоциональных переживаний, например, паники или ярости. И больше воз-

можностей для взвешенного и разумного поведения, где преобладают уровни «дифференциации», «причинности», «эмпатии», «взаимодействия» – как умение совладать со сложными эмоциональными ситуациями и контролировать их.

Не торопитесь проходить путь освоения эмоционального интеллекта. Каждый этап может занять различное количество времени. И чем дольше и глубже вы задержитесь на каждом из них, тем легче и интереснее будет на следующих

А что дальше?

Первое. с чего стоит начать осваивать эмоциональную грамотность (интеллект), – это настроить себя на увлекательный путь, который будет не простым, но очень интересным. В нем будут радости и печали, успехи и ошибки. Этот процесс будет заряжать энергией. Когда начнете испытывать силу своих эмоций, вы перестанете тратить энергию на то, чтобы подавить или скрыть их.

Второе. Найдите себе единомышленников. Вам следует тренироваться с тем или теми людьми, кто разделяет ваши эмоциональные цели. Кто готов, как и вы, раскрывать свое сердце и учиться чувствовать себя и быть к себе честным. С кем вам безопасно и приятно говорить о чувствах и своих состояниях, где вы можете быть собой и не бояться критикующих высказываний.

Третье. Открывать свое сердце себе. Задавать себе вопросы как можно чаще: «Какие ощущения есть в моем теле сейчас в этот момент?» и «Какие чувства и эмоции я испытываю прямо сейчас?». Здесь нет правильных и неправильных ответов. Мои клиенты ставят напоминание на телефон с интервалом каждый час и учатся чувствовать себя и свое восприятие проис-

ходящего вокруг. Постепенно диапазон и спектр эмоциональной жизни расширяется. И поверьте, это довольно увлекательно.

Четвертое. Открывать свое сердце другим – учиться говорить людям о том, что вы к ним чувствуете и что вы думаете о них или их поведении. Использовать форму выражения, которая называется «Я-высказывание». Например, «Мне нравится твоя эмоциональность. Я бы хотел быть уверенным в том, что чувствую, как и ты» или «Мне нравится твое лицо, я считаю тебя красивой!».

Пятое. Открывать свое сердце другим – учиться говорить людям о том, что вы чувствуете в ответ на их поведение, используя также форму «Я-высказывания». Например, «Я хочу сказать тебе кое-что. Мне нравится то, что ты говоришь сейчас!» или «Когда на меня повышают голос, я начинаю злиться и хочется накричать в ответ. Но я люблю тебя и боюсь, что тебя это может обидеть!». В этой формулировке отсутствует обвиняющая позиция, что важно при построении эмоционально близких отношений.

Шестое. Учиться слышать своего собеседника и его чувства, когда он сообщает о них. Стараться понять его эмоции и их причину.

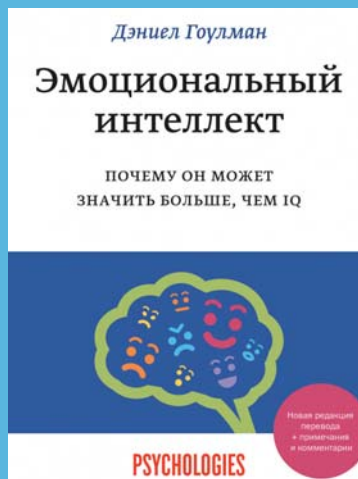
Не торопитесь проходить этот путь быстрее. Каждый этап может занять разное количество времени. И чем дольше и глубже вы задержитесь на каждом из них, тем легче и интереснее будет на следующих.

ЕI способствует:

- построению партнерских гармоничных отношений дома и на работе
- появлению инструментов, позволяющих принести максимально возможную пользу всем участникам
- невозникновению мрачного, циничного взгляда на жизнь
- повышению качества жизни
- расширению диапазона восприятия окружающего мира
- осознанию личностной силы (в эмоциях заключена энергия)

Разрешение себе чувствовать и осознавать эмоции помогает ощущать себя живым. То, что не дает испытывать эмоциональную боль, мешает эмоциональной удовлетворенности.

Дружба со своими переживаниями снижает уровень тревоги и повышает качество жизни. Умение различать чувства и совладать с ними способствует повышению уверенности в себе и возможности оставаться верным собственным этическим установкам и моральным принципам, которые являются фундаментом и опорой в жизни каждого.



Дэниел Гоулман
«ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ.
ПОЧЕМУ ОН МОЖЕТ ЗНАЧИТЬ
БОЛЬШЕ, ЧЕМ IQ»

Манн, Иванов и Фербер, 2018 г.

Американский психолог, признанный эксперт в области эмоционального интеллекта Дэниел Гоулман утверждает, что наши эмоции играют в достижении успеха в семье и на работе гораздо большую роль, чем принято считать.

Но что же такое «эмоциональный интеллект»? Можно ли его измерить? Чем отличается «обычный» интеллект от «эмоционального» и почему обладатели первого зачастую уступают место под солнцем обладателям второго? Все это вы сможете узнать, прочитав книгу.

EI. РАЗВИТИЕ



С помощью эмоционального интеллекта (EI) человек способен понимать и принимать как свои, так и чужие эмоции и, как следствие, управлять ими. EI помогает выстраивать продуктивные отношения с окружающими и добиваться поставленных целей в различных жизненных сферах.



Анна
СИМБИРЕВА,
психолог МСППН

Мы не часто задумываемся о том, что может вызывать у нас раздражение, радость или злость. Человек с развитым EI умеет правильно читать эти сигналы и реагирует в первую очередь на причины, которые стоят за эмоциями и поступками.

Чтобы развить эмоциональный интеллект, конечно же, необходимы время и практика. Вот несколько правил:

Старайтесь мыслить позитивно. Тогда сможете увидеть положительное значение каждой эмоции. Напротив, если допускать негатив, то постоянно будете заострять внимание на трудных аспектах и ситуациях, застревать на них. При таком мышлении события и эмоции интерпретируются с негативной стороны.

Упражнения:

1

Интерпретируйте негативные ситуации в позитивном ключе. К примеру,

Имея хорошо развитый EI, вы сможете позитивно и конструктивно решать проблемы

благодаря уменьшению нагрузки на работе появилась возможность отдохнуть и восстановить силы или заняться самообразованием.

2

Записывайте все произошедшие позитивные события за день. Не важно, из какой они сферы жизни и насколько существенны. Проанализируйте, с помощью каких событий вы пришли к этому. Например, познакомились с полезным деловым партнером благодаря тому, что приняли приглашение от друзей съездить на природу.

3

Устраивайте себе каждый день мини-отпуск. Выделяйте полчаса–час на то, что доставляет радость: прогулка по парку, встреча с друзьями, чтение любимой книги, игра в футбол, ванна с ароматной пеной, душистый чай с пирожным... В течение «импровизированного отпуска» постарайтесь не думать о насущных делах и проблемах, наслаждайтесь каждой минутой.

Имея хорошо развитый EI, вы сможете позитивно и конструктивно решать проблемы.

Учитесь развивать эмоциональное самосознание. Очень важно правильно распознавать и разяснять собственные эмоции и внутреннюю мотивацию. Самосознание усовершенствует это умение.

Техники, которые могут помочь развить у себя это качество:

a

Произносите ежедневно 3 предложения, которые начинаются со слов «Я чувствую себя...», – с помощью этой техники вы постепенно обучитесь безошибочно определять свои эмоции и повысите самосознание.

b

Рефлексируйте о том, как негативные эмоции – злость, печаль, гнев или ненависть – оказывают влияние на ваших родственников, друзей, соседей, коллег.

c

Помните, что эмоции непостоянны и недолговечны, поэтому они не могут составлять фундамент для общения и принятия решений.

Развивайте эмпатию

Сочувствие предоставит возможность сделать шаг в сторону от вашего личного опыта и увидеть ситуацию с точки зрения собеседника. Вот несколько методов, чтобы развить у себя способность резонировать с чувствами другого.

- **Сосредоточьтесь на разговоре с собеседником, не занимайтесь параллельно другими делами. Покажите, что вы вовлечены**

в процесс общения, задавайте уточняющие вопросы

- Уважайте беспокойства и чувства других людей, покажите им, что вы видите, откуда они берутся, и цените их точки зрения

- Не навязывайте собеседнику свое мнение, позвольте ему прийти к собственному выводу

- Развивайте у себя умение слушать и анализировать то, что сказал ваш собеседник

Важно показать человеку, что мы принимаем его таким, какой он есть.

Развивайте ваши коммуникативные навыки

Очень важный аспект эмоционально-го интеллекта – взаимодействие с людьми. С помощью навыков общения мы можем понимать других людей, доносить свои мысли, убеждать. Если вы хотите узнать, что в данный момент чувствует че-

ловек, то можете напрямую у него спросить. Но не всегда он скажет правду или, возможно, неправильно интерпретирует свои эмоции.

Однако при помощи невербальной коммуникации мы можем получить подсказки и составить более полную картину. Исследования профессора Альберта Мейерабиана показали, что эмоции и чувства на 7% передаются словами, на 38% – тоном голоса и на 55% – языком тела. Это означает, что 93% того, что человек чувствует на самом деле, передается невербально. Выражение лица, поза, жесты и тон эмоционально окрашены и могут дать нам подсказки, обеспечив полезной и надежной информацией о настоящих чувствах и намерениях человека.

Несколько способов усовершенствовать навыки общения:

- Изучайте конфликты и способы их разрешения. Это может помочь в самых трудных ситуациях



- Учитесь хвалить других людей

• Проявляйте интерес первым. Старайтесь делать первый шаг с улыбкой, показывайте собеседнику, что он важен и ценен для вас. Тогда будет больше шансов спровоцировать его на взаимность

• Не повторяйтесь. Часто разговаривая с близкими или коллегами, мы повторяем одно и то же, используя разные слова. Нам кажется, что это практично и принесет большой результат. Но в действительности такая речь утомляет, а в некоторых случаях и раздражает

• Старайтесь выражать мысли емко и интересно. Умение формулировать нарабатывается чтением хорошей литературы и общением с начитанными людьми. И это в ваших силах

• Улучшайте мотивацию. Проанализируйте, насколько активно используется вами эмоциональная энергия для достижения поставленных целей. Учитесь реализовывать те из них, которые вас действительно вдохновляют.

Способы улучшения мотивации:

• Находите хорошие моменты в сложных ситуациях, даже если они провальные

• Поставьте себе воодушевляющие и достижимые цели. Напишите список дел, которые необходимы для продвижения к цели. Хвалите себя, когда удастся достичь желаемого, даже если оно незначительно

• Сосредоточьтесь в тот момент, когда ваши мысли и слова начинают носить негативный характер. Оста-

новитесь, возьмите тайм-аут и еще раз проанализируйте все, о чем вы думаете и что говорите. Замените их на позитивные, даже если поначалу придется подключить фантазию

• Вы можете забыть, что же в действительности любите в своем деле. Найдите немного времени, чтобы вспомнить и выразить это, а также основную цель, зачем вы стремитесь реализоваться именно в том, что делаете

• Не забывайте, что все притягиваются к позитивным, активным и пробуждающим вдохновение людям

Самое ценное при работе со своими эмоциями и с эмоциями других – любить и принимать их. Эмоциональный интеллект помогает спланировать людей и начинать перемены в семье или в социуме, не вызывая ни у кого негативных чувств, видеть сильные стороны всех по отдельности, когда необходимо достижение общих целей, и делиться опытом. Ей важен в любых аспектах жизни и позволяет быть более счастливым, здоровым и укрепляет отношения.



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КИНОКЛУБ



Ведущая

ЛЮДМИЛА

ФЕДОРЕНКО

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КИНОКЛУБ – это пространство для осознанного проживания различных граней реальности. Это возможность не только соприкоснуться с другим опытом, пережить разные чувства и эмоции, но и поделиться своими впечатлениями от увиденного, услышать разные мнения.

ПРОСМОТР И ОБСУЖДЕНИЕ КИНОФИЛЬМОВ СПОСОБСТВУЕТ:


- большему пониманию себя и других людей
- пониманию своих чувств и их выражению
- развитию коммуникативных навыков
- переосмыслению своего жизненного опыта
- расширению кругозора

Филиал «ТИНАО» МСППН

ул. Брусилова, д. 13

+7 (499) 234 12 20

Принять участие в группе
могут все желающие по
предварительной записи



ЗАКОН ЭСТЕТИЧЕСКОЙ РАЗРЯДКИ

Цивилизация и культура, воплощенные в традициях, искусстве, являются безбрежным океаном опыта совладания с разрушительными силами жизни. В своей культурно-исторической концепции советский психолог Л.С. Выготский анализировал природу знаков и символов. Они **контейнируют*** страхи и гнев, успокаивают и примиряют человека с реальностью, помогают ему формулировать цели и смыслы. Подобно прибою, превращают осколки скалы в гладкие морские камешки...



Елена
БАХУРИНА,
психолог МСППН

Но каков механизм этого превращения? – спросят любознательные. **Л.С. Выготский** посвятил исследованию этого вопроса свою работу «Психология искусства». В 30-е годы прошлого столетия он исследовал феномен **слова** и **знака**, их происхождение и влияние на психику.

Знаки и слова

На живые существа всегда воздействует множество стимулов. Если бы не было ограничивающих механизмов, то их поведение подчинялось бы законам броуновского движения. Однако инстинкты придают поведению животных целесообразность, отрезая влияние лишних стимулов. Те же функции, более высокого порядка, выполняют в мире людей **знак** и **слово**. Если животное является «рабом» врожденной программы, то человек свободен в выборе мыслей, способен создавать с помощью слов воображаемую реальность, управляя своим поведением.

Представьте томный летний вечер, прохладу у реки, дуновение ветерка... А на самом деле вы едете в переполненном вагоне метро. Приятные мысли расслабляют, успокаивают. Если спонтанные или сознательно выделенные

образы влияют на состояние человека, то тысячекратно усиленные, спрессованные в веках миллионами схожих переживаний объекты искусства обладают сверхспособностью влияния на наши чувства.

Ощущение единения

Искусство по **Л.С. Выготскому** возникло как сильнейшее орудие в борьбе за существование. «И песня бурлаков «Эй, Дубинушка, ухнем», и буддистское коллективное пение «Ом!» – мобилизуют внутреннюю энергию, фокусируют на желаемом состоянии, дают ощущение единения в трудный и/или важный момент жизни».

Согласно автору, искусство – это техника чувств, орудие общества, посредством которого оно вовлекает в круг социальной жизни самые интимные и самые личные стороны нашего существа.

Он же указывал, что образы искусства становятся мощным средством для весомого разряда нервной энергии. Природные эмоции благодаря им трансформируются в ресурсные образы. Эмоции искусства вместо того, чтобы проявиться в сжимании кулаков и дрожи, разрешаются преимущественно в образах фантазии.

Опираясь на работы немецкого психолога **В. Вундта**, **Л.С. Выготский** сформулировал **закон эстетической разрядки**: «Аффект, развивающийся в двух противоположных направлениях, который в завершительной точке, как бы в коротком замыкании, находит свое уничтожение». Этот процесс он называет **катарсисом**, позволяющим изживать в искусстве величайшие страсти.

Сопереживание искусству

Сопереживание героям произведения позволяет зрителю выразить собствен-

ные окаменевшие эмоции, вызванные когда-то личной травматичной ситуацией, и уменьшить тяжесть такого чувства.

И после **Л.С. Выготского** многие исследователи размышляли о значении для психики знаков и символов – элементов человеческой цивилизации и культуры.

Психолог-антрополог **А. Налчаджян** сформулировал **концепцию значения общественных ритуалов и символов**. Символы невозможно назначить. Они представляют собой в сжатом виде информацию о травме и свершившемся когда-то совладании с травматическим событием. Белоснежный величественный Тадж-Махал был воздвигнут в память о горячо любимой умершей жене падишаха.

По **А. Налчаджяну**, в основе любого группового символа лежит совместная травма, которая соединяется с ритуалом, кратким воспроизведением опыта его преодоления. Парад Победы – это ритуал памяти о предках, которые прошли через величайшие испытания. Символическое воспроизведение групповой травмы и восстановление способствуют ее заживлению.

Собственно, любая национальная культура включает в себя, согласно антропологу **С. Лурье**, три обязательных представления: об источнике зла, источнике добра и способах избежать зла, придерживаясь добра.

В современном **атомизированном обществе*** люди рискуют утратить доступ к надежным инструментам совладания с кризисной ситуацией, накопленным прошлыми поколениями. Им на смену нередко приходят плохо обоснованные и недостаточно проверенные методы.

Психологи обращаются к техникам саморегуляции и адаптируют их к современной реальности через научное обоснование. Например, техники, происходящие от йоги, медитации, составляют весо-

мую часть арсенала **гештальт-терапевтов***, последователей **Ф. Перлза**. Современные психотехники **Mindfulness***, рекомендуемые представителями **когнитивно-бихевиоральной терапии АСТ***, происходят из восточных медитаций.

Инструментарий управления эмоциями

Любое явление цивилизации и культуры (концерт, выставка, спортивное зрелище) представляет собой инструмент управления эмоциями. Среди многообразия этих явлений каждый может выбрать те, которые отвечают его внутреннему миру.

Как вы обычно:

- Улучшаете себе настроение
- Настраиваете себя на трудную работу?
- Справляетесь с тревогой и страхом?

Проанализируйте:

- Сколько **копингов*** являются вашим личным изобретением, а сколько тех, которые вы переняли у родителей?
- Какую часть из них составляют традиционные, общепринятые?
- Насколько эффективны **копинги***, используемые вами?
- Насколько экологичны ваши **копинги***, не портят ли они жизнь и здоровье вам и окружающим?

Если вы знаете исчерпывающий ответ на эти вопросы, значит, хорошо управляете своим состоянием и ваш эмоциональный интеллект высок.

Если же испытываете затруднения, то психолог поможет их осознать и обрести уверенность в управлении своим состоянием и своей жизнью.

* – см. Глоссарий



ГЛОССАРИЙ

К статье «Закон эстетической разрядки»

КОНТЕЙНИРОВАНИЕ

Способность индивида выдерживать собственные эмоции и не разрушать свою жизнь, успокаивать себя. Эта способность происходит из ранних отношений матери и младенца, который не в состоянии справиться со своими эмоциями, переживаниями, и мать (или ее заместитель) помогает пережить неконтролируемые, пугающие, непонятные состояния, а потом объясняет, что же можно с этим поделать.

КОПИНГИ В ПСИХОЛОГИИ

Непрерывно меняющиеся когнитивные и поведенческие попытки справиться со специфическими внешними и/или внутренними требованиями, которые оцениваются как чрезмерные или превышающие ресурсы человека.

СОЦИАЛЬНАЯ АТОМИЗАЦИЯ

Явление разрыва дружеских, семейных, соседских и иных социальных связей; появление изолированных индивидов, социальные связи и контакты которых носят преимущественно безличный, рациональный характер.

MINDFULNESS (ОСОЗНАННОСТЬ)

Наука и искусство управления вниманием. Эффективный метод тренировки внимания, навыков осознанности, управления стрессом и формирования жизнестойкости. Зачастую Mindfulness называют фитнесом для ума.

В современной психологии определяется как непрерывное отслеживание текущих переживаний, то есть состояние, в котором субъект фокусируется на переживании настоящего момента, не вовлекаясь в мысли о событиях прошлого или будущего. В основу подхода положен многовековой практический опыт медитации и современные данные нейробиологии. Восточная мудрость преломляется в свете западных традиций обучения и подтверждается новейшими результатами исследований работы мозга человека.

КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ

Широко распространенное комплексное направление современной психотерапии, которое базируется на двух положениях:

- Психологические проблемы и нервно-психические расстройства вызваны нелогичными или нецелесообразными мыслями и убеждениями человека, а также дисфункциональными стереотипами его мышления, изменив которые, можно изменить эмоции и поведение и, таким образом, решить проблемы.
- И, наоборот, изменение поведения человека возможно путем поощрения желаемых форм поведения и отсутствия подкрепления нежелательных форм. Вследствие изменения поведения происходит изменение эмоций и стереотипов мышления.

АСТ- (ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY)

Терапия принятия и ответственности, одно из новейших направлений когнитивно-поведенческой терапии третьей волны. Учит не изменять или контролировать свои мысли, переживания, чувства, а замечать их и принимать, даже если они неприятны, заняв позицию наблюдателя.

ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИЯ

Направление в психологии, которое помогает клиенту осознать и проработать непрожитые чувства, потребности, незавершенные ситуации, а также взять ответственность на себя за свою собственную жизнь.

- Большое значение в гештальт-терапии уделяется:
- осознанию собственных потребностей (чего я хочу?)
 - механизмам срыва контакта (то, что блокирует удовлетворение данной потребности)

Причиной срыва контакта могут быть незавершенные ситуации из прошлого, которые и сейчас влияют на жизнь человека.

ОНИ ОНА.

ЗАГАДКИ ПОЛА





Марина
ВИНОКУРОВА,
психолог МСППН

Поскольку человек связан с обществом множеством нитей, от эмоциональной составляющей его жизни зависит качество отношений. Включенность в отношения и яркость чувств наполняют наше существование. И чем благополучнее эмоциональный фон людей, тем ярче индивидуальность каждого из нас.

Гармония в паре

Все хотят, чтобы в семье царили любовь и понимание, в деловых взаимоотношениях – уважение, в житейских вопросах – спокойствие и ответственность. Рассмотрим некоторые особенности эмоционального интеллекта человека. Как он формируется, как реализуется и почему по-разному проявляется у женщин и мужчин.

Эмоциональным интеллектом принято считать навыки и способности homo sapiens определять свои и чужие чувства, находить их первопричину, понимать намерения, мотивацию и желания, а также выстраивать крепкие отношения, считывая состояния других людей.



НАВЫКИ И КОМПЕТЕНЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

Наверняка вы, как и любой другой, оказывались в ситуациях эмоционального выгорания, стресса или неуверенности в себе. Испытывали проблемы с налаживанием доверительных или близких отношений. Теряли самоконтроль и мотивацию.

Причина тому – неэффективность одного или нескольких навыков эмоционального интеллекта. Выявите наиболее проблемные из них и сфокусируйте усилия на их развитии. Не забудьте и о тех, которые являются залогом вашего успеха. Уделите им внимание!

1

ОСОЗНАННОСТЬ

Сознательное управление вниманием и понимание того, что происходит с вами в конкретный момент времени

2

ИДЕНТИФИКАЦИЯ ЭМОЦИЙ

Осознание, идентификация и понимание ощущаемых эмоций

3

РАЗРЕШЕНИЕ КОНФЛИКТОВ

Умение выявлять и устранять внутренние противоречия

4

ПРИНЯТИЕ И ПРОЖИВАНИЕ ЭМОЦИЙ

Навык избавления от сопротивления и целевого использования эмоций

5

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

Понимание причин и этапов возникновения и развития эмоций, их функций и сценариев будущего развития

6

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Готовность принимать на себя последствия своих действий и бездействий

7

УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ

Владение навыками влияния на самого себя с целью изменения эмоционального состояния

8

ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЙ

Разработать варианты решений, оценить их и реализовать.
Постараться сделать правильный выбор

9

ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ МАНИПУЛЯЦИЯМ

Не поддаваться влиянию со стороны другого человека либо компенсировать его

10

УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

Понимание и принятие своих сильных и слабых сторон, ощущение собственной ценности, вера в себя

11

УПРАВЛЕНИЕ УСТАНОВКАМИ

Выявлять, оценивать и изменять свои установки, стереотипы и убеждения

12

САМОМОТИВАЦИЯ

Вызывать у себя желание делать то, что соответствует вашим долгосрочным целям и планам

13

СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ

Эффективно проживать стресс и использовать адаптационную энергию себе во благо

14

УСТОЙЧИВОСТЬ К КОНФЛИКТАМ

Успешно проходить разногласия с сохранением взаимного уважения и доверия

Мужчины и женщины различаются физиологически, и эти различия продолжаются и в восприятии действительности, и в переживаниях происходящих событий. Так, гнев, отвращение и презрение являются условно мужскими эмоциями, а страх, печаль и тоска – женскими

С. Дж. Стейн и Говард Бук охарактеризовали эмоциональный интеллект как способность правильно истолковывать обстановку и оказывать на нее влияние, интуитивно улавливать то, чего хотят и в чем нуждаются другие люди, знать их сильные и слабые стороны, не поддаваться стрессу, любить себя и быть обаятельным. То есть сделали упор на взаимодействие человека с внешним миром. Именно это является важной составляющей эмоционального интеллекта, его еще называют социальным.

Чувства: мужские и женские

Признайтесь, делили ли вы когда-нибудь чувства на мужские и женские? Те, которые вы разрешаете себе испытывать, потому что они свойственны вашему полу? Например, плакать, потому что «все женщины – существа эмоциональные». Или, наоборот, «ни в коем случае не плакать, люди не поймут», потому что вы мужчина.

Во взрослом возрасте мы наблюдаем, что мужчины, в отличие от женщин, менее свободно выражают и обсуждают свои эмоции. Для них гораздо важнее сохранить сдержанность и независимость.

Некоторые заставляют себя чувствовать что-либо в зависимости от гендерной принадлежности. Мужчины и женщины различаются физиологически, и эти различия продолжаются и в восприятии действительности, и в переживаниях происходящих событий. Так, например, гнев, отвращение и презрение являются условно мужскими эмоциями, а страх, печаль и тоска – женскими. Поэтому мужчины легче «сканируют» с окружающих состояния раздражения, но при этом не могут быстро уловить чей-то страх.

С чем это связано и как учитывать эти особенности, чтобы повысить понимание между полами? В первую очередь, признать, что такие различия существуют, что эмоциональный фон у мужчин и женщин абсолютно разный и что знания об этом могут повысить качество взаимодействия с противоположным полом.

Начнем с детства

Как у мальчиков и девочек формируются разные эмоциональные миры?

Да, с девочками чаще разговаривают об эмоциях («Ты девочка, ты можешь плакать»), объясняют им сущность разных чувств и причины их возникновения («Ты, наверное, расстроена»).

С мальчиками, напротив, общаются холодно и приучают с детства сдерживать эмоции («Не реви, ты же мужчина»). В итоге девочки получают хоть какую-то эмоциональную поддержку, а мальчики – нет.

В игре внимание мальчиков сосредоточено только на победе, а не на эмоциях или других участниках. Если кто-то получает травму, то выходит из игры. В командном спорте это является закрепленным правилом. Что бы ни случилось, игра важнее, она должна продолжаться.

Девочки же чаще останавливают действие и ищут пути возврата в процесс травмированного участника или откладывают игру, чтобы помочь пострадавшему.

Джон Готман в книге «Семь принципов счастливого брака» объясняет, что «девичьи» игры обеспечивают более достойную подготовку к семейной жизни, поскольку все они сосредоточены на отношениях между людьми.

Чувства и эмоции у мужчин и женщин, конечно же, одинаковы, но в связи с их

ролями проявляются по-разному. Часто в стрессовой ситуации мужчине нужно помолчать, а женщине, наоборот, выговориться. Находясь вдвоем, они не понимают реакций друг друга – может возникнуть конфликт.

Чтобы минимизировать неприятные чувства, нужно помнить об отличиях:

- Мужчин труднее выражать чувства в словах. Но легко сообщать факты и анализировать
- Женщины более чувствительны к негативным жизненным событиям, которые переживают их друзья и близкие
- Мужчины не умеют переживать положительные эмоции, не инициируют их, но с удовольствием получают их от женщин



- Общество не поощряет выражение эмоциональных переживаний мужчинами

- У женщин в решении задач и переживании эмоций задействованы оба полушария мозга, что позволяет делать несколько дел одновременно

- У мужчин же работает либо правое, либо левое. Поэтому им проще сосредоточиться на чем-то одном, не расплываясь

- Женщины используют больше прилагательных, мужчины – существительных и глаголов. На этом основываются социальные представления о том, что мужчины говорят о более важных и серьезных вещах, чем женщины

- У женщин лучше развиты участки лобной доли коры, где расположены центры, которые отвечают за планирование действий

- У мужчин – теменные области, участвующие в восприятии пространства

- В женском мозге доминирует лимбическая система, которая управляет физиологическими и гормональными процессами, эмоциональным и инстинктивным поведением

- У мужчин в коре больших полушарий, которая отвечает за осознанное восприятие, анализ, сравнение и выбор, содержится около 11 млрд нервных клеток, в то время, как у женщин их около 9 млрд.

Гендер. Роли

В разнице между полами есть позитивная сторона: взаимодействие таких отличных друг от друга существ будит желание постичь особенности и загадки другого.

В этом познании могут помочь понимание и уважение чувств, индивидуальности и непохожести мужчин и женщин.

Первым практическим шагом на пути к бесконфликтному взаимодействию может стать осознание своих чувств и эмоций.

Упражнение «Будильник ощущений»

Установите напоминание на телефон с интервалом в два часа, при каждом уведомлении отложите на пару минут по возможности все дела и ответьте себе на вопросы:

Что я сейчас думаю?
Какие приходят мысли?

Что я в этот момент говорю себе или хотел бы сказать?

Что я в этот момент чувствую: усталость или подъем, спокойствие или тревогу?

Что я в этот момент делаю: сижу, лежу, жду?

Какие в этот момент ощущения в теле?

Опишите, что происходит вокруг вас. Что вы видите? Какие детали, предметы, вещи? Какие у них форма, цвета, материал?

И снова вернитесь к описанию того, что происходит внутри.

Это поможет включить осознание себя в моменте и настроить контакт с чувствами.



КОМПЛЕКС
СОЦИАЛЬНОГО
РАЗВИТИЯ
МОСКВЫ



МОСКОВСКОЕ
ДОЛГОЛЕТИЕ

Проект Мэра



mos.ru/age

+7 (495) 777-77-77

ПРОЕКТУ

МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

3 ГОДА

Найдите
занятие
по душе!

БОЛЕЕ
30 НАПРАВЛЕНИЙ
СПОРТИВНЫХ, ТВОРЧЕСКИХ
И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
АКТИВНОСТЕЙ



ИНСТИНКТ ЧУВСТВОВАТЬ



Показателями эмоционального интеллекта, его высокого развития являются два фактора: способность управлять эмоциональными реакциями (саморегуляция) и навыки межличностного взаимодействия, которые основаны на понимании чувств других людей (эмпатии).



Елена
ЛИТВИНОВА,
психолог МСППН

У ребенка изначально заложена инстинктивная способность чувствовать, кроме того, он с раннего возраста может реагировать на эмоции других – прежде всего тех, от кого зависят его жизнь и благополучие. Еще в утробе плод реагирует на эмоциональное состояние матери – на уровень и состав гормонов в околоплодной жидкости, сердечный ритм, характер движений, а также ее голос. Уже с 8-й недели он слышит звуки, а с 14-й может показывать двигательные реакции в ответ на дискомфорт, испытываемый при определенной громкости и ритме воспринимаемых шумов.

Начинать развитие эмоционального интеллекта нужно еще до рождения ребенка: разговаривать с ним – мысленно или вслух, поглаживать живот, а также слушать записи звуков природы и мелодичной, спокойной музыки. Важно, чтобы музыка нравилась и будущей маме тоже!

Реакция на инициативу

После рождения кроха знакомится с миром эмоций через физиологические и тактильные ощущения. Голод, резкий громкий звук, боль в животике вызывают, кроме телесных ощущений, переживание

Начинать развитие эмоционального интеллекта нужно еще до рождения ребенка: разговаривать с ним – мысленно или вслух, поглаживать живот, а также слушать записи звуков природы и мелодичной спокойной музыки

страха, гнева, отчаяния. И наоборот, мягкие поглаживания, купание, воркование родителей приводят к положительным эмоциям. Существует способ общения с младенцем, во время которого происходит непосредственный эмоциональный обмен между ребенком и взрослым, его еще называют «спонтанной реакцией на исходную инициативу» (описана в книге Ж. К. Айрес «15 минут с ребенком»).

Взрослый, подойдя к новорожденному, который лежит на спинке, просто смотрит на него – и через некоторое время малыш начинает двигать ручками и ножками. Происходит инстинктивная реакция, комплекс оживления. После такой реакции взрослому нужно подождать несколько секунд, а затем в любой форме активности проявить внимание к крохе. Лучше всего, если взрослый повторит за младенцем какое-то его действие, звук или мимику. Затем остановиться и подождать, когда карапуз снова проявит себя, и повторить цикл несколько раз. Малыш будет оживляться все больше и больше, появятся выражение радости на его личике, улыбка станет шире.

Вся наша жизнь – игра!

Когда дитя начинает ходить и говорить, основным методом обучения становится игра. В ней моделируются различ-

ные жизненные ситуации. Примеривая на себя те или иные роли, маленький человек может прочувствовать «переживания» разных персонажей. Следуя правилам игры, он учится подобной саморегуляции.

Есть и специальные занятия, способствующие развитию внутреннего мира крохи. Например, отражение эмоций.

Так, малыша 2–3 лет родитель может «отражать» во время его взаимодействия с предметами. Нужно просто сесть рядом (2–3 года – это возраст манипулирования игрушками), какое-то время понаблюдать за ребенком, а затем с задержкой в 5–10 секунд начать повторять за ним движения (или слова). Важно при этом не проявлять активность, а следовать за его инициативой.

В любой жизненной ситуации чувства малыша могут быть отражены родителем и тем самым переведены в область понятных и безопасных. Чтобы научить чадо понимать самого себя, нужно называть чувства, которые он испытывает в данный момент, проговаривать их вслух: «Ты такой сердитый!», «Испугался, маленький?», «Ой, как громко ты радуешься!».

Дети учатся обращению с миром эмоций и на примере окружающих их взрослых. С возрастом и развитием речи разговоры о чувствах становятся более развернутыми. Родители же не должны бояться показывать их и овладевать языком эмо-

ций, находить названия, описания и определения различных состояний (этому посвящена известная книга Юлии Гиппенрейтер «Общаться с ребенком: как?»).

Алгоритм переживания

Родителям прежде всего следует принять тот факт, что все эмоции имеют право на существование. «Правильное» обращение с ними подразумевает:

- **понимание, что появилась эмоция, и определение, что это за эмоция**
- **принятие возникшей эмоции. Не подавление, не отказ от нее, а предоставление возможности – самому себе или своему ребенку – почувствовать внутри себя эту эмоцию, «побыть» в ней**
- **определить причину возникновения эмоции**
- **подумать и решить, каким способом вы (или ваш ребенок) хотели бы выразить эту эмоцию.**

Освоив алгоритм, ребенок получает навыки эмоционального интеллекта в пяти сферах: осознанность («Я чувствую»), мотивация («Я хочу»), информация («Я знаю»), самооценка («Я могу») и самореализация («Я делаю»).

Возраст и эмоции

5–6 лет – это возраст «почемучек», которые задают множество вопросов. В 7–11,

напротив, дети с готовностью сами отвечают на вопросы и охотно рассказывают о себе, им нравится, когда родители интересуются их занятиями, друзьями, событиями в школе.

Подростки никаких расспросов не допускают, и взрослым приходится терпеливо ждать, когда сын или дочь начнут что-то обсуждать. Выбранная тема может показаться взрослому неважной, неинтересной. Нужно обязательно удерживаться от критических комментариев и негативных оценок, иначе утратите доверие.

Лет с 15–16 подростки еще больше дистанцируются от родителей. Многим из них свойственны замкнутость и молчание в присутствии других людей, за исключением определенного круга сверстников. Однако ребенок уже овладел навыками эмоционального интеллекта, у него не должно возникнуть проблем ни в общении с друзьями, ни во взаимодействии со взрослыми. При хорошем межличностном контакте подросток с интересом будет слушать о том, какими были в его возрасте родители или другие старшие, – так он может примерить их опыт на себя.

Итак, развитие эмоционального интеллекта помогает развитию общего интеллекта, а также является основой для построения успешного будущего и счастливых отношений во взрослой жизни.





Екатерина
ИГОНИНА,
психолог МСППН

«ЗАКРЫТАЯ СИСТЕМА»

Мне 42 года, 15 из которых я проживаю в браке. Знала, что выхожу замуж за очень закрытого человека, но думала, с годами «разговорю» его. Не получилось. Муж никогда о себе ничего не рассказывает, сказать то, что он молчун, – ничего не сказать! А мне очень нужен диалог, иначе я не понимаю, с кем живу... Что делать?

Пятнадцать лет – солидный срок для супружеских отношений. Неужели все эти годы вы жили и не понимали, с кем? Тогда зачем быть вместе? Трудно представить, что все это время на любой ваш вопрос ответом было молчание. Возможно, мужчина малоразговорчив или вам из-за личностных особенностей требуется гораздо больше общения, чем ему. Попробуйте разобраться в том, что представляют собой ваши отношения, комфортно ли вам в них, почему нравится жить вместе. И самое главное, подумайте, чего именно вам хочется,

когда появляется нужда в диалоге с мужем: чтобы он выслушал то, чем вы хотите поделиться, поддержал в моменты, когда трудно, или проявил интерес к происходящему с вами? Или вы хотите, чтобы он больше рассказывал о себе, своих проблемах и чувствах, советовался с вами? Будьте откровенны с мужем и объясните, в чем именно нуждаетесь, – для него вы близкий человек, и поэтому он наверняка попытается что-то изменить. Вам, в свою очередь, нужно постараться принять то, что, скорее всего, у него есть веские причины для молчания.

ДВА «ВЗРЫВНЫХ УСТРОЙСТВА»

Моя подруга так называет нас с сыном. После его развода он вернулся в родительский дом, но жить вместе очень тяжело. Сыну передан мой характер: мы вспыхиваем от малейшего повода... Такая ситуация меня начала напрягать. Но я понимаю, что сейчас у мальчика просто нет денег снимать жилье. Как наладить отношения, подскажите.

Вы взрослые люди и прекрасно понимаете, что ситуация сложилась определенным образом, потому и стоит спокойно договориться о правилах общежития. Попробуйте сначала выявить причины упомянутых вами «вспышек», с чего все начинается? Касаются ли они бытовых проблем (сын забыл вымыть посуду или убрать за собой, не покупает продукты или не выполняет домашние обязанности) или, например, такова ваша реакция на его поведение (поздно ложится и встает, курит или испытывает трудности с устройством на работу)?

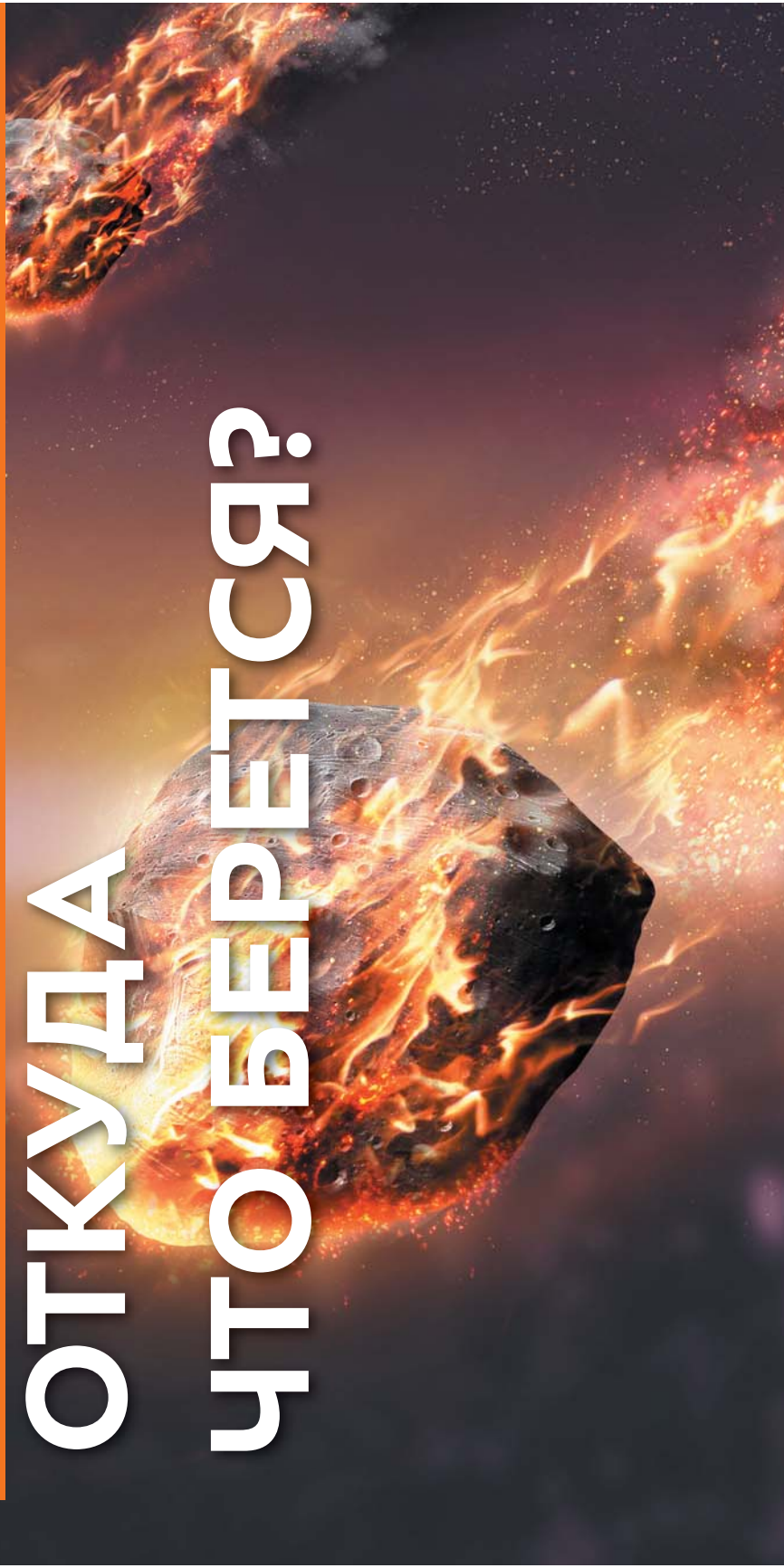
Иногда бывает, что причина ссор заключена в одном: допустим, вы не одобряете его образ жизни, но замечания постоянно делаются по другим поводам – незначительным мелочам. Выпишите на листок все претензии, которые имеете к сыну, и подумайте, какие из них обоснованные, какие

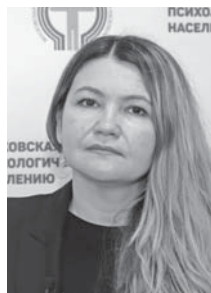
нет. Допустим, требовать от взрослого мужчины поступать так, как считаете нужным вы, вряд ли стоит, а вот предупредить о том, что он задерживается, все же следует – потому что вы живете вместе. А дальше обсудите «горячие точки», которые провоцируют конфликты, и ищите компромиссы – кто за что отвечает, в чем кому уступать, в каких ситуациях лучше смолчать, а когда проще не обращать внимания.



ВРАЖДЕБНОСТЬ:

**ОТКУДА
ЧТО БЕРЕТСЯ?**





Светлана
АРСЕНЬЕВА,
психолог МСППН

Каждый человек обладает определенной степенью агрессивности, оборонительный механизм которой заложен природой и призван защищать нас от различного вида угроз, отстаивая жизненно важные интересы. Отсутствие агрессивности приводит к пассивности, снижению способности адаптироваться к новой ситуации и т.д.

Агрессивность необходима для того, чтобы делать выбор, что-то отвергать, добиваться успеха, общаться с другими людьми. Отвечает за спонтанность, помогает удовлетворять потребности и т.д. Если сказать другими словами, это неотъемлемая часть личности, которая необходима для благополучного и счастливого существования, движущая сила и жизненная энергия.

Однако в обществе бытует установка, что агрессия – это плохо. Родители в детстве втолковывают детям понятие, что хорошая девочка или хороший мальчик не должны злиться, накладывая тем самым табу на агрессивность. И ребенок вместо того, чтобы осваивать конструктивные способы реализации агрессии, учится отрицать ее.

Несмотря на общественные установки, мы все чаще встречаемся с чрезмерной агрессивностью окружающих, а если это собственная агрессия, то теряемся, пугаемся, расстраиваемся, ведь так тщательно старались запрещать себе злиться

Парадигма агрессии

Несмотря на общественные установки, мы все чаще встречаемся с чрезмерной агрессивностью окружающих, а если это собственная агрессия, то теряемся, пугаемся, расстраиваемся, ведь так тщательно старались запрещать себе злиться.

«Выход из берегов» не делает человека опасным. Во-первых, нет жесткой привязки агрессивности к открытой агрессии, во-вторых, акт агрессии может быть выражен в неопасной и социально приемлемой форме и не причинять вреда окружающим, например: спорт, секс, бизнес и т.д.

Когда эта особенность характера переходит из благоприятной черты личности в неблагоприятную? Где эта грань? Ведь чрезмерная агрессивность в социально неприемлемой форме делает личность конфликтной, вредит отношениям, самому человеку. С такими людьми тяжело находиться в одном коллективе, и членам семьи такой родственник тоже может доставлять неудобства.

Злость может стать неадекватным способом психологической защиты личности. Почему? Что могло послужить формированию именно такого защитного механизма?

Причины могут скрываться в далеком детстве:

- **Мать во время беременности не чувствовала себя в безопасности, или по каким-то причинам (например, угроза выкидыша) беспокоилась за себя и будущего ребенка, или хотела сделать аборт, но передумала.** Подобные ощущения во внутриутробном развитии легко передаются ребенку, у которого могла сформироваться неуверенность в надежности мира. Это приводит к подсознательному ожиданию опасности. Бессознательно такой человек видит угрозу во всех и во всем и старается защищаться.
- **Постоянные ссоры между родителями и невозможность предугадать, что произойдет в любую минуту.** Такое поведение значимых взрослых может привести к ощущению нестабильности, вызвать чувство постоянной тревоги у малыша, который начинает слышать «гром» даже там, где его нет. Впоследствии это приводит к формированию недоверчивости и подозрительности, принятию «боевой стойки» в качестве защиты. Кроме недоверчивости, у чада формируется «агрес-

сивный» паттерн поведения, и с большой степенью вероятности в семье он будет постоянно взрываться.

- **К формированию токсичного характера может привести неуважительное отношение к личности ребенка,** оскорбительные замечания, унижение его достоинства, чрезмерный контроль или полное его отсутствие, избыток или недостаток внимания со стороны родителей, безразличие или враждебность к нему.

- **В 3 года малыш может проявлять агрессию в борьбе за игрушку с другими детьми:** толкаться, кусаться, бросать предметы, устраивать истерики и т.д. На этом этапе дети учатся адекватным способам коммуникации с ровесниками. Если родитель не находит конструктивные способы взаимодействия или переключения, а лишь давит силой, это может закончиться тем, что малыш будет еще более воинственным.

- **К пяти годам у ребенка снижается физическая агрессия, и он строит взаимодействия при помощи речи.** Родителям кажется, что, если малыш рассуждает, значит, все понимает и уже достаточно

взрослый для самостоятельного обдумывания и планирования собственной деятельности. На самом деле в этом возрасте еще нельзя отличить вымысел от реальности, не верить сказкам и фильмам. Сохраняется высокая степень эгоцентричности. Дошкольнику нужно объяснять поведение других детей и окружающих его людей, озвучивать правила и давать четкие инструкции. Это помогает стать самостоятельным и уверенным в том, что все делается правильно.

Ребенку в этот период важно, чтобы родители были устойчивы и последовательны. В противном случае он не будет испытывать безопасность, т.к. еще не может опираться на себя и свое мнение. А если малыш не чувствует себя защищенным, это влечет за собой нарастающие тревоги и защитных реакций в виде озлобленности.

- **В 7 лет эмоциональная сфера еще не устойчива, возможны эмоциональные перепады.** Смена настроения может быть связана с усталостью или каким-либо неуспехом в школе, проблемами в межличностных отношениях, излишним перенапряжением в связи с появлением



нового вида деятельности (учебы) и т.д. Взрослый такие перепады настроения может воспринимать как капризы. Для стабилизации эмоциональной сферы ребенка необходимо поощрять и транслировать родительскую любовь: «Я тебя люблю не за заслуги, а просто так». Это прививает малышу любовь к себе, помогает чувствовать себя ценным и нужным, придает уверенность. Если родители давят на сына или дочь или игнорируют его состояние, это развивает неуверенность, неумение справляться с эмоциональными перепадами, агрессивное поведение.

• **Если предыдущие этапы жизни были пройдены успешно, то к 10 годам дети уже обладают достаточным самоконтролем и умеют выражать эмоции (страх, недовольство, обиду, тревогу и т.д.), не перегибая палку.** Если они продолжают прибегать к физической (драки) или вербальной агрессии (насмешки), то, возможно, у них низкая самооценка и уже закрепившаяся склонность к агрессивному поведению.

• **В 12–14 лет наступает сложный возраст, меняется статус (перед нами подросток), происходят перемены во взаимодействии со сверстниками, взрослыми, гормональные перестройки.** Все это влияет на эмоциональную сферу. Родителям как никогда важно сохранять устойчивость и демонстрировать любовь и поддержку. Со стороны взрослых не должно быть жесткой критики, давления, унижительных высказываний, нельзя ни в коем случае сравнивать ребенка с его ровесниками. Негативное поведение папы и мамы может привести к протесту и склонности к агрессивному поведению. У подростка может упрочиться идея, что весь мир против него, и озлобленность может стать чертой характера.

Любовь, понимание, доброжелательное отношение, забота – вот что помогает научиться выражать агрессивность в конструктивном ключе.

Неконструктивное поведение родителей

Агрессия, как закрепившаяся черта характера, в большинстве случаев связана с поведением родителей. Вероятнее всего, эмоционально взрывной человек был глубоко несчастным ребенком.

Если вы увидели некоторые сходства со своими родителями, не спешите их обвинять. В защиту старших родственников можно сказать, что вели они себя так из лучших побуждений или потому, что они не умеют по-другому, их в свою очередь не научили родители. И таким образом, паттерн передается из поколения в поколение.

Если вы столкнулись со своей агрессией, боитесь ее и не знаете, как ее конструктивно реализовать, или столкнулись с агрессивным поведением близких, приходите на консультацию к нашим специалистам. Психологи помогут во всем разобраться и найти способы реализации этой энергии.



МАСТЕР-КЛАСС

«КЛЮЧИ И ДВЕРИ»



Ведущая тренинга

ДАРЬЯ

КРУТЬ

Каждый день мы открываем и закрываем какие-то двери, к одним подбираем ключи, другие открываем «с ноги», а какие-то обходим стороной. Дверь может служить границей, разделять и соединять, быть выходом или входом, защищать, являться альтернативой, скрывать тайны. Ключ – это символ возможностей, ценный инструмент, который помогает нам открывать новое, принимать решения, преодолевать трудности.

«КЛЮЧИ И ДВЕРИ» – это ресурсный мастер-класс, на котором участники смогут исследовать важные для себя темы, увидеть привычные стратегии, заметить незамеченные двери и определить, кому куда двигаться. Открыть для себя новый этап, цели, смыслы, подобрать ключ к достижениям и счастливым отношениям.

ОТДЕЛ ИНТЕГРАЛЬНЫХ
ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРАКТИК МСППН
2-й Саратовский проезд, д. 8, корп. 2

По субботам
С 11.00 до 15.00

+7 (499) 173 09 09

Продолжительность: 4 часа

ТРЕВОГА

**И АГРЕССИЯ –
ОБЩНОСТЬ
И РАЗЛИЧИЯ**





Никита
ЕРИН,
психолог МСППН

Тревожность и агрессивность активируются в момент опасности и служат способами защиты. Между ними существуют различия, которые только на первый взгляд кажутся очевидными. Однако необходимо отметить и общность, казалось бы, противоположных чувств, мыслей и способов взаимодействия с ними...

Определимся в терминах:

Тревога – это переживание отрицательно окрашенной неопределенности, ожидание негативных событий. Ключевые вопросы в этом состоянии: «Что, если?», «А вдруг?». Тревога – это состояние, «свойство, в котором я нахожусь». За ним кроется страх конкретного события.

Агрессия же – акт или действие, направленное как на защиту, так и на нападение с целью сохранить или получить определенные блага. В классическом понимании она приводит к причинению вреда, но не всегда: агрессия является способом достижения целей, может быть сопряжена с настойчивостью, упорством, решительностью, амбициозностью.

Феномен аутоагрессии, именуемый в психоанализе «поворот против себя», означает злость на самого себя и/или причинение вреда, самоуничтожение, опасное и провокационное поведение и др.

За ней стоят злость или гнев, иногда страх (за собственное благополучие, например).

Различия между тревогой и агрессией

Направленность действия

Тревога нацелена на избежание небезопасного события, агрессия – на преследование, «уничтожение» объекта в целях защиты или получения благ. Мобилизация ресурсов при тревоге: «**от**» источника, при агрессии – «**к**». Например, отношение к конфликту: человек, испытывающий волнение, предпочтет избежать конфликта, видя в нем опасность, в то время как его антипод в агрессивном состоянии намерен «одержать победу» либо «сразить» оппонента.

Отдельный вопрос: феномен аутоагрессии, именуемый в психоанализе «поворот против себя» – злость на самого себя и/или причинение вреда, самоуничтожение, опасное и провокационное поведение и др. Вероятно, изначально объект агрессии был внешним, затем сместился «вовнутрь» и стал механизмом защиты (в данном случае приемлемость аутоагрессии воспринимается выше, чем осознание внешнего объекта агрессии).

Вектор времени

Тревога может быть направлена на будущее, злость – на настоящее. Так, состояние тревоги проявляется в ожидании и попытке предугадать событие, обычно в негативном ключе. Помните, ключевой вопрос данного состояния: «Что, если?».

Можно провести небольшой эксперимент, чтобы проверить данное утверждение, рассмотрев какое-либо тревожное событие. Например, ожидание человека на свидании. Выделите мысли в этом контексте: «Почему он(а) не приходит?», «Что-то случилось?», «Я ей/ему не нужна?» – и попробуйте реконструировать их в то, что действительно наблюдается: «Человека здесь нет, я сижу один/одна», «Не могу знать, что сейчас происходит, и повлиять на ситуацию», «Мне скучно». Что получите? Тревожность здесь трансформируется с прогнозирования на оценку реальности.

Агрессия обычно связана с текущим моментом, в котором есть неудовлетворенная потребность, необходимость защиты или несбывшееся ожидание (соответствующие примеры: агрессию может вызвать переживание невозможности заработать больше денег, повышенный тон руководителя, не сделавший домашнее задание ребенок). Если копнуть немного глубже, то можно обнаружить, что агрес-

сия может быть направлена на прошлое и представляет собой внутренний конфликт между сложившимися отношениями и нереализованными желаниями, который «проецируется», отражается в текущих отношениях, склонных повторяться.

Так, в примере с домашним заданием легко предположить, что подобного «добивались» родители злящегося человека, и за этим стоят определенные эмоции и нужды. В таких случаях следует прояснить, какие именно потребности и ожидания стоят за агрессией и можно ли их удовлетворить? Параллельно с этим эмпатия (способность распознать и отреагировать на эмоции окружающих) может изменить фокусировку внимания и снизить агрессивный накал.

Социальная желательность

Тревожиться более «выгодно» для окружающих, поскольку это чувство делает вас более «удобным», осторожным, пассивным. Агрессивность же – форма нежелательного поведения, которая вызывает конфликты, воспринимается как нечто «неправильное», как «пережи-

ток животной стадии эволюции». Таково следствие социального опыта – значимые близкие в разные моменты жизни транслируют: «злиться нехорошо», «если ты злишься, ты неадекватный(ая)» и так далее. Вслед за этим агрессивные импульсы могут активно подавляться, хоть и являются маркерами: «что-то не так». Стоит заметить, что подавление гнева в таком случае вызвано тревожным состоянием и наоборот: чувства начинают «покрывать» друг друга, возникает неадаптивная (не соответствующая ситуации) реакция на событие.

То же самое возникает и с тревогой, только ее формирование связано еще и с чувством покинутости, небезопасности.

Итак, проявление тревоги, злости, гнева, раздражения – это нормально, заложено в нашем мозге и является частью его здорового функционирования. Поэтому возникает вопрос о возможностях:

А/ выдерживания событий, воспринимающихся как негативные

Б/ безопасного и адекватного выражения агрессии



Контекст события

Агрессия проявляется с большей вероятностью в условиях несправедливости (несоответствия морально-этическим установкам): начальник отчитывает вас за выполнение поставленной им же задачи, хамоватые граждане, пролезавшие без очереди, родители, бьющие детей... Здесь имеет место быть взаимосвязь «правильно – значит хорошо (для меня)», то есть речь идет о ситуации фрустрации, неудовлетворенности определенной потребности в покое, порядке, получении материального или нематериального блага.

Контекст тревоги может быть любым, если он связан с ощущением неопределенности, которое «требует» прогноза: нестабильная работа и социально-политическая ситуация, кризис в отношениях, непредсказуемость реакции близких, собственное поведение, мысли и чувства. Тревогу вызывает то, что хочется контролировать, но контроль «теряется» или полностью невозможен.

Интерпретация события

Эмоция является результатом анализа случившегося. Поэтому, находясь в одних и тех же обстоятельствах, люди реагируют по-разному. Как это работает? Представьте, что случайный прохожий толкнул вас на улице. Какие могут быть варианты реакции?

А/ Вы можете разозлиться на него, подумав: «Недотепа, нужно смотреть, куда идешь»

Б/ Можете испугаться, подумав: «Что он хочет? Сейчас произойдет что-то опасное»

В/ Спокойно отнесетесь к этому, подумав: «Бывает» – и пройдете дальше

Г/ Переключите внимание с собственного ощущения на анализ другого человека и подумаете:

«Все в порядке?»

«Ему нужна моя помощь?»

Варианты обращения с ситуацией могут меняться ввиду личностных особенностей, поведенческих, когнитивных и эмоциональных привычек человека. Так, обучение различным реакциям способствует развитию эмоциональной грамотности и широте восприятия и внимания.

Механизм сдерживания

Процессы возбуждения, сопровождающие тревогу, могут быть менее выражены, чем при агрессии: в первом случае происходят «оцепенение» или «избегание», во втором – побуждение к действию. Обычно это легко представить, ответив на вопрос: «Когда вы злитесь, что хотите сделать?». Интенсивность гнева при агрессии больше, чем при тревоге, поэтому его труднее контролировать.

Сдерживание тревоги может означать игнорирование опасности (или сигнала, который якобы воспринимается как опасный). Однако следует отличать то, что угроза действительно есть, от того, что событие лишь кажется таковым и отсылает к прошлому опыту, который был пережит негативно и воспринимается как травмирующий. Например, тревога за собственное благополучие в патовой ситуации не то же самое, что предугадывать вероятность опасности со стороны окружающих. В первом случае сдерживание тревоги может перейти в игнорирование анализа текущей ситуации – риск останется.

С другой стороны, мнимое ощущение опасности может остаться и повлиять на отношения с людьми: увеличится вероятность избегания (прямого избегания

определенных мест, попытки «заглушить» чувство алкоголем, наркотиками или чрезмерным количеством медикаментов), появление панических приступов, флэшбеков (навязчивых воспоминаний о травмирующем событии), убеждение о травмирующем событии, убеждение о людях может быть искажено («Никому нельзя доверять», «Каждый хочет мне навредить») и так далее).

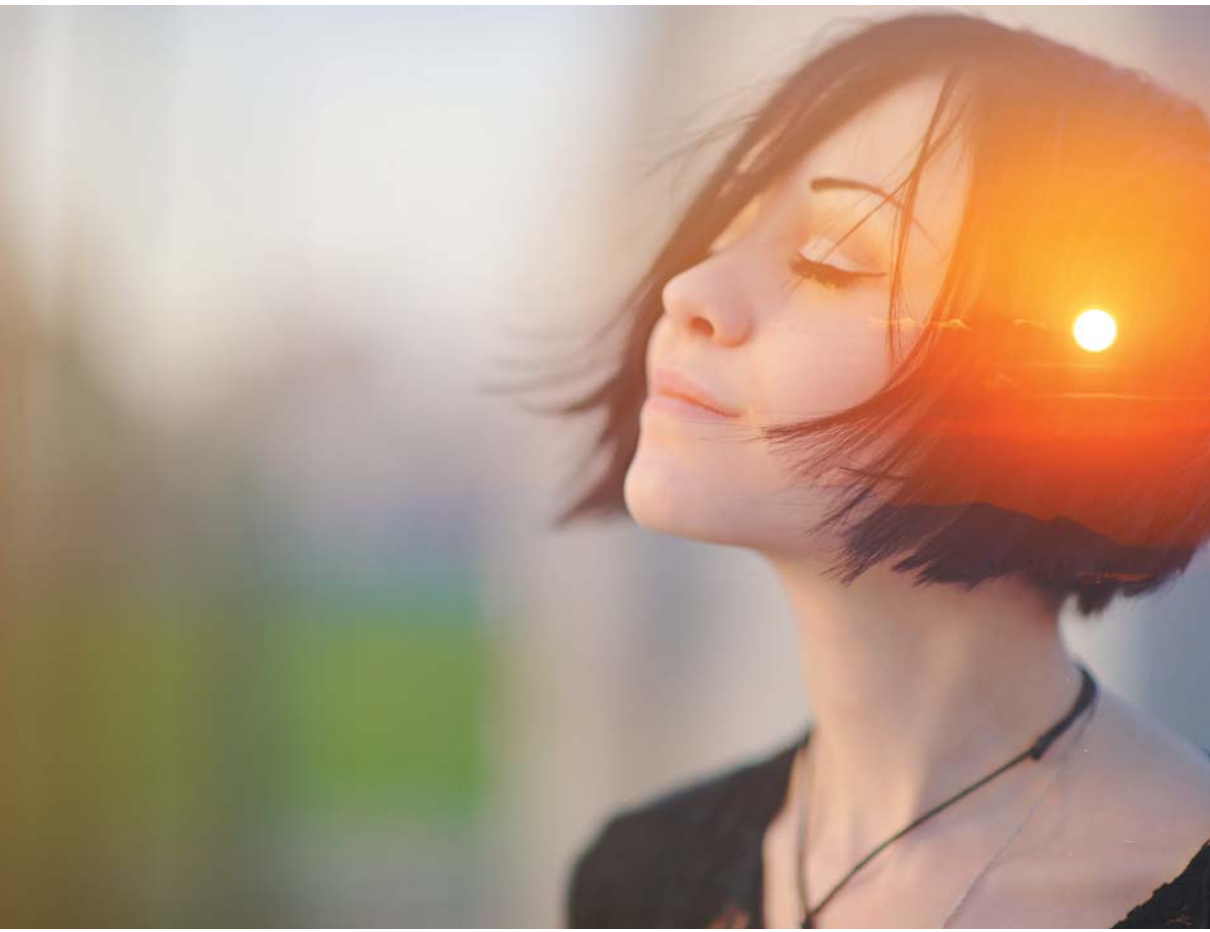
Отслеживание и взаимодействие с тревогой, нахождение ее причин и их устранение с помощью психотерапевтических методов (принятие и «оставление опыта в прошлом», завершающее проживание и выработка новых стратегий взаимодействия, получение поддержки и др.) могут быть ключом к переживанию тревожного состояния.

Агрессию же можно сдерживать с помощью эмпатии и развития различных

углов зрения на ситуацию. Если объект агрессии невозможно изменить (или удовлетворить потребность), то возникает ощущение бессилия: «Я ничего не могу с этим сделать». И это нормально: у наших возможностей есть границы, особенно когда они соотносятся с границами других людей.

Полезность проживания

Тревога может быть использована для решения простых, рутинных задач, а агрессия – для более сложных. Тревожный человек более способен выполнить большой объем монотонных задач. Агрессивный же «не стоит на месте», использует разные стратегии поведения, принимает сложные решения и ищет ответы на «вызовы» окружающего мира.



ТРЕНИНГ

КАК СКАЗАТЬ «НЕТ» И ОСТАТЬСЯ В ХОРОШИХ ОТНОШЕНИЯХ



Ведущая тренинга

СВЕТЛАНА

БОГДАНОВА

Умение сказать «нет» — важный навык эффективного общения, позволяющий добиваться своих целей и при этом сохранять отношения с партнерами.

Тренинг посвящен навыкам уверенного поведения в межличностных и деловых коммуникациях.

НА ЗАНЯТИЯХ УЧАСТНИКИ СМОГУТ:

- осознать собственные границы ответственности и возможностей
- осознать границы партнера в межличностных отношениях
- научиться высказывать точку зрения, не вызывая защитной реакции со стороны партнера по общению
- освоить навык уверенного отказа и конструктивного реагирования на критику

УЧАСТКОВЫЙ ОТДЕЛ
«ВЫХИНО-ЖУЛЕБИНО» МСППН
Волгоградский просп., д. 197

+7 (495) 377 31 48

Читайте в следующем номере:



Аутизм: приговор отменяется



Инклюзивное образование



Я и моя работа



Мой ребенок особенный

**ПСИХОЛОГИЯ
ДЛЯ ЖИЗНИ**

№2 [88] 2021

РЕГИСТРАЦИОННОЕ
СВИДЕТЕЛЬСТВО
ПИ № ФС77-51665
от 23 ноября 2012 г.
выдано Федеральной службой
по надзору в сфере связи,
информационных технологий
и массовых коммуникаций
(Роскомнадзор)

В ПОДГОТОВКЕ НОМЕРА
ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ:
М. Капралова, С. Андреева,
А. Симбирева, Е. Батурина,
М. Винокурова, Е. Литвинова,
С. Арсеньева, Н. Ерин

ИЗДАТЕЛЬ
ГБУ города Москвы «Московская
служба психологической помощи
населению» Департамента труда
и социальной защиты населения
города Москвы

Использованы фотографии
из фотобанка Shutterstock

Отпечатано
ИП Чувашова Н. В.
Адрес: 125635, г. Москва,
ул. Новая, д. 3.
Тел.: + 7 (903) 511 04 26
E-mail: rostest-iv@inbox.ru

Тираж 50 000 экз.
Рукописи свыше 10 000 зн.
просим присылать только
после согласования с редакцией

Точка зрения редакции не всегда
совпадает с мнением авторов

Журнал
распространяется
бесплатно



Телефон неотложной психологической помощи

051

С городского

+7 (495) 051

С мобильного

КРУГЛОСУТОЧНЫЙ ЧАТ: WWW.MSPH.RU

- Центральный офис**
ГБУ МСППН
М «Комсомольская»,
Докучаев пер., д. 12
+7 (499) 975 32 72
- Филиал «ЦЕНТРАЛЬНЫЙ»**
М «Октябрьская»,
ул. Большая Якиманка, д. 38
+7 (499) 238 02 04
- Участковый отдел «БАУМАНСКИЙ»**
Прием населения осуществляется
по двум адресам:
М «Бауманская»,
Плетешковский пер., д. 7/9, стр. 1
+7 (499) 261 22 90 +7 (916) 106 44 41
М «Римская»,
ул. Новорожская, д. 4, стр. 1
+7 (916) 106 50 68
- Филиал «СЕВЕРНЫЙ»**
М «Аэропорт»,
проезд Аэропорта, д. 11
+7 (499) 157 96 67
- Участковый отдел «ГОЛОВИНСКИЙ»**
М «Водный стадион»,
3-й Лихачевский пер., д. 3, корп. 2
+7 (495) 454 40 94
- Филиал «СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ»**
М «Бабушкинская»,
ул. Летчика Бабушкина, д. 38, корп. 2
+7 (499) 184 43 44
- Участковый отдел «МЕДВЕДКОВО»**
М «Медведково»,
ул. Полярная, д.15, корп. 3
+7 (499) 477 30 67 +7 (916) 106 43 01
- Филиал «ВОСТОЧНЫЙ»**
М «Перово»,
ул. Плеханова, д. 23, корп. 3
+7 (495) 309 51 28
- Отдел психологической помощи молодой
семье «КОЖУХОВО»**
М «Выхино», М «Новокошино», М «Лухмановская»,
ул. Лухмановская, д. 1
+7 (499) 721 00 02
- Филиал «ЮГО-ВОСТОЧНЫЙ»**
М «Текстильщики»,
2-ой Саратовский проезд, д. 8, корп. 2
+7 (499) 742 91 81
- Участковый отдел «ВЫХИНО-ЖУЛЕБИНО»**
М «Выхино»,
Волгоградский проспект, д. 197
+7 (495) 377 31 48
- Филиал «ЮЖНЫЙ»**
Ближайшая ст. м. «Севастопольская»,
Чонгарский б-р, д. 15
+7 (499) 794 20 09
- Филиал «ЮГО-ЗАПАДНЫЙ»**
М «Скобелевская»,
ул. Изюмская, д. 46
+7 (499) 743 51 90
- Участковый отдел «АКАДЕМИЧЕСКИЙ»**
М «Академическая»,
ул. Новочеремушкинская, д. 9
+7 (499) 724 26 05
- Филиал «ЗАПАДНЫЙ»**
М «Кунцевская»,
проезд Загорского, д. 3
+7 (499) 726 53 96
- Филиал «СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ»**
М «Планерная»,
ул. Вилса Лациса, д. 1, корп. 1
+7 (495) 944 45 04
- Участковый отдел «ТУШИНО»**
М «Сходненская»,
ул. Подмосковная, д. 7
+7 (495) 491 60 66 +7 (495) 491 20 12
- Филиал «ЗЕЛЕНОГРАД»**
От М «Тушинская», М «Речной вокзал»,
г. Зеленоград, Березовая аллея, корп. 418
+7 (499) 735 22 24
- Участковый отдел «КРЮКОВСКИЙ»**
От М «Тушинская», М «Сходненская»,
г. Зеленоград, корп. 2028
+7 (499) 210 26 29
- Филиал ТиНАО**
М «Бульвар Дмитрия Донского»,
ул. Брусилова, д. 13
+7 (499) 234 12 20

Единая справочная: +7 (499) 173 09 09