
СКАЗКА ПРО ПУШИСТИКОВ

Давным-давно жили-были два очень счастливых человека. Звали их Тим и Мэгги. У них были дети, Джон и Люси. Чтобы понять, какими они были счастливыми, вам нужно узнать, как в то время жили все люди. Видите ли, тогда при рождении каждому человеку давали маленькую мягкую сумку для Пушистиков. Каждый раз, когда он опускал в нее руку, он вытаскивал наружу Теплового Пушистика. Теплые Пушистики нравились всем, потому что человек, которому давали такого Пушистика, чувствовал теплоту и пушистость. Те, кому не давали Пушистиков, усыхали и умирали.

В те времена было очень легко получить Теплового Пушистика. Каждый, кто хотел его получить, мог подойти к любому человеку и попросить. Тогда этот человек мог опустить руку в свою сумку и вытащить оттуда Пушистика величиной с ладошку маленькой девочки. Увидев дневной свет, маленький Пушистик улыбался и превращался в большого, мохнатого Теплового Пушистика. Его надо было посадить на плечо человеку, и тогда он прижимался к своему новому хозяину, растворялся в нем, и тому сразу становилось хорошо. Все люди в то время свободно просили друг у друга Пушистиков и сами давали их каждому, кто ни попросит. Поэтому было совсем не трудно получить столько Пушистиков, сколько захочешь, и все были счастливы и чувствовали тепло и пушистость круглые сутки.

Только злая колдунья была недовольна, потому что чувствовали себя хорошо и никто не приходил к ней покупать микстуры, мази и таблетки. Тогда она придумала хитроумный план. В одно прекрасное утро она подползла к Тиму, когда Мэгги играла с дочкой Люси, и зашептала ему в ухо: "Тим, посмотри, сколько Пушистиков Мэгги отдает Люси! Если она будет продолжать так и дальше, у нее ничего не останется для тебя".

Тим был поражен. Он повернулся к ведьме и сказал: "Ты хочешь сказать, что, когда мы засунем руку в сумку для Пушистиков, их может

там не оказаться?"

И ведьма ответила: "Да, и когда ты отдашь всех своих Пушистиков, у тебя больше не останется ни одного!" С этими словами она улетела прочь на метле, радостно смеясь и злобно хихикая.

Тим принял ее слова близко к сердцу и стал переживать каждый раз, когда Мэгги отдавала своих Пушистиков кому-нибудь другому. Он начал беспокоиться и раздражаться, потому что ему очень нравились Пушистики Мэгги и он не хотел их лишиться. Он стал думать, что нельзя позволить Мэгги потратить всех ее Пушистиков на детей и на других людей. Он стал жаловаться каждый раз, когда Мэгги давала своего Пушистикова кому-нибудь другому, и, поскольку Мэгги очень любила его, она перестала так часто давать своих Пушистиков другим людям, чтобы сохранить их для Тима.

Дети увидели это и подумали, что, наверное, неправильно доставать из сумки Пушистиков каждый раз, когда ты этого хочешь или когда тебя просят. И они тоже стали очень бережливыми. Они стали внимательно наблюдать за родителями, и всякий раз, когда те делились своими Пушистиками с посторонним человеком, дети возражали. Они беспокоились, когда им казалось, что они вынули из сумки слишком много Пушистиков. Несмотря на то, что они по-прежнему находили Пушистиков в сумке каждый раз, когда опускали туда руку, они стали обращаться к сумке все реже. Другие люди тоже начали так поступать, и скоро они обнаружили нехватку Пушистиков и стали чувствовать себя все хуже и хуже. Они начали усыхать и скоро бы умерли от недостатка Теплых Пушистиков. Все больше и больше людей стали приходить к ведьме за таблетками, микстурами и мазям смотря на то, что они им не помогали.

Однако ведьма не хотела, чтобы люди умирали, - тогда они не смогли бы покупать у нее микстуры - и придумала новую хитрость. Она стала раздавать сумки, очень похожие на сумки для Пушистиков, только сумки для Пушистиков были теплые, а новые сумки - холодные. Внутри этих сумок жили Холодные Колючки. Они не давали людям ни теплоты, ни пушистости, а только холод и колючесть. Однако они

спасали от усыхания и от смерти. Теперь, когда кто-нибудь просил: "Ты не мог дать мне Теплого Пушистика?" - человек, который боялся растратить свой запас, отвечал: "Я не могу дать Теплого Пушистика, но, может быть, ты хочешь Холодную Колючку?" Иногда случалось и так, что два человека встречались в надежде обменяться Теплыми Пушистиком, но у одного из них неожиданно менялось настроение, и они расходились, дав друг другу вместо этого по Холодной Колючке. Люди перестали умирать, но большинство из них были несчастливы, потому что были холодными и колючими.

Жизнь становилась все сложнее: после прихода ведьмы Пушистиков становилось все меньше и меньше, и от этого они становились все дороже и дороже. Люди стали готовы на все, чтобы получить их. Раньше, до прихода ведьмы, они собирались группами по три, четыре, пять человек и обменивались Пушистиком, не задумываясь и не считая. Теперь у людей вошло в привычку объединяться в пары и сохранять всех своих Пушистиков для партнера. Человек, который забывался и нечаянно отдавал своего Пушистика кому-нибудь другому, потом чувствовал себя виноватым, потому что знал - партнеру это не понравится. А тому, у кого не было партнера, приходилось покупать Пушистиков за деньги и для этого много работать.

Некоторые люди были по каким-то причинам "популярны" и получали много Теплых Пушистиков, ничего не давая взамен. Часть этих Пушистиков они посылали "непопулярным" людям, которые нуждались в них, что бы выжить.

Так как Холодных Колючек было в изобилии и за них не надо было платить, кто-то придумал покрывать их белым пухом и выдавать за теплых Пушистиков. Искусственные Пушистики еще больше усложнили жизнь. Например, когда два человека встречались и обменивались Искусственными Пушистиком, они ожидали, что после этого почувствуют себя хорошо, а вместо этого расходились в плохом самочувствии. Они были уверены, что обменивались настоящими Теплыми Пушистиком, и потому не понимали, что случилось. Они не

знали, что их холодные колючие чувства - результат обмена Ложными Пушистиками.

Итак, люди стали очень, очень несчастны, а все из-за ведьмы, которая внушила им, что в один прекрасный день, когда они меньше всего будут этого ждать, они опустят руку в сумочку и не найдут Пушистика.

Прошло время, и однажды в этот несчастный край пришла молодая женщина с широкими бедрами, рожденная под знаком Водолея. Она никогда не слышала про злую колдунью и ничуть не боялась растратить своих Теплых Пушистиков. Она раздавала их всем подряд, даже когда ее об этом не просили. Жители называли ее Женщиной с Широкими Бедрами и осуждали за то, что она научила детей не бояться растратить свой запас Пушистиков. Дети любили ее, потому что рядом с ней было хорошо, и скоро они тоже стали раздавать своих Пушистиков не считая.

Взрослые забеспокоились и решили издать закон, который охранял бы детей от растраты Теплых Пушистиков. Теперь по закону, чтобы раздавать Теплых Пушистиков, нужно было иметь лицензию. Дети, несмотря на закон, продолжали делиться Пушистиком, когда хотели или когда их кто-то об этом просил. Так как детей было почти столько же, сколько взрослых, взрослым показалось проще оставить детей в покое.

Трудно сказать, чем кончится эта история. Удастся ли закону остановить детскую беспечность? А может быть, взрослые поверят, что Пушистики не могут закончиться? Вспомнят ли они те времена, когда Теплых Пушистиков было полно, потому что все давали их без счета?

ДЕСЯТЬ ЗАПОВЕДЕЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ГРАМОТНОСТИ

I. Место любви должно быть в центре вашей эмоциональной жизни. Эмоциональный интеллект с сердцем в центре решает все, к чему прикасается.

II. Эмоциональная грамотность требует, чтобы вы не лгали, прямо или косвенно. За исключением случаев, когда того требует ваша безопасность или безопасность других, не врите.

III. Говорите о том, как вы себя чувствуете и чего вы хотите. Если вы этого не делаете, маловероятно, что это сделает кто-то еще.

IV. Эмоциональная грамотность требует, чтобы вы не играли в силовые игры с другими. Осторожно, но твердо попросите о том, чего вы хотите, пока вы не будете удовлетворены.

V. Не позволяйте себе быть мишенью силовых игр. Осторожно, но твердо отказывайтесь делать все, что вы не готовы сделать по вашей собственной воле.

VI. Уважайте идеи, чувства и желания других, так, как свои собственные. Уважение к идее не означает, что вы должны ей подчиняться.

VII. Приносите извинения и заглаживайте свою вину за свои ошибки. Ничто не будет развивать вас быстрее.

VIII. Не допускайте неискренних извинений. Они стоят меньше, чем какие-либо извинения вообще.

IX. Любите себя, других, и правду в равных частях. Никогда не жертвуйте собой ради другого.

X. Выполняйте эти заповеди в соответствии с вашими лучшими решениями. В конце концов, они ведь не выбиты на камне.

Эмоциональная грамотность это источник личной силы, необходимой для достижения успеха в современном мире. Следующие пять основных, тщательно проверенные временем утверждений следует понять, чтобы оценить масштабы работы по развитию эмоциональной грамотности:

1. Эмоциональная грамотность – нацеленный на любовь эмоциональный интеллект.

2. Любить (себя и других) и быть любимым (собой и другими) – существенные условия эмоционального грамотности.

3. Способности любить и принимать любовь, потерянные для большинства людей, могут быть восстановлены и исправлены пятью точными и простыми транзактными упражнениями.

4. В дополнение к развитию навыков любви, обучение эмоциональной грамотности включает в себя еще три навыка возрастающей сложности, каждый поддерживается дальнейшим набором транзактных упражнений.

5. Эти навыки:

а. Говорить про наши эмоции и про то, их что вызывает,

б. Развивать наши эмпатийные интуитивные способности, и

с. Извиняться за ущерб, причиненный нашими эмоциональными ошибками.

ЭМОЦИИ И ЛИЧНАЯ СИЛА

Сила/власть (power), как правило, используется с целью контроля, в основном, это способность управлять людьми и деньгами. Например, когда мы думаем о влиятельном человеке, то мы представляем себе магната промышленности, крупного политика или суперзвезду-спортсмена, который распоряжается миллионами: человека со стальными нервами и способностью быть эмоционально обособленным и холодным. Мы приходим к выводу, что это атрибуты могущественных людей.

Большинство из нас никогда не достигают такой силы и даже не заинтересованы в этом. Тем не менее, хотя мы не стремимся к абсолютному контролю над каждым живым существом, мы подражаем

влиятельным людям в убеждении, что в реальном мире эмоции лучше держать в ежовых рукавицах.

Но характер личной силы, полученной от безопасных удовлетворительных отношений и плодотворной работы, в конечном счете, несовместим с держанием в узде своих эмоций. Наоборот, личная сила зависит от наличия комфортной связи с эмоциями - нашими и других людей. Эмоциональная грамотность требует, чтобы наши эмоции были выслушаны и выражены продуктивным путем.

Не каждый, кто страдает от эмоциональной неграмотности, эмоционально глух и нем. Другая форма эмоционального бессилия бывает тогда, когда мы чрезмерно эмоциональны и не контролируем наши чувства. Вместо того чтобы соприкоснуться с миром эмоций, мы все прекрасно знаем и реагируем на них, как будто они преследуют и терроризируют нас. Если эмоции жестко контролируются или слишком слабо выражаются, они могут снизить нашу силу, а не дать нам ее.

К сожалению, в современном мире межличностный опыт слишком часто пронизан эмоциональной болью. Обучение эмоциональной грамотности облегчает сотrudнические гармонические отношения дома и на работе, и дает нам инструменты, чтобы избежать более темного, циничного взгляда на жизнь. Эмоциональная грамотность дает возможность из каждого разговора, каждого человеческого контакта, каждых партнерских отношений, кратких или долгосрочных - получать максимально возможные выгоды для всех участников. Несмотря на то, что эмоциональная грамотность не гарантирует неограниченный доступ к наличным деньгам и вещам, эмоциональная грамотность это ключ к личной силе, потому что эмоции являются силой, если вы можете заставить их работать на вас, а не против вас.

Поглаживания и любовь.

Я (Клод Штайнер) встретил Хоги в 1969 году, когда преподавал курс радикальной психиатрии в Свободном университете в Беркли. В конце концов, мы создали RAP-центр в бесплатной клинике Беркли. RAP-центр выступал за "радикальный подход к психиатрии" и, по сути это было протестное движение против злоупотреблений психиатрии,

характерных для тех дней. Мы создали ряд "контактных" групп, в которых участники были обучены принципам транзактного анализа, которые применялись в сотруднических отношениях. Самая популярная контактная группа, которая эволюционировала из этой работы, называлась "Город Поглаживаний". В этой группе мы приступили к разработке методик обучения эмоциональной грамотности.

Три раза в неделю "Город Поглаживаний" собирался в большой комнате RAP- центра. В течение двух часов во второй половине дня в этой комнате около 20 человек могли давать поглаживания, принимать поглаживания, попросить поглаживания и даже давать сами себе поглаживания в безопасном, защищенном месте.

Лидер группы тщательно исследовал каждую транзакцию. Это было его или ее работа, чтобы убедиться, что люди дарили друг другу чистые, позитивные поглаживания, свободные от скрытой или открытой критики. При необходимости лидер помогал участникам корректировать свои транзакции таким образом, чтобы поглаживания были услышаны и приняты при желании.

Мы организовали эти первые встречи, чтобы научить людей уживаться в конкурентном и суровом мире. Тем не менее, скоро мы обнаружили неожиданный побочный эффект. Участники часто оглядывались через какое-то время назад, и заявляли, что они "любили все в комнате". Они говорили о всеобъемлющем чувстве любви, о том, как их сердца наполнились силой, и они оставляли эти встречи с легкой походкой и счастливым, светящимся лицом.

Мы предположили, что люди просто воспряли духом в процессе этой деятельности в манере, подобной той, которая происходит на хорошем футбольном матче. Но при ближайшем рассмотрении стало ясно, что эти упражнения оказали глубокое влияние на эмоции любви участников. Они говорили о чувствах любви, открытии сердца, трансцендентном опыте любви, океанических чувствах и так далее. То, что начиналось как обучение на практике, как быть сотрудничающим и положительным, оказалось чем-то гораздо большим. Оно

воздействовало на любящие способности участников мощным и раскрывающим сердце путем. Именно тогда мы начали видеть связь между поглаживаниями и любовью, и поняли, что обучение тому, как обмениваться положительными поглаживаниями может иметь влияние на общую способность людей любить. В конце концов, стало ясно, что поглаживания и любящие чувства тесно связаны друг с другом.

Сила Критикующего Родителя

Во время работы группы "Город Поглаживаний" мы обнаружили связь между поглаживаниями и любовью, но мы также обнаружили распространяющуюся активность Критикующего Родителя. Критикующий Родитель ("Родитель-Свин", как мы называли его в те дни) является внутренним угнетателем, внутренним голосом, который удерживает нас от хороших мыслей о себе и других. Например, когда некоторые из участников пытались дать или принять поглаживания, они "слышали голоса в своей голове", которые рассказывали им, почему поглаживания нельзя давать и принимать. Эти голоса говорили участникам, или едва различимым или явным способом, что они глупы, плохи, или сумасшедшие, если участвуют в этом странном упражнении. Мы обнаружили, что практически каждый человек имеет какого-то безжалостного внутреннего хулигана, который заставляет его испытывать к себе плохие чувства. Это явление наблюдали многие и дали ему разные имена: Фрейд назвал это "жестким Супер-Эго"; АА (Анонимные Алкоголики) называют это "вонючим мышлением". Оно было названо низкой самооценкой, катастрофическими ожиданиями, отрицательными мыслями, суицидальным инертным духом, темной стороной, внутренним критиком и так далее. Факт остается фактом, это повсеместное, хорошо известное явление, причина великой скорби в нашей жизни и общее увлечение в психотерапии.

Эрик Берн назвал этого внутреннего противника эго-состоянием «Критикующий Родитель». Критикующий Родитель не обязательно имеет сходство с нашими матерями или отцами, хотя это часто бывает. Это, скорее, смесь всех переносов, которые мы получили в детстве, когда люди - родители, родственники, братья, сестры, друзья и учителя пытались защитить, контролировать нас и манипулировать нами. Важно помнить, что Критикующий Родитель имеет внешний источник; это как магнитофонная запись мыслей и мнений других людей.

Критикующий Родитель это внешнее влияние, которое может направлять (а иногда и разрушать) нашу жизнь. Он вторгается в наши умы, когда мы молоды; к счастью его можно ослабить или выключить, и эффективно нейтрализовать, когда мы вырастаем.

Критикующий Родитель особенно заинтересован в ограничении людей от поглаживаний. Почему? Потому что, когда мы получаем любящие поглаживания в нашей жизни, мы гораздо более вероятно будем игнорировать Критикующего родителя и его усилия направленные на нашу "защиту" и контроль.

Несмотря на то, что люди нуждаются в положительных поглаживаниях для того чтобы процветать, в ходе работы «Города поглаживаний» стало ясно что, когда они пытались дать, попросить, или принять поглаживания, они часто впадали в крайности, их иногда парализовало беспокойство, смущение и даже отвращение к себе. Некоторые люди слышали голос, говорящий: "Ты эгоист. Ты не заслуживаешь поглаживаний", или "Это глупо, ты позоришься, заткнись"; другие просто чувствовали тревогу или смущение каждый раз, когда они давали или просили поглаживания. В условиях такой оппозиции Критикующего Родителя очень немногие находят легким обмен поглаживаниями.

Почти каждый человек имеет внутреннего хулигана, который клеветает на его или ее время от времени, особенно, когда он или она эмоционально уязвим. Часть работы «Города поглаживаний» - и тренинга эмоциональной грамотности - это признать и нейтрализовать Критикующего Родителя, который не только атакует нашу самооценку, но и чувство собственного достоинства людей вокруг нас. Стало ясно, что приоритетом является разрядка Критикующего Родителя при обучении людей поглаживаниям и любви.

Безопасность сотрунического контракта

Несмотря на то, что большинство людей, принимающих участие в «Городе поглаживаний» чувствовали себя хорошо, там всегда были немногие, кто чувствовал себя плохо, за бортом, испытывал страх или боль. Стало ясно, что они поддались нападениям Критикующего Родителя. Для защиты участников от всего, что вызвано или

поддерживается Критикующим Родителем, я решил начинать каждую встречу с соглашения под названием «сотруднический (добровольный) контракт», который обещает, что участники и лидер никогда не будут участвовать в каких-либо попытках манипуляций или демонстраций власти. Он также конкретно требует, чтобы участники никогда не делали ничего, чего честно не хотят сделать. Контракт еще обещает, что лидер возьмет на себя ответственность, чтобы следить за выполнением этих соглашений безопасности и не допускать каких-либо транзакций, которые пришли из Критикующего Родителя.

Контракт о конфиденциальности был добавлен в контракт сотрудничества в целях содействия эмоциональной безопасности и защиты от Критикующего Родителя. Эти два контракта, сотрудничество и конфиденциальность, резко сократили число людей, которые плохо себя чувствовали в конце наших встреч «Города Поглаживаний». Следовательно, еще больше участников смогли наслаждаться эффектами усиливающих любовь упражнений. Эти успокаивающие, повышающие доверие контракты являются очень важным аспектом теперешнего тренинга эмоциональной грамотности. Они держат Критикующего Родителя "вне комнаты" и устанавливают чувство безопасности и доверия. Они имеют важное значение для трудной, а иногда даже пугающей работы, которую необходимо проделать, чтобы в полной мере учитывать любовь и все другие чувства в нашей жизни.

Паранойя и Осведомленность

RAP-центр в конечном итоге распустился, но суть «Города поглаживаний» по-прежнему осталась в семинарах-тренингах эмоциональной грамотности в форме "Открывающих Сердце" упражнений. После 25 лет проведения этих семинаров, я усовершенствовал методы открытия сердца, разработанные в шестидесятых годах, и добавил новые.

Например, у людей часто развиваются подозрения и опасения по поводу мотивов и мнений других членов группы, иногда доходящие до паранойи. Стандартный психиатрический подход к паранойе опровергает ее пункт за пунктом и обвиняет в этом "проекции". Так, например, если Дэвид считает, что Мария ненавидит его,

традиционная психиатрическая мудрость предполагает, что это Дэвид ненавидит Марию. Поскольку он не может противостоять его гневным чувствам в себе, то предполагается, что он "проецирует" свою ненависть на нее.

Такой подход, на мой взгляд, сделал людей более - а не менее параноиками. Я нашел в моей работе, что паранойя обычно имеет в себе зерно истины так же, как жемчужина растет вокруг песчинки. Наш подход, в случае Дэвида, будет искать какие-то критерии проверки для параноидальных чувств Дэвида. Мы обнаружили, что когда зерно истины в параноидальной фантазии признано, личность, как правило, в состоянии отпустить ее параноидальные идеи.

Так что, если Мария признается, что она, по сути, злится на разгильдяйство Дэвида, то Дэвид может отпустить мысли, что она его ненавидит. Его чувство, как он может теперь видеть, является параноидальным преувеличением ее фактического чувства досады, которое он почувствовал. Дэвид просто интуитивно уловил какие-то скрытые негативные чувства у Марии и непомерно их преувеличил. Когда это произошло, обычно вовлекается Критикующий Родитель и раздувает подозрения своими собственными негативными сообщениями. После того, как Дэвид почувствовал, что Мария была зла на него, Критикующий Родитель может легко добавить: "Конечно, она злится на тебя, ты неряха".

Это важно, потому что в своей эмоциональной жизни, мы часто чувствуем скрытые негативные чувства других людей, которые могут быть очень тревожными. Этот метод проверки был вдохновлен работой Р.Д.Лэйнга, шотландского психиатра, который указал, что, когда мы считаем недействительным или отвергаем опыт других людей, или то, как они видят вещи, мы делаем из них умственных инвалидов. Рональд Лэнг обнаружил что, когда наша интуиция отвергается, мы можем чувствовать себя сумасшедшими, даже если психически мы совершенно здоровы.

Например: мужа привлекает соседка, а жена чувствует тонкие намеки на его скрытое увлечение. Если она говорит мужу о своих

подозрениях, и он отрицает их снова и снова, продолжая свое влюбленное поведение, ее ноющие интуитивные опасения могут перерасти, с помощью Критикующего Родителя, в паранойю.

Основываясь на этой информации, мы научились искать зерно истины, которое люди добыли интуитивно, даже в параноидальных идеях, а не обвинять их в иррациональности или обесценивать их взгляд на вещи. Найдя эту истину, независимо от того, насколько она мала, мы могли бы переместить отношения от подозрительности, паранойи и отрицания, обратно к связи, обратной связи и честности. В то же время, проверяя обоснованность эмоциональной интуиции и догадок людей, мы обучали их эмпатийным способностям, которые являются весьма существенными для эмоционально грамотных отношений. Этот подход является основным аспектом эмоциональной грамотности, где мы призываем людей, чтобы выразить свои догадки, интуитивные восприятия и параноидальные фантазии и вместо обесценивания их, искать пути их проверки, пусть даже с небольшим зерном истины.

Четыре идеи являются краеугольными камнями эмоциональной грамотности:

- 1) связь между поглаживаниями и любовью
- 2) важность борьбы с Критикующим Родителем
- 3) полезность контрактов безопасности при обучении эмоциональной грамотности
- 4) проверка "параноидальных" догадок, как способ тренировки интуиции и очищения отношений от страха, подозрительности и влияния Критикующего Родителя.

РОМАНТИЧЕСКИЙ УЖИН

Эмоциональная грамотность увеличивает нашу личную силу. Я говорю это снова и снова на протяжении всей книги, но позвольте мне проиллюстрировать это историей.

Нэнси и Джонатан, которые были женаты в течение некоторого времени, пригласили Роберта на ужин. Нэнси и Роберт, которые были старыми друзьями, вспоминали школу, где они недолго встречались. Нэнси приготовила прекрасную еду и даже принесла свечи для этого мероприятия. Но когда они сели за стол, Роберта, похоже, не волновала сервировка и пища перед ним. Ковыряя еду в тарелке, Роберт рассказал о своем расколе с женой. Она пришла вечером с работы и объявила, что разрывает отношения. Она заверила Роберта, что у нее не было другого, но отказалась дать дополнительные разъяснения ее ухода, она просто не хотела больше быть замужем.

Он был подавлен и не понимал, что это было. "Ее лицо, она просто больше меня не хочет", выпалил с треском Роберт после двух бокалов вина. "Как теперь я смогу встречаться с кем-то еще? Я не так хорош, как когда-то и я не буду обходить бары и читать частные объявления".

Нэнси прекрасно понимала, о чем говорил ее старый друг. В прошлом году она провела много времени, рассматривая свое лицо в зеркале, беспокоясь, что она выглядела старой не по годам. Старение заставило ее чувствовать новое для себя чувство незащищенности. Она выпила еще немного вина.

День Джонатана был длинным и тяжелым, поэтому он извинился и пошел спать. Нэнси и Роберт остались одни. Двое старых друзей много говорили о крахе брака Роберта. Затем разговор перешел к романтическому началу и длительному сроку их замечательной дружбы. Тогда Роберт сделал замечание о его увядающей привлекательности. Нэнси коснулась его уязвимости, заверив его, что он очень красив и не должен иметь никаких проблем с поиском новых отношений. На грани слез он сжал руку Нэнси. Она пересела на диван и обняла его.

Тогда их щеки и губы соприкоснулись, и они внезапно начали страстно целовать друг друга. Через несколько бешеных секунд Нэнси села.

"Стоп", сказала она. "Мы не должны этого делать".

Роберт потрясенный встал. "Я лучше уйду", сказал он, слишком смущенный, чтобы смотреть на Нэнси, когда он шел к двери. "Мне очень жаль". Взглянув последний раз на Нэнси, он попрощался и убежал в дверь.

ВОЗВРАЩЕНИЕ ЗДРАВОГО СМЫСЛА

Нэнси спала урывками. На следующее утро, лежа без сна и думая в течение длительного времени, она рассказала мужу о том, что произошло. Она объяснила, что они оба были навеселе и в депрессии, и что Роберт казался таким нуждающимся, что она на мгновение потеряла здравый смысл.

Реакция Джонатана была не так сильна, как она боялась. Сначала он расстроился, но потом он вспомнил, что они когда-то дали обет быть правдивыми друг с другом. Он понял, что Нэнси могла ничего не сказать о поцелуе, и он никогда бы не узнал. Тем не менее, он также представлял ситуацию, как бы это выяснилось, пожалуй, в худшем варианте, спустя некоторое время, когда виновный Роберт признался бы Джонатану за кружкой пива или проговорилась бы Нэнси.

Джонатан был очень уверен в любви Нэнси, и он понял, что Нэнси хотела защитить его, сказав ему о происшествии. Он также мог видеть, что она была очень тронута положением Роберта, а также боялась, что Джонатан не простит ее за потерю контроля. Он понял, что Нэнси ощущала незащищенность своей внешности и его любви к ней и была уязвима к вниманию Роберта. Хотя его первое чувство было гневом, он понял, что сцена не заставит его чувствовать себя лучше и не поможет решить ситуацию, в которой они оказались. Он понял, что он может небольшую проблему превратить в глубокий раскол, который повредит их браку.

Вместо того, чтобы взрываться неконтролируемыми эмоциями или терзаться ревностью, он попытался понять действия Нэнси с ее точки зрения. Затем он сказал Нэнси про его гнев, стыд и зависть, и о том, как он чувствовал, что он был в состоянии преодолеть эти чувства. Он признался, что он не был достаточно внимателен к ней,

обнял ее и крепко прижал к себе. Затем, после объяснения своих намерений Нэнси и сделав Роберту звонок, он поехал через весь город в квартиру Роберта.

"Нэнси рассказала мне, что произошло", сказал он, сев на диване в гостиной Роберта. "Я не люблю этого, но я понимаю. Я не злюсь. Я предполагаю, что это было ошибкой, и больше не повторится, не так ли?"

"Боже, нет!" Заверил его Роберт. "Мне очень жаль".

"Тогда благодарю" сказал Джонатан, протягивая руку в дружбе. "Я думаю, что все будет в порядке".

Событие, которое начиналось достаточно невинно, как простой ужин старых друзей, быстро переросло в половой акт. Эмоциональные ошибки такого рода, как правило, остаются тайной за семью печатями, подрывая все связанные отношения. Иногда, если правда выходит наружу, ситуация взрывается (вербально или физически), что приводит к гнойным эмоциональным ранам, которые в конечном итоге приводят к разводу и потерянной дружбе. Плохо обработанные, они могли бы привести к уродливого рода инцидентам, о которых мы читаем в газетах. Редкий человек, как Джонатан, останавливается и думает, прежде чем принять решение, как действовать в таком эмоционально заряженном событии. Тем не менее, Джонатан был в состоянии говорить о нем, разобраться в нем и держать свои чувства в узде, пока он не смог выразить их продуктивным образом и уберечь его жизнь от повреждения эмоциями, вышедшими из-под контроля.

Он был в состоянии сопереживать Нэнси и эмоциональному состоянию Роберта, понимая, что он мог бы сделать подобную вещь на его месте. В результате их эмоционально грамотного обмена, Джонатан и Нэнси обрели глубокое уважение друг к другу. Они смогли начать диалог о некоторых шероховатостях, развивающихся в их нынешних отношениях, который на самом деле укрепил их брак. Говоря о своих эмоциях, выражая их и борясь с ними, они не оставили свои чувства незащищенными. Этот разговор дал им новое чувство

личной силы и уверенности в их отношениях. Это помогло им процветать как пара и позволило им продолжить их дружбу с Робертом.

Во многих отношениях эта история определяет все вопросы, связанные с эмоциональной грамотностью. Джонатан понял, что он довольно зол и ревнует. И он понимал причины этих чувств. Он также сопереживал любви Нэнси к Роберту и ее желанию утешить его. Джонатан смог понять, что она была польщена страстным вниманием Роберта, тем более что он, Джонатан, был несколько пренебрежителен к ней. Кроме того, он чувствовал грусть и страх одиночества Роберта и его привлекательность для Нэнси. В то же время Джонатану было очевидно, что он не хотел повторения этого инцидента вновь.

Со своей стороны, Нэнси была в состоянии испытать, затем контролировать свои сексуальные импульсы к Роберту, а потом быть честной с Джонатаном. Она была в состоянии выразить сожаление не обороняясь и без страха.

После того, как он лучше понял свои чувства, Джонатан был в состоянии управлять своим желанием атаковать. Наконец, Джонатан понял важность сохранения обетов полной честности с Нэнси. Все это было результатом навыков, которые некоторые люди развивают в начале жизни, но все из нас могут освоить их в любое время. Посвятите время освоению этих навыков, чтобы развивать свою эмоциональную грамотность.

ЗАБЫТОЕ СЕРДЦЕ

Большинство людей не будут действовать так, как Джонатан или Нэнси из истории "Романтический ужин". Почему так? Почему так много умных людей действуют эмоционально глупыми способами? Ответ в том, что мы потеряли связь с нашими чувствами и не научились с ними справляться. Почему это произошло?

Мы эмоционально неграмотны, потому что мы страдали, и продолжаем страдать многими болезненными эмоциональными переживаниями. Наши эмоциональные системы закрыты. Как это происходит? Позвольте мне начать с примера физической травмы.

Несколько лет назад Чак, молодой фермер-виноградник на ранчо рядом с моим в Мендосино, рассеянно протянул руку к задней части действующей сеновязальни. Он почувствовал шок от поднимающейся вверх руки. Он отдернул руку и посмотрел на нее. Со странным отсутствием эмоций или тревоги он спросил, где его указательный и средний пальцы, их уже не было. Повернув руку, он увидел что два пальца висят на нитках кожи.

Во-первых, он ничего не чувствовал. Потом пришла боль, гремя изнутри, и он, наконец, понял, что два пальца были отрезаны. Сегодня, после многих операций, пальцы Чака прижились к его руке, но они безжизненны и постоянно напоминают ему о его аварии. Он может спокойно говорить об аварии, хотя другие съеживаются, просто думая об этом.

Почему же Чак сначала ничего не почувствовал и даже сейчас чувствует себя спокойнее, чем другие, вспоминая о страшной аварии? Потому что его нервная система, чтобы удержать его от перегрузки, временно вошла в шок и заблокировала боль. Реакционный шок является весьма полезным. Поскольку Чак не чувствовал боли, у него было несколько секунд, чтобы понять то, что произошло и рационально действовать.

Онемение является естественной реакцией на травму. Временно избавляя нас от боли от раны, оно дает нам шанс убежать или принять важные для спасения жизни решения, которые мы не могли бы принять, если бы мы были ослеплены агонией и ужасом. Тем не менее, физическое онемение, что сопровождает физическую боль кратковременно. Оно длится недолго, обеспечивая короткий период анестезии перед приходом волны боли.

Онемение, что охватывает нас в результате эмоциональной боли, похоже. Физическая травма, как правило, происходит в единственном числе, в инциденте события и онемение, которое она вызывает, как правило, носит временный характер. Но в случае жестокости и эмоциональной травмы, когда они сохраняются, онемение переходит в

хроническую форму. Мы выживаем в неуправляемой среде с постоянными психологическими травмами, создаем защитные механизмы - психологические стены, которые изолируют нас от болезненных эмоций и отделяют нас от пагубных людей и боли, которую они причиняют нам. Эмоциональная травма может быть вновь ярко испытана, когда мы вспоминаем то, что произошло. Эмоциональное онемение держит нас от необходимости переживать мучительные мысли, воспоминания или ночные кошмары. Это может звучать хорошо, но это компромисс, который может быть весьма проблематичным. Психологические стены, которые мы возводим для того, чтобы отделить себя от душевной боли могут стать постоянными, а также отделить нас от добрых, любящих людей и чувства радости, надежды или любви. То, что мешает нам чувствовать эмоциональную боль, может также помешать нам чувствовать эмоциональное удовольствие. Кроме того, эмоциональные стены, которые мы возводим, могут рухнуть в случае коллапса, и мы будем затоплены хаотическими, иногда разрушающими, сильными эмоциями.

Некоторые люди колеблются между онемением и патологически повышенной чувствительностью ко всем эмоциям. Обе эти крайности - формы эмоциональной неграмотности. Если эмоции отсутствуют или присутствуют слишком сильные эмоции, то они не выполняют свои мощные полезные функции.

Для устранения эмоционального ущерба важно, что нам будет разрешено неоднократно вспоминать травмы, которые вызывают наше отторжение и обсудить их с сочувственными слушателями. Но, как правило, мы не обсуждаем и не оправляемся от таких травм. Вместо этого, мы просто привыкаем к состоянию эмоционального онемения или хаоса.

Эмоциональные травмы, такие как злоупотребления родителей или алкоголизм часто окутаны позорной тайной и не получают возможности "выговорить" их. Эмоциональные травмы повторяются потому, что мы не знаем, как избежать оскорбляющих, жадных, легкомысленных и эгоистичных людей, которые их вызывают. Вместо этого, мы по-прежнему взаимодействуем с ними и повторяем модели

эмоционального насилия. Вот почему эмоциональные травмы всю жизнь, скорее всего, накапливаются и гноятся в темных закоулках души, парализуя эмоциональное здоровье жертвы.

Годы моих наблюдений убедили меня, что не только страдающие тяжелым посттравматическим стрессом, но и большинство из нас, живут в состоянии постоянного эмоционального шока. Постоянно усиливаются повторяющиеся болезненные переживания и мы теряем связь с большинством наших чувств. Мы забываем травматические события, не помним, что мы чувствовали, и не знаем никого, кто будет нас слушать терпеливо и сочувственно достаточно долго, чтобы все это рассортировать. Следовательно, мы идем по жизни с эмоциональным наркозом, с большинством наших чувств запертых в наших сердцах, постоянно разочарованы усталым и невосприимчивым миром.

Конечно, не все из нас вырастают в среде домашнего насилия или у родителей-алкоголиков. Но даже банальные взлеты и падения зрелого возраста и переживания наших обыденных жизней могут быть весьма болезненными и привести в определенной степени самозащиты к онемению. Эмоциональные потрясения начались в раннем детстве и продолжаются в течение нашей жизни. На нас кричали во время увлекательной игры ("Можешь ли ты заткнуться на минуту?"). Или нас оставляли, когда мы боимся ("Ты можешь быть выше этого"). Наши родители могли бороться или просто игнорировать друг друга. Мы били или насмехались над другими детьми, иногда даже теми, кого мы считали своими друзьями. Мы капризно искали козла отпущения или жестоко оскорбляли других.

Два примера хорошо иллюстрируют эти типы онемения травмы. Одна моя знакомая вспоминает, как когда ей было 12, ее двое самых любимых друзей протянули ей письмо, в котором они высмеивали то, как она смотрела и то, как она танцевала, сказали ей, что она была глупа и заносчива, и объявили что они с ней больше не дружат. По сей день она затоплена чувством печали и гнева, когда думает о том ужасном опыте. Другой друг рассказывал, как старший мальчик подходил к нему каждый день, пока он ждал в очереди за обедом в

средней школе и высмеивал его нос. Он отшучивался, но был глубоко унижен. Эта эмоциональная пытка продолжалась в течение целого учебного года.

Детство может быть полным эмоционального стресса и даже насилия. Часто в любви, которой мы жаждем, нам отказывают или используют ее, чтобы управлять нашим поведением, давая ее только, если мы "хорошие", отказывая в ней, если мы "плохие". В то время как все это происходит, мы молча понукаемы - в наших семьях и в школах и долго скрываем то, что мы чувствуем. Нас учили, что копаться в наших чувствах невежливо, унижительно или нескромно. Нас учат эмоционально неграмотному образу жизни. Чтобы приспособиться к этому мы должны сначала закрыться от наших эмоций.

Часто, наши родители заботятся только о самых очевидных наших проблемах, будь то дурная компания или проблемы с друзьями. Они не часто интересуются нашими глубинными муками - отказами, замешательством, романтическими разочарованиями или чувством неполноценности. Некоторые родители вообще чувствуют себя неловко, когда спрашивают своих детей, как они себя чувствуют и редко обсуждают с детьми свои эмоции.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ГОЛОД: ЛЮБОВЬ И НЕНАВИСТЬ

В центре всего этого эмоционального смятения находится любовь и ее противоположность, ненависть. Мы стремимся любить и быть любимыми. Когда вместо того, чтобы быть любимыми, с нами обращаются не так, как мы надеемся, мы остаемся с нашими неудовлетворенными потребностями и ранеными чувствами, запертыми внутри нас; мы не знаем, что делать и кому говорить о них. Мы не можем говорить о наших чувствах, и меньше всего о любви, которая нам нужна. Мы не понимаем ненависть, которую мы чувствуем и того меньше понимаем чувства других людей. Мы прячем эмоции или мы лжем о них или притворяемся, что не чувствуем их.

В наших интимных отношениях, где эмоции якобы свободны, многие из нас страдали так часто, что мы продолжаем незаметно отрываться еще и в муках страстной любви. Давно забытые страдания мешают нам полностью отпустить себя и отдать себя другому без

сохранения какого-то тайного, самозащитного расстояния. Мы редко позволяем себе сладкие эмоциональные переживания - уязвимое состояние глубокой любви к кому-то без оговорок. Вместо этого наши обиды опираются на наши разочарования и иногда развиваются в полноценную ненависть. После этого ненависть заражает все и любовь полностью отступает.

Большинство из нас чувствуют, что должно быть больше жизни. Мы жаждем интимности и глубоких чувств. Мы жаждем присоединиться к другим, чтобы понять кого-то и быть понятым им или ею. Короче говоря, мы стремимся любить и быть любимыми.

Но как нам это сделать? Мы знаем, в наших сердцах, что, будучи людьми эмоциональными и испытывая сердечные страсти любви, печали, радости, даже страдания – мы получаем богатый и ценный опыт. В самом деле, мы постоянно ищем косвенные искусственные или замещающие пути получения эмоциональных переживаний. Мы принимаем наркотики или смотрим блокбастеры, фильмы ужасов и романтические фильмы; мы смотрим сериалы и мыльные оперы по телевизору; мы играем, прыгаем с моста с банджи или с парашютом с самолета в поисках эмоционального возбуждения. Эти мероприятия дают нам вкус того, к чему мы стремимся, когда мы не можем найти реальную вещь. В конце концов, мы предпочитаем риск реальному эмоциональному участию.

Особенно ужасный пример этого голода эмоционального опыта выложил Джеймс Гиллиган в его книге «Насилие». Гиллиган работал в течение многих лет с заключенными, виновными в жестоких убийствах. Он обнаружил, что эти люди неизменно жили в состоянии крайнего эмоционального онемения. Они рассказывают о том, что почти не испытывают чувств, эмоциональных или физических, вплоть до мышления о себе как о живых мертвецах. Происхождение онемения у этих мужчин не имеет никакой тайны. Исследование Гиллигана показывает, что почти в каждом случае они сами были жертвами насилия, что они были побиты повторными физическими и эмоциональными травмами. Они жили в мире, лишенном надежной любви и изобилующем ненавистью.

Эти люди говорят, что они совершают свои несказанно насильственные действия в надежде, что такие эксцессы прорвут их онемение и заставят их чувствовать хоть что-то, что-нибудь. Такой человек, в процессе совершения жестокого убийства, на короткое время может чувствовать, что он пробудился от своей подобной смерти анестезии. Но неизменно, эмоции, вызванные преступлением, утихают и онемение возвращается.

Это отрезвляющий пример того, как травма нелюбви и ненависти приводит к онемению и глубокой эмоциональной патологии. Оставленное необузданным это «безлюбовье» ненавистной патологией проходит через поколения.

Поэтому это насущная необходимость разорвать порочный круг нелюбви, насилия и эмоционального оцепенения. Одним из способов является изучение эмоционального понимания, чтобы испытать чувство любви и в конечном итоге развитие эмпатии - чистосердечной способности чувствовать то, что чувствуют другие и реагировать на это с состраданием и добротой. Осознание наших любящих чувств откроет нам наш гнев, ненависть и другие негативные эмоции. Чтобы стать эмоционально грамотными мы должны изучить, понять и научиться выражать все из них.

ПСИХОПАТЫ И ЭМПАТЫ

Есть два вида людей, которым, кажется, суждено быть сильными мира сего: психопаты, которые ничего не чувствуют, и эмпаты, которые входят в глубокий контакт с чувствами других людей. (Не принимайте эти два крайних типа слишком серьезно; они карикатуры и крайне редки в реальной жизни, я привожу их, чтобы сделать акцент.)

Психопаты могут легко работать без ограничений, которые ограничивают остальных смертных. Они могут лгать, воровать, вымогать, калечить и убивать без вины. Когда они получают власть над другими людьми, они могут стать чрезвычайно мощными. Рассмотрим Калигулу, римского императора, Адольфа Гитлера или Иосифа Сталина. История изобилует очевидными примерами, но примеры

можно найти повсюду вокруг: в политике, бизнесе, преступных группировках и в некоторых семьях.

Эмпаты, с другой стороны, получают силу из своих эмоциональных навыков. При рождении эмпаты имеют врожденный подарок – сопереживание, которому способствовали их семьи и их учителя, то как они жили в детстве и в подростковом возрасте. Иисус Христос, Махатма Ганди, Мать Тереза и многие другие исторические и мифические примеры - эмпаты. Их талант любить других, способствовать любящему сотрудничеству для пробуждения лучшего в людях, дает им возможность получить то, что люди хотят больше всего; больше, чем деньги, больше политической власти или статуса, люди хотят любить и быть любимыми.

Опять же, это две крайности; многие влиятельные люди не являются ни распутившимися психопатами, ни эмпатами. Но если вы внимательно наблюдаете, вы, вероятно, обнаружите предпочтение индивида к тому или другому стилю.

Я, конечно, призываю вас работать в направлении эмпатического идеала.

НАЦЕЛЕННЫЙ НА СЕРДЦЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

Заявленной целью обучения эмоциональной грамотности является помощь людям выработать навыки совместной работы друг с другом, без манипуляций и принуждения, используя эмоции эмпатии, чтобы связать людей и способствовать укреплению коллективного качества жизни. Эта цель, что не удивительно, заставила меня организовать обучение эмоциональной грамотности вокруг чувства любви.

Идея, что любовь занимает центральное место в эмоциональной жизни людей, не общепризнана. Классическая книга «Эмоциональный мозг; Тайнственные основы эмоциональной жизни» Джозефа Леду не упоминает любовь ни разу в своих показателях, в то время как страх встречается более чем 75 раз. «Эмоциональный интеллект» Дэниела Гольмана имеет 20 записей показателей, относящихся к гневу и только три записи показателя любви и все ссылки в Главе 1. Даже если мы

все, глубоко в сердце, понимаем важность любви, эта эмоция редко подробно обсуждается экспертами в этой области.

Обучение эмоциональной грамотности центрируется на сердце и состоит из пяти основных навыков:

1. Знание своих собственных чувств

Знаете ли вы ваши истинные чувства? Многие люди не могут определить чувства любви, стыда, или гордости, они не могут назвать причину своего неопределенного чувства тревоги. Эти же люди не могут сказать, насколько сильны их эмоции, даже если их просили классифицировать их как острые, крепкие или подавляющие. Если вы не можете понять, какие ваши чувства или что есть их причиной и силой, то вы не можете сказать, в какой степени эти чувства влияют на вас и тех, кто вокруг вас.

2. Иметь искреннее чувство сопереживания

Вы узнаете чувства других людей? Вы понимаете, почему другие чувствуют и как они это делают? Вы идентифицируете себя с чужой ситуацией или мотивами? Это способность «чувствовать» других людей, чувствовать их эмоции, как мы чувствуем наши собственные. Большинство людей имеют весьма смутное представление о том, что чувствуют другие. Когда мы эмпатичны, эмоции людей резонируют внутри нас. Мы интуитивно чувствуем, какие эти чувства, насколько они сильны, и что вызвало их.

3. Обучение управлению своими эмоциями

Вы контролируете свои эмоции? Знать наши эмоции и эмоции других не достаточно, чтобы стать эмоционально грамотным. Мы должны знать, когда и как эмоциональное выражение или его отсутствие влияет на других людей. Мы должны научиться отстаивать свои положительные чувства, такие как надежда, любовь и радость. И мы должны знать, как выразить наши негативные эмоции, такие как

гнев, страх или чувство вины безобидным и продуктивным способом или отложить их выражение до лучших времен.

4. Исправление эмоционального ущерба

Вы знаете, как извиниться и загладить свою вину? Будучи людьми, мы все совершаем эмоциональные ошибки и причиняем боль другим, но мы редко принимаем меры для исправления наших ошибок и предпочитаем "заметать под ковер». Мы должны научиться распознавать, что мы сделали не так и исправить это. Чтобы сделать это, мы должны взять на себя ответственность, попросить прощения и загладить свою вину. Это трудные задачи, но если мы не решаем их, наши непризнанные ошибки будут постоянно отравлять наши отношения.

5. Собираем все вместе

В конце концов, если вы достаточно овладеете навыками, вы разовьете способность, которую я называю "эмоциональной интерактивностью". Это означает, что вы можете настроиться на чувства окружающих вас людей, чувствовать их эмоциональное состояние и знать, как с ними эффективно взаимодействовать.

В качестве примера, Ханна использовала ее эмоциональные навыки интерактивности, чтобы не допустить эмоционального взрыва на обеде Благодарения, который я посетил несколько лет назад.

Когда Ханна и ее муж приехали на ужин, она сразу заметила, что случилась какая-то беда. Все – пара, дававшая обед, их трое взрослых детей и четверо молодых внуков казались напряженными. Джим, один из законных сыновей, сидел в углу спиртных напитков. Другие члены семьи напряженно смеялись. Хозяин и хозяйка казались грустными и ошеломленными. Ханна позвала в сторону одну из своих подруг и спросила ее, почему люди казались встревоженными. Оказалось, что Джим расстроил Джудит, сестру его жены. Джим, мыслящий консервативно, спорил о практике воспитания детей с Джудит, которая была намного более либеральной. Дети валяли дурака, и Джим, только

наполовину шутя, сказал Джудит, что она портит своих детей и что они превратятся в неконтролируемых подростков, наркозависимых и сексуально-помешанных. Джудит рассердилась и сказала Джиму в недвусмысленных выражениях, что он занимается не своими делами. Неприятное чувство опустилось на праздничное мероприятие.

Ханна отвела Джудит в сторону и позволила ей вволю выплеснуть свой гнев на нежелательную критику Джима. Тогда она поговорила в частном порядке с Джимом, и выслушала выражение его чувств по поводу своевольных детей и снисходительных родителей. Но Джим после разговора с Ханной увидел, что этот аргумент угрожал испортить всем праздник. Ханна вместе с Марком, одним из мужей, которые их обоих любили, встретились с ними. У Джима, Джудит, Марка и Анны была краткая беседа, в которой пострадавшие чувства успокоились и они обменялись извинениями. К тому времени ужин был готов, все было готово, чтобы сесть и наслаждаться едой.

Ханна сделала правильные действия, чтобы поговорить с нужными людьми и чтобы восстановить приятный эмоциональный климат. Она позвала Джима и Джудит, чтобы собраться вместе за обедом и в дальнейшем решить свой конфликт. Она сделала все это легко и с чувством любви и хорошего настроения.

Насколько трудно добраться до уровня эмоциональной интерактивности Ханны? Это намного проще, если вы начинаете, пока вы молоды. Научиться говорить по-французски или играть на скрипке гораздо легче в юности, когда вы пользуетесь неврологического «окном возможностей», также это касается и эмоционального обучения. Но если вы не развивали эмоциональные навыки во время вашей молодости, не волнуйтесь: вы все еще можете освоить их как взрослый. На самом деле, большинство людей приобретают некоторые эмоциональные навыки грамотности в раннем возрасте, и пополняют их позже. Даже со средними навыками и небольшой помощью от ваших друзей, вы можете их освоить. Теперь, когда у вас есть эта книга, у вас есть шанс, чтобы систематически улучшать вашу эмоциональную грамотность, изучать уроки на этих страницах и применять их на практике.

ОБОБЩЕНИЕ

Что такое эмоциональная грамотность?

Когда мы эмоционально грамотны, мы можем заставить наши эмоции работать на нас и других вокруг нас, а не против нас. Мы учимся обращаться с трудными эмоциональными ситуациями, которые часто приводят к конфликтам, лжи, нападениям и причинению боли другим людям. Вместо этого мы учимся использовать любящие, обнадеживающие и радостные эмоции.

К сожалению, мы постоянно рискуем получить эмоциональные травмы, большинство от простых повседневных трудностей жизни, некоторые из-за предательства и разочарования. Без эмоционально грамотного выпуска всей этой эмоциональной боли мы заставляем себя заморозить ее, чтобы защитить себя. Когда мы скрываемся в защитной эмоциональной оболочке, мы теряем связь с нашими чувствами и бессильны понять и контролировать их.

Мы жаждем эмоционального опыта, и мы стремимся к нему во многих отношениях. Обучение эмоциональной грамотности является прямым и эффективным методом повторного установления контакта с нашими чувствами и их силой, особенно с силой любви

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ОСОЗНАНИЕ

Почти каждый испытывает эмоциональный стресс, когда подходит бездомный нищий. Некоторые из нас сразу же пытаются перекрыть свои чувства, предпочитая делать вид, что нищих не существует или они каким-то образом заслуживают свою судьбу. Другие чувствуют вину, и могут подумать, что они должны давать больше денег на благотворительность. Третьи будут на самом деле чувствовать негодование и враждебное отношение к нищим, рассматривая их как нежелательных нарушителей в своей жизни.

Моя собственная реакция меняется. Иногда я чувствую страх или смущение, в то время как в других случаях я чувствую себя виноватым или гневаюсь. Если я решу отказать в помощи, я смотрю в сторону и ускоряю свой темп. Если я решу помочь, то даю несколько монет, не глядя нищему в глаза. Если он говорит: "Да благословит тебя Бог" я не

чувствую себя счастливым. Ситуация приносит мне слишком много неприятных мыслей о том, так это быть нищим. В конце концов, я рад заблокировать встречу в моем сознании. Если я не сделаю этого, то я буду чувствовать себя разбалансированным и взволнованным в течение некоторого времени. Неудивительно, что я выберу свой способ избежать бездомных, даже если это означает пересекать улицу, чтобы сделать это.

В эту минуту анализируя мою эмоциональную реакцию, она может показаться раздутой и преувеличенной, но подумайте о своем собственном опыте. Сколько из того, что я описываю, проходит через ваш ум, когда вы сталкиваетесь с подобной ситуацией? Сколько таких ситуаций есть в вашем опыте без полной реализации своих чувств? Большинство из нас не знают о сильной начальной реакции, которую мы быстро подавляем в таких ситуациях. Есть ли эмоциональные последствия для вас после таких встреч? Они потрясают или оставляют вас безразличными? Злыми, виноватыми или самодовольными? Они вызывают мысли о «бездушных» республиканцах, «тратящих налоги» демократах или о благосостоятельных жуликах?

Хотя мы обычно этого не замечаем, большинство из нас проживают такие сложные эмоциональные волнения ежедневно. Водитель подрезает нас на оживленной трассе, продавец груб, друг становится холодным и далеким, наш партнер отрицает наши достижения. Мы затоплены эмоциями и все же мы можем или не можем осознавать свои эмоции до конца. Рассмотрим корни этих эмоциональных переживаний в целях повышения нашего понимания их.

КОРНИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ОСОЗНАНИЯ

Эрик Берн, первоначально психоаналитик, положил начало транзактному анализу 50 лет назад, когда он разделил поведение людей (это в психоаналитической терминологии) на две части: археопсихику, которую он для краткости назвал "Ребенок" и неопсихику, которую он назвал "Взрослый". Ребенок был связан с нашей эмоциональной природой, а Взрослый был рациональным и неподверженным эмоциям.

Берн считал, что два эго-состояния, а позже и третье, которое он назвал Родитель, были "конкретными анатомическими представлениями" в мозге, в частности, что Взрослый был расположен в коре головного мозга, а Ребенок был расположен в более примитивной части головного мозга. Он постулировал, что в течение коротких промежутков времени одно эго-состояние может стать доминирующим над другими, и они часто меняются местами, а также что эго-состояния могут быть легко опознаны у среднего человека.

Теория эго-состояний Берна прочно укоренилась в двух основных научных направлениях: эволюции и неврологии. Совсем недавно авторы эволюционной психологии предположили, что ум состоит из "модулей", которые эволюционировали из-за своих адаптивных преимуществ. Существование этих модулей первым предположил Ноам Хомский, когда он постулировал, что существует генетическая грамматика врожденная у всех людей, которая порождает все человеческие языки. Языковой модуль был подтвержден последующими исследованиями в неврологии и эволюционной теории. Дальнейшие исследования показали, что подобные модули существуют для многих других различных признаков, таких, как наш способ обработки визуальной информации или то, как мы относимся к биологическому потомству. Стив Пинкер в своей книге «Как работает разум» дает превосходный обзор эволюционно-психологических мысленных модулей. Эго-состояния - три таких модуля, которые будут добавлены к человеческому набору адаптационных инструментов.

Триединый мозг

В 1973 году, через четверть века после Берна, постулировавшего три эго-состояния, Пол Маклин, старший научный сотрудник Национального института психического здоровья, предположил, что мозг состоит из трех отдельных частей, соответствующих трем эволюционным эпохам: мозга рептилии, лимбической системы и неокортекса.

Эти выводы, были очень популярными в течение нескольких лет, но в последнее время они были поставлены под сомнение неврологами, которые указывают на то, что мозг не функционирует как

совокупность отдельных функциональных подразделений, но, скорее, как набор переплетенных сетей, которые развиваются в тесной связи друг с другом.

Несмотря на это возражение можно сказать, не нарушая какие-либо невролого-анатомические изречения, что два эволюционные этапы – мозг рептилий и лимбическая система - отличаются друг от друга и от коры головного мозга, которая развилась позже. На современном этапе развития человечества все большее и большее увеличение мозга привело к полному развитию неокортекса.

Мозг рептилий

Мозг рептилии это, в первую очередь, весьма сложная нейронная система, появившаяся в эволюционной истории, которая поддерживает основные физиологические функции: кровообращение, дыхание, пищеварение, выделение. Он также участвует в процессе спаривания и территориального поведения, иерархии, обороны, агрессии и эмоций гнева и страха. В организме человека он находится на вершине спинного мозга, и, хотя он развился из своей первоначальной формы у ящериц и змей, он выполняет аналогичные функции и в то же время осуществляет связь с двумя последовательно развивающимися частями мозга, лимбической и неокортикальной системами.

Лимбическая система

Рептилии не связаны со своим потомством, не имеют родительского поведения и не откажутся даже съесть свои собственные яйца, как только они отложены самкой. В процессе эволюции защита потомства стала эффективной стратегией выживания, а лимбический мозг, в соответствии с Льюисом и др. в «Общей теории любви», отвечает за выполнение этой функции. Защита молодняка в пределах территории и обеспечение функций мозга рептилий осуществляется лимбическим мозгом. Защита требовала поведения, способствующего поддержанию и укреплению дружеских связей, на основе потребности в контактах и взаимном признании. Этим контактным голодом (поглаживаниями в терминологии транзактного анализа) поддерживается связь между молодняком и матерью и образуются сплоченные группы, каждая

из которых максимизирует выживание детенышей. Эмоции любви, печали, ревности и надежды порождаются лимбической системой и могут наблюдаться у «высших» видов, таких как кошки, собаки, лошади и другие теплокровные животные.

Согласно этой точке зрения, эмоции являются врожденными, генерируются автоматически в примитивных частях мозга: в стволе мозга и лимбической системе. Страх, гнев, печаль, любовь, надежда и счастье служат постоянными напоминаниями о нашей животной природе. Эти эмоции меняются и формируются на основании нашего опыта и сопровождают нас в течение всей нашей жизни.

Эмоции имеют большое значение для нашего выживания. Они являются инстинктивными реакциями на ситуации, которые требуют действий. Мы нуждаемся в них, чтобы принимать решения, как было показано Антонио Дамасио в его исследованиях. Тем не менее, большинство из нас мало знает о том, как сильны наши эмоции или даже о том, что вызывает их. В самом деле, немногие из нас понимают, какие эмоции они испытывают. Без такого осознания мы не можем надеяться на развитие эмпатии и интерактивных навыков, которые являются высшим достижением эмоциональной грамотности.

Шкала эмоциональной осведомленности

Осознание наших чувств, функция эго-состояния «Взрослый», находится в коре головного мозга и является предметом этой главы. Но сначала позвольте мне представить шкалу эмоциональной осведомленности:

ШКАЛА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ

100%

???

интерактивность

сочувствие

причинно-следственная связь

дифференциация

СЛОВЕСТНЫЙ БАРЬЕР

первичный опыт, хаос

физические ощущения

онемение

0%

Две крайности шкалы (ноль осведомленности и общее понимание) вряд ли могут существовать в реальной жизни, но место в промежутке между ними может быть плодотворно изучено.

Онемение.

Люди в этом состоянии не знают ничего о своих чувствах. Это верно, даже если они находятся под влиянием сильных эмоций. Как ни странно, другие люди часто лучше осведомлены о чувствах «онемевшего» человека, чем он сам. В то время как человек в таком состоянии не может чувствовать свои собственные эмоции, те, кто вокруг него, могут воспринимать их сигналы, такие как выражение лица, покраснение и тон голоса; однако, он, скорее всего, может сообщить только о холоде или онемении, когда его спросят, как он себя чувствует. Его эмоции в морозильнике, недоступном для сознания. Его опыт аналогичен опыту пациента, вышедшего из наркоза, который чувствует онемение в месте стоматологической процедуры.

Например, Лукас был успешным 38-летним бухгалтером, которого я встретил, когда он вместе со своей женой, Кларой, пришли для решения своих семейных трудностей. Клара только что рассказала о своих скрытых слезах, о своем гневе и боли, и о том, что происходило между ними. Я повернулся к Лукасу. Он выглядел натянутым и стесненным.

"Как вы себя чувствуете, Лукас?"

"Ну, я чувствую, что она несправедлива"

"Хорошо. Мы можем поговорить о справедливости того, что она сказала позже, когда дойдем до вашей точки зрения. Но как вы чувствовали себя когда она говорила о вас, эмоционально?"

Он колебался, вертелся на стуле, насмешливо смотрел, думал. Наконец, смущенно сказал: "Я думаю, что я ничего не чувствую."

"Я думаю. ... Давайте посмотрим, есть ли у вас ощущения в вашем теле? Некоторые люди чувствуют бабочки в животе, ком в горле, болезненные покалывания или головокружение".

"Ну, я чувствовал своего рода оцепенение на всем протяжении ее рассказа. Сейчас оно слабее".

"Вы ничего не чувствуете?"

"Не совсем. На самом деле, я чувствовал себя очень далеким, как будто я был в тумане".

Для кого-то, как Лукас, состояние незнания является общим опытом, который приходит в ситуациях, в которых другие могут иметь сильную эмоциональную реакцию. В отдельных случаях, однако, эмоциональный барьер ломается и его гнев прорывается. Раз или два раза в год Лукас идет на пьянку. Когда это происходит, он становится противным, эмоционально оскорбительным, и по случаю ломает какую-то мебель. Затем он трезвеет и проходит через период вины и самоунижения. Эти вспышки оставляют его с чувством потрясения и вины, но он слишком сбит с толку своими эмоциями, чтобы иметь какое-то представление о них.

В конце концов, онемение вновь возвращается, и он снова становится беспристрастным трудолюбивым бухгалтером. В психиатрических терминах это состояние эмоционального онемения известно как алекситимия.

Физические ощущения

На этом уровне эмоционального сознания переживаются физические ощущения, которые сопровождают эмоции, но не эмоции сами по себе. В психиатрических терминах, это называется соматизация.

Человек может чувствовать, что его сердцебиение ускорилось, но не знает, что он боится. Он может заметить давление в груди, но не идентифицирует его, как печаль и депрессию. Он может испытывать приливы, озноб, узел в животе или звон в ушах, покалывающие ощущения, даже стреляющую боль. Он может чувствовать в себе все эти ощущения эмоций, но не быть в курсе самих эмоций.

Люди имеют возможность перейти в состояние большей осведомленности из любого места на этой шкале.

Лукас, например, как правило, находится в состоянии онемения, но он может осознать свои физические ощущения, если он начнет сомневаться. Когда Лукас описывает свое онемевшее состояние, я продолжаю свой допрос:

"Хорошо, вы четко описали то, что происходит с вами эмоционально, когда ваша жена жалуется на вас. Но давайте посмотрим на вашу реакцию дальше. Есть ли у вас какие-либо другие физические ощущения, которые я описал раньше? Что еще происходит?"

"На самом деле, я также чувствую плотную ленту вокруг моего лба"

"Что-нибудь еще?" Я тщательно смотрю на его лицо. "Вы чувствуете головную боль?"

"Не совсем, но у меня есть ощущение, что она появится. Я испытываю довольно сильные головные боли. Я собираюсь принять двойную дозу обезболивающего, когда мы уйдем отсюда".

Когда люди живут в этом состоянии эмоциональной неграмотности, они часто употребляют наркотики, которые предназначаются для физических ощущений эмоционального происхождения. Хотя эти препараты могут иметь вредные побочные эффекты, и они лишь временно помогают человеку, который пытается справиться со своими эмоциональными конфликтами. Они делают это путем устранения беспокойства, головных болей, болей в животе и других физических ощущений, которые напоминают об их эмоциональных проблемах, которые требуют внимания. Следовательно, конфликты не исчезают, а эмоциональные проблемы остаются нерешенными. Препараты могут временно стереть или улучшить неприятные ощущения, но они выводят химию тела из равновесия и приводят к вредным краткосрочным и долгосрочным эффектам.

Например, Лукас употребляет алкоголь, кофе и принимает обезболивающие от его больной спины и головной боли. Его врач предупредил его, что ибупрофен и ацетаминофен с алкоголем может привести к повреждению печени, поэтому он принимает аспирин, который вызывает у него расстройство желудка, для которого он берет антациды. Он пьет два стакана крепкого кофе по утрам, чтобы проснуться, пьет диетическую колу с кофеином весь день, чтобы держать себя начеку. Он также курит для снятия напряжения и тревоги. Перед сном он любит выпить "стакан или два" вина, чтобы расслабиться и заснуть. Ни один из этих методов самолечения не помогает ему чувствовать себя очень хорошо, но, по крайней мере, это делает его дискомфорт управляемым.

Когда люди регулярно принимают большое количество лекарств и/или алкоголя, они больше не могут точно интерпретировать их телесные переживания. Являются ли эти переживания эмоциональными или химическими, преувеличенными или заниженными, здоровыми или больными? Когда человек так часто и помногу принимает их, то очень трудно сказать, что именно происходит на эмоциональном уровне.

Находясь в этом состоянии эмоционального незнания, люди способны нанести значительный эмоциональный ущерб другим. Сильные эмоции, которые непризнаны, могут взорваться в иррациональном поведении. Люди эмоционально или физически плохо обращаются со своими друзьями и родственниками, чувствуют чрезвычайную вину, затем выключают, суживают их эмоциональное понимание и создают знакомый цикл насилия, боли, онемения и повышенной эмоциональной неграмотности.

Эмоциональный Хаос или Первичный опыт

На этом этапе люди сознают свои эмоции, но они переживают их как повышенный уровень энергии, который не понимают и не могут выразить словами. Вот почему я называю это первичным опытом, потому что он похож на эмоциональное переживание младенцев и низших млекопитающих, которые явно испытывают эмоции, но не могли бы назвать их.

Человек в этом эмоциональном состоянии очень уязвим, и реагирует на эмоции, но не всегда в состоянии понять или контролировать их. Человек на уровне первичного опыта сознания, чаще имеет текущие неконтролируемые эмоциональные всплески и приступы импульсивности и депрессии, чем лица, чьи эмоции заморожены в сознании, даже если они периодически прорываются.

Лица, находящиеся в стадии первичного опыта, это, как правило, те, кто первым разваливается, когда на всю группу давит стресс. Они пугаются, плачут, пропускают работу, чрезмерно пьют. Лукас, в качестве противоположного примера, работает в чрезвычайно высоком напряжении и в стрессовых условиях. Во время подачи налоговых документов, он признан как "холодная голова" и ему доверяют ответственный процесс принятия решений. Его сотрудники и руководители не считают его холодность особенно симпатичной, но он высоко ценится его работодателями за его эффективность.

Учитывая очевидные риски эмоциональности, некоторые делают вывод, что эмоциональная осведомленность и отзывчивость являются недостатками. Тем не менее, в долгосрочной перспективе, достижение высокой эмоциональной грамотности и осознание эмоциональной

информации приведет к личной эффективности и силе даже в нашем эмоционально неграмотном мире. Это потому, что эмоционально грамотный человек будет знать, как управлять своими чувствами, когда это необходимо, когда и как их удерживать и когда, и как выразить их в большинстве ситуаций.

Конечно, бывают ситуации, когда безжалостное отсутствие сочувствия и эмоциональная холодность необходимы – такая работа, как наемный убийца, служащий исполнительной власти в области сокращения или определенные военные силы специального назначения. В этих ситуациях высокий уровень эмоциональной осведомленности сделает невозможным эффективное выполнение работы. Очевидно, что человеку, стремящемуся к эмоциональной грамотности необходимо избегать этих видов деятельности.

Словесный Барьер

Эмоции генерируются в глубине первобытных частей нашего мозга, в то время как осознание эмоций требует, чтобы мы использовали наш более развитый мозг, неокортекс, который имеет важное значение для языка, абстрактного мышления и рассуждения.

Млекопитающие, которые еще не разработали высших функций речи, языка, имитации, речи, письма, планирования и символического мышления не в состоянии преодолеть хаотический или первобытный уровень чувств. Люди, у которых кора головного мозга обеспечивает эти устные навыки, имеют возможность развивать более высокие уровни эмоционального сознания. Антонио Дамасио в своей незаурядной книге «Ощущение того, что происходит; Тело, Эмоции и Становление сознания» предоставляет отличную оценку нейробиологии этого процесса.

Осознание эмоций зависит от способности говорить о том, что мы чувствуем и почему. Язык эмоций тщательно согласован с обменом поглаживаниями, с идентификацией эмоций и выяснением их причин, а также с выражением сожаления и желания прощения.

Для пересечения этого языкового барьера требуется среда с людьми, которые дружелюбны к эмоциональной речи. После того, как

человек может говорить о своих эмоциях с другими людьми, он может развивать большее осознание своих чувств.

Обучение эмоциональной грамотности это как изучение нового языка. На самом деле, обучение эмоциональной грамотности это как обучение диалекту английского языка, отличного от разговорного литературного английского языка.

Афро-американский диалект использует английские слова, но, безусловно, отличается от стандартного английского: различные синтаксические и лексические структуры, и многие слова, которых нет в стандартных словарях. Они необходимы, чтобы выразить желаемые значения. Точно так же язык эмоциональной грамотности использует разные интонации голоса, слова объединяются в странно звучащие предложения, и используются неологизмы для передачи нужного эмоционального содержания.

Эмоционально грамотное выражение не имеет смысла для слушателя, который не говорит на "эмоциональном языке" и он может заключить, что то, что сказано, глупость. Это проще понять на примере людей, разговаривающих на диалекте, которые общаются с другими носителями диалекта; они находят и разговаривают друг с другом с удовольствием. Кроме того, будучи в состоянии говорить на языке эмоциональной грамотности мы получаем приятный, безопасный и успокаивающий опыт в мире, который не восприимчив

Дифференциация

Когда мы обсуждаем наши эмоции с другими, мы начинаем распознавать различные эмоции и их интенсивность, а также узнаем, как говорить о них другим. На данном этапе мы становимся осведомленными о различиях между такими базисными эмоциями, как гнев, любовь, стыд, радость, или ненависть. Мы также понимаем, что какое-то чувство может возникнуть в различной интенсивности. Страх может варьировать от предчувствия до ужаса. Гнев может варьировать от раздражения к ненависти. Любовь можно почувствовать на многих уровнях, от умиления до страсти.

Когда мы пересекаем словесный барьер (виртуальная стена для некоторых), мы начинаем понимать, что мы часто имеем сразу несколько чувств. Некоторые из этих чувств сильны и очевидны, в то время как другие являются слабыми и скрытыми. Некоторые из них кратковременны, а другие долговечны. Например, когда мы чувствуем себя перегруженными ревностью, мы можем понять, что главное чувство это гнев в сочетании с более слабым чувством неразделенной любви с оттенком стыда. Кто-то может испытывать ревность, как чувство страха в сочетании с интенсивной ненавистью.

Давайте продолжим преследовать нашего беспокойного бухгалтера Лукаса. Когда я спросил его, почему он так сильно отреагировал на обвинения жены, он сказал: "Я полагаю, потому что я был немного раздражен"

"Как насчет грусти?" Спросил я.

"Полагаю, что да... Да, слишком грустно", сказал он с акцентом, "и я боюсь, что я потеряю контроль и отреагирую, ранив ее чувства. Она так ранима".

"Насколько злым вы себя чувствуете?" Снова спросил я.

"Не очень зол, просто раздражен"

"Но если вы сердитесь, почему вы должны потерять над собой контроль?"

"Я предполагаю, что я злюсь" Он был тих на мгновение, в течение которого я заметил, что его лицо краснеет. "Да, я предполагаю, что я."

"Разъярён"?

Долгое молчание. В это время лицо Лукаса был очень красным. Обращаясь к своей жене голосом, полным вины и страха, Лукас, наконец, сказал: "Да, подумав, я бы сказал, что я чувствую это очень сильно"

Я спрашивал Лукаса дальше, убедившись, что я не вложил свои слова в его уста. Когда я помог ему осознать свои эмоции, выяснилось, что Лукас почувствовал интенсивный, ослепляющий гнев на обвинения жены и чрезвычайно боится "потерять ее" и "оберегает ее". И когда он думал об этом, он также чувствовал уныние и боялся. Неплохое достижение для того, кто изначально утверждал, что не чувствует ничего.

Причинно-следственная связь.

Когда мы начинаем понимать истинную природу наших чувств, мы также начинаем понимать причины этих чувств: событие, которое вызвало нашу эмоциональную реакцию, почему мы чувствуем сильную гордость или ненависть, откуда наш страх.

К примеру, Питер начал ревновать в ту ночь, когда он заметил, что его подруга, Дженнифер, смеялась над шуткой их друга Майкла. Сначала он не хотел признать чувство ревности, даже для самого себя, потому что он гордится тем, что был уверенным и в безопасности. Но он поймал себя на раздражительности к Дженнифер и должен был признать, что он, вероятно, ревнует.

Это подчеркивает неизбежность эмоциональных взаимосвязей между людьми. Некоторые будут не согласны, но мы можем вызвать чувства в других и они могут вызвать чувства в нас. Мы начинаем обнаруживать алхимию эмоций: как наши эмоциональные тенденции (ранимость, напористость, или зависть) сочетаются с эмоциональными тенденциями и поведением других людей. В конце концов, мы можем исследовать, и в большинстве случаев понимать, почему мы чувствуем то, что мы чувствуем.

В этом случае, очевидно, флирт Дженнифер с Майклом заставил Питера ревновать. Питер, чувствуя смущение, объяснил свою ревность Дженнифер. Она сказала ему, что она никогда не хотела, чтобы он это чувствовал. Она объяснила, что после тяжелой недели на работе она с наслаждением посмеялась. Теперь, когда она знала о чувстве ревности Питера, она решила сделать усилие, чтобы уделять больше внимания Питеру в то время когда Майкл угощал их

Сочувствие/эмпатия

Когда мы знаем различные эмоции, которые мы испытываем, их различную интенсивность, с которой мы чувствуем их, и их причины, то наше понимание наших собственных эмоций становится текстурированным и пронизательным. Затем мы начинаем интуитивно воспринимать подобные структуры и тонкость в эмоциях окружающих нас людей.

Эмпатия является формой интуиции настроенной на эмоции. Практика эмпатии иногда может ощущаться, как ясновидение. Когда мы эмпатийны, мы не выясняем, думаем, видим, или слышим эмоции других людей. Мы просто знаем, напрямую, что другой человек чувствует. Было высказано предположение, что на самом деле эмпатия это шестое чувство, которым мы воспринимаем эмоциональные энергии в том же порядке, в котором глаз воспринимает свет. Если это так, то сочувствие происходит на интуитивном канале, отдельно от других пяти органов чувств, и идет прямо в нашем сознании.

Результаты эмоциональной неграмотности в наши созидательные годы не дают адекватно развивать это шестое чувство. Постоянная ложь и обесценивание чувств, которые есть общепринятыми, детские переживания и систематический отказ признать нашу интуицию могут привести к разгрому нашего интуитивного чувства.

Некоторые люди рождаются эмпатами с высокой чувствительностью к эмоциям, а другие эмоционально глухие. Большинство из нас где-то посередине, и каждый из нас может развить или восстановить осознание эмпатии.

Существует риск, присущий осознанной эмпатии. Эмпатийный ответ это комплексное мероприятие. Мы может или не может ответить сопереживанием на эмоции других людей, и если мы это делаем, мы может или не может узнать реакцию на наш ответ. Идеальными отношениями с этой точки зрения являются те, в которой оба эмпаты и знают о своих эмоциях. Наиболее сложной является взаимосвязь между эмпатом и неэмпатом, в результате которой один человек реагирует на эмоции, а другой даже не в курсе. Эта последняя

ситуация может быть очень тревожной и когда она хроническая, она может быть невыносимой для эмпата.

Сочувствие, как и вся интуицию, является неточным и неопределенным, пока мы не разработали способы, объективно подтверждающие правильность нашего восприятия. Например, возвращаясь к ситуации Питера и Дженнифер, Дженнифер начала подозревать, что Питеру становится все более и более неуютно в обществе Майкла. Ее интуиция подсказывала ей, хотя Питер отрицал это, во-первых, что он завидовал. Она не могла понять, почему он чувствует себя так, поскольку она была очень ласковой и внимательной к нему, когда они были вместе. Она думала, что ревность Питера, возможно, связана с внешностью Майкла, и начала задаваться вопросом, как успокоить Питера относительно его внешности.

Дженнифер читала про эмоциональную грамотность и освоила некоторые из методов, которые она описала Питеру. Когда Дженнифер решила спросить Питера, чувствует ли он ревность, первым импульсом Питера было отрицание. Он думал, что его ревность выглядела по-детски, и был слишком смущен, чтобы признать это.

"Будь честным, пожалуйста" просила Дженнифер, заверяя Питера, что не будет хуже думать о нем.

"Все в порядке, я немного ревную", признал он, наконец.

"Но Майкл не особенно привлекателен для меня. Меня гораздо больше влечет к тебе".

"Да, это не так. Ты очень ясно показала, насколько ты меня любишь", сказал он, застенчиво улыбаясь. "Но ты знаешь, насколько косноязычным я иногда бываю. Майкл такой непринужденный и смешной; разве тебя это не привлекает? "

Дженнифер подумала. "Ну, я так думаю. Но ты по-своему смешной, когда мы одни. Во всяком случае, это весело тусоваться с

кем-то вроде него, но ты тот человек, с которым я хочу быть в отношениях. Всегда будут другие люди, мы оба это знаем, которые обладают качествами, которые нам нравятся, но я с тобой, потому что я люблю тебя". Она обняла его, и они счастливо обнялись на мгновение.

Но теперь было что-то, что Питеру необходимо было прояснить. "Могу я задать тебе вопрос по этому поводу?"

Дженнифер согласилась с нетерпением.

"Я чувствую, что ты держишь меня на дистанции, когда он рядом. На самом деле, я боюсь, что ты потеряешь ко мне интерес, когда мы втроем собираемся вместе".

Она была в шоке. "Вовсе нет!" Но подумав, она поняла, почему он может чувствовать себя таким образом. "Я предполагаю, что я всегда думала, что это невежливо быть ласковым с партнером перед кем-то, кто одинок."

"Я понимаю" Питер задумчиво кивнул.

Она добавила: "Но ты возможно прав, возможно, я зашла слишком далеко. Я думаю, мы могли бы держаться за руки иногда или сидеть ближе друг к другу, не заставляя Майкла плохо себя чувствовать. Я постараюсь делать это чаще. Я просто была очень осторожной, чтобы быть внимательной".

Была подтверждена интуитивная догадка Питера о том, что Дженнифер что-то привлекало в Майкле. Также подтвердилось, что она избегает контакта с Питером, когда они втроем были вместе. Но его страх, что она была романтически заинтересована в Майкле, или что Майкл затмил его, оказался неправдой. Вместо этого, он был рад узнать, как сильно она хотела подружиться с его друзьями, и как сильно она старалась быть внимательной к чувствам других людей. Важный аспект интуиции был подтвержден, его страхи рассеялись, и он обнаружил что-то новое о Дженнифер - ее глубокомыслие к его друзьям - которое он нашел очень привлекательным.

Питер иногда отклонял заявления Дженнифер о ее любви, как преувеличенные, но, услышав ее и спокойно поговорив о том, почему она выбрала его, чтобы быть с ним, он вдруг почувствовал себя более уверенным в ее любви. Следуя своим предчувствиям о ревности Питера и начав обсуждение с ним, Дженнифер сформировала более тесную, более эмоционально грамотную связь между собой и Питером. Ее интуиция оказалась правильной, и это дало ей шанс измениться таким образом, чтобы помочь Питеру чувствовать себя лучше - просто образец из многих плодов эмоционально грамотного диалога.

Мы оттачиваем наше понимание чужих эмоций, задавая вопросы; если другой человек не желает быть честным и построить правдивую обратную связь, мы не можем добиться прогресса. Честная обратная связь является единственным средством усиления своей эмпатийной интуиции. Процесс правдивого обсуждения и обратной связи значительно повышает точность нашего последующего эмпатийного восприятия. Осознание собственных эмоций является необходимым условием для эмпатии, и мы учимся осознавать интенсивность чувств других людей. Мы также узнаем, понимаем, почему эти чувства возникают, иногда так ясно, как мы понимаем наши собственные чувства. В конце концов, когда наша эмоциональная грамотность улучшается, наше эмпатийное восприятие становится более точным и надежным. Мы учимся доверять своим чувствам и восприятию, и более открыто говорить о них. Эта трансформация достигается за счет постоянной разработки наших восприятий, собирания обратной связи, чтобы проверить их, и исправления своих неправильных толкований.

Здесь важно провести различие между сочувствием и симпатией. Симпатия - интеллектуальный процесс, с помощью которого мы можем сделать вывод, и даже визуализировать эмоциональное состояние другого человека. Это помогает нам понять и даже предсказать, как он или она может себя чувствовать и действовать. Тем не менее, симпатия не эмоциональный, а психический процесс. Она состоит в связи с эмпатией, как разрисовка с номерами состоит в связи с творением художника. Мы можем заполнить соответствующие

пространства цветами эмоций, чтобы получить разумное факсимиле реальной вещи, фактически не участвуя в эмоциональном процессе.

Эмпатия является совершенно иной. Она включает в себя наши собственные эмоции: мы понимаем, что другие чувствуют, потому что мы чувствуем это в наших сердцах, а также визуализируем это в наших умах. Многие люди не в состоянии сопереживать определенным эмоциям других людей. В таких случаях, симпатия, безусловно, лучше, чем полное отсутствие понимания чувств и эмоций других людей. Но симпатия - минимальная форма эмоциональной грамотности. Для перехода к следующему уровню эмоционального осознания требуется эмпатия.

Интерактивность

Как я уже упоминал, будучи «всего лишь» в эмпатии, личность "эмпата", если хотите, имеет свои недостатки. Эмпат остро ощущает сложную вселенную эмоциональной информации, которая в незначительной степени воспринимается другими, некоторым из них больно, может быть, даже невыносимо.

Знание того, что и как другие чувствуют, не обязательно означает, что мы знаем, что с этим делать. Человеческое эмоциональное поведение, кажется, призывает к реагированию; но ответом может быть не "хочу", "добро пожаловать", или "это возможно". Сильная эмпатийность в этом, в значительной степени эмоционально неграмотном мире, может буквально свести человека с ума; эмпатийный человек должен знать, что делать с его или ее осознанием.

Эмоциональная интерактивность требует знать, как люди будут реагировать на эмоции друг друга, и когда это взаимодействие может перерасти в лучшую или в худшую сторону. Это означает, знать человеческие эмоции достаточно хорошо, чтобы знать, как один человек будет реагировать на гнев или страх или печаль, и как другой будет реагировать на любовь, сексуальность, радость или оптимизм. Эмоциональная интерактивность на основе самого современного уровня информированности это способность реализовать то, что вы чувствуете и что чувствуют другие, и предвидеть, как эти эмоции будут взаимодействовать. Это еще позволяет предвидеть, как два

разных человека, учитывая свои обычные эмоциональные наклонности, будут реагировать в данной ситуации.

Эмоции сливаются, исчезают, растут и уменьшаются в присутствии друг друга и с течением времени. Интерактивное осознание связано с пониманием того, как эмоции, как химических веществ, объединяются, чтобы создать новые вещества, которые никто не мог предположить при изучении составных частей. Эти комбинации могут быть творческими, инертными или взрывоопасными, как и в лаборатории химика. Способность прогнозировать эти реакции может прийти только с большой долей накопленного опыта и мудрости. Сложное понимание того, как эмоции объединяются - друг с другом, в людях, и между людьми, является высоким уровнем эмоциональной искушенности.

Хотя это звучит очень сложно, вот простой пример этой мудрости в действии: мой друг Дэвид представил свою новую подружку, Рамону, его дочери-подростку, Робин, которая, как правило, была застенчивой и обиженной на подруг отца. Зная, что встреча лицом к лицу за обедом может быть трудной для Робин, Дэвид вместо этого решил, что его новая подруга должна прийти в то время, когда он ехал с его дочерью в другой город, чтобы навестить ее мать. Это дало Робин возможность наблюдать его с новой партнершей, когда она сидела на заднем сиденье, надежно скрытая из виду. Таким образом, Робин узнала о ее потенциальной мачехе. Она получила лучший шанс узнать и принять Рамону, чем потенциально сложный ужин, где она могла бы быть нервной, будучи в центре внимания. Замысел Дэвида в том, что заднее сидение было лучшим вариантом, чем обед, свидетельствовал о его повышенной осведомленности в эмоциональных взаимодействиях.

Другой, более сложный пример, Джон и Донна, пара, у которой был месячный конфликт. Джон был зол, потому что Донна посвящала все больше и больше времени своей новой работе, которая была первой ее работой, которая очень радовала и полностью поглощала ее. Джон привык к роли кормильца и чувствовал необъяснимую ревность и зависть. Он всегда был склонен к эмоциональным вспышкам, а в последнее время он чувствовал, что опасно близок к потере контроля

над своим темпераментом. Джон и Донна были в хороших отношениях много лет, и Джон знал, что Донна любит и доверяет ему. Тем не менее, она легко пугалась его проявлений гнева.

Они имели ряд непродуктивных эмоциональных разговоров, и Донна начала эмоционально отдаляться от него. Джон чувствовал себя все более и более потерянным. Размышляя о том, что делать, Джон вспомнил, как он и Донна имели горячую ссору во время обеда с сестрой Маршей. Наличие Марши помогло Джону контролировать свой темперамент, и Марша выступила в качестве спокойного защитника Донны, которая, казалось, ободрила Донну вести самостоятельную дискуссию. Джон решил, что было бы неплохо пригласить Маршу на воскресный завтрак, объяснив ей, что ему нужна ее помощь, чтобы обсудить работу Донны. Он обсудил идею с Маршей, и, получив ее одобрение, позвал Донну. Марша, Донна и Джон согласились на хорошее времяпрепровождение, и после приятной еды Джон осторожно предложил, чтобы Марша сидела возле Донны, тогда он рассказал ей, что он чувствовал. Джон знал, что если он позволит его чувствам проявиться в менее защищенных условиях, он может рассердиться и Донна почувствует себя побежденной. Он мог заставить ее меньше работать, но позже это создало бы серьезные эмоциональные последствия.

Марша была хорошим выбором посредника, потому что она любила их обоих и не боялась Джона. Ее уверенность в себе и успокаивающее влияние придали Джону уверенность говорить четко и придали Донне сил, чтобы столкнуться с его требованиями без страха.

С другой стороны, если Донна была бы другого рода человеком и не боялась бы услышать Джона, даже если он погорячился и поднял голос, ситуация была бы иной и, требовала бы другого, возможно, более прямого подхода, который не требует привлечения сестры Донны в качестве посредника. Джон был в курсе его собственных чувств и тенденций и в равной степени был осведомлен о Донне. Он по опыту знал, как их разные стили, скорее всего, будут взаимодействовать, а именно, что он может поднять голос в волнении, и что она, скорее всего, согласится, но позже будет несчастной и

раздражительной. Он принял меры, чтобы предотвратить проблемы, которые могли бы возникнуть, если бы он действовал импульсивно. Этот вид сознательного анализа эмоционального пейзажа отношений является отличительной чертой эмоционально грамотной интерактивности.

Интерактивность – часто используемая концепция в информационном веке. В этом контексте, это относится к интеллектуальным взаимодействиям вместо пассивного принятия. То же самое относится и к эмоциональной интерактивности. Интерактивное осознание позволяет регистрировать эмоции внутри и вокруг нас и начать видеть, как они могут быть сформированы в творческих целях, вместо того, чтобы быть незаметными и выходить из-под контроля. Мы можем использовать наше эмоциональное понимание для более легких, более положительных и продуктивных взаимодействий. Интерактивность дает возможность эмпатам использовать их осведомленность, чтобы пережить сильные эмоциональные ситуации должным образом. Интерактивность это связь между эмоциональной осведомленностью, которая является предметом этой главы, и большей темой эмоциональной грамотности, предмета этой книги.

???

Я добавил эту категорию для еще неизвестных уровней эмоционального осознания, чтобы показать что высший аспект эмоциональной осведомленности вполне возможен. Возможно, есть уровни осознания эмоций людей, животных или других живых существ, которые для большинства людей выходят за рамки принятого. Возможно, вы, уважаемый читатель, посвящены в такого рода осознание. Если это ваш случай, я был бы благодарен, если бы вы сообщили мне через мой веб-сайт: www.emotional-literacy.com.

ВЫШЕ ОСОЗНАНОСТИ

Неокортексные взрослые функции, в дополнение к языку и символическому мышлению, применяются также для модуляции и даже модификации функций нижних отделов мозга. Рациональное управление репродуктивными, агрессивными, защитными и аффилиативными импульсами является одним из побочных продуктов эволюции коры головного мозга человека. Однако, как указывает

Джозеф Леду в «Эмоциональном мозге», есть явная асимметрия в том, как эти две части мозга влияют друг на друга, а именно, что ствол мозга и лимбическая система имеют гораздо большее влияние на неокортекс мозга, чем наоборот, и это "делает возможным эмоциональному возбуждению господствовать и управлять мышлением. ... Хотя мысли могут легко вызвать эмоции, мы не очень эффективны в преодолении эмоций".

Эмоциональная грамотность стремится повернуть вспять этот порядок вещей путем уравнивания влияния коры головного мозга и нижнего мозга, и наоборот. Осведомленность является важным аспектом личной власти, но, как мы видели, самого по себе этого недостаточно, чтобы произвести изменения, которые требуются для эмоциональной грамотности. По мере расширения эмоциональной осведомленности человека, он или она может освоить дополнительные навыки эмоциональной регуляции и возможность действовать более эмоционально грамотным способом. Обучение информированности и грамотности являются основными уроками в этой книге.

ОБОБЩЕНИЕ

Осознание - важная часть эмоциональной грамотности. Вы можете самостоятельно протестировать себя по шкале эмоционального повышения и увидеть, где вы находитесь.

Шкала от низкой до высокой осознанности, выглядит следующим образом:

Онемение: у вас нет осознания своих чувств.

Физические ощущения: Вы испытываете хаотические эмоции, но вы не знаете, какие они есть. Вы не можете обсудить их или понять их.

Дифференциация: Путем разрушения словесного барьера и высказывания своих чувств вы научитесь различать гнев, любовь, стыд, радость и ненависть.

Причинно-следственная связь: Вы можете не только отличать эмоции друг от друга, Вы также понимаете, что вызывает их.

Эмпатия: Вы знаете эмоции других людей.

Интерактивность: Вы восприимчивы к приливам и отливам эмоций вокруг вас и к тому, как они взаимодействуют.

ОБУЧЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ГРАМОТНОСТИ

Вы не должны жить в состоянии эмоционального онемения и вы не обречены идти по жизни с чувством удручения, раздражительности, беспокойства, испытывать эмоциональные взрывы, а также эмоционально терять контроль. И если вы открыто реагируете эмпатически, вы не должны быть поработаны чувствами других людей. В благоприятной окружающей среде с помощью транзактных методов, описанных в этой книге, вы можете превратить свои эмоции в источник силы и энергии.

Исследования показывают, что вы можете исцелить эмоциональный хаос, даже тяжелейшие психологические травмы в среде, которая позволяет выразить свои сильные чувства. В эмоционально интеллектуальной среде вы можете войти прямо в сердце своей проблемы и медленно, но верно разобрать подавляющие эмоции. Чувства, которые возникают в результате эмоциональной травмы, в том числе воспоминания, ночные кошмары, приступы тревоги и депрессии уменьшаются со временем или даже исчезают, когда обсуждаются с сопереживающими друзьями, семьей, консультантами или членами групповой терапии. Также вы откроете для себя нового эмоционального себя и ваши отношения с другими людьми будут преобразованы.

Кажется, что реализация вашего эмоционального Я это безрассудное приключение в нашем мире. Эти люди вокруг вас, которые подавляют и игнорируют свои сильные чувства, кажется, имеют преимущество: они могут остаться на гребне, когда другие завалены чувствами. Но в долгосрочной перспективе действительно продуктивная жизнь требует, чтобы мы включили эмоциональную информацию в наш выбор. От обычного обсуждения новостей во время завтрака до критических решений, таких как брак, вам жизненно

необходимы эмоциональные знания для хорошо сбалансированного, эффективного подхода к жизни.

ОБРАЩЕНИЕ К ЭМОЦИОНАЛЬНО ГРАМОТНОЙ ЖИЗНИ

Мало что так интересно, как повторное открытие утонченности нашего эмоционального Я. Именно это волнение питает интерес людей к семинарам эмоциональной грамотности и профессиональной подготовки. Когда люди понимают последствия эмоционально грамотной жизни, они часто поражены ее потенциальной красотой. Это заставляет некоторых людей стать эмоциональными воинами в крестовом походе против эмоциональной неграмотности.

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

"с тех пор, когда я была ребенком, я знала, что можно жить по-другому, и у меня всегда было смутное представление, что это надо делать с честностью в чувствах и без компромиссов в том, чего я хочу, вместе с сильной любовью к людям. Я стараюсь любить людей, люблю своих дочерей и внуков, но теперь я вижу, что одной любви не достаточно. Она может реализоваться очень неправильно, так, как в моем браке. Отныне я буду борцом за эмоциональную честность. По-другому не может быть. Спасибо за показанный мне путь".

Эта женщина поставила очень высокую цель. Она может достичь ее, не всю сразу, а с течением времени. Ключ в систематической работе. В конце этой главы я кратко опишу три учебных этапа, которые я разработал, чтобы обучать эмоциональной грамотности: открытие сердце, изучение эмоционального пейзажа и принятие на себя ответственности.

УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС

Но сначала давайте взглянем на процесс обучения. Можно начать обучение эмоциональной грамотности, обращая внимание на какую-либо из эмоций, но с годами я обнаружил, что наиболее эффективные ворота в наших эмоциональных барьерах, это выражение нашей естественной любви. Обучение эмоциональной грамотности начинается и заканчивается в сердце.

В моей работе с парами, женщины часто жалуются, что мужчины не любят их или не любят их достаточно, что они не выражают чувство любви, или что они с удовольствием принимают любовь, но не дают ее. (См статью Хоги Викофф "Экономия поглаживаний в женских сценариях".) Можно быть уверенным, что всегда есть несколько человек, которые просто не любят своих жен (или партнеров). Но чаще всего, мужчины любят их, но страдают от неспособности убедительно выразить свою любовь. Эти люди часто задаются вопросом, почему это они, в конце концов, не могут быть более любящими в своих действиях. Женщины часто жалуются на мужчин, но мужчины могут иметь такую же жалобу к женщинам - что они холодны и не показывают привязанности. Эта неспособность показать свою любовь является одним из примеров эмоциональной нечувствительности. Эмоциональное онемение отнюдь не прерогатива мужчин, хотя исследования показывают, что их эмоциональный диапазон, в целом, более ограничен. Но независимо от пола, решение одно и то же: ослабить оковы на сердце.

Позвольте мне привести пример: Джек и Джина пришли ко мне в офис и были очень расстроены. После долгого ухаживания и полуторогодового блаженного брака они отдалялись друг от друга. Они боролись насчет "всего", и их бои становились настолько жесточенными, что их отношениям казалось, суждено закончиться катастрофой.

В ходе очень короткого предварительного обсуждения я мог бы сказать, что они по-прежнему любят друг друга. Они всегда были не в состоянии эффективно бороться с некоторыми эмоциональными проблемами. Но эти вопросы - имеющие отношение к сексу и деньгам - теперь нагромодились между ними. Я мог бы потратить совсем немного времени, задавая вопросы о детстве, или попытаться посредничать своими аргументами, но вместо этого, поскольку я мог видеть, что было много хорошего эмоционального капитала между ними, я предложил им, чтобы они начали говорить хорошие вещи друг другу, что остановит ослабление их любви в первую очередь.

Это успокоило их и обратно их сблизило. Вскоре они вежливо говорили друг с другом и их чувства любви пробудились, будто они вспомнили "старые добрые времена" их отношений. В сущности, они вновь открыли свои сердца друг друга. В течение следующего месяца я помог им исследовать их эмоциональный макияж. Используя транзакции тренинга эмоциональной грамотности, я попросил их рассказать о своих чувствах друг к другу, показывая свой гнев, свои самые потаенные страхи и свои лучшие надежды.

К тому времени, когда они закончили исследовать настоящий скрытый эмоциональный ландшафт друг друга, они имели новое понимание и признательность друг к другу. Это новое понимание дало возможность понять, как они повредили их отношения рядом вредных оплошностей, которые необходимо исправить. Теперь они были готовы принять на себя ответственность за свои действия. Они с болью признали свои проступки и приняли извинения друг у друга. Это было трудно, но это принесло им большое облегчение, часто смешанное со слезами радости и надежды. Их взаимная любовь вернулась, и их отношения были усилены. Вышесказанное, в двух словах, показывает процесс, лежащий в этой программе. Ниже обсуждение каждого из трех шагов в процессе обучения:

1. Открытие сердца: Это происходит в первую очередь потому, что сердце - виртуальное место наших эмоций. Это в наших сердцах, когда мы чувствуем себя хорошо, когда мы счастливы, в любви или радости. Именно здесь мы чувствуем себя плохо, когда нам грустно, испытываем злость и чувство разбитого сердца. Так что я хочу начать с освобождения центра наших чувств от ограничительных импульсов и влияний, которые удерживают нас от показа любви друг к другу.

2. Изучение эмоционального пейзажа: После того, как сердце будет в целом открыто, вы можете посмотреть вокруг и принять к сведению эмоциональную местность, в которой вы живете. Вы можете научиться тому, как узнать, что вы чувствуете, как сильно и почему. Вы осознаете приливы и отливы ваших эмоций. С вашей любовью к чувствам как к надежной базе вы обратите внимание на эмоции, которые испытывают другие и увидите, как ваши действия влияют на их чувства. Вы разовьете эмпатию. Вы начнете понимать, как взаимодействуют все эмоции и иногда создают чувства, которые могут

затопить вас и других. Короче говоря, вы станете более осведомлёнными и более мудрыми в ваших собственных чувствах и чувствах людей вокруг вас.

3. Принятие ответственности: Люди делают ошибки в их отношениях, маленькие и большие. Когда вы делаете повреждающую ошибку, вы должны извиниться и взять на себя ответственность за свои действия. Но также, само собой разумеется, вы должны осознать свою вину и исправить свое поведение так, чтобы ошибка не повторилась. Очень немногие люди эмоционально достаточно опытны, чтобы извиниться искренне и без каких-либо защитных реакций.

К сожалению, большинство людей не хотят признать, даже сами себе, что они сделали что-то неправильно. Если они могут признаться в этом себе, у них есть проблемы, признаться в этом перед другими. Другие могут извиняться свободно и неоднократно, но никогда не делают ничего, чтобы изменить свое поведение, так что их извинения не имеют смысла. Взять на себя ответственность за свои действия и исправлять свое поведение является заключительным этапом обучения эмоциональной грамотности.

ЗАРЯЖАЮЩИЙ ПРОЦЕСС

То, что я описал, может показаться, большой работой. Вы можете подумать, что процесс истощит вас. Тем не менее, в конце концов, это, по сути, зарядит вас энергией. Мы расточаем огромные запасы эмоциональной энергии, когда мы блокируем выражение наших эмоций. Будь то молчание о позорной травме или загнанный внутрь наш любовный энтузиазм, мы, чтобы не смущать себя, или заблокироваться от болезненной памяти, теряем шокирующие количество энергии на сокрытие и подавление наших чувств. Отпуская эти чувства, мы не только освобождаем силу наших эмоций, это также дает нам назад энергию, которую мы потеряли, держа их зажатыми. И, позволяя другим выражать свои эмоции, приближаем их к нам, активизируем обе стороны с любовью и нежностью. Вот почему те, кто изучает эти уроки, сообщают о таких драматических, улучшающих энергию эффектах.

Это захватывающая перспектива, не так ли? Но мы не должны спешить вперед вслепую; лучше идти вдумчивым и систематическим

образом. Я покажу вам, как сделать это, используя четко расписанные шаг за шагом,

транзактные упражнения.

СТРАТЕГИИ ОБУЧЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ГРАМОТНОСТИ

Если вы придерживаетесь трех эмоциональных стратегий, обсуждаемых в этой книге, открытие сердца, изучение эмоционального пейзажа и берете на себя ответственность, то вы увидите значительные изменения в вашей эмоциональной осведомленности, отношениях и эффективности. В частности, Вы узнаете:

- * Как узнать, что вы хотите и что вы чувствуете; как быть правдивым в ваших эмоциях; как проводить реализацию ваших эмоциональных потребностей.

- * Как управлять своими эмоциями творчески; когда сдерживать, и когда выражать свои чувства.

- * Как бороться с эмоциональным онемением или кризисом.

- * Как применить свои знания эмоций на работе, дома, в школе, в социальных группах и "на улице", чтобы улучшить и углубить ваши отношения и наладить долгосрочные честные связи с людьми.

- * Как практиковать любовь-ориентированный подход к личной силе в обществе, которое движется в направлении недоверия, одиночества, тревоги и депрессии.

С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Есть три этапа эмоциональной грамотности, каждый состоит из четырех частей. Этот набор эмоционально грамотных транзакций расположен в порядке усложнения. Вы можете обнаружить, что у вас уже есть некоторые навыки с операций 3 или 4 и хотите начать с операции 5. Или вы можете чувствовать себя уверенно со всеми 15, но нужно точно настроить свои навыки. Но это будет полезно, если понять все компоненты эмоциональной грамотности, прежде чем вы можете начать практиковать это эффективно. Если вы не знаете, куда вы идете, то будет сложнее найти свой путь.

Этапы и операции этого процесса как дорожная карта к эмоциональной трансформации. Каждый шаг это конкретная, эмоционально грамотная транзакция. Когда вы узнаете каждую транзакцию и попрактикуете ее в своей повседневной жизни, вы узнаете элементы эмоционально грамотного общения и эмоционального стиля. Некоторые из этих транзакций будут вам знакомы; некоторые покажутся диковинными. Некоторые из них будут легкими, некоторые крайне сложными. Транзакции в начале списка, как правило, легче, чем те, что ближе к концу. Вот транзакции и этапы, которые будут подробно рассмотрены в следующих главах:

Эмоциональная грамотность: учебные шаги

0. Спрашивать разрешение.

Первый этап: Открытие Сердца

1. Давать поглаживания

2. Просить поглаживания

3. Принимать поглаживания

4. Отклонять поглаживания

5. Самопоглаживания

Второй этап: Изучение эмоционального пейзажа

6. Действие / Отчет о чувствах

7. Принятие действия / Отчет о чувствах

8. Выявление наших интуитивных догадок

9. Проверка интуитивно понятых предчувствий

Третий этап: Ответственность

10. Извинения за свои ошибки

11. Прием извинения
12. Отклонение извинения
13. Просьба прощения
14. Предоставление прощения
15. Отказ в прощении

ОТКРЫТИЕ СЕРДЦА

Открытое сердце является основой эмоциональной грамотности и необходимым условием для следующих двух этапов эмоциональной грамотности: изучения эмоционального ландшафта и взятия на себя ответственности. В части тренинга по открытию сердца, мы применяем результаты, полученные в ходе работы «Города Поглаживаний», а именно, что простым актом обмена положительными поглаживаниями в безопасной среде, мы можем развивать наши врожденные любящие возможности. Вот почему обучение начинается здесь, научившись давать и брать любовь - либо на простом английском языке, научившись любить.

СИЛА ПОГЛАЖИВАНИЙ

Научные данные наводит на мысль, что для поддержания эмоционального и физического здоровья мы должны получать поглаживания и должны знать, как обеспечить их получение. Неопровержимо доказано, что любовь и близость влияют на здоровье и восстановление после болезни. Этот вывод был сделан Дином Орнишем в книге «Любовь и выживание: Научные основы целебной силы близости». Он пишет:

"Любовь и близость - основа того, что делает нас больными и что делает нас здоровыми... Я не знаю ни одного фактора в медицине - ни диета, ни курение, ни стресс, ни генетика, ни наркотики, ни хирургия - который имеет большее влияние на качество нашей жизни, заболеваемость болезнями и преждевременную смерть от всех причин"

Получение поглаживаний это мотивация для взаимодействий. Люди ищут любовь; любовью обмениваются через транзакции, через поглаживания. Поглаживания могут быть физическими или словесными. Физические поглаживания это любая форма прикосновений: объятия, поцелуи, ласки, массаж спины, держаться за руки или прогуливаться вместе. Вербальные поглаживания это заявления, которые признают некоторые функции другого человека в позитивном ключе. Устные поглаживания могут быть о том, как человек выглядит, о его одежде, интеллекте, великодушии, творчестве, эмоциональной грамотности, доброжелательности, честности, трудовой этике, практических навыках, достоинствах, способности к лидерству, художественном таланте, сексуальной чувствительности или мастерстве, честности, игривости, жизненной мудрости, элегантности, такте или любом другом атрибуте, которым человек обладает. Внимательно выслушать кого-то или подарить тому, кого вы любите, букет красивых цветов может быть сильной формой поглаживания.

Марсель и Керри являются хорошим примером того, насколько может быть важным действие поглаживаний. Марсель - очень занятый учитель. Он имеет полное расписание и большой объем работы в комитете. Он приносит работу домой из школы и всегда занят.

Марсель не очень хорош при предоставлении словесных поглаживаний, но Керри, его жена, приняла этот недостаток и его напряженный образ жизни, потому что он очень хорошо дает ей поглаживания действиями. Он гарантирует, что, когда она хочет поговорить с ним, он отстраняется от его работы и слушает с полным вниманием. Он приносит ей завтрак в постель по выходным и он покупает ей маленькие сюрпризы-подарки. Короче говоря, он постоянно показывает его любовь своими действиями, в дополнение к физическим поглаживаниям, которыми они обмениваются, когда это позволяет время. Несмотря на то, что Керри хотела бы иметь больше разговоров и больше личного времени с Марселем, она дает ему поглаживания действиями, просто находясь там с любящим отношением и поддерживая его в его работе.

Они оба чувствуют поглаживания, хотя они обмениваются несколькими словесными поглаживаниями и хотели бы большего. Они имеют их, в настоящее время, с поправкой на ситуацию.

Другой пример действия поглаживаний: Тодд и Луи, два закадычных друга, которые обмениваются поглаживаниями почти исключительно на уровне действий. Они регулярно встречаются, говорят о спорте и легковых автомобилях, рыбачат или выпивают пиво. Там нет вопросов об их взаимной любви и уважении, но они никогда не обмениваются физическими поглаживаниями, и обмениваются словесными поглаживаниями, только делая комплименты грузовикам друг друга или хорошему улову. Оба мужчины получают поглаживания, которые им нужны от дружбы друг с другом. Их замечательная дружба может быть улучшена, если они откроют свои сердца больше и научатся дарить друг другу устные и даже физические поглаживания, но они оба довольны друг другом.

Поглаживания могут меняться по своей интенсивности, или в виде реакции, которую они вызывают. Некоторые поглаживания - "супер поглаживания", потому что их особенно хотели. Один подросток, как я знаю, очень хотел услышать, что он был хорош. Потребовались годы для него, чтобы задать этот вопрос кому-то, и когда он, наконец, сделал это, ему повезло получить большое пожизненное повышение уверенности в себе. Супер-поглаживание также может быть поглаживанием, которое исходит от конкретного человека, такого как уважаемый учитель, наш супруг или лицо, которое имеет для нас значение.

Атрибуты, которые получают на положительный комментарий, не всегда очевидны, или ожидаются. Мы узнаем о себе от поглаживаний, которые мы получаем. Например, Джейн попросила Дэвида дать ей несколько поглаживаний о чем-то другом, кроме ее внешности. Джейн удивилась, когда он сказал ей: "Я завидую тому, что ты испытываешь столько эмоций. Мне нравится, что у тебя есть такие сильные эмоции". Джейн предполагала, что ее склонность к плачу в кино или во время споров была досадной. Она узнала кое-что о себе, и была удивлена (и

приятно), что Дэвид восхищался ею за эту, иногда сомнительно положительную способность выражать свои эмоции.

С другой стороны, есть и негативные поглаживания. Они могут быть явными оскорблениями, такими как "Вы не можете сделать что-нибудь, не так ли?" Или тонкие, обидные замечания, представленные как шутки. Иногда отрицательные поглаживания могут прийти, замаскированные под комплименты, когда они основаны на сравнении между двумя людьми. Например, мать Жанны часто говорит ей: "Ты имеешь внешность нашей семьи, а твоя сестра Сара имеет ум". Заявление, такое, как это было вредным для обеих девочек, которых возмущали ярлыки, наклеенные их матерью. Это привело Жанну к тому, что только через много лет она поняла, что они обе были красивыми и умными, и что их мать запутала их своими окольными комплиментами. Ее сестра Сара до сих пор не получила этого, полагая, что она уродлива.

Другим примером поглаживания, которое могло бы заставить чувствовать себя хорошо, но было бы токсичным, будет сравнение, такое как, "Ты мой самый верный друг". Опять же, это может показаться положительным поглаживанием, но это на самом деле вредно, потому что это порочит ДРУГИХ друзей. Гораздо лучше было бы сказать что-то вроде: "Я ценю твою преданность. Она чистая, как золото".

Иногда поглаживание, которого вы на самом деле хотите, может быть доставлено слишком сильно, что делает его неприятным. Ласковая бабушка, которая душит своих внуков мокрыми поцелуями, или супруг, который осыпает более сильным физическим вниманием свою жену, чем она, возможно, хочет, порой являются примерами хороших поглаживаний, которые пошли наперекосяк.

Наконец, поглаживания иногда даются неискренне. Эти поглаживания могут быть хорошими, но редко. Их иногда называют "пластиковые пушистики" (в отличие от «теплых пушистиков»). Вы можете прочитать «Сказку о Пушистиках», мою сказку о «теплых Пушистиках» и «холодных Колючках», которая показывает эти

различия совершенно ясно. Даже если они питают наш голод признания и нам лучше с ними, чем вообще без поглаживаний, отрицательные поглаживания являются токсичными.

ПРОБЛЕМА В ГОРОДЕ ПОГЛАЖИВАНИЙ

Наша естественная природа взывает к обильным поглаживаниям. К сожалению, положительные поглаживания не всегда можно свободно получить, даже среди людей, которые любят друг друга. Должно быть просто и приятно давать и получать их. Но, когда большинство из нас стараются обмениваться поглаживаниями, мы оказываемся в неловком положении. Это неприятная проблема нашла отражение в одном из моих клиентов, Томасе, который обнаружил, что всякий раз, когда он пытался что-то сказать любящей жене, он чувствовал, как если бы его душили невидимой рукой. Хотя он знал, что он хотел сказать, он буквально не мог произнести ни слова. В одном случае, когда прозвучал частый вопрос жены: "Ты меня любишь?" Ему удалось заставить произнести слова из его уст. Но все, что он мог сделать, это едва понятное, как кваканье лягушки: "Ighh ghhluv ghuu."

К счастью, его жена была с хорошим чувством юмора, и, к его облегчению, расхохоталась.

"Что?" Спросила она.

"Я люблю тебя, я люблю тебя", ответил он смущенно, подрывая мощный сигнал его торопливым и смущенным голосом. Этот фарс - пример общей проблемы, показывает страх и даже физическую трудность, с которой мы сталкиваемся, когда мы пытаемся говорить о наших любящих эмоциях.

Человеческие увертки принимают различные формы. "Ты знаешь, я люблю тебя", могут они сказать. Или: "Сколько раз я должен сказать тебе, что я тебя люблю?" Или "Я был бы здесь, если бы я не любил тебя?" Иногда чувство разрушена только тоном голоса - ироничным, раздраженным или пренебрежительным - "Да, дорогая, я, конечно, люблю тебя". В любом случае, любящее поглаживание, которое один из партнеров хочет, а другой на самом деле не по-настоящему дает. Это

обычно происходит потому, что мало кто из нас по-настоящему свободен, чтобы любить и говорить о любви открыто. Даже если мы говорим и слушаем разговоры о любви постоянно, мы подавляем ее, прося или принимая поглаживания. Мы особенно боимся давать поглаживания себе. Что ограничивает нас?

Большинство из нас следует неписаным правилам обмена поглаживаниями. Когда мы нарушаем эти правила, мы, вероятно, испытываем недовольство или даже преследование. Если вы тепло обнимаете любимого человека на оживленном тротуаре, есть вероятность, что некоторые люди будут смотреть в вашу сторону недружелюбно. Если вы старше определенного возраста и поцелуете или обнимете друг друга в автобусе, другие пассажиры могут смотреть со смущением или хмуриться. Если вы позвоните своей жене или мужу из своего офиса и скажете: "Я люблю тебя", вы открываете себя для замечаний от человека в соседней ячейке. Но эти запреты не исходят только от посторонних, которые не одобряют. Они также жестко навязаны внутри каждого из нас нашим внутренним Критикующим Родителем.

Каковы неписанные правила о том, как давать и принимать поглаживания? Откуда они? Я впервые узнал о запретах на поглаживания на одной из еженедельных встреч Эрика Берна. Мы попробовали различные «психологические опыты» как вид отдыха после нашей «научной» встречи. В одном случае я предложил, чтобы мы попробовали одну из "игр", играемых в то время членами Синанона (организация помощи наркозависимым). В этой игре члены группы подвергали друг друга жесткой критике. Они делали это, потому что они считали, что личности наркомана требуется этот тип жесткого подхода для возможности изменения.

Следуя примеру Синанона, мы пошли на это с ликованием и неприятные комментарии, которые были якобы шуточными, текли свободно. Я нашел эксперимент довольно тревожным. Мои чувства были задеты некоторыми вещами, сказанными обо мне, но я, конечно, не говорил другим о моей беде. Я был слишком смущен, чтобы признать, насколько сильно я был ранен и насколько я хотел любви и

уважения группы. Вместо этого, я предложил, чтобы на следующей неделе мы делали прямо противоположное, что мы сделали, и говорили позитивные, любящие вещи друг о друге.

Все согласились. Но на следующей встрече все долго думали, что сказать. Хотя мы, в конечном счете, запутались, было ясно, что давать положительные поглаживания трудно, а негативные легко. Были не только люди с запретом давать поглаживания, как я обнаружил, но и люди с запретом просить их или даже принять их. Дать самому себе поглаживание было определено табу.

Годы спустя Диана, член групповой терапии, помогла мне увидеть эту проблему еще более четко. Я заметил, в один прекрасный день, что она, казалась обеспокоенной, когда кто-то в группе сказал ей комплимент. Я спросил ее о ее беспокойстве.

"Когда Роберт сказал мне что-то, приятное для меня", объяснила она, "Я боялась, что другие люди в группе могли бы подумать: «Я так не думаю» Что если бы я улыбнулась слишком сильно, или была бы смущена, они бы подумали, что я выгляжу нуждающейся и жалкой, и им будет жаль меня".

Я подумал, что это было бы интересно, если бы я предложил, чтобы в качестве эксперимента, она попросила Роберта, дать ей поглаживание снова. "Но я буду казаться такой жалкой и нуждающейся", настаивала она, извиваясь на стуле.

Ободренный, я предложил: "Ну, тогда, как насчет того, чтобы дать себе самой несколько поглаживаний? Готовы ли вы сказать себе, что вы красивая?"

Это было шокирующей идеей и на ее глазах появились слезы. Я боялся, что это я заставил ее плакать и спросил, не был ли я слишком требовательным. Я спросил ее, почему она плакала; она сказала, что комплимент Роберта потряс ее. Она хотела верить ему и поблагодарить его, но боялась позволить себе принять комплимент и отблагодарить за него. Я попросил ее подумать, почему она это чувствует. Подумав об

этом, она вспомнила, что когда она была в гимназии и средней школе, непопулярные дети чаще всего становились объектом насмешек, когда они были довольны собой. Видя это снова и снова, она научилась бояться принимать поглаживания, особенно поглаживания, которые она действительно хотела. Она чувствовала, что может привести ее к тому, что она станет эмоциональной в обществе и, следовательно, в ее мозгу она будет выглядеть смешной. Просьба о поглаживаниях или желание дать себе поглаживания напугали ее еще больше.

У Дианы не было никаких проблем с дачей поглаживаний, но у нее были выявлены запреты на принятие их, просьбу о них или давать их самой себе. К сожалению, у Дианы не было ничего необычного. Некоторые из нас отвергают любые поглаживания, которые даются нам. Многие из нас, как Томас, задыхаются, когда мы пытаемся дать их. Все эти реакции держат нас от того, чтобы быть близкими с другими людьми.

ЭКОНОМИЯ ПОГЛАЖИВАНИЙ И ЕЕ ПРАВИЛА

Вы когда-нибудь чувствовали большое желание рассказать кому-нибудь, что он вам нравится или вы любите его или ее, и нашли себя не в состоянии сделать это? Или вам было интересно, друг, член семьи, любовник или супруг действительно любит вас или симпатизирует вам, и если да, то каким образом и по каким причинам? Задумывались ли вы о том, чтобы прийти и прямо спросить, но отбрасывали эту идею? Вы унижали себя, давая себе негативные поглаживания, для того, чтобы получить положительные поглаживания, надеясь, что кто-то будет противоречить вам? Все это результат нашего подчинения правилам экономии поглаживаний.

Экономия поглаживаний это набор правил жизни окружающих нас людей, но что еще более важно, нашего собственного Критикующего Родителя, этот критикующий голос мы слышим внутри, когда он удерживает нас от того, чтобы давать и принимать позитивные поглаживания. Критикующий Родитель заставляет нас жить по правилам экономии поглаживаний:

- Не давайте поглаживаний, которые вы хотите дать.

- Не просите поглаживаний, которые вы хотите.
- Не принимайте поглаживания, которые вы хотите.
- Не отвергайте поглаживания, которые вы не хотите.
- Не давайте себе поглаживания.

ПОЧЕМУ ЛЮДИ ПРИНИМАЮТ НЕГАТИВНЫЕ ПОГЛАЖИВАНИЯ

Когда все люди в определенной социальной группе следуют велениям экономии поглаживаний, количество и качество поглаживаний, которыми они обмениваются, резко снижается. Люди начинают испытывать голод поглаживаний. Один очень важный и травмирующий побочный эффект состоит в том, что люди с голодом поглаживаний начинают принимать или даже искать негативные поглаживания, потому что они не могут получить положительные. Таким же образом, когда люди умирают от голода или жажды, они едят гнилую пищу и пьют загрязненную воду, люди также принимают и дают негативные поглаживания, когда они испытывают достаточно сильный голод поглаживаний. Но негативные поглаживания, так же как и соленая вода и гнилые продукты, делают людей больными. Получение здоровых, жизнеутверждающих поглаживаний является основным человеческим затруднением и преследуется.

Как я уже говорил, одно из самых важных открытий, которое я сделал в ходе тех 20 лет, в течение которых я преподаю эмоциональную грамотность, является то, что систематическое нарушение правил экономии поглаживаний и обеспечение людей с постоянной диетой положительных поглаживаний, автоматически открывает сердца людей. Они будут испытывать чувства любви, неизвестные им до того, и эффект будет распространяться от них в их семьи и на их друзей. Я видел многих людей, (и сам в их числе) развивающих свои любовные способности в течение долгого времени, просто давая поглаживания, прося поглаживания, принимая поглаживания, которые они хотят, отвергая те, которые они не хотят, и давая себе поглаживания.

ТРЕНИНГ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ГРАМОТНОСТИ

Эмоционально грамотная транзакция # 0:

Спросите разрешения. Я обозначаю эту транзакцию "нулевой", потому что это особенная транзакция, которая всегда должна предшествовать любой другой. Почему? Потому что любая эмоциональная коммуникация может быть непростым опытом. Это не редкость в тренинге эмоциональной грамотности, видеть, как люди плачут, когда им дают желанное поглаживание, спрашивают конкретный вопрос или дают необходимые извинения.

Перед тем, как говорить о поглаживаниях или каких-либо других эмоциональных проблемах, спросите разрешения у другого человека:

- Это предупреждает его о начале трудного общения и обеспечивает возможность подготовиться и быть готовым слушать.

- Позволяет ему сделать выбор о времени решения вопроса (у него может болеть голова боль или могут быть серьезные дела в первой половине дня).

Когда мы следуем этому подходу, мы гарантируем, что наши заявления упадут на благодатную почву и получат продуктивные ответы. Спрашивая разрешения каждый раз, когда мы собираемся участвовать в эмоционально-нагруженных транзакциях, мы избегаем возможного шока, оборонительной реакции, страха и даже гнева другого человека.

Самое главное, однако, в том, что партнеру должен быть предоставлен реальный выбор. Мы должны быть готовы признать, что время нашего заявления может быть не особенно удачным, и если это так, то будем готовы ждать лучшего момента. Идя медленно и легко, мы готовим себя и другого человека к сильной эмоциональной реакции, которая может произойти.

Наиболее важным первым шагом на пути к обучению эмоциональной грамотности является найти одного или нескольких человек, чтобы учиться ей с ними. После того как вы нашли человека,

который заинтересован в ласковом, вдумчивом диалоге, и вы планируете дать поглаживание или обратиться с эмоциональным вопросом, дайте ему или ей представление о том, что вы собираетесь сказать, с комментарием, подобным этим:

"Я могу сказать тебе, что мне в тебе нравится?"

"Я хотел бы поговорить о чувстве, которое у меня было, когда мы говорили вчера вечером"

"Я давно хотел извиниться перед тобой за то, что я сказал некоторое время назад"

"Можно, я скажу тебе про мое самое любимое твое качество?"

"Я чувствую себя расстроенным в последнее время. Могу ли я объяснить, почему?"

"Существует что-то, что происходит между нами, чего я не люблю. Ты заинтересован в разговоре про это? "

Многие люди считают, эти преамбулы очень неловкими. Это потому, что то, что должно быть сказано, необычно и иногда кажется неестественным, и, вероятно, они будут смеяться над этим, как над чем-то чрезмерно раздутым. Эмоциональная речь может восприниматься как "невнятный лепет" или люди могут насмехаться над теми, кто чувствует себя неуютно со своими эмоциями. Тем не менее, это важные методы, которые производят изменения, которые мы пытаемся сделать. Хотя спрашивание разрешения, чтобы сделать любой вид эмоционального-нагруженного заявления может показаться странным, практика удаляет это ощущение странности с течением времени и улучшает ваши взаимодействия.

ТРЕНИНГ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ГРАМОТНОСТИ

Эмоционально грамотная транзакция # 1: Давать поглаживания -предлагать честные и правдивые утверждения привязанности.

В этой книге тема честности всплывает снова и снова. Дело в том, что сердце - основа эмоциональной грамотности, не может развиваться в условиях лжи и утонченной нечестности. Для людей, чтобы чувствовать доверие и уверенность друг в друге, чтобы приобрести навыки, которые я преподаю здесь, необходимо взять на себя обязательство правдивости и честности. (См. «Примечания для философов» в конце этой книги.)

Давать поглаживания это первая возможность попрактиковать самый важный принцип правдивости. Поглаживание должно быть честным, не искусственным. Все остальные будут сбивать с толку и будут непродуктивными. Когда наши сердца открыты, включаются наши интуитивные способности. Это сбивает с толку нашу интуицию, получая поглаживания, представленные как сердечные и искренние, но вместо этого (на интуитивном уровне) ощущать их фальшивыми и нереальными. Когда мы решили дать поглаживание, мы должны убедиться, что оно является подлинным. Для некоторых людей быть честным легко, потому что они знают, что они на самом деле чувствуют. Для других, это то место, где начинается обучение.

Например, Дафна, которая научилась еще в начале жизни, что быть хорошей и говорить приятные вещи людям важно, даже если это не было так, как она ощущала. После многих лет, в течение которых она говорила приятные вещи и никогда не рассматривала их истинность, Дафна действительно не знала, что она думает о людях или что ей нравилось или не нравилось в них. Таким образом, она должна сосредоточиться, чтобы осознать свои истинные чувства. Иногда, когда она правдива с собой, она понимает, что она не может сказать ничего хорошего. Когда это происходит, она не может честно дать устное поглаживание. В таких случаях ее Критикующий Родитель заставляет ее чувствовать себя очень виноватой, и она возвращается к уровню, с которого она поднялась с помощью поглаживаний. Это не позволяет ей понять, что просто слушать людей, слегка прикасаться к ним, или улыбаться им, может быть поглаживанием, таким же хорошим – поглаживанием действием. Дафна могла сидеть, сложив руки и настроиться на то, как она чувствует себя и сопротивляться нытью ее Критикующего Родителя, убеждающего ее "Скажи что-

нибудь приятное, глупая!" Если она не честна с собой, она не может быть правдивой с другими. И другие интуитивно, когда она не говорит правду, относятся к ней со скрытым подозрением, отвергая ее.

ВРАГ ПОГЛАЖИВАНИЙ №1: Критикующий Родитель

Основная проблема в предоставлении поглаживаний это наш Критикующий Родитель, который действует как эмоциональный тюремный охранник, давая нам обескураживающие сообщения, которые не дают нам войти в контакт с нашими истинными чувствами. Вот некоторые из сообщений нашего Критикующего Родителя, который шепчет или кричит, чтобы остановить нас от дачи поглаживаний:

* Если поглаживание не примут, ты будешь выглядеть глупо.

* Твои поглаживания неуместны, плохо сформулированы и неуклюжи. Если ты их дашь, ты только выставишь себя дураком.

* Оно может показаться сексуально-окрашенным.

* Это покажется только как неискренняя вежливость, во всяком случае, так зачем рисковать?

* Кто-то подумает, что ты одинокий и доведенный до отчаяния из-за отсутствия дружбы.

* Если ты дашь более эмоциональное поглаживание, ты просто заставишь всех чувствовать себя неловко, а потом ты можешь действительно расстроиться.

Критический Родитель придумывает сложные, изобличающие сценарии. Например, "Если я скажу своей сестре, что я действительно скучаю по ней, я могу расплакаться. Тогда ей будет неловко, я буду смущена, и мы обе почувствуем себя глупо, и все будут думать, что мы из глупой семьи". "Или, если я попрошу моего друга сказать, что он любит меня, он может подумать, что я гей и запаникует и будет избегать меня вечно". Заметьте, однако, что все эти сценарии в

конечном итоге сводятся к одному: не в порядке, отклонен, в одиночку, без любви, и исключен из племени, группы или семьи.

Давая поглаживания, несмотря на запреты Критикующего Родителя, мы видим признательность за наши поглаживания и начинаем получать поглаживания назад. Мы кормим нашу жажду поглаживаний. Мы понимаем, насколько неправильны на самом деле правила экономии поглаживаний. Когда это происходит, голос Критикующего Родителя постепенно теряет свою силу, чтобы подавлять нас.

Например, Мелани стесняется давать поглаживания. Это еще один способ сказать, что ее Критикующий Родитель преследует ее, когда она пытается давать поглаживания. Она хотела бы быть более щедрой; она хотела бы дать некоторые поглаживания своей подруге, Дженел, которая уезжает в Нью-Йорк. Преодолев ее Критикующего Родителя, который заставляет ее быть осторожной, она говорит Дженел, что она думает, что новая короткая стрижка Дженел действительно идет ей.

"Мне нравится. Так держать!" говорит с энтузиазмом Мелани.

Дженел нервно смеется и говорит: "О, я думаю, что это слишком коротко."

"Серьезно, она идеально тебе идет" добавляет Мелани, чувствуя себя наказанной.

Это еще не ответное чувство. Чувствуя, что искренние поглаживания застревают в горле, Мелани грустна и разочарована. Ее Критикующий Родитель говорит ей, что Дженел ненавидит поглаживание, что оно нецелесообразно и может быть заранее истолковано как сексуальное. Позже, после того, как Мелани отвергает домогательства своего Критикующего Родителя и думает во взрослом эго-состоянии, она понимает, что она дала это поглаживание достаточно резко, без подготовки Дженел к ее необычному энтузиазму. Может быть, Дженел недовольна своей внешностью и не очень верит лестным высказываниям Мелани.

Она решает обратиться за разрешением. Во время следующей встречи, Дженел рассказывает очень смешной анекдот.

"Хочешь узнать что-то?", Говорит Мелани, все еще смеясь.

"Что?" спрашивает Дженел обеспокоенно.

"Можно, я скажу тебе о чем-то, что мне в тебе нравится?"

"Хорошо", говорит Дженел осторожно.

"Мне очень нравится твое чувство юмора. По крайней мере, мы все еще можем смеяться вместе по телефону после переезда".

Дженел улыбается, глядя немного грустно. Не обращая внимания на ее печаль, Мелани воодушевлена; наконец, она попала на поглаживание, на которое Дженел способна отреагировать.

Ободренная своим успехом, Мелани решает снова дать поглаживание Дженел. "Могу ли я сказать тебе кое-что?" После молчаливого согласия Дженел, Мелани говорит: "Ты знаешь, ты мне как сестра. Я буду сильно скучать по тебе!"

Теперь Дженел не знает, что сказать. Она то улыбается нервно, то выглядит серьезной. Она обещает позвонить, как только она приедет в Нью-Йорк. Опять же, Мелани разочарована. Что пошло не так? Чувствует ли Дженел виновной себя за отъезд? Мое эмоциональное прощание заставило ее почувствовать себя неловко? Ее Критикующий Родитель передает в систему: "Ты всегда недостаточно хороша сама по себе. Ты всегда настаиваешь на большем. Ты своей жадностью испортишь любую ситуацию".

На следующий день Мелани выходит и покупает открытку для Дженел. Она пишет: "Дорогая Дженел, у меня было ощущение, что прошлым вечером, когда я сказала, что ты мне, как сестра и я буду скучать по тебе, я сделала тебе неудобно. Я не знаю, как ты приняла

то, что я сказала, но это важно для меня, то, что я скажу тебе, что мы всегда прекрасно проводим время, и какая ты умная и веселая, я рада, что ты есть. С наилучшими пожеланиями в твоём новом доме".

К радости Мелани, Дженел написала ей открытку через две недели:

"Дорогая Мелани, получила твою сладкую открытку. Я тоже тебя люблю. Очень занята. Давай оставаться на связи. Твоя сестра из Нью-Йорка, Дженел».

Начиная медленно, чтобы научиться просить разрешения, быть честной со своими чувствами привязанности и отказываться слушать своего Критикующего Родителя и Критикующего Родителя Дженел, Мелани постепенно учится искусству обмена поглаживаниями. Она ослабила в себе исходное чувство страха и неловкости, которыми Критикующий Родитель всегда эксплуатировал и поработал ее, и пошла путем от простых к более глубоким выражениям положительных, любящих эмоций. Со временем, и она, и Дженел стали свободнее в своей способности давать и получать любовь. Это произошло потому, что Мелани решила, что она хотела дать Дженел поглаживания, а не послушалась ее собственного Критикующего Родителя или начальной неспособности Дженел получить их. С практикой Мелани найдет, что давать и принимать поглаживания все легче и легче.

ОЭЗИЯ ПОГЛАЖИВАНИЙ

Поглаживания всегда должны стремиться быть стихотворением о любви. Краткими и застенчивыми, или сказанными громко и эффектно, одним словом или длинным абзацем, но от всего сердца и всегда с надеждой и искренне. Даже если это поглаживание действия без слов или физический контакт, поглаживание работает, потому что это искренний акт доброты и любви, распространяющийся на другого человека.

Чтобы открыть наши сердца, мы должны изучить нашу жизнь и спросить себя, сколько раз в день мы фактически выполняем эту основную функцию человеческой природы, выражая любовь к другому

человеку, будь то в рамках нашей семье, на работе, или на улице. Мы должны спросить себя, как мы выражаем эту любовь: Это делается почти незаметно, страстно, или где-то между ними? И если мы обнаружим, как это часто бывает, что мы лишаем других любви, предназначенной им, мы должны решить, что делать с этим, а затем пойти дальше и сделать это.

РЕНИНГ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ГРАМОТНОСТИ

Эмоционально грамотная транзакция # 2: Просим поглаживания - с просьбой о любви, которая нам нужна.

Это приятно получать поглаживания, но иногда они не доступны или те, которые доступны это не те, которые мы хотим. Мы можем потратить годы, тихо и робко ожидая, чтобы узнать, думают ли важные люди в нашей жизни, что мы умные, творческие, красивые или добрые. Мы стараемся угадать, находят ли они эти положительные качества в нас. Мы редко, если вообще, просто спрашиваем. Мы стали настолько послушны Критикующему Родителю, что эта идея даже не приходит в нашу голову. Но бывают случаи, когда нам нужно попросить поглаживания. В таких случаях, мы должны решить, что просить и от кого.

Просить о поглаживании более опасно, чем давать их. Мы никогда не можем быть полностью уверены, что мы получим те поглаживания, которые мы хотим. Другой человек может не достаточно честно сказать нам то, что мы хотели бы услышать. Поэтому более опасно просить конкретное поглаживание ("Вам нравится, как я пою?" или "Вы можете меня обнять?"), чем обратиться за любым поглаживанием, которое человек может дать, физическим или словесным. Риск последнего запроса в том, что мы можем получить поглаживание, которого мы не хотим. Реальностью, однако, является то, что в большинстве ситуаций, с большинством людей, когда мы просим, мы можем получить то, что нам нужно.

Например: "Привет, Дафна. У меня действительно плохой день. Я чувствую себя неловко, чтобы говорить об этом, но я хотела бы реально получить некоторую моральную поддержку о моем сочинении. Есть ли у тебя поглаживания, которые ты можешь дать

мне?". Такие разговоры обычно усложняют, делают почти невозможной честность, потому что люди ожидают друг от друга лжи из вежливости. Вот почему так важно найти хороших друзей, или любовника или супруга, кого-то, кто будет честен и нежный. С кем-то, кому нравится, что вы можете спросить:

"Я только что купил эти брюки. Они тебе нравятся? Ты думаешь, что я хорошо выгляжу в них?"

Или: "Я написал письмо в редакцию The Times. Ты бы мог прочитать его и сказать мне, если оно тебе понравится?"

Или: "У меня просто была жесткая беседа с моей дочерью-подростком. Я чувствую неуверенность о том, что я хороший отец. Ты видел, как я общаюсь с моей дочерью. Ты можешь дать мне несколько поглаживаний о моем воспитании?"

Или: "Я посмотрела на себя в зеркало утром, и я вижу какие-то новые морщины на моем лице. Я боюсь, что я становлюсь старой и уродливой. Можешь ли вы сказать мне что-то, что тебе нравится в моей внешности?"

Или: "Я чувствую себя очень одиноко на этой вечеринке. Все так хорошо проводят время. Ты хочешь потанцевать со мной?"

И, конечно: "Ты меня любишь?" "Почему ты меня любишь" и "Почему еще ты любишь меня" "Ты скажи мне еще раз?"

Опять же, Критикующий Родитель будет принимать яростно участие в том, чтобы такие вопросы не спросили (или на него ответили), бросая вокруг всякие возражения, такие как:

"Это глупый вопрос", "Ты не настолько в этом нуждаешься", "Ты никогда не получишь ответ", "Это по-детски" и так далее, и далее, до тошноты.

ТРЕНИНГ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ГРАМОТНОСТИ

Эмоционально грамотная транзакция # 3: Принятие поглаживаний – принимаем поглаживания, которые мы хотим принять.

Когда мы испытываем голод поглаживаний, мы нуждаемся в поглаживаниях таким же образом, как мы нуждаемся в пище. Мы, как тот голодный, усталый человек, который приходит домой с работы, и съедает окорочок, лежавший месяц в задней части холодильника. Мы можем запутаться в том принять или отвергнуть поглаживание.

Мы можем испытывать голод поглаживаний, потому что мы просто не получаем никаких поглаживаний. Мы можем разработать своего рода анорексию поглаживаний и добровольно ограничивать себя от них. Или мы можем быть очень разборчивы и отказываться от любого, но я уверен, востребованного поглаживания. С другой стороны, поглаживания, предложенные нам, могут быть токсичными, но показаться привлекательными на поверхности, и мы можем принять их. Или мы можем сознательно принимать плохие поглаживания, как человек, который пьет морскую воду, хотя знает, что это смертельно. Учитывая все эти осложнения, всегда есть опасность, что мы будем принимать поглаживания, которые нужно отвергнуть или что мы будем сбрасывать со счетов и не принимать положительные поглаживания, которые мы на самом деле хотим.

ПРАКТИЧЕСКИЙ ПРИМЕР ПРИНЯТИЯ

На одном из моих учебных семинаров, после того как я объяснил экономию поглаживаний и установил основные правила (не использовать силовые игры или давление, чтобы сделать что-нибудь, и не лгать), я пригласил участников, чтобы идти вперед и ломать любое из пяти правил экономии поглаживаний.

Последовала задумчивая тишина. Потом некоторые участники начали давать и принимать поглаживания, Анна начала говорить о том, что у нее масса разрешений давать поглаживания, но нет права принимать их и еще меньше, чтобы попросить их.

Я спросил ее, хотела ли она что-то сделать с этим.

Застенчиво она согласилась, и я спросил ее, что она хотела сделать.

"Я хотела бы дать всем здесь поглаживания", сказала она.

Я ответил, что это было бы очень хорошо, но это может быть слишком легко для нее. Как насчет того, чтобы попросить других дать ей поглаживания?

Она опешила от предложения и покачала головой.

Я сказал: "Ну, в таком случае, что если хотя бы один человек здесь дал вам поглаживание?"

Подумав, она кивнула: "Хорошо."

"Хорошо!" Сказал я. "Я думаю, вы должны попросить"

Она нашла это очень трудным, но, в конце концов, после некоторых сомнений, она сказала группе, "я хотела бы получить поглаживание от кого-то из присутствующих здесь".

Валери охотно предложила: "Я так рада, что ты попросила; я могу дать тебе поглаживание?"

"Хорошо", сказала Анна.

"Я знаю тебя уже несколько лет, и то, что мне нравится в тебе больше всего, это то, насколько ты приятная и любящая".

Лицо Анны потемнело. "Спасибо", сказала она.

Я видел, что что-то в поглаживании не работает. "Могу ли я спросить вас, Анна, вы приняли это поглаживание?"

Думая об этом, она сказала «Нет». Она пояснила, что в то время как она услышала поглаживание, она также слышала, как ее Критикующий Родитель сказал, "Она действительно не знает тебя. Эта

приятность просто акт, всегда быть хорошей, никогда не быть самой собой".

Я повернулся к Валери, и спросил ее, согласилась ли она, что она не знала Анну. Валери ответила: "Я знаю, что она стесняется, а иногда и не высказывает свои мысли, но она очень любящая, и я знаю, что это факт".

Обращаясь к Анне, я спросил, верит ли она Валери. Анна посмотрела сомнительно.

Я спросил: "Как вы думаете, она лжет?"

"Может быть да, чтобы заставить меня чувствовать себя хорошо."

"Но у нас есть конкретное соглашение не делать этого. Вы действительно думаете, что это так?"

Анна думала, в течение нескольких секунд. "Я думаю, нет"

"Знаете что, Анна?" Спросил я. Анна посмотрела на меня с любопытством. "Я думаю, что будет правильно, если вы извинитесь перед Валери; она предложила вам это сердечное поглаживание, и вместо этого вы послушали Критикующего Родителя и отклонили его. Считаете ли вы, что стоит извиниться и попросить ее, чтобы дать вам поглаживание снова?"

Анна, шокированная этим предложением, сначала согласилась. Она извинилась, и снова попросила поглаживание. На этот раз она услышала его, радостно улыбнулась и сделала глубокий вдох, теплый румянец залил ее щеки. Очевидно, что Анна одолела большое препятствие, и все поменялось. Это может быть довольно сильная борьба, чтобы убедить кого-то принять сердечное поглаживание, но это стоит усилий. Предоставление поглаживания, которое отвергается или преуменьшается, может быть неловким и быть разочарованием для обеих сторон, так что разумно мягко настаивать. Когда мы даем

поглаживание, и подозреваем, что оно не было полностью принятым, важно исследовать:

"Ты слышал, что я сказал? Принимаешь ли ты его? Ты мне веришь?"

"Кажется, что ты не совсем принял мой комплимент, я прав?"

"Пожалуйста, прими поглаживание. Я действительно так думаю"

"Разве тебе не нравится то, что я сказал? Почему? Есть ли другой способ, которым я могу выразить это? "

Имейте в виду, что для испытывающих голод поглаживаний людей, поглаживания иногда ведут себя так, как вода на пересушенное комнатное растение. Сначала поглаживания могут остаться на поверхности или пройти насквозь и не всасываться. Полив сухих растений может быть дополнительной заботой, но в итоге вода будет впитываться в почву. Иногда процесс должен быть повторен до того, как появится какой-либо эффект. Таким образом, важно, чтобы наблюдать за людьми, когда вы даете им поглаживания.

Поглаживание является транзакцией, которая включает в себя как дарителя, так и берущего, не только словами, но и биохимически. Потому что это эмоциональное событие, которое включает в себя тело, а это занимает время, чтобы полностью произойти. Вы можете увидеть, по языку тела получателя, принимается поглаживание или отклоняется. Глубокий вдох или тихий довольный вид - лучшие признаки того, что поглаживание было услышано, и что более важно, в полной мере принято.

ТРЕНИНГ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ГРАМОТНОСТИ

Эмоционально грамотная транзакция # 4: Отклонение нежелательных поглаживаний - "Спасибо, но нет, спасибо"

Наиболее очевидным примером нежелательных поглаживаний являются сексуальные поглаживания от человека, в котором мы не заинтересованы. Большинство людей могут засвидетельствовать, что

это очень трудно категорически отвергать определенные нежелательные сексуальные поглаживания. Женщина может быть не в состоянии отказаться от сексуального комментария, потому что она чувствует, что это будет невежливо попросить человека остановиться. Ребенок может быть озадачен тем, что, кажется сексуальным поглаживанием, но не смеет считать, что это так. Мужчина может чувствовать, что его мужественным долгом будет обязанность реагировать на домогательства женщины.

Обучение отказываться от нежелательных поглаживаний является важным навыком. Мы должны остановить нежелательное поглаживание, чтобы избежать неудобной или даже травмирующей ситуации. Кроме того, когда как взрослые, так и дети старшего возраста навязывают сексуальные поглаживания детям младшего возраста и подросткам, эти поглаживания, несомненно, являются вредными. Любопытство и жажда внимания может привести ребенка, как кажется, к согласию на сексуальные поглаживания, которые могут повредить ему эмоционально. Когда мы учим детей о домогательствах, мы, по сути, учим их, как отказаться от вредных поглаживаний, и, если необходимо, уйти от них (и сообщить о них).

Есть другие нежелательные поглаживания, которые являются менее очевидными, чем упомянутые выше. Это не токсичные поглаживания; скорее, они являются поглаживаниями, которые, кажется, даются, чтобы ограничить нас. Например, красивая женщина может в конечном итоге устать, когда ей постоянно говорят, что она красивая. При том, что поглаживание предлагается ей словесно, это может заставить ее чувствовать себя одномерной, как будто это все, что в ней замечают. Если она считает, что любовь других основана только на ее красоте, то она может чувствовать себя в ловушке, и всегда играет роль красивой женщины. На самом деле, она может испытывать голод поглаживаний внимания к ее идее, ее работе или ее целостности. С тренинга эмоциональной грамотности она бы узнала объяснение:

"Мне жаль, но в последнее время я чувствую, что ты хвалишь меня только за мои взгляды. Я предполагаю, что я чувствую

пренебрежение другими способами. Например, я хочу, чтобы ты поздравил меня с продвижением по службе. Я знаю, ты не хотел меня обидеть или разочаровать. Вместо поглаживаний о моих взглядах, не мог бы ты сделать мне другие комплименты? "

Точно так же, трудолюбивый человек, которого постоянно хвалили за его усердную работу и ответственность, может устать от такой похвалы. Возможно, он хотел бы получать больше удовольствия, и он чувствует, что он ценится только за его готовность к работе. Или, возможно, у него есть другие таланты или восхитительные качества, которых, как он чувствует, никто не замечает, например, какой он хороший со своими детьми, или какой сексуальный.

Когда люди начинают возмущаться поглаживаниям, которые они часто получают, они обычно думают, что они всегда должны играть ту же самую старую роль, чтобы быть признанными. Конечно, отвергать нежелательные поглаживания может быть неудобным и, возможно, даже может повредить отношениям с другим человеком. В конце концов, когда человек дает вам комплимент от сердца, он или она ожидает услышать, по крайней мере, спасибо. В этих случаях, важно, чтобы отклонить поглаживание корректно. Способом открытого сердца, выскажите, что вы хотели бы услышать, и почему, и попросите поглаживание, которое вы действительно хотите.

ОТДЕЛЕНИЕ ЗЕРНА ОТ ПЛЕВЕЛ

Для некоторых наиболее сложной задачей в этом занятии является отделение поглаживаний, которые мы хотим от тех, которые мы не хотим и отличать хорошие поглаживания, от тех, которые могут быть вредными. Когда мы, кажется, не хотим принять определенное поглаживание, мы должны спросить себя: "Должен ли я отказаться от этого поглаживания, потому что это не для меня, или это вполне хорошее поглаживание, которое мой Критикующий Родитель отвергает?". Когда мы решили, что предложенное поглаживание хорошо, и мы хотим его принять, мы должны бороться с нашим Критикующим Родителем и принять его. Если мы выяснили, что это плохо или излишне, то мы должны отвергнуть его.

В последнее время наблюдается движение в масштабах всего общества, чтобы помочь людям (в основном женщинам и детям) отклонять поглаживания, которые они не хотят. Это позитивное развитие, поскольку оно защищает от возможного травмирования нежелательными поглаживаниями, негативная сторона этого движения в том, что мы создаем дополнительные барьеры против всех видов поглаживаний. Люди боятся, что их искренние поглаживания будут неверно истолкованы, и будут восприниматься как негативные или когда в некоторых случаях просто утешают плачущего ребенка или дружелюбны с сотрудником, то это может рассматриваться как сексуальное поведение. Этот новый ход фобии наиболее очевиден в том, как люди, которые работают с детьми, воздерживаются сейчас от любых проявлений физической любви, независимо от того, насколько они безобидны. Страх юридических организаций или общественного преследования усиливает эффекты экономии поглаживаний и вносит значительный вклад в текущее эмоциональное онемение людей и увеличение социального отчуждения и депрессии. Было бы гораздо лучше, если бы дети научились отвергать нежелательные поглаживания, тем самым давая возможность взрослым быть любящими с ними. Вот почему стало еще более важно научиться делать это различие между желаемыми поглаживаниями, которые хороши для нас и нежелательными поглаживаниями, которые плохие и должны быть отклонены.

ТРЕНИНГ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ГРАМОТНОСТИ

Эмоционально грамотная транзакция # 5: Давать себе поглаживания - здоровая любовь к себе.

Хотя нет реальной альтернативы получения поглаживаний от других, знание того, как дать себе поглаживание, является важным навыком, который очень полезен, когда мы попадаем в сложную ситуацию, вдали от людей, которые поглаживают нас. Большинство из нас привыкли думать о "похлопывании себя по спине», как чем-то нескромном и тщеславном или даже убогом, глупом и унижительном. Нет ничего постыдного в предоставлении поглаживаний себе, даже если вы не очень нуждаетесь в них. Это могут быть хорошие вещи о вас, которые другие не знают, или, возможно, люди в вашей жизни

были скупы на поглаживания и вы должны их получать несколько больше, чем вы получаете.

Например, после того как гости съели всю еду, которую приготовил Колин, он посмотрел на стол и спросил,

"Вам понравилась еда?"

Все кивнули и хмыкнули одобрительно, но мало дали подробных ответов. Несколько разочарованный отсутствием похвалы, Колин сказал,

"Ну, если вы спросите меня, я думал, что цыпленок был действительно нежным и рис был пряный и пушистый. Я вижу, что вам все понравилось. Я действительно счастлив".

"Ты расстроен? Нам действительно нравится. Это так", сказала Кэрри, опасаясь, что Колин выговаривает их за их скудные ответы.

"Нет, я просто даю себе немного похлопывания по спине за хорошо проделанную работу", заявил он. Остальные одобрительно улыбнулись, и все в результате было хорошо.

САМОПОГЛАЖИВАНИЯ В БОРЬБЕ С КРИТИКУЮЩИМ РОДИТЕЛЕМ

В частности, надо уметь поглаживать себя для борьбы с негативными поглаживаниями, которые мы получаем от нашего Критикующего Родителя говорящего нам, что мы глупы, плохи, сумасшедшие, уродливые, больные или обреченные. Для этого мы должны понять, как реагировать, когда наш Критикующий Родитель нападает на нас.

Если ваш Критикующий Родитель говорит, что вы глупы, ненадежны, и вам нельзя доверять, вы должны быть в состоянии опровергнуть эту клевету и сказать себе что-то вроде: "Я умный и преуспевающий. Учитывая тот факт, что у меня есть двое хорошо ухоженных детей дома, я знаю, что я надежный и мне можно доверять. Я горжусь тем, какой я умный, надежный и заслуживающий доверия".

Если ваш Критикующий Родитель говорит, что вы толстый, уродливый, и обреченный, вы должны быть в состоянии сказать, "Да, у меня не внешность модели. Но у меня хороший здоровый организм, и люди говорят мне, что они находят меня красивой и привлекательной. Мне нравится, как я выгляжу и я уверена, что я встречу подходящего мне партнера". Такой же подход полезен, когда вы подверглись нападкам Критикующего Родителя других людей.

В транзактном анализе, источник такого рода позитивного "саморазговора" называется "Заботливый Родитель". Некоторые люди способны сохранить нерушимое сострадание к себе, несмотря на критику и насмешки со стороны сверстников. Это здоровая любовь к себе предполагает устоявшуюся внутреннюю уверенность, поддерживаемую Заботливым Родителем. Тем не менее, независимо от того, насколько наш Заботливый Родитель хорош, у него может в конечном итоге закончиться энергия, если она не пополняется поглаживаниями. Заботливый Родитель нейтрализует Критикующего Родителя и он как аккумулятор, который доступен до тех пор, пока уровень его зарядки поддерживается поступлением положительных поглаживаний.

ИЗУЧЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ЛАНДШАФТА

Эмоции могут быть классифицированы как положительные, так и отрицательные в зависимости от того, как они ощущаются. Если они ощущаются как хорошее самочувствие, они положительны; если они ощущаются, как плохое самочувствие, они являются отрицательными. Это не означает, что положительные эмоции хорошие, а отрицательные эмоции плохие; все эмоции важны и полезны.

Открытие сердца связано с обменом исключительно положительной эмоцией: любовью. Тем не менее, упражнения из этой книги могут вызывать сильные негативные эмоции из-за оппозиции Критикующего Родителя на позитивный обмен. Страх, гнев и стыд могут быть вызваны простым актом дачи и принятия поглаживаний. Тем не менее, базовая валюта открытого сердца это положительные эмоции. На следующем этапе, рассматривая эмоциональный пейзаж,

мы со всей решительностью будем искать не только положительные, но также и отрицательные эмоции.

Мы можем обсудить характер и цель наших эмоций - отрицательных или положительных, и даже являются ли они нашими друзьями или врагами. Мы не можем спорить, однако, с их существованием. Они влияют на нас каждую минуту дня, хотим ли мы этого или нет. Многие из нас онемели к нашим эмоциям, другие слишком чувствительны к ним. Мы можем бояться их или быть слишком готовыми принять их. Эмоции могут быть спокойными и успокаивающими; они также могут быть угрожающими, как бушующее море. Как начать осознавать наши эмоции и эмоции других людей это предмет настоящей статьи. Здесь мы будем учиться распознавать, намечать и ориентироваться в эмоциональном ландшафте.

Причины наших эмоций зачастую являются неясными. Мы ошибочно склонны думать о них, как об иррациональных. Каждая наша эмоция имеет определенную причину; и причиной является, чаще всего, чужое поведение. Мы должны понимать эти причины, если мы хотим быть эмоционально грамотными.

Я МОГУ ЗАСТАВИТЬ ВАС ЧУВСТВОВАТЬ, ВЫ МОЖЕТЕ ЗАСТАВИТЬ ЧУВСТВОВАТЬ МЕНЯ

В течение последних двух десятилетий популярная психология привела нас к мысли, что мы не можем вызывать чувства в других. Вы, возможно, тоже приняли эту ложную идею, которая прочно утвердилась, когда стихотворение, написанное психологом Фрицем Перлзом "Гештальт-молитва" получило признание и его читали на тысячах семинаров по личностному развитию во всем западном мире:

Я делаю свое дело, и ты делаешь свое дело.

Я в этом мире не для того, чтобы жить ради твоих ожиданий

И ты в этом мире не для того, чтобы жить ради меня.

Ты это ты, и я это я, мы случайно находим друг друга, это красиво.

Если нет, то ничего не поделаешь.

Я считаю, что своим стихотворением Перлз пытался помочь людям избавиться от чрезмерности и основанных на вине требований, которые люди часто предъявляют себе и другим. Однако то, что он написал, стало пошлым призывом к эмоциональной безответственности. В сущности, оно поддерживает мнение, что мы не несем ответственности за то, что другие чувствуют.

Другим источником этой веры является специфическая интерпретация буддизма, которая также оказала глубокое влияние на движение по развитию человеческого потенциала в США, она утверждает, что мы должны стремиться к тому, чтобы отключить свои эмоции от действий других людей.

Независимо от его источника, убеждение, что мы не можем заставить друг друга чувствовать это высокая степень эмоциональной неграмотности. Несколько лет назад, я был так встревожен ошибочными последствиями стихотворения Перлза, что написал ответ на него:

Если я делаю свое дело, и ты делаешь свое дело

И если мы не оправдали ожиданий друг друга

Мы могли бы жить, но мир не выживет.

Ты это ты, а я это я,

И вместе, взявшись за руки, не случайно,

Мы найдем друг друга прекрасными.

Если нет, то нам не помочь.

То, что я пытаюсь сказать здесь, очевидно для большинства чувствующих людей: мы ответственны друг за друга. Что касается эмоций, мы действительно можем вызывать их друг у друга, и поэтому мы часто несем ответственность за чувства других людей. Тем не

менее, есть те, кто категорически не согласен. На лекции, которую я проводил, представляя свою точку зрения по этому вопросу, человек встал и прервал меня.

"Я полностью не согласен с вами!" Воскликнул он. "Вы не можете заставить меня чувствовать, если я не позволю вам".

Я со смущением признаю, что я попался на его приманку. С поддельным гневом я посмотрел на него и сказал: "Это самая глупая вещь, которую я когда-либо слышал! Садитесь!"

Ошеломленный моим ответом, он стал ярко-красный и сел. Оттуда, где я стоял, он, казалось, испугался и выглядел очень грустным.

"Теперь я хочу спросить" самодовольно продолжил я "Что вы сейчас чувствуете?"

"Ничего", настаивал он.

Я был изумлен его ответом. Он был, очевидно, потрясен, но он настаивал, что нет. Я повернулся к остальной части аудитории и спросил: "Как насчет вас? Кто-нибудь чувствовал что-нибудь?"

Поднялось много рук. Один за другим люди рассказывали о своих чувствах. Я заставил некоторых из них рассердиться из-за моей фальшивой атаки. Другие были смущены из-за моей жертвы, в то время как некоторые испытывали страх. Лично я остался очень обеспокоенным, потому что я считаю, что силовые игры или ложь недопустимы, и, инсценировав гнев, я соврал и попытался силой играть моим собеседником. Но я доказал свою точку зрения. Количество людей, которые чувствовали сильные эмоции из-за моей постановки это ответ на вопрос моей жертвы.

Очевидно, что если людей можно заставить испытывать чувства страха, гнева, стыда и другие отрицательные эмоции, их также можно заставить испытывать эмоции радости, любви, гордости и надежды. То

есть, в конечном счете, достижение эмоциональной грамотности это возможность дать людям инструменты, чтобы перейти от эмоционального онемения или пугающего хаоса до положительной, с сердцем в центре, и ответственной, эмоционально уравновешенной жизни.

На этом этапе подготовки мы исследуем эмоциональное осознание, понимание того, как эмоции влияют на нас каждый день. Мы рассмотрим, что мы чувствуем и что другие чувствуют, как сильно мы чувствуем эти чувства, и почему. Целью данного этапа является, сделать нас комфортно и хорошо ориентирующимися в "эмоциональном пейзаже".

Мы будем рассматривать:

* Связь между действиями одного человека и чувствами другого человека

* Связь между чувствами человека и его или ее собственными действиями.

Оба этих пункта относятся к тому, что действия и чувства тесно связаны друг с другом и не могут быть отделены друг от друга. В самом деле, как упоминалось выше, было показано, что действия не будут происходить без эмоций. Кроме того, наши действия могут вызывать чувства в людях вокруг нас, которые, в свою очередь, могут привести к их действиям, которые будут вызывать чувства в нас, и так далее, и так далее. В самом деле, большинство из эмоций, которые мы испытываем и действия, которые они вызывают, являются результатом взаимодействия с другими людьми. Правда, некоторые эмоции вызваны нашими собственными мыслями или событиями (например, автомобильная авария или падение из лодки), которые не относятся напрямую к другим, но наши эмоциональные жизни в значительной степени являются результатом взаимодействий людей. Цикл чувств и действий может быть позитивным и конструктивным; он также может быть порочным и разрушительным. На следующем этапе мы будем рассматривать связь между действиями и чувствами.

ТРЕНИНГ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ГРАМОТНОСТИ

Эмоционально грамотная транзакция # 6: действие/отчет о чувствах

Действие/отчет о чувствах это метод решения без изучения связи между действиями и чувствами. Это описание в одном предложении эмоций, которые мы чувствуем, как результат действия другого человека. Эта транзакция дает возможность говорить о своих чувствах, которая не связана с суждениями, обвинениями или теориями. Шаблонный вариант состоит в следующем:

"Когда ты (совершаешь действие), я чувствую (эмоции)"

Очень просто, не так ли? Это заявление разработано, чтобы сказать другому человеку об ощущениях, которые вы испытывали из-за его или ее поведения. Держась подальше от любых суждений или обвинений оно также помогает избежать ощущения вины или вынудить кого-то защищаться. Действие/ отчет о чувствах просто говорит, что признанное действие одного человека вызывает в результате неоспоримые чувства в другом.

ДЕЙСТВИЕ/ЧУВСТВО ПРАКТИЧЕСКИЙ ПРИМЕР

Джон и Мэри ведут телефонный разговор, который Мэри внезапно обрывает. Джон расстроен этим внезапным отключением. На следующий день он звонит Мэри, чтобы рассказать ей, как ее действие заставило его себя чувствовать. Он спрашивает, может ли он сказать ей что-то, что беспокоит его и она соглашается его выслушать. Он объясняет: "Когда ты вдруг захотела резко остановить разговор по телефону вчера вечером, сначала я был зол, а затем мне стало грустно". Если предположить, что Мэри может согласиться с тем, что она резко прервала телефонный разговор, то она теперь понимает, что Джон почувствовал печаль и гнев в результате ее действий. Это все: ни больше, ни меньше. Это «Действие/отчет о чувствах» успешно предоставляет Мэри информацию о том, что Джон чувствовал, когда она прервала разговор.

Небольшая цель, вы могли бы сказать, но она критически важна в изучении эмоциональной грамотности. Она передает информацию о чувствах Джона в связи с действиями Мэри. Это также способ для Джона выразить свои чувства таким образом, чтобы не расстраивать Мэри.

Одинарное действие / отчет о чувствах показывает, что действие привело к определенным чувствам. Серия действий / отчетов о чувствах будет иметь значительный уточняющий эффект в любом эмоциональном конфликте. Причина этого заключается в том, что действие / отчет о чувствах это средство, рассекающее эмоциональный конфликт на части. Это делается путем разделения конфликта на две части: то, что произошло, и то, что вы чувствовали.

В эмоционально грамотных отношениях эмоциональные события слишком незначительны, чтобы быть решающими. Неизменно, как только эти, казалось бы, тривиальные эмоциональные события изучены, они показывают глубокие эмоциональные проблемы: личную неуверенность, рецидивирующий конфликт, реальную или мнимую несправедливость или постоянную боль в отношениях.

Действием / отчетом о чувствах не так просто обмениваться, как может показаться, могут быть сделаны ошибки.

Действие / Чувства. Ошибка 1: Спутывание действия с мотивацией.

При попытке описать действие, можно выйти за рамки простого заявления

- "Когда ты повесила трубку ..."
- "Когда ты пришел поздно ..."
- "Когда ты перебил меня ..."

А также добавить к нему суждение или интерпретацию описываемых действий, таких как:

- "Когда ты так грубо оборвала меня"
- "Когда ты унизил меня своим опозданием"
- "Когда ты показал свое пренебрежение ко мне, прерывая меня"

Эти заявления выдвигают теорию о мотивации другого человека (стремление оскорбить, унижить, или по причине несоблюдения), а не просто описывают действия. Суждения, подобные этим, запутывают дело. Они часто неправильны и создают ненужную вину, гнев и другие тревожные чувства у получателя. Позже мы увидим, как выразить эти заявления, используя наши догадки и интуицию. В настоящее время мы имеем дело со связью между действиями одного человека и чувствами другого.

Действие / Чувства. Ошибка 2: Смешение чувств с мыслями.

Другая ошибка, которая может произойти в транзакции действие / чувство, состоит в том, что путают чувства и мысли. Когда мы пытаемся выразить чувства, мы часто вместо этого высказываем мысль. Например: "Когда ты прервала наш разговор, я почувствовал, что ты разозлилась", или "Я чувствовал, что ты не была заинтересована в том, что я хотел сказать"

Это не чувства вообще. Как интерпретации, которые мы рассмотрели выше, на самом деле они являются теориями о том, что происходит в голове у другого человека. Грамотность имеет дело с языком, и путать чувство с идеей, мыслью, или теорией это распространенная ошибка, которой мы должны избегать. На самом деле любое суждение, которое начинается со слов "Я чувствую, что ...", скорее всего, будет о мысли, и, возможно, лучше всего выражается словами "Я думаю, что ..." или "Я верю в это. ..."

Чтобы построить хорошую транзакцию «действие / чувства», вы должны сосредоточиться на том, что вы чувствуете, а не на том, что вы подозреваете или предполагаете, что другой человек думает или чувствует. Единственное, что вы можете знать наверняка, это то, что

вы чувствуете. Если вы хотите знать, что другие чувствуют, вы должны спросить у них и узнать. Многие споры между людьми основаны на этом типе ложного предположения.

Например, Фрэнсис считает, что причина, по которой ее мужа не оторвать от его газеты, когда она говорит, состоит в том, что он не заинтересован выслушать то, что она хочет сказать. На самом деле, он заинтересован; проблема в том, что он пытается делать два дела одновременно, что не очень хорошо работает в большинстве случаев.

Фрэнсис не может быть уверена, что ее муж не интересуется тем, что она хочет сказать, но она уверена, что, когда он делит свое внимание между ней и спортивной колонкой, то она грустит, и в конечном итоге чувствует себя очень злой. У нее может возникнуть соблазн сказать «Когда ты читаешь свою газету во время еды, то я чувствую, что ты не заинтересован во мне». Вместо этого, было бы лучше, если бы она сказала: "Когда ты читаешь газету во время еды, то мне грустно и через некоторое время я злюсь".

Другим, более тонким вариантом этой путаницы чувств с мыслями является утверждение типа:

"Когда ты прервал наш разговор, я чувствовал себя отвергнутым".

Это тоже ошибка, так как "отвергание" на самом деле не эмоция, а относится к теории о мотивации другого человека. Это не объясняет вашему слушателю то, что вы чувствуете. Были ли вы сердиты? Были ли вы грустны? Были ли вы смущены? Вам было стыдно? Это чувства. Когда вы говорите, что вы почувствовали себя отвергнутым, вы на самом деле говорите, что вы считаете, что другой человек отверг вас – высказываете теорию о мотивации другого человека, которая вполне может быть неверной. Все вышеперечисленные ошибки связаны либо с возложением вины или с попыткой читать мысли другого человека. Транзакции «действие / чувства» учат нас придерживаться фактов и прекратить предполагать, что мы можем читать мысли других людей. Давайте транзакции «действие / чувства» просто: что произошло, и как вы себя в результате чувствовали.

РАЗЪЯСНЕНИЕ ЗАЯВЛЕНИЯ ДЕЙСТВИЕ / ЧУВСТВО

Разъяснение чувств: Иногда вам может понадобиться помочь человеку разъяснить, как он или она себя чувствовали, когда вы что-то сделали. Чтобы сделать это успешно вам придется игнорировать суждения и обвинения и помочь сформировать то, что говорится в формуле действие/чувство. Тут особенно важно внимательно слушать и интуитивно понять чувства другого человека. В приведенном выше случае Мэри и Джона, давайте представим, что Джон сказал:

"Когда ты так грубо повесила вчера трубку, я почувствовал, что ты вообще не заботишься обо мне".

Для того чтобы выделить работающее заявление действие/чувство» из этого комментария, Мэри может ответить:

"Подожди, скажи мне прямо. Ты говоришь, что, когда я вчера остановила наш разговор, что я помню, ты что-то почувствовал. Но я не могу сказать, что ты чувствовал. Был ли ты сердит?"

"Нет, я чувствовал, что ты была груба"

"Хорошо, ты думал, что я была груба, но ты готов рассказать мне, что ты чувствовал? Мне неясно, что ты чувствовал в то время".

"Я не знаю. Я чувствовал, что я тебе не нравлюсь".

"Ну, ладно, но ты до сих пор не сказал мне, как ты себя чувствовал"

"Что ты имеешь в виду?"

"Ты говоришь, что я была груба и что я не люблю тебя и хотела поговорить об этом позже. Но я пытаюсь выяснить, какие эмоции ты чувствовал. Что ты чувствовал, когда ты думал, что я не люблю тебя? Было ли тебе грустно? Была ли злость?"

"Немного. На самом деле, да, очень грустно. Тогда я начал злиться".

"Хорошо, вот что я хотела знать. Ты чувствовал себя грустным и злым".

В настоящее время, дорогой читатель, вы можете сказать: "Люди не говорят так в реальном мире. Может быть, они говорят так в Калифорнии, но не где-нибудь в другом месте. Я не хочу так говорить. Я бы смутился до смерти".

Это прекрасное заявление «действия/чувства». Перефразирую его немного:

"Когда мы говорим эмоционально грамотным образом, я чувствую смущение" (Или, точнее, "Я чувствую стыд и страх")

Я признаю эту проблему и могу только согласиться с вами. С одной стороны, эти примеры иногда не отражают темпы реальных разговоров. Но люди, как правило, просто не говорят подобным образом, а порой это неудобно и очень трудно сделать. Но это работает. Это создает благоприятные условия для рационального эмоционального выражения. Это остужает непослушные чувства, дает возможность выразить эмоции, которые с меньшей вероятностью приведут к дальнейшему огорчению, и закладывает основу для безопасного и продуктивного эмоционального диалога. Это позволяет другим узнать, что то, что они чувствуют, важно для нас - что мы прислушиваемся к ним и достаточно ценим их, чтобы иметь честный обмен. Оно информирует людей об эмоциональной местности друг друга, так что они могут более легко найти свой путь в ней в будущем.

Разъяснение действия: Для работающего заявления «действие/чувство» важно, что оба лица соглашаются, что действие, на которое ссылаются, на самом деле произошло. Возможно, получатель не помнит, потому что это было давно, или потому, что слишком много всего происходило в то время. Или, возможно, получатель помнит ситуацию, но не помнит действие таким, как оно описано.

Пример:

"Когда ты меняла подгузник Сьюзи, когда я говорил, я был зол"

"Я не помню; ты можешь освежить мою память?"

"Я говорил тебе об осадке, который остался у меня после разговора с Джо, Сьюзи заплакала, ты поменяла ей подгузник и не вернулась к нашему разговору"

"Хорошо, я помню. Я вижу: ты тогда разозлился".

ТРЕНИНГ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ГРАМОТНОСТИ

Эмоционально грамотная транзакция # 7: Принятие действия/высказывания чувства – необоронительное принятие эмоциональной информации

Чтобы быть эффективным и эмоционально грамотным, сообщения должны быть получены, а также отправлены. Когда вы получатель действия/заявления чувства, эмоционально грамотная вещь, которую можно сделать, это обратить особое внимание на эмоции, которые описываются и ваши действия, которые вызвали их. Это может быть очень трудно, потому что, когда мы сказали то, что, возможно, было ошибкой или сделали что-то, из-за чего человек чувствует себя плохо, мы, скорее всего, ответим виной и обороной.

Нашим первым импульсом будет отрицание, объяснение, оправдание, или даже извинение. Я хочу подчеркнуть, что важно просто поглощать приводимую информацию: эмоции, вызванные у другого лица своими действиями. Дело не в том, насколько плохо или неправильно вы действовали (это будет рассмотрено позже в этой книге), но в том, что в результате ваших действий, другой человек чувствует.

Не является вопросом, что вы должны немедленно извиниться или объяснить, почему вы сделали то, что вы сделали; будет время и место для этого, если необходимо. Вопросом является понимание

связи между вашими действиями и тем, что другой человек чувствовал.

Помните, что мы заинтересованы в понимании того, как мы влияем друг на друга эмоционально и в получении карты эмоциональной местности, в которой мы живем, а не устанавливать или принимать на себя ответственность или вину. Принятие на себя ответственности является важным, но это приходит позже, после того, как мы понимаем друг друга достаточно хорошо, чтобы извиниться и загладить свою вину осмысленно и эффективно.

Мэри, из приведенного выше примера, возможно, уже знает, что ее поведение оставило у Джона чувство гнева и грусти, или она может быть удивлена, услышав это. Она может понять, почему он чувствует себя таким образом, или она может быть озадачена этим. В любом случае, все, что она должна сделать сейчас, это внимательно слушать, получить информацию и подтвердить ее. Это признание может быть в виде кивка или фразы "Я слышу тебя" или "Я понимаю, что, когда я прервала разговор, ты грустил, а затем испытывал гнев".

Делая это, Мэри узнает об эмоциональных реакциях Джона в различных типах ситуаций, и она дает ему возможность отпустить его несчастные чувства. Это начинается процесс эмоционального диалога, в котором чувствам уделяется должное признание.

Опять же, принимать заявления действие/чувство нелегко. Опасность получения заявления действие/чувство в том, что оно, особенно если оно недостаточно сформулировано, вызывает защитную реакцию, которая приводит к чему-то подобному:

- "Я думала, что ты закончил говорить; вот почему я захотела прерваться", или
- "Грубой? Ты тоже был груб, говоря по поводу твоих проблем", или

- "Злой? У тебя должно быть много нервов, раз ты злишься. Я должна злиться по поводу траты моего времени", или

- "Печален? Возьми себя в руки, это не так, я не самый подлый человек в мире".

Каждый из этих ответов является оборонительным отрицанием чувств Джона.

Ответы, подобные этим, отдаляют эмоционально грамотный диалог от происшедшего. Большую часть времени, когда мы отвечаем таким образом, мы чувствуем себя виновными за то, что причинили боль кому-то. Если Мэри чувствует себя неправой, виноватой, или злится, она может поговорить об этом позже. На данный момент вопрос в том, что чувствовал Джон, а не Мэри. Это просто вопрос принятия очереди.

Важно в этом вопросе то, что Мэри должна признать, что Джон чувствовал, когда она захотела прервать разговор по телефону. Тогда она может говорить о том, как она себя чувствовала. Часто этот процесс требует кусать себе язык и быть терпеливым. Имейте в виду, что молчание может охладить эскалацию эмоционально заряженных разговоров. Но что более важно, это быть справедливым, когда друг или любимый человек находится в эмоциональном стрессе. Почему? Потому что это дает человеку шанс, чтобы отпустить его или ее страдания, и дает вам возможность реализовать свою любовь и эмпатию.

Конечно, защитная реакция может быть просто способом отвергнуть кого-то, с кем мы не хотим иметь дело. Когда мы сталкиваемся с таким сознательным пренебрежительным ответом, у нас есть особая проблема. Есть ли у нас силы признать, что мы имеем дело с кем-то, кто просто нами не интересуется, и что мы тратим нашу эмоциональную энергию, или же мы будем стараться, чтобы снова получить эмоционально грамотную реакцию? Мы будем изучать способы решения этой проблемы в главе "Раскрытие наших интуитивных догадок"

РАБОТА ТРАНЗАКЦИИ ДЕЙСТВИЕ/ЧУВСТВО

Вот еще один пример: Марианна и Мик решили вечером посмотреть вместе фильм. Мик собрался включить фильм, когда зазвонил телефон. "Подожди", сказала Марианна, "это, наверное, Лили, я хочу поговорить с ней пару минут. Хорошо?". Мик согласился.

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

По телевизору шло смешное шоу, и Мик хотел посмотреть его. Позже, когда ее телефонный разговор закончился, Марианна стала возле дивана и ждала Мика, чтобы начать смотреть фильм.

Через некоторое время Мик вернулся к ней. "Когда ты будешь готова?", сказал он с раздражением.

"Я готова", сказала она с удивлением.

"Я здесь, жду тебя".

"Хорошо, я просто не знал, что это будет так долго", сказал он нетерпеливо, когда подошел, чтобы включить фильм.

Этот тип взаимодействий стал общим опытом между ними. Нетерпение Мика всплывало несколько раз в день в его взаимодействиях с Марианной. Марианну вдруг затопила грусть, а затем она почувствовала вспышку гнева. Она часто чувствовала себя виноватой за их маленькие конфликты, и это сделало ее очень несчастной.

Она не хотела начинать вечер грустной и обиженной. Она решила вмешаться с заявлением действие/чувство.

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

Он посмотрел на нее с тревогой, но согласился. Марианна приступила:

"Когда ты говоришь со мной таким тоном, я чувствую себя довольно плохо. Это заставляет меня испытывать сильную грусть, и теперь я злюсь".

"Что не так с тоном?" спросил Мик.

Он слышал этот тип жалобы раньше от друзей и семьи.

"Ну, ты говорил очень раздраженно"

"Ну, это правда, я был раздражен". Он думал в течение нескольких секунд. Тогда он сказал: "Я вижу, что сейчас произошло. Когда я разговариваю с тобой на повышенных тонах, ты плохо себя чувствуешь". Он посмотрел в глаза Марианны и спросил: "Правильно?"

Она кивнула. "Грустной и злой", сказала она.

"Извини", сказал он. "Я должен работать над этим раздраженным тоном. Тогда ты будешь чувствовать себя лучше?". Он перестал нетерпеливо тянуться к видеомаягнитофону впервые за время их разговора, положил обе руки ей на талию и нежно поцеловал. Транзакция действие/ощущения работала, и у них был прекрасный вечер.

Приведенные выше примеры предназначены просто для того, чтобы выявить чувства людей, которые возникают в ответ на действия других людей. Это важно знать, что, когда я сделал определенную вещь, вы имеете определенное чувство. Но, конечно, мы не можем очень долго говорить без углубления в поведение, мотивацию и намерения людей. Следующий шаг в эмоционально грамотном диалоге предназначен для выполнения этого.

ТРЕНИНГ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ГРАМОТНОСТИ

Эмоционально грамотная транзакция # 8: Выявление наших интуитивных догадок - Получение «проверки в реальных условиях» интуитивных догадок о действиях или намерениях другого человека.

В наших взаимоотношениях мы часто не знаем о том, что происходит в наших собственных мыслях и эмоциях, не говоря уже о другом человеке. Мы можем быть ими обеспокоены или даже заинтересованы, и действуем, если все в порядке. Но если мы заинтересовались внутренней жизнью другого человека, мы легко можем сделать неправильное предположение или допущение того, что происходит. Или мы можем точно догадаться, что другой думает или чувствует, но обесцениваем это.

Большинству из нас нравится думать, что то, что мы говорим, логическое, рациональное и происходит от нашего Взрослого эго-состояния. На вечеринке мы можем вести себя по-детски и счастливо, не так ли. Или, во время истерики плаксивого малыша, мы можем быть родителем без всяких угрызений совести. Но в большинстве случаев мы предпочитаем верить, что мы ведем себя логически и рационально, то есть "из нашего взрослого".

Мы провели много времени, допуская, что мы можем действовать иррационально, как Ребенок, или реагировать из предрассудков Контролирующего или даже Воспитывающего Родителя. Но многое из того, что люди делают и говорят, поступает из двух других эго-состояний, а не от Взрослого. То, что происходит под прикрытием фасада Взрослого доступно нашей интуиции.

Аккуратное использование нашей интуиции играет абсолютно центральную функцию в обучении эмоциональной грамотности. Интуиция - самый мощный эмоциональный инструмент. С ее помощью вы можете сделать веские предположения, когда все факты не доступны.

Это не должно удивлять, что мы иногда можем быть обманутыми - или, по крайней мере, сбитыми с толку – поведением, которое мы наблюдаем у других. Давайте сделаем вид, что мы невидимы и

используем наши навыки транзактного анализа и интуиции, наблюдая за парой, делающей покупки в супермаркете:

Жена (замечая блок пива в корзине): "Я не знала, что мы покупаем пиво".

Является ли это вопросом Взрослого или выражением родительского неодобрения?

Муж (в ответ): "Ну, да!"

Это просто подтверждение Взрослого мужа Взрослому вопросу жены или это Детское бунтарство? Как вы можете определить эго-состояния, участвующие в этом обмене?

Перед тем, как Эрик Берн разработал транзактный анализ, он был очень заинтересован интуицией. Это интуиция, сказал он, подсказала ему о Внутреннем Ребенке, в котором мы проводим большую часть времени. Следуя примеру Эрика Берна, мы можем использовать нашу интуицию в принятии начального предположения всякий раз, когда мы находимся в неведении относительно чьих-то эмоций или намерений. Если вы сомневаетесь, ученые, детективы, аналитики рынка, психологи и психотерапевты используют свою интуицию, чтобы направлять свои действия. Определяет их успех, однако то, насколько точно они проверяют свои первоначальные догадки. Детектив, который подозревает дворецкого, не может арестовать его без доказательств. Ученый, который слепо следует за своими догадками без их проверки, наверняка не придет к успеху. Таким же образом, если вы используете свою интуицию, чтобы различать чувства и мысли людей, вы должны проверить ваши предчувствия, прежде чем действовать.

В случае пары в супермаркете, используйте свою интуицию и спросите себя, как звучал диалог мужа и жены. Было ли это общением двух Взрослых ("Ты купил пиво?" - "Да"), или это диалог Родителя и Ребенка ("Планируешь ли ты выпить?" - "Попробуй меня

остановить!"). Вы, наверное, догадываетесь правильно, но думаю, не достаточно хорошо. Данные должны собираться объективно.

Это может помочь, если вы будете продолжать наблюдать и собирать больше информации. Давайте послушаем ответ жены.

Жена (улыбаясь): "О! Хорошо!"

Ее ответ, кажется, указывает, что она принимает его ответ как ответ Взрослого на Взрослый вопрос. Больше она ничего не сказала на эту тему и они разговаривают об их бизнесе.

Была ли это на самом деле транзакция Взрослый - Взрослый? Возможно, но, может быть, и нет. Если бы вы могли последовать за ними домой и продолжить быть невидимым, вам бы в конечном итоге это стало бы понятно.

Выпил ли он всю упаковку пива перед ужином? Неужели она закатила истерику или начала сильно дуться? Или они пьют пиво, едят гамбургеры и пиво заканчивается в течение следующих двух недель?

(Вставка 1: Анализируя Транзакции)

Я приглашаю вас стать аналитиком транзакций и наблюдать взаимодействия людей на работе, на улице или в социальных ситуациях и попытаться проанализировать эго-состояния, чувства и мысли, выставленные в настоящее время. При анализе транзакций, таких, как пример выше, мы должны быть осторожными и не спешить с выводами. Интуиция редко бывает полностью права или неправа. Это не всегда возможно сделать, но чтобы узнать, насколько интуиция права, необходимо постоянно сверять ее с реальностью.

КАК ЧУВСТВУЮТ ДРУГИЕ?

В нашей повседневной жизни мы постоянно пытаемся понять поведение других людей. Когда наша коммуникация с другим человеком недостаточно хороша (что часто бывает), мы вынуждены предполагать, что происходит в его или ее сознании с помощью любого имеющегося объема информации. Мы обычно не спрашиваем

людей, почему они делают то, что они делают. Мы, вероятно, хотели бы получить точный ответ, даже если мы ничего не спрашивали. Когда мы хотим выяснить, почему люди делают то, что они делают, мы часто вынуждены в значительной степени полагаться на интуицию. Но, используя что-то настолько нечеткое, как интуиция, мы не всегда делаем практичные или достоверные заключения. Наши интуитивные догадки должны пройти двойную проверку и модифицироваться в соответствии с тем, что происходит дальше.

Поскольку большая часть того, что происходит в нашей эмоциональной жизни, часто темная и отрицательная, наша интуиция о людях также часто темная и отрицательная. Мы боимся, что другой человек думает, что мы уродливы или глупы, или что он хотел бы, чтобы мы пострадали, или что она предпочла бы не быть нашим другом. Часто, эти опасения преувеличены, но это не делает их полностью неточными; как правило, зерно истины в них есть.

Эти негативные интуитивные догадки, если их не сверять с действительностью, могут превратиться в "параноидальные фантазии". Это фантазии, потому что они являются продуктом лихорадочного ума, и параноидальные, потому что это неточные преувеличения зерна истины. Я не говорю здесь про бред преследования, что делает паранойю формой безумия. Паранойя, о которой я говорю, берет свое начало в повышенной, но искаженной информированности, порожденной нашей интуицией.

Мы знаем о многих вещах, про которые никогда не говорят, или которые обесценивают и запрещают другие. Если мы не выявляем и не проверяем наши интуитивные догадки, нам остается только гадать о мотивах других, и эти интуитивные догадки могут развиваться в параноидальные фантазии и невысказанные обиды. Вот почему важно, чтобы наши интуитивные догадки были выявлены и проверены, прежде чем они повредят нашим отношениям. Лучший способ сделать это, просто узнать: Ты сердишься? Ты боишься? Я тебе нравлюсь?

ИНТУИЦИЯ В ДЕЙСТВИИ, ПРАКТИЧЕСКИЙ ПРИМЕР

Джейн, расстроенная ее коллегой, Бэттиной, жалуется Маркусу, что она не понимает поведение Беттины. Беттина кажется ей

испорченной и не сильно уважающей других. Но Маркус любит Беттину и подозревает, что за жалобами Джейн скрывается какое-то соперничество. Когда Джейн начинает описывать в мельчайших деталях, сколько времени и внимания ее босс придает Беттине, Маркус уверен, что Джейн как-то ревнует Беттину.

"Это звучит так, как будто ты чувствуешь отторжение к Беттине, короче говоря, потому что она получает больше внимания, чем ты", говорит Маркус.

"Нет, это не так", настаивает Джейн. "Несколько лет назад, я тоже это чувствовала, немного. Я просто беспокоюсь о ее поведении; я думаю, что она отвращает от себя многих людей".

"Но она очень милая", говорит Маркус.

"Я не знаю, как долго это может длиться, учитывая то, как она ведет себя", говорит Джейн.

"Я думаю, что то, о чем ты говоришь, не реально, оскорбительно и самоуверенно", говорит Маркус. "Ты уверена, что тебя в ней ничего не задевает, влияя на твое мнение?" Спрашивает он так мягко, как может.

"Нет, нет, это не так", говорит Джейн.

Маркус в затруднительном положении. Его интуиция громко кричит, но Джейн настаивает, что она не питает никаких плохих чувств. Результатом является то, что Маркус чувствует все меньше и меньше сочувствия к беде Джейн. Опыт того, что его интуиция обесценивается, настолько неприятен, что он чувствует неспособность эмоционально подключиться к своей подруге. Маркус начинает смотреть на часы, стремясь изменить тему разговора.

В этом случае, чувство обесценивания его интуиции привело Маркуса к эмоциональному отдалению. Когда мы чувствуем что-то, а это отрицается, у нас есть два варианта: либо мы забываем все то, что наша интуиция довела до нашего внимания, или мы будем настаивать

на нашей идее. Если мы продолжаем получать отрицание и отклонение нашей интуиции, наши усилия, направленные на то, чтобы выяснить, что происходит, могут увести нас далеко от истины, особенно если у нас есть активное воображение.

ОБЕСЦЕНИВАНИЕ ИНТУИЦИИ

Вот еще один пример интуитивной догадки, сначала отрицаемой, но в конечном итоге подтвержденной.

У Донны были опасения по поводу ее дружбы с Крейгом в течение длительного времени. С самого начала их дружбы, она дала понять, что она не имела романтического интереса, но за последние несколько месяцев у нее развилось предчувствие, что Крейг становится заинтересованным в ней больше, чем просто в друге, от чего ей было некомфортно. Это раздражало ее, казалось, у него всегда есть скрытый романтический интерес.

Донна и ее давний парень Джастин живут вместе. Внезапно Крейг перестает звонить и не отвечает на пару звонков Донны. У Донны было настолько противоречивое мнение о Крейге, что она почти вздохнула с облегчением. Тем не менее, он ее близкий друг, и она действительно любит его. Она не хочет потерять их дружбу. Она посылает ему открытку с короткой запиской, надеясь, что он ответит.

Тем не менее Крейг не звонит. Тогда она звонит ему, испытывая нервозность. Он говорит ей, что он был в депрессии, потому что его очень не удовлетворяет его работа. Она тяжело сглатывает и поднимает страшный вопрос:

"Я заметила, что ты не звонишь мне; мне было интересно, чувствуешь ли ты себя неуютно, когда звонишь мне сюда, в нашу с Джастином новую квартиру".

"О, нет, это не так", быстро отвечает Крейг.

"Ты уверен? Может быть, ты чувствовал себя странно, когда Джастин впервые поднял трубку?"

"Нет, это не так", говорит Крейг.

"Я тебя чем-то расстроила? Что-то случилось?"

"Нет, нет."

Этот ответ запутывает Донну. Несмотря на утверждения Крейга, что все хорошо, у нее все еще есть ощущение, что что-то не так с ее дорогим другом. Эмоционально, это незначительная катастрофа; он оставляет ее запутанной и растерянной. Верит ли она, что он действительно в порядке, и расстроен только из-за работы? Или она сердится, потому что он отрицает, что что-то не так? Может ли она ему доверять? Вопросов и ответов возникает столько, что у нее кружится голова.

То, что сделал Крейг, называется "эмоциональное обесценивание". Оно отрицает интуицию Донны, которая говорит, что Крейг сердится или расстроен, полностью отрицая ее. Путаница и усиление паранойи, как правило, результат такого ответа. Это опасно для отношений, отклонять чьи-то подозрения как полностью ошибочные. Другой человек будет справедливо считать, что он или она не может быть совершенно неправ, и может начинать подозревать, что вы в настоящее время лжете или что вы не в курсе ваших мотивов.

Донна решает поймать Крейга на слове. Но все так же нет звонков, нет открыток, нет писем. Должна ли она преследовать его, когда в отношениях настолько очевидны негласные трения? Она решает оставить его в покое на некоторое время.

В настоящее время ум Донны запутался в узлах: Почему он решил отвергнуть ее как друга сейчас? Чувствует ли он слишком унижительным для себя позвонить? Ревнует ли он ее к Джастину? Если это так, то он врал, когда сказал, что не чувствует себя плохо из-за ее отношений с Джастинном?

Донна считает, что она дала Крейгу возможность быть честным. Вместо этого, он отрицает ее интуицию неблагоприятным, сильно

отталкивающим способом. Вскоре, кажется, не останется дружбы, которая была между ними на протяжении более четырех лет. Это пример того, насколько может отталкивать и вызывать недоумение отрицание другим интуитивной догадки.

ТРЕНИНГ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ГРАМОТНОСТИ

Эмоционально грамотная транзакция # 9: Подтверждение интуитивной догадки - поиск зерна истины, независимо от его размеров.

У большинства из нас есть страхи, которые мешают нам признать, что интуиция другого человека верна. Мы могли бы рассмотреть такое признание, как знак чрезмерной прозрачности и слабости с нашей стороны, или же мы можем не захотеть обидеть другого человека. В любом случае, если эмоционально грамотный диалог результативен, человек, которому предъявили интуитивную догадку, должен преодолеть свое нежелание и продолжить утверждение своих чувств.

Давайте вернемся к примеру, приведенному выше и посмотрим, что произошло бы, если бы Крейг был более верен своим истинным чувствам.

"Ты уверен, может быть, ты чувствовал себя странно, разговаривая с Джастином впервые по телефону?" снова спрашивает Донна.

На этот раз, Крейг хочет утвердить свои чувства, а не обесценивать интуицию Донны.

"Ну, ладно, раз ты спросила, я признаю, что я был немного обеспокоен с тех пор, когда ты начала серьезно встречаться с Джастином и не познакомила нас".

Донна опешила. "Я думала, ты понял, что я иногда неохотно знакомя моих друзей друг с другом. Я рассказала тебе о том, как я когда-то познакомила некоторых людей, которые были действительно не похожи друг на друга, и это было очень неуклюже".

Это может быть достаточно правдоподобно, но явно еще есть что сказать; теперь настала очередь Донны быть честной.

"Хорошо, Крейг, я могу быть честной, так как ты ответил мне честно?" Она ждет, чтобы получить разрешение Крейга, чтобы продолжить. "Я также была обеспокоена твоим знакомством с Джастином, потому что я была романтически в нем заинтересована, и я подозревала, в течение длительного времени, что ты был заинтересован во мне. Я боялась, что ты ревновал, когда я начала встречаться с Джастином". Донна сглатывает. "Правда ли я, что ты испытывал ревность, когда мы стали парой?"

Это "момент истины" для Крейга. Он может отрицать все это, или он может объяснять Донне, что ее интуиция не права, что происходит что-то, о чем она никогда не догадается. Или он мог бы признать, что он чувствует себя так, как она подозревает. Возможно, он чувствует ревность к Джастину и подозрительность из-за того, что Донна просто не хочет знакомить Крейга с ее друзьями, потому что он ей не достаточно нравится. В любом случае, узнав правду про ее интуитивную догадку, Донна получает продолжение эмоционально грамотного диалога. В предыдущем примере полное отрицание Крейга приводит к возникновению эмоциональной каменной стены, которая оставила Донну с чувством недоумения и перегруженной непонятными сообщениями. После утверждения Крейгом своих чувств, Донна испытывает глубокое облегчение и их отношения получают новый шанс.

Иногда вся интуиция будет правильной, а не только ее часть. Например, этот разговор мог бы легко подтвердить полностью интуицию Донны. Например, так:

"На самом деле, Донна, я боюсь, что ты права. У меня была надежда на отношения с тобой и я ревновал тебя к Джастину, когда вы начали жить вместе".

Или в другом ключе:

"Да, Донна, я злюсь на тебя. На самом деле, я был очень разочарован нашими отношениями в последнее время. Я не уверен, что хочу продолжать оставаться друзьями. Я задавался вопросом, когда ты поймешь и прекратишь звонить мне". Жесткие слова, впрочем, и не очень эмоционально грамотные, но лучше Донне услышать их ясно выраженными, чем жить в запутанном и бесконечно вредном эмоциональном климате.

Донна и Крейг могут пойти на выяснение отношений, почему он не любит ее больше, чем он обижен, чем она его обидела. Или же они могут временно оставить этот вопрос и их дружбу. В любом случае, они шагнули на несколько шагов вперед в процессе понимания друг друга и жизни эмоционально грамотной жизнью.

Обычно, как и в случае Крейга и Донны, дела обстоят далеко не так запущено. Большинство проблем такого рода вполне разрешимы, и когда это так, этот тип диалога может творить чудеса, чтобы разрешить маленькие недоразумения, которые в противном случае могут подорвать отношения.

РАЗВЯЗКА: ЛЮБЯЩЕЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО

Возможность обсуждать чувства друг с другом может дать впечатляющие результаты, особенно когда люди полны решимости откровенного эмоционального общения. В ходе семинаров по обучению эмоциональной грамотности я объясняю, как интуиция, когда она используется эффективным и эмоционально грамотным образом, может значительно помочь нам понять друг друга.

Например, Сара и Джули присутствовали на одном из моих семинаров. Между ними есть обида.

Джули 27 лет, у нее фигура, как у модели. Она считается очень красивой, хотя одевается так, чтобы не привлекать внимания. Саре 35 и у нее проблемы с лишним весом. Они офисные помощники и между ними были раньше некоторые неприятные споры. Они были поощрены их боссом, чтобы посетить семинар. Джули расстроена, и фактически боится приходить на работу из-за этих споров.

В разгар дискуссии про интуицию, Джули спросила Сару, не могла бы она поговорить с ней о предчувствии, которое у нее было. Сара согласилась.

"У меня есть подозрение, что ты думаешь, что я некомпетентна и готова сделать все, пользуясь своей внешностью. Это правда?"

Сара покачала головой и с тревогой ответила, "Вовсе нет. Я думаю, что ты очень умная".

Джули опустилась в кресло, обескураженная. В этот момент я объяснил, что, как правило, есть доля правды в догадках людей. Вместо того, чтобы категорически отрицать предчувствие Джули, и дать ей поглаживание вместо утверждения, было бы лучше для Сары подумать о том, есть ли что-нибудь, что может быть верным в фантазии Джули.

"Эмоциональная грамотность уважает интуицию других людей, а не обесценивает ее", напомнил я группе". Вы должны быть готовы глубже рассмотреть свои мотивы". Я позволяю этой мысли впитаться в течение мгновения, а затем спрашиваю Сару, есть ли правда в интуиции Джули.

Сара подумала в течение нескольких секунд, а затем кивнула. "Джули, я думаю, твоя догадка верна, в некотором смысле", нервно сказала она. "Я думаю, что ты очень умна, но я злюсь на тебя, потому что я уверена, что ты легко пугаешься и идешь за людьми, которые запугивают тебя. Это заставляет меня думать, что ты слабая. Но я верю, что ты очень умная".

Джули почувствовала себя лучше, услышав истинные чувства Сары, и была в состоянии согласиться, что она слишком легко пугается. Но ей хотелось научиться крепко стоять на земле, как Сара. Тогда она рассказала еще одну из ее интуитивных догадок:

"У меня есть еще одно подозрение, и его страшно высказать, но мы договорились быть честными, так что я чувствую, что я должна. Ты хочешь услышать, что я имею в виду?"

"Хорошо", сказала Сара с озабоченным выражением.

"Ну", сказала Джули, "Я также предполагаю, что ты возмущена, что я моложе и что люди в офисе находят меня привлекательной. Я боюсь, что ты, похоже, считаешь, что я какая-то проститутка".

На семинаре стало очень тихо, все нервно глядели на Сару, и им было интересно, как она будет реагировать. Я должен признать, что я слишком волновался. Независимо от количества семинаров, которые я веду, я становлюсь гипер-тревожным, когда один из участников поднимает жуткую тему, такую, как эта.

"Это нелегко, но я должна согласиться, что я испытываю ревность, наблюдая за вниманием, которое ты получаешь от мужчин вокруг тебя", призналась Сара. "Это часть моего гнева. Я не горжусь этим, но это правда".

Группа замолчала, люди испытывали неловкость. Другой член группы по имени Марк, наконец, прервал молчание острым вопросом. В конце концов, Сара и Джули получили несколько искренних поглаживаний за их храбрость и честность. Группа занялась изучением тонкостей взаимоотношений в офисе. После двухдневного семинара участники группы остались с ощущением разрешения ситуации и оптимизма. Сара и Джули помирились и крепко искренне обнялись.

Как вы можете видеть, когда мы следуем открытию сердца с этими двумя методами: заявление о чувствах в ответ на действие и подтверждение интуитивных догадок – возникает эмоционально грамотный диалог, в ходе которого можно избежать подозрений, страха, взаимных обвинений и чувства вины.

С помощью этих диалогов люди учатся честно говорить и собирать информацию о том, что они чувствуют друг о друге. Они

обнаруживают, как их действия влияют на чувства друг друга, и какие у них интуитивные суждения и искажения реальности. Они делают это без суждений, обвинений или эмоционального хаоса, во время работы, направленной на развитие доверия. Конечным результатом любящего эмоционального сотрудничества, в котором каждый получает то, что хочет, является возможность любить и быть любимым.

КАК СОЗРЕВАЕТ ЭМПАТИЯ

В отношениях, развивающих доверие и откровенное общение, люди регулярно делятся своими интуитивными догадками и быстрее находят зерно истины в их утверждениях. Этот постоянный диалог настраивает понимание людьми эмоциональной местности друг друга. Люди учатся тому, как другие, вероятно, чувствуют себя в определенных ситуациях: что их волнует и что их успокаивает. С помощью этих транзакций, практикуемых в течение длительного времени, интуиция созревает в мощное эмпатическое чувство.

Интуиция часто начинается как смутное понимание того, что мы едва осознаем, и может стать мощным прожектором, освещающим эмоциональный ландшафт, и делает его знакомым и доступным. Эта сердце-центрированная способность чувствовать с другими является важным компонентом следующего этапа обучения: брать на себя ответственность.

ЕЩЕ ОДИН СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ПЕЙЗАЖА: Собираем все вместе

Теперь давайте посмотрим, как это работает, когда мы собрали все шаги, которые мы рассмотрели до сих пор.

Картер и Сандра работают вместе. Сандра, владелец компании, босс Картера. Около шести месяцев назад они стали участвовать в сексуальных отношениях. Теперь, после нескольких месяцев романтического блаженства, они начали спорить. Они попросили меня как друга, чтобы помочь им распутать конфликты и плохие чувства, которые изводят их. Мне они оба нравятся, и я опасаясь, что они создали для себя невероятную путаницу. Я боюсь, что они будут вынуждены либо прекратить работать вместе, либо разойдутся, или и то и другое вместе. Они хотят знать, могут ли они поддерживать свои рабочие отношения, сохраняя романтические.

Несмотря на недавние трудности, они оба говорят, что они имеют сильные чувства друг к другу, и хотели бы наладить долгосрочные обязательства. Их конфликты начались при работе с аргументами финансово-хозяйственной политики и отношений с клиентами. Картер дружелюбный и спокойный с клиентами, в то время как Сандра, как правило, более деловая. Это, как правило, хороший баланс, за исключением того, что Картер дал обширный кредит трем клиентам, которые не платят по счетам. Сандра хочет, чтобы он потребовал немедленной оплаты, что он отказывается делать. Каждый думает, что требования другого необоснованные. Сандра считает, что Картер оказывает нагрузку на финансы компании, в то время как Картер считает, что отношение Сандры может оттолкнуть их клиентов. Этот конфликт на работе перекинулся в их личную жизнь. Сейчас они, кажется, не согласны во всем. Их сексуальные отношения были полноценными, но они прекратились и медовый месяц, кажется, закончился.

После нескольких телефонных разговоров, я приглашаю их на обед, чтобы поговорить подробнее. После десерта, я предлагаю начать обсуждение. Сандра кажется грустной, а Картер кажется злым, но они не говорят о том, что он или она чувствует. Вместо этого, они критикуют друг друга. Картер говорит, что он чувствует, что его постоянно пилят и критикую. Сандра жалуется, что Картер сначала был страстным, а теперь сексуально ленив.

После прослушивания в течение некоторого времени я замечаю. "Слушайте, это довольно ясно, что вы оба очень расстроены. Разве вы не согласны?"

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

"Давайте начнем с выяснения того, что именно вы хотите друг от друга. Когда люди получают в качестве аргументов подобные заявления, они в первую очередь забывают, что их объединяет. Готовы ли вы сделать это?"

Они оба согласились, и обменялись признательностью друг к другу. Она рассказала о том, какой он был красивый и сильный, а он похвалил ее за радость жизни и разум. Это был довольно скрытный обмен, но он немного их расслабил, чтобы они поняли, что их неприязнь друг к другу не так велика, как кажется.

"Сейчас я бы хотел помочь вам выяснить, почему вы так расстроены, а для этого я полагаю, мы используем то, что я называю методом действие/чувство. Готовы ли вы попробовать?"

Они оба кивают. "Это очень просто. Вы по очереди заполняете пробелы в заявлении действие/чувство, такие как: "Когда ты (действие), я чувствовал (эмоции)" Цель состоит в том, чтобы описать конкретные действия и эмоции (или чувства), что возникают в результате. Никаких излишеств, только два факта: действие и, как следствие чувства.

"Кто-нибудь хочет начать?" Спрашиваю я. "Поверьте мне, это будет интересно. Суть в том, чтобы получить представление об эмоциональном ландшафте друг друга и исследовать то, что происходит между вами. Прежде чем мы начнем, еще одна вещь. "Я объясняю, как важно, чтобы просить разрешения каждый раз, когда вы собираетесь сказать что-то эмоционально заряженное.

После неудобной минуты Сандра берет на себя инициативу. "Могу ли я сказать тебе то, что я чувствовала вчера вечером?" Спрашивает она Картера. После того как он соглашается, она продолжает: "Когда ты меня разочаровал вчера вечером, я почувствовала, что ты больше не любишь меня"

"Эй, Сандра, подожди!" прерываю я. "Требуется некоторая работа, чтобы превратить это в заявление действие/чувство. Могу ли я попробовать?"

Сандра кивает. "Ты говоришь, что он разочаровал тебя. Это не конкретное действие. Что он сделал?"

"После того как он заводил меня весь вечер, он перевернулся и лег спать, как только мы ушли в спальню", продолжает Сандра. "Это было очень разочаровывающим, и я чувствовала, что он больше не любит меня"

"То, что мы здесь делаем, просто констатируем эмоции, следующие за реальным поведением", объясняю я. "Во-первых, давайте договоримся, что он пошел спать". Я смотрю на Картера, и вижу, что он не оспаривает заявление Сандры. Обращаясь к Сандре, я спрашиваю: "Что именно ты почувствовала, когда он пошел спать? Давай говорить с точки зрения первичных эмоций, таких как грусть, бешенство или стыд".

"Все три", выдает она.

"Ну, что было первым и, насколько сильно?"

"Стыд. Мне было стыдно, насколько сексуально нуждающейся я была, потом очень грустно, а теперь я злюсь, очень рассержена". Слезы наворачиваются на ее глаза.

"Хорошо, теперь я сделаю заявление действие/чувство из информации, которую ты дала мне, вырезая обвинения: "Вчера вечером, когда ты заснул вместо того, чтобы заняться со мной любовью, мне стало стыдно, потом очень грустно, а потом я рассердилась. Ты видишь?" Сандра кивает, вытирая глаза.

Картер спокойно сидел с пустым выражением. Я обращаюсь к нему. "Ты следишь за разговором, Картер?"

"Да, но я действительно не - "

"Я уверен, что тебе есть что сказать об этой ситуации", прерываю я. "Но сейчас я просто хочу, чтобы ты сказал, понимаешь ли ты, что сказала Сандра. А именно, что ей было стыдно, печально и она

испытывала злость, потому что ты заснул, как только вы легли спать вчера вечером. Это поможет прояснить, что происходит между вами".

"Хорошо, я это вижу. Могу ли я сказать, как я себя чувствую?"

"Во всех смыслах".

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

Опять же, я объяснил проблему с "чувством помыкания, чувствованием себя ее мальчиком для битья", которые не являются чувствами, а также необходимость краткого заявления чувств, вызванных действиями. В конце концов, Картер определил несколько случаев, в которых Sandra критиковала его. Тогда он стал в состоянии сформулировать те чувства, которые он переживал: гнев, печаль.

Они шли вперед и назад. Sandra говорила о беззаботном финансовом подходе Картера и как это ее пугало, в то время как Картер обратился к своему чувству смущения, когда Sandra дала понять, что ей принадлежит бизнес, и она получила лучшее образование, чем он. Я призвал их обоих говорить только о первичных эмоциональных состояниях - грусти, стыде, вине, гневе, из которых состоят более сложные эмоциональные реакции. Лишь примерно через час мы получили достаточно информации.

Тогда мы двинулись дальше. Я объяснил им, что сложные эмоциональные реакции, такие как у них, состоят из простых, первичных эмоций, которые приводят к негативным интуитивным догадкам. Например, вера Сандры в то, что ее сексуально дразнят и страх, что Картер больше не любит ее, и вера Картера в то, что Sandra критикует его отсутствие образования и видит его как сексуального раба.

Я сказал им, что сейчас мы готовы иметь дело с этими спекуляциями, и попросил каждого из них высказать свои подозрения, которые до этого скрывались. У меня было только одно правило: слушать друг друга с открытым сердцем. Вместо отрицания обвинений друг друга, искать правду в них, хоть и небольшую.

Я начал с вопроса: считает ли Сандра Картера просто сексуальным мужчиной без каких-либо мозгов? Это был один из страхов Картера, который она категорически отрицает. Тем не менее, я попросил ее подумать. "Сандра, давай предположим, что Картер не сумасшедший и что, если он считает, что это так, то может быть некоторая правда в этом", сказал я. "Не хорошо обесценивать то, что он испытывает. Вместо этого, почему ты не думаешь о том, что истина может быть в его страхах, пусть и небольшая".

Ее лоб наморщился, она замолчала. В конце концов, она сказала. "Это правда, что я ценю то, как ты занимаешься со мной любовью, Картер. И также верно то, что я хочу такой же реакции от тебя во всем остальном, что ты даешь мне. И я думаю, что когда мы занимаемся любовью, ты прекрасно глуп. Но я думаю, что ты прав, это чувство становится частью того, как я вижу тебя все время, и это может быть вредно для тебя".

"Это так", сказал Картер.

Через несколько минут неловкого молчания Сандра спросила Картера "Я могу сказать тебе то, что я боюсь, что ты обо мне думаешь?" Он согласился услышать то, что она должна была сказать.

"Это очень трудно сказать, но я боюсь, что ты думаешь, что я холодная"

"Ты имеешь в виду в сексе?" спросил он.

"Да", сказала Сандра на грани слез.

Он думал, казалось, долгое время. Затем он посмотрел на меня с озабоченным смущением.

"Подумай об этом", сказал я. "Почему она получила такое впечатление? Как ты думаешь, она в некотором роде фригидна или холодна?" Предложил я.

"Ну, да, я думаю, что она холодная иногда", сказал он, обращаясь к Сандре. "Способ, которым ты ведешь переговоры с клиентами, холоден. А иногда ты со мной разговариваешь в той же манере. Я так думаю. Но в постели ты страстная, если хочешь, или, может быть, я должен сказать, когда ты расположена ко мне".

Сандра согласилась. "Я думаю, что, должно быть, дело в том, что я почувствовала, что ты думаешь, что я холодна, когда я занимаюсь бизнесом. Я ненавижу эту часть меня", сказала она, снова начиная плакать.

Картер подошел и обнял ее. "Я не ненавижу ее, я восхищаюсь ею. Я восхищаюсь тем, как ты заботишься о бизнесе. Только не закрывай мой счет".

Они оба рассмеялись. Разговор продолжался, мы продолжали составлять карту тех чувств, которые у них были. Мы смотрели, как они были заняты рисованием разрушительных выводов из действий друг друга, создавая уродливые эмоции в обоих из них. Я показал, как отношения имеют тенденцию к движению в двух возможных направлениях, положительном или отрицательном.

Любовью, взаимным уважением, доверием, добротой, сексуальной энергией и личным восхищением можно питать друг друга, чтобы создать хорошие отношения так же, как гневом, эгоизмом, обидчивостью и негативными суждениями питать друг друга, чтобы разрушить их. Отношения Сандры и Картера сместились с положительного состояния -медовый месяц, период повышенной любви и страсти - к отрицательному. Нужна энергия и усилия, чтобы восстановить положительное состояние и в конечном итоге

урегулировать его, но теперь они знали, что они чувствовали, как сильно и почему, и это, безусловно, поможет.

Сандра и Картер закончили разговор спонтанными объятиями и поцелуями и чрезмерно благодарили меня. Они пошли дальше на терапию пар и продолжили свое эмоциональное образование. К этому моменту они, кажется, делают успехи, и утверждают, что наш послеобеденный разговор был началом их новых отношений.

РЕЗЮМЕ

Геодезия эмоционального пейзажа

Несмотря на мнение популярной психологий, вы можете вызвать эмоции у другого человека, и наоборот. Вот почему заявление действие/чувства является настолько ценным. Вы можете использовать его для уточнения чувств, вызванных вашими действиями и действиями других без обвинений или осуждения.

Формат очень простой: "Когда ты (действие), я чувствовал (эмоции)". Если вы правильно используете заявления действие/чувство, вы в течение определенного периода времени начинаете освещать эмоциональный пейзаж, который вас окружает. Вы будете иметь инструмент, чтобы узнать, что люди чувствуют, как сильно, и как, и почему эти чувства связаны с действиями других людей. Обучение способности услышать и понять, как мы влияем на чувства других людей своими действиями, не становясь в оборонительную позу, очень важно в этом процессе.

Когда вы улучшите вашу эмоциональную грамотность, вы сможете ощутить мысли и эмоции других людей, используя свою интуицию. Вы узнаете, как заявить о своих интуитивных догадках другим людям и как истина, которая находится в этих догадках, будет подтверждена обратной связью, ваша интуиция будет созревать в эмпатическом смысле. Это любящее эмпатичное ощущение - основа эмоционально грамотного поведения. С его помощью мы можем противостоять сложным эмоциональным ситуациям и не допустить их эскалации, а также открыть дверь для более богатых, более полезных отношений.

ОШИБКИ, КОТОРЫЕ МЫ ДЕЛАЕМ И ПОЧЕМУ МЫ ДЕЛАЕМ ИХ

Прежде чем мы перейдем к третьей и самой трудной части обучения эмоциональной грамотности, давайте посмотрим на эмоциональные ошибки, которые мы совершаем, и на их причины.

Мы знаем, что мы все время делаем ошибки. Мы причиняем боль людям, которых мы любим; мы лжем нашим друзьям; мы предаем людей, которые нам доверяют; мы стараемся помочь и когда мы терпим неудачу, то преследуем людей, которые нуждаются в нас. Когда мы делаем эти ошибки, и мы понимаем, что мы сделали их, мы виним себя или обвиняем наших жертв, или мы даем пустые извинения. Большую часть времени то, что мы делаем, не очень хорошо работает. Гораздо эффективнее понять, почему мы продолжаем повторять эти ошибки, а затем принять меры для их устранения.

Эрик Берн, с его теорией игр и сценариев, дал нам очень эффективный способ понять, почему мы совершаем эмоциональные ошибки, и предложил очень эффективный метод, чтобы прекратить их делать. Позвольте мне объяснить.

ИГРЫ, В КОТОРЫЕ ИГРАЮТ ЛЮДИ

Если вы будете наблюдать за людьми вокруг и слушать их разговоры, вы заметите, что некоторые люди повторяют одни и те же неприятные транзакции снова и снова. Некоторые люди говорят подлости, и, в конце концов, отпугивают других. Некоторые люди обращают каждый разговор в шутку. Другие всегда загоняют в депрессию всякого, с кем они говорят. Некоторые же заводят разговоры на сексуальную тему, вызывая шок и ужас. У большинства из нас есть один такой паттерн, иногда больше, который мы повторяем снова и снова. Эти повторяющиеся модели называют играми.

Обратите внимание и наблюдайте те чувства, которые возникают у вас от этих разговоров. В беседах, где люди играют в игры, один или несколько человек, в результате, чувствуют себя плохо: грусть, злость, страх, и так далее. Другие разговоры идут гладко и, кажется, стремятся

к тому, чтобы люди чувствовали себя хорошо. Они, вероятно, свободны от игр.

В любом случае, люди получают поглаживания. Когда люди играют в игры, они обмениваются негативными поглаживаниями. Когда разговоры свободны от игр, транзакции являются позитивными и поглаживания хорошие. Берн обнаружил, что существуют различные виды игр. Например, некоторые люди играют депрессивные игры, такие как "Ударь меня", другие играют в злые игры типа "Попался, негодяй", а еще кто-то играет в самоубийственные игры, например "алкоголизм".

Почему люди играют в эти игры? Есть разные теории. Во-первых, люди, играющие в игру, делают ошибочные попытки получить положительные поглаживания, которые оборачиваются получением отрицательных поглаживаний. Я согласен с этой теорией и пришел к выводу, что люди играют в игры, потому что они изголодались по поглаживаниям и хотят получить их любой ценой, даже если они всегда получают только плохие поглаживания.

СЦЕНАРИИ: РЕШЕНИЯ, КОТОРЫЕ УПРАВЛЯЮТ НАШИМИ ЖИЗНЯМИ

Хотя игры – это неудачные, вредные попытки получить положительные поглаживания, каждая законченная игра дает игроку поглаживания, даже если они отрицательные. Это также дает игроку другой выигрыш: игра подтверждает определенный взгляд на мир, который игрок принял. Это позволяет игрокам увидеть свою жизнь как последовательную и понятную, хотя их мировоззрение является отрицательным.

Некоторыми, как правило, отрицательными мировоззрениями являются: "Хорошие парни всегда правы", или "Никогда не доверяй женщине (мужчине)", Или "Свяжитесь со мной, и вы будете сожалеть об этом". Такие мировоззрения дают игроку ощущение, что он понимает, что мир порочен, хотя это не так.

В начале жизни люди формируют свои жизненные ожидания. Эти решения становятся рассказами, чертежами для жизни, или

сценариями, подобными сценариям фильмов или игр. Многие люди следуют своим линиям этих сценариев всю оставшуюся часть их жизни. Каждый раз, когда кто-то играет в игру до конца, он или она получает чувство горького удовлетворения - сценарный (или экзистенциальный) выигрыш. Это чувство говорит ему, что, хотя все перепутано, но, по крайней мере, он знает, кто он и что такое смысл его жизни на самом деле. Некоторые, очень плохие экзистенциальные высказывания, которые, тем не менее, придают смысл жизни: "Рожденный проигрывать," "Меня все ненавидят", "Ничего не работает."

В последний страшный день мы можем, по крайней мере, сказать себе: «Я так и знал. Жизнь это ад, а затем и вы умрете". И в конце ужасной жизни он может разумно заключить: "Так я и думал. Жизнь была адом, и теперь я умираю".

Игры являются частью этой общей суммы моделей жизни или сценариев. "Почему бы вам не? Да, но" игрок имеет депрессивный сценарий; Игрок "Ударь меня" имеет сценарий жертвы; сердитый игрок имеет сценарий преследователя; "Алкоголик" - трагический, самоубийственный сценарий, и так далее. Игры, в которые мы играем, и поглаживания, которые они дают нам, существенно формируют нашу жизнь.

Одним из видов сценарного решения, которое мы делаем в начале жизни, является отношение к нашим эмоциям. Часто мы ударяемся в одну эмоциональную крайность или ее противоположность. Мы отрезаем наши чувства и постепенно они немеют, или мы не контролируем наши чувства и превращаем жизнь в эмоциональный хаос. Мы решили не любить, и мы становимся твердыми и холодными; или мы решаем любить всех, и в результате постоянно разочарованы. Мы решили избегать гнева любой ценой, и стать полностью пассивными, или мы решили выражать гнев свободно и становимся агрессивными. Мы решили исключить чувство, или мы решили принимать каждое ощущение, которое мы испытываем.

Чтобы выйти из этого затруднительного положения, мы должны выйти за рамки повседневных превратностей, и, вместо этого, рассмотреть структуру нашей жизни. Тот, у кого регулярно возникают проблемы с людьми, после размышления, вероятно, увидит, что он попал в повторяющуюся серию игр, которые образуют жизненный сценарий, как правило, приобретенный в детстве.

Возьмите работника, которого регулярно увольняют. Или женщину, которая бросает ее любовников снова и снова. Или человека, который неоднократно напивается. Если вы всегда опаздываете, всегда в долгах, всегда забываете вещи, всегда лжете, чтобы скрыть ваши ошибки, или всегда тратите все до последней копейки, скорее всего, эти бесконечные неудачи являются частью жизненного сценария. Есть много теорий, которые пытаются объяснить, почему мы настолько запутываем нашу жизнь, почему мы так подавлены, что теряем интерес к жизни, почему мы сходим с ума или почему мы становимся наркоманами или заставляем страдать людей вокруг нас. Большинство из этих теорий винят родителей. Некоторые теории винят гены наших родителей, говоря, что эти проблемы являются наследственными. Другие винят поведение наших родителей, утверждая, что они плохо обращались с нами и учили нас быть в депрессии, быть сумасшедшими или пьяными.

Все эти теории являются относительно верными для некоторых людей, и очень верными для других. Есть наследственные аспекты алкоголизма, безумия и депрессии. Некоторые из нас учились у наших родителей быть в депрессии, лгать или гневаться, или сходить с ума, или достигать высот. Наконец, у некоторых из нас было сложное детство, которое оставило нас дезинформированными, запутанными и испуганными. Тем не менее, даже если есть что-то в наших генах, что заставляет нас действовать так, как мы действуем, и хотя наше детство или более поздние случаи, возможно, травмировали нас, жизнь по-прежнему состоит из ежедневных переживаний, которые создаются нашими ежедневными решениями и поведением. Если мы изменим эти переживания, изменяя наши решения и поведение, и исправляя свои ошибки, наша жизнь может быть также изменена.

Мы можем изменить закономерности нашей жизни, решив изменить наши сценарии и найти смысл в другого рода жизненных планах, в которых мы хорошие, имеем хорошие отношения с другими людьми, а не причиняем боль. Это решение в пользу эмоциональной грамотности и может иметь преобразующее влияние на нас, а также на тех, кто вокруг нас.

СПАСАТЕЛЬ, ПРЕСЛЕДОВАТЕЛЬ, ЖЕРТВА

Как нам вырваться из этих эмоциональных ловушек? Сценарии не безвозвратно закреплены в наших мозгах; они основаны на наших собственных решениях, и поэтому мы не застряли в них. Мы можем изменить их, изменяя наши умы и действуя новым, более продуктивным способом.

Первое требование, чтобы изменить наши сценарии, состоит в том, чтобы понять три основные деструктивные роли, в которые играют люди в своих играх и жизненных сценариях. Это роли спасателя, преследователя и жертвы. Они являются общими для всех игр. Когда мы действуем из старого сценария, мы выбираем одну из трех ролей.

* Спасатель заботится о людях, которые должны заботиться о себе сами, позволяя им сорваться с крючка, удерживая их от принятия собственных решений или поиска своего собственного пути.

* Преследователь критикует, судит, проповедует и наказывает.

* Жертвы не способны принимать решения, позволяя другим управлять их жизнью и заботиться о них.

Почему мы не отступаем от этих ролей? Потому что мы научились получать поглаживания, играя в них, поскольку эти роли придают смысл нашей жизни. Кроме того, Берн обнаружил, что каждый, кто играет в игру, в конце концов, играет все роли в игре. Вот почему, в транзактном анализе, как это было предложено Стивенем Карпманом, мы организуем эти три главные роли в треугольник, чтобы показать, как люди двигаются от одной роли к другой в бесконечной карусели.

СПАСАТЕЛЬ ПРЕСЛЕДОВАТЕЛЬ

* *

*

ЖЕРТВА

В самом деле, эти роли настолько важны для нас, что каждая из них была узаконена, став основой для политической идеологии. Роль Преследователя была принята консервативными экстремистами, которые хотят отказаться от всей ответственности за своих собратьев и требуют тюремного заключения и отречения от всякого человека, который не вписывается в образ «добропорядочного гражданина». Роль Спасателя - защитники домашних животных, "тратящие налоги" либералы, которые пожертвовали бы все наши ресурсы ради заботы о других людях. Жертва - предпочтительная роль для любой группы, члены которой находятся в оппозиции к обществу или не желают заботиться о себе и предпочитают, чтобы о них позаботились другие.

Это не означает, что эти отношения не могут быть иногда правильными. Похвально заботиться о других людях. Важно спрашивать, могут ли люди позаботиться о себе сами. Это разумно - требовать помощь, когда мы не можем идти дальше. Но когда какой-либо из этих подходов затвердевает как политическая догма, которую нельзя поставить под сомнение, он становится вредным и непродуктивным.

Один плодотворный способ взглянуть на эту проблему состоит в том, что роли Преследователя и Спасателя соответствуют поведению, исходящему из различных частей триединого мозга. Роль Преследователя происходит из мозга рептилий, а роль Спасателя происходит из лимбической системы. Мы переключаемся между ними в зависимости от того, как мы воспринимаем жертву. Если жертва кажется беспомощной - мы Спасатель, если жертва кажется мятежной - мы Преследователь.

Политически, некоторые люди, кажется, предрасположены врожденно или благодаря воспитанию, видеть обездоленных людей, как склонных брать то, что им не принадлежит. Они будут реагировать на

бессильное поведение в территориальной манере рептилии. ("Мое это мое" и даже "Вы можете умереть, мне все равно") Другие предрасположены видеть обездоленных людей, как беспомощных. Они будут реагировать на бессилие воспитывающим, лимбическим ответом. ("Все мое твое" и даже "Возьмите все это, если вам нужно".)

Очевидно, любой вид бездумного, рефлекторного ответа на бессилие, вероятно, будет контрпродуктивным. Мы должны использовать нео-кортексное Взрослое эго-состояние, чтобы избежать Спасения или Преследования, и отвечать воспитанием или защитой наших границ, наиболее выгодным для всех участвующих сторон образом.

Как разорвать свой сценарий, остановить игры и вернуть естественный, здоровый образ жизни? Ответ в том, что вы должны отказаться от роли спасателя, преследователя и жертвы. Но когда мы это сделаем, мы должны быть осторожны, чтобы не просто прыгать от одной роли к другой. Когда человек пытается прекратить играть в игры, его первая тенденция заключается в переходе к другой роли в той же игре. Если вы стали жертвой в игре алкоголизма (то есть беспомощным алкоголиком), вы можете подумать, что меняются путем переключения на агрессивного преследователя или на спасателя, но это не улучшение. Это просто та же самая игра с перестановкой актеров.

Берн считал, что большинство из нас имеют врожденную тенденцию, чтобы найти счастье и жить осмысленной здоровой жизнью. Его известное высказывание: "Я ОК, ты ОК». Чтобы внести необходимые изменения, каждый человек должен найти "ОК ядро" в себе и признать его в другом человеке. Нет лучшего способа найти свое "ОК ядро", чем решить действовать по-другому с этого момента: любить и заботиться о себе, и в то же время, любить и заботиться о других. Другими словами, уже не спасать и не преследовать, и не быть жертвой. И ничего не будет лучше напоминать нам о наших прошлых ошибках лучше, чем наши искренние извинения и исправление наших ошибок. Вот почему эта последняя часть программы учит вас, как извиниться и загладить свою вину.

КАРУСЕЛЬ: СПАСАТЕЛЬ, ПРЕСЛЕДОВАТЕЛЬ, ЖЕРТВА

Давайте посмотрим на эти роли более подробно, как они работают и держат нас в ловушке бессмысленных, непродуктивных, повторяющихся раз за разом мелодрам.

Спасатель. Спасатель - транзактное событие, одна из самых распространенных форм поведения, известного также как «созависимость» и «включение». Оно, как правило, начинается с чрезмерного желания быть полезным, что позже вызывает проблемы и конфликты. Мы играем роль спасателя, когда мы делаем что-то для других людей, что мы не хотим делать или когда мы делаем больше, чем от нас требуется. Мы вдохновлены спасти людей, когда они, кажется, не в состоянии взять на себя ответственность за себя. Некоторые люди являются последовательными Спасателями и спасают других при малейшей провокации, даже если другой человек не имеет никакого реального желания быть спасенным. Когда мы спасаем, это обычно происходит потому, что:

1. Нам нравится чувствовать себя нужным.
2. Мы путаем полноправных людей, которые испытывают трудности, с беспомощными людьми, которые не в состоянии позаботиться о себе сами.
3. Мы были воспитаны полагать, что мы должны делать людей счастливыми любой ценой.

Алиса является привычным Спасателем. Она узнает, что ее давний сосед Ричард болен СПИДом. В следующий раз, когда она видит Ричарда, она чувствует себя обязанной быть очень вдумчивой и ссылаться на его болезнь только с предельной деликатностью и беспокойством. В конце концов, образ жизни позволяет Ричарду избежать его болезненного состояния и чувствовать себя хорошо, что делает его неприятным для нее, ей неприятно даже видеть его. Алиса смутно осознает, что Ричард самодостаточный и духовно сбалансированный человек, который на самом деле не нуждается в ее интенсивном эмоциональном выходе жалости. Однако привычка спасать так глубоко укоренилась, что она не знает, как остановиться. Ричард, со своей стороны, может быть втянут в разговоры о его болезни вопреки его здравому смыслу. Тенденция Алисы спасать делает ее отношения с Ричардом напряженными до такой степени, что она начинает избегать его. Тем не менее, в глубине сознания она знает,

что она делает плохую ситуацию еще хуже для Ричарда и корит себя за образ Ричарда в роли жертвы в ее игре спасения.

Такая ситуация типична для Алисы, которая постоянно пытается делать добро для других, но часто создавая, а не решая, проблемы для людей. Спасение может также вытекать из скрытого желания сделать других обязанными нам, или неспособности сказать нет, когда-то просит нас. Когда мы опасаемся, что мы стали спасателями, может быть трудно быть уверенным в наших собственных решениях. Вот два очень конкретных критерия, которые определяют транзакцию Спасатель.

Опять же: мы Спасатель, когда мы либо:

- Делаем что-нибудь, что мы не хотим делать, или
- Делаем больше, чем нужно в конкретной ситуации.

Очень важно различать спасение в качестве гуманитарной деятельности от Спасения, как эмоционально повреждающей роли. Вот почему в транзактном анализе мы пишем их строчными и прописными буквами соответственно. Ясно, что если кто-то беспомощен и нуждается в пище, медицинской помощи или утешении, мы можем быть полезны и должны это сделать. Если мы приходим в критический момент и в буквальном смысле спасаем чью-то жизнь, мы спасли его или ее в глубоко позитивном ключе. Очень часто, однако, в тех случаях, когда мы "помогаем" другим, мы на самом деле причиняем им вред, даже если мы считаем, что мы делаем доброе дело.

Человек, который привычный Спасатель, всегда делает больше, чем от него нужно в мероприятиях, в которых он на самом деле не хочет участвовать, и, скорее всего, создает межличностные проблемы для себя и других. Нежелательные Спасатели способствуют развитию эгоизма, зависимости и незащитного поведения со стороны спасаемого/жертвы. Это также отнимает инициативу и личную силу у спасаемого человека, а это, в конечном счете, вызывает гнев и негодование, как у Спасателя, так и у спасаемого. Кроме того, это связывает Спасателя и Жертву в отношениях взаимной зависимости или взаимообусловленности, в которых Спасатель нуждается в Жертве

настолько же или даже больше, чем, спасаемый нуждается в Спасателе.

Преследователь. Роль Преследователя легче обнаружить, чем роль Спасателя; она может быть эмоционально холодной, или включать гнев, нарекания, суждения или надменность. Опять же, одна из особенностей этих трех ролей состоит в том, что, если вы играете одну роль, то в конечном итоге будете играть две другие. Например, это неизбежно, что Спасатели, в конечном счете, преследуют своих жертв, когда они становятся подавленными потребностями тех, кого они спасают. Они станут уставать делать больше, чем им нужно в заботе о других, а также начнут испытывать ненависть к тем, кого они спасали, как к нуждающимся и принимающим слишком много. Вот почему важно, если мы помогаем кому-то, чтобы мы были уверены, что наша помощь предоставляется открыто и добровольно и что мы никогда не делаем больше, чем нужно в этом процессе.

Когда Спасатель становится Преследователем, он, вероятно, не рассердится на себя, даже если это он сделал первоначальную ошибку, спасая. Вместо этого, он будет злиться на тех, кого он спасал и кому он дал так много. В конце концов, он будет спрашивать "Почему я даю все и ничего не получаю взамен?" Давайте рассмотрим на примере, как Спасатели стали Преследователями своих жертв.

ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ РОЛЕЙ

Гарри алкоголик. Он пьет каждый день, и напивается каждый уик-энд. Его жена, Хелен, пьет умеренно, как правило, вместе с ним, и курит.

После работы, поскольку у него тяжелая работа и он не хочет идти домой и решать совместные проблемы, Гарри, как правило, идет в бар и пьет пиво. Когда он возвращается домой, он немного пьян. Он открывает еще одно пиво и заваливается перед телевизором, надеясь, что Хелен вернется домой и приготовит что-нибудь поесть.

Когда она возвращается домой, она готовит и делает уборку. Думая, что работа Гарри очень напряженная, она чувствует, что она не должна пилить его, чтобы он ей помог. Как правило, к тому времени Гарри ложится спать, пьяный после посещения бара и нескольких

дополнительных банок пива. За последние годы они ни разу не занимались сексом.

Финансы Гарри и Хелен истощены от чрезмерных затрат на питание вне дома, процентов по кредиту и штрафов Гарри за вождение в нетрезвом виде. Ее дохода, который должен был улучшить качество их жизни, едва хватает, чтобы свести концы с концами.

Хелен была Спасателем и жила вместе с Гарри в течение многих лет. Однажды она читает о созависимости и решает прекратить спасение Гарри. Дома она уничтожает все спиртное, меняет замок входной двери и говорит Гарри, что он не может войти в дом, если он пьяный. Когда Гарри возвращается домой с работы, после нескольких порций в баре, она отказывается впустить его и вызывает полицию, когда он начинает стучать в дверь. Полицейские прибывают, и в конечном итоге она впускает Гарри обратно.

Но с Хелен достаточно. На работе она встречает красивого, непьющего человека и занимается с ним сексом, в частности, чтобы поквитаться с Гарри. Она любит этого нового человека и несколько месяцев спустя, во время конфликта из-за еды, Хелен объявляет Гарри, что она покидает его.

Гарри потрясен этим разворотом и заявляет, что чувствует себя жертвой. Он плачет, умоляет и не понимает. Он идет в бар и говорит с барменом. Он слушает кантри-вестерн песни о жестокости женщин. Он теперь полноправная "беспомощная" Жертва, а Хелен - его Преследователь.

Услышав какой-то плохой совет и выпив много спиртного, он решает вернуться домой и взять контроль над ситуацией. На этот раз он разбивает запертую дверь и угрожает Хелен. Гарри снова переключается, на этот раз из Жертвы в обозленного Преследователя, а Хелен теперь - терроризируемая жертва. Она уходит к своей матери, которая также вышла замуж за алкоголика. Ее мать не хочет заботиться о ней, и она на стороне Гарри, утверждая, что "женщина должна стоять

за своего мужа" В результате, Хелен проводит неделю в крайней депрессии и неуверенности, обвиняя себя за все проблемы.

В конце концов, она разговаривает с консультантом, который принимает ее сторону. Она переключается из Жертвы снова в Преследователя. Она подает судебный иск против Гарри и подает на развод. Гарри теперь переходит из Преследователя в Жертву, идет к АА, отрезвляется, извиняется и просит простить его. Елена чувствует жалость к нему и соглашается с тем, чтобы вернуться с ним домой, тем самым переключая роли снова, на этот раз из Преследователя в знакомого Спасателя.

Через неделю без спиртного, Гарри чувствует себя кристально чистым и самодовольным. Он начинает преследовать Хелен за курение и в то же время пытается убедить ее, что она также алкоголик и должна отказаться от спиртного вообще. Тем не менее, через пару недель Гарри снова напивается, и процесс повторяется; только на этот раз, в порыве ревности из-за ее ныне несуществующего романа, Гарри на самом деле бьет Хелен.

Они кружатся в карусели Спасатель-Преследователь-Жертва несколько лет, пока Гарри не оставляет Хелен ради другой женщины, которая не против его пьянства и находит его очаровательным. Теперь очередь Хелен, чтобы быть ошеломленной разворотом, и она подает иск про опеку над детьми. Без какой-либо помощи или вмешательства, они оба будут продолжать играть в эти игры со своей семьей и друзьями, возможно, пока они не умрут.

Хелен нужно остановить этот процесс и отказаться от спасения, преследования, или роли жертвы. Вместо того, чтобы резко переходить от спасателя к преследователю, она должна получить поддержку от друзей или группы самопомощи, как Ал-Анон, затем разработать план действий, как позаботиться о своих потребностях и помочь Гарри решить, что он будет делать с его проблемами.

Тогда она должна сделать то, что кажется неправильным для большинства людей, но имеет смысл с точки зрения эмоциональной

грамотности: Она должна извиниться перед Гарри за его спасение и пообещать не делать этого больше. После выполнения всех этих действий она может почувствовать, что отношения не работают и может принять решение оставить Гарри. Если она сделает это, то это будет не ролевой переключатель, а подлинное изменение сценария. Пример того, как это следует делать приведен ниже. Как мы только что видели, когда люди играют роль Спасателя, они в конечном итоге сердятся. Когда это происходит, Жертве в игре станет известно о гневе и презрении Спасателя. Спасаемый/Жертва, одаренный неправильной щедростью Спасателя, начнет чувствовать себя униженным, получившим подачку. Мало кому понравится, чтобы его рассматривали как жертву, и в результате, когда люди понимают, что их спасают, они чувствуют себя униженными и обиженными, и преследуют своих Спасателей.

Приведенный выше пример является реальным образцом из тоскливого цикла спасения. Эрик Берн говорит о первой, второй и третьей степени игры. Вы можете оценить тяжесть этих ролей от вреда в конечном итоге нанесенного жертве. Если жертва подверглась физическому насилию, как в случае Хелен, мы имеем случай второй степени спасения и преследования. В более общих случаях первой степени, вред потерпевшим наносится в виде унижения, обиды и печали. Игры третьей степени заканчиваются самоубийством или хаосом.

Теперь мы подошли к щекотливой теме роли жертвы и его или ее ответственности за происходящее. Очевидно, что некоторые люди не в состоянии защитить себя от целеустремленного намерения других людей преследовать и причинять им вред. Примеры многочисленны: неумолимые издевательства над евреями в годы Второй мировой войны, католики и протестанты в Ирландии, Израиль и палестинцы, афро-американцы в центральных районах городов или жертвы изнасилования и инцеста.

Тем не менее, в некоторых менее очевидных ситуациях Жертва создает такую ситуацию, принимая преследования. Конечно, Хелен соглашается на протяжении многих лет с тем, что с ней происходит.

Существует тенденция винить женщин, которые являются жертвами насилия супругов, и детей, которым не удается остановить ужасные обстоятельства, в которые они попадают. Тем не менее, когда женщина находится в тисках жестокой ситуации, без ресурсов чтобы помочь себе, необходимо рассмотреть возможность невменяемости. В других случаях жертва должна принять такую же ответственность за ситуацию, как спасатель или преследователь.

Самое главное помнить, что Спасение в конечном счете и неизбежно вызывает гнев; Спасателю надоедает недобросовестная ситуация или необходимость делать то, что он или она на самом деле не хотят делать, жертве надоедает снисходительное отношение. Неизбежно, спасатель будет преследовать жертву и / или жертва будет преследовать спасателя. Гнев будет переполнен во всех направлениях. Когда мы видим, что мы играли какую-либо из этих трех ролей, эмоционально грамотным решением будет остановиться, извиниться и исправить ситуацию.

ОБОБЩЕНИЕ

Эмоциональные ошибки, которые мы совершаем

Людам нужны поглаживания. По человеческим меркам, это означает, что они нуждаются в любви и привязанности. Они должны любить и быть любимыми, и для того, чтобы получить то, что им нужно, люди будут идти на крайние меры, подобные крайностям, на которые люди идут, когда они испытывают голод.

Когда поглаживания недоступны, люди будут получать их, играя в эмоциональные игры. К сожалению, поглаживания, полученные из таких игр в основном негативны, и имеют вредные эмоциональные побочные эффекты. Люди, которые получают свои поглаживания подобным образом, делают это в бесконечной череде игр, все из которых вписываются в жизненный сценарий. Каждый отдельный жизненный сценарий принимается маленьким ребенком в начале жизни и призывает к принятию множества игр и ролей, каждая из которых генерирует различные виды эмоционально дорогостоящего набора эмоциональных ошибок. Существуют роли Преследователя, Спасателя и Жертвы, и когда люди играют в игры, то они переключаются из одной роли в другую в бесконечной эмоциональной карусели несчастий.

ТРЕНИНГ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ГРАМОТНОСТИ

Эмоционально грамотная транзакция # 10: принесение извинений за своего Спасателя.

Устранение Спасателя. Заманчиво все же хотеть сделать что-то для других, но сказать "Нет", хотя это может быть трудно, учиться не спасать это очень важно для тех, кто хочет сохранить и развивать серьезные отношения. Когда мы оказываемся в роли Спасателя в повторяющемся цикле созависимости, важно исправить свою ошибку, признав ее, остановиться и извиниться. Вот как это делается:

"Когда я (опишите действие), я спасаю тебя, потому что:

(1) Я действительно не хочу это делать, или

(2), Потому что я знаю, что я делаю больше, чем нужно.

Я прошу прощения и сделаю лучше в следующий раз. Ты примешь мои извинения"?

Это должно делаться с осторожностью. Узнав, что кто-то был Спасателем вы можете чувствовать себя вполне униженным и генерировать много стыда и гнева, особенно если вы не просили, чтобы вас спасали. Кроме того, узнав, что кто-то рядом с вами больше не хочет делать то, что он или она делал уже некоторое время, вы можете почувствовать себя отвергнутым и испытать чувство страха. Важно подойти к этому осторожно, и очень важно быть настолько заботливым насколько это возможно, когда вы берете надлежащую ответственность за ошибку спасения.

Чтобы остановить спасение, вы должны уточнить, что вы хотите или не хотите делать, и то, что является справедливым. И, конечно, вы должны решить, что именно в ваших действиях является Спасателем. Лучший способ сделать это, задать себе вопросы о том, что вы делаете, и должны ли вы или не должны продолжать делать это. Например, вам может понадобиться спросить себя:

- Хочу ли я продолжить этот разговор?
- Хочу ли я заниматься сексом?

- Хочу ли я отремонтировать автомобиль?
- Хочу ли я провести время с семьей моего мужа?
- Хочу ли я готовить сегодня?

Иногда ваш Спасатель может включать в себя желание делать больше, чем должно. Если это так, то вы должны спросить себя, что представляет собой доля ваших усилий, участвующих в отношениях. Вопросы, которые вы можете задать себе, будут похожи на следующие:

- Справедливо ли для меня помыть посуду, если Мэри готовит, или я должен также подмести пол?

- Справедливо ли то, что я всегда начинаю секс?

- Должен ли я всегда платить за обед?

- Справедливо ли то, что я всегда забираю детей из школы?

- Шарон говорил мне о своих проблемах с сестрой в течение нескольких месяцев. Должен ли я выслушать ее или сказать ей, что мне скучна эта тема?

- Я пытался быть полезным для Тома с его проблемой со спиртным, но он продолжает пить. Могу ли я быть больше заинтересован в его трезвости, чем он? Он пытается так же усердно, как я?

Другими словами, вы должны научиться знать, что вы хотите делать и что вы думаете относительно справедливости распределения обязанностей во взаимоотношениях. Позвольте мне прояснить это с помощью примера Гарри и Хелен:

Когда Хелен моет посуду, потому что Гарри настаивает не оставлять ее до следующего утра, она делает то, что она ненавидит, так что она Спасатель.

Когда она готовит обед каждый вечер, пока Гарри смотрит телевизор, она делает больше, чем ей положено - и, следовательно, она

Спасатель, даже если она любит и готова готовить.

Когда она пытается свести к минимуму стресс в его жизни, чтобы у него было меньше желания пить, а он пьет еще больше, она делает больше, чем ей положено в их борьбе за трезвость.

При остановке Спасателя, мы, как правило, испытываем необходимость в компенсации и в конечном итоге становимся Преследователем. Таким образом, в то время когда Спасатель должен быть остановлен, важно поддерживать заботливые и любящие отношения. Для того, чтобы остановить Спасателя нужно милосердие - к другому и к себе - и есть тонкая грань между не Спасателем и Преследователем. Для Жертвы, которую больше не спасают разница между ними, как день и ночь и является либо разрушительной, либо расширяющей права и возможности или и тем и другим вместе.

ТРЕНИНГ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ГРАМОТНОСТИ

Эмоционально грамотная транзакция # 11: принесение извинений за своего Преследователя.

Роль Преследователя легче узнаваема и более очевидна, чем роль Спасателя. Нет необходимости объяснять, почему извинения за Преследователя важны; большинство из нас понимают, что преследовать людей неправильно. Есть некоторые люди, однако, которые уверены, что это их обязанность, чтобы исправить поведение и мышление других людей, в резкой форме, если это необходимо. Некоторые люди привычные Преследователи, застревают в гневной, обвиняющей роли; ничего не работает, во всем виноват кто-то еще, и они постоянно злятся на что-то или кого-то. Когда мы Преследователь, мы раздражительны и вспыльчивы. Мы можем оскорблять, издеваться, обесценивать, игнорировать, препятствовать, кричать, выговаривать или постоянно противоречить друг другу. Или мы можем лгать. Это все силовые игры, и Преследование по существу используется для силовых игр и управления другими.

Преследование может быть очень очевидным или очень скрытым или где-то между ними. Вместо того, чтобы глубоко входить в роль Преследователя, однако, большинство людей будут переходить от нормального, разумного поведения к роли Преследователя для

нескольких транзакций, которые Преследователь считает для себя оправданными и даже полезными. Потом, не подозревая о последствиях своих действий, Преследователь возвращается к нормальной жизни, как будто ничего не случилось. В реальной жизни, наполненной играми и направляемой сценариями, люди будут впитывать эти инциденты, считая, что они борются с ними и переходить к следующему эпизоду мелодрамы; это то, что вызывает эмоциональное онемение всех вокруг. Но если мы хотим жить хорошо управляемой эмоциональной жизнью, мы не можем допустить того, чтобы эти травмы впитались и нам нужно их прямо признать.

Устранение Преследователя идет по той же схеме, что и устранение Спасателя. Позвольте мне привести пример:

ГРЯЗНЫЙ И АККУРАТНАЯ

Бет только что переехала к Ричарду. Бет аккуратная и организованная. Она также очень обеспокоена своим имуществом. Для нее все ее диски, все книги, ее одