

ЭМОЦИОНАЛЬНО ГРАМОТНЫЙ УИКЕНД С КЛОДОМ ШТАЙНЕРОМ

Здравствуйте! Меня зовут Наталия Исаева. Я создатель и тренер Школы Эмоциональной грамотности в Украине. С большой радостью представляю вам книгу известного транзактного аналитика Клода Штайнера «Эмоциональная грамотность: интеллект в сердце» на русском языке.

С методом транзактного анализа я познакомилась в 2005 году. Он привлек меня своей структурностью, практичностью, понятностью, применимостью. Одна из основных идей этого метода состоит в том, что человек может доверять себе, думать за себя, принимать самостоятельные решения, открыто выражать свои чувства.

В 2011 году моя коллега Зарина Севальнева пригласила классиков и основателей транзактного анализа в Украину, и совместно мы организовали их приезд в Киев. Так в июне 2011 года Клод Штайнер впервые приехал в Украину, чтобы провести двухдневный семинар «Уикенд с Клодом Штайнером».

На семинаре он говорил о транзактном анализе, о теории и концепции Эрика Берна, о собственном вкладе в развитие метода, о концепции поглаживаний, об эмоциональной компетентности и эмоциональной грамотности. Большая часть семинара была посвящена тренингу эмоциональной грамотности – о том, как и зачем мы избегаем общения, которое нам необходимо, и как все равно берем то, что нам необходимо. Клод рассказывал, как возникла идея Эмоциональной грамотности, как она развивалась и набирала все большую популярность по всему миру. В общении этот известный человек был мягок, приветлив, эмоционально свободен и эмпатичен.

Участие в тренинге Эмоциональной грамотности Клода Штайнера вдохновило меня проводить Тренинги Эмоциональной грамотности в Украине. Уже более пяти лет я провожу эти тренинги в разных городах нашей страны. Значение эмоциональной грамотности в жизни людей трудно переоценить, ведь это действительно сложно – искренне говорить о своих чувствах с другими людьми, понять, почему это бывает нелегко, уметь распознать телесные ощущения и определить, что это за чувство. Непросто брать ответственность за свои чувства, сочувствовать и сопереживать другому человеку, реагировать на чувство другого, чтобы он чувствовал, что его слышат и уважают; сложно осознать, как твои чувства влияют на другого человека, уметь не принимать на свой счет чувства и эмоции, которые выражают другие люди.

На тренингах мы начинаем иногда с самого начала – определяем чувство и называем его, затем учимся говорить о своем чувстве вслух другому человеку, учимся слушать и принимать информацию о чувствах других людей. И круг за кругом повышаем уровень эмоциональной грамотности. После каждого круга появляется все больше личной силы и уверенности, принятие себя и своих чувств и, как следствие, принятие других людей, появляется все больше искренности и свободы в общении.

Потребность в таком обучении и информации вызывает все больший интерес, и в 2016 году я открыла Школу Эмоциональной грамотности, в которой каждый может пошагово повысить эмоциональную грамотность и осознанность.

Перевод и издание книги «Эмоциональная грамотность: интеллект с сердцем» я готовила давно, и теперь очень рада представить эту книгу широкому кругу читателей.

Клод Штайнер передал, что он шлет «пушистика» каждому читателю этой книги.

Выражаю благодарность издательству Personhood Press и лично Bradley L. Winch и Catherine Winch за помощь и поддержку.

Выражаю благодарность переводчицам Марине Козловой и Татьяне Свердловой.

Отдельная благодарность Севальневой Зарине за приглашение и организацию приезда Клода Штайнера в Украину и за наше сотрудничество.

Благодарность литературному редактору Юлии Никулиной.

Благодарность Володиной Юлии за прекрасные иллюстрации к сказке о Пушистиках.

Большое спасибо моей доченьке Насте за поддержку, за помощь в оформлении книги, за подсказки и за ее любовь!

Также благодарю всех, кто помог перевести и издать эту книгу.

Приятного чтения и добро пожаловать в Мир Эмоциональной грамотности!

С уважением,

Наталья Исаева,

психолог, психотерапевт, тренер и автор программ Школы эмоциональной грамотности, кандидат на звание сертифицированный транзактный аналитик СТА-Р-ЕАТА, Президент Украинской Ассоциации Транзактного Анализа.

В 2011 году, в украинском пространстве транзактного анализа состоялось важное событие – знакомство и общение с другом и последователем Эрика Берна – Клодом Штайнером – автором теории эмоциональной грамотности.

Эрик Берн создал инструменты для подробного изучения человеческих взаимодействий (анализ трансакций), он сделал возможным систематическое изучение возникновения и передачи эмоций (концепции позитивных и негативных поглаживаний).

Клод Штайнер внес свой весомый вклад в развитие транзактного анализа. «Сказка о Пушистиках» и теория экономии поглаживаний – стали началом развития теории эмоциональной грамотности; затем автор создал алфавит эмоций и саму теорию.

Клод Штайнер расширил взгляд Э. Берна на терапию тем, что придал значимость эмоциям в процессе терапии. По мнению автора, полноценное включение эмоций существенно для хорошей терапии так же, как контракт и решения Взрослого, приводящие к разрешению проблемы.

Сам автор считает, что большинство эмоций, которые он наблюдает во время сессии – искренние. Здоровые люди эмоционально чуткие и способны воспринимать и понимать то, что они чувствуют. Также они могут нести ответственность за те чувства, которые они могут вызывать у других. Эффективное межличностное общение включает свободный обмен эмоциональной информацией и является проявлением человеком личностной силы. Осознание эмоций, которые мы испытываем, их силу или что их приводит в действие помогает людям развивать свои эмпатические навыки, а именно умение поставить себя на место другого и интерактивные навыки, которые являются наивысшим достижением эмоциональной грамотности.

Теория эмоциональной грамотности со слов автора – это теория, помогающая ему самому разрешить свой вопрос как быть в отношениях и выйти из сценария «Без любви». Книга «Эмоциональная грамотность: интеллект с сердцем» – это книга о разрешении сценарных решений автора с целью помочь самому себе, где автор делится с нами своими знаниями, опытом и чувствами. Эта книга написана простым языком так, чтобы эти знания могли помогать и другим людям.

Зарина Севальнева,

Сертифицированный транзактный аналитик Европейского регистра в области психотерапии - СТА-Р-ЕАТА, организатор воркшопов «Уикенд с Клодом Штайнером» в г. Киеве, 2011.

Клод Штайнер – замечательный транзактный аналитик, который внес неоценимый вклад в развитие и распространение транзактного анализа (ТА) в мире. Он начинал работать вместе с основателем ТА Э. Берном, являясь, с одной стороны, продолжателем его идей, а с другой – создателем оригинального собственного взгляда. Особенная его роль состоит в исследовании эмоциональной сферы, создании теории эмоционального осознания и разработке тренинга эмоциональной грамотности.

В этой книге собраны фундаментальные идеи Клода об эмоциях, описаны проблемы, с которыми сталкиваются люди в этой сфере, и представлены подробно описанные шаги и этапы решения этих проблем.

Клод Штайнер пишет очень доступным и понятным языком, его книги наполнены огромной любовью и добротой к людям.

Мне повезло присутствовать на тренинге эмоциональной грамотности, когда Клод приезжал в Киев. Это незабываемый опыт!

Душевная теплота, мощный интеллект и креативность в сочетании с отточенным мастерством потрясают! И потому особенно радостно, что сейчас осуществлен перевод этой ценнейшей книги и еще больше людей смогут прикоснуться к таланту Мастера ТА.

Огромная благодарность организатору и идеологу процесса Наталье Исаевой, переводчикам, редакторам, издателям и всем, кто содействовал выходу этого издания в свет!

Катерина Булгакова,

*первый в Украине сертифицированный транзактный аналитик
Европейского реестра в области психотерапии – СТА-Р-ЕАТА,
предварительный тренер и супервизор в области психотерапии –
PTSTA-Р-ЕАТА, инструктор 101-го курса.*

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 грамот-

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 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 ЗДРАВОГО 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 проговорила 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 и 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 кого-то 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 сенового 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 ко всем 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 друг 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 неблагоразумно. 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 от них или притворяемся, что не испытываем их.

Многие из нас столько страдали, что даже в близких отношениях, когда эмоции обычно можно не сдерживать – предпо-

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, экшены 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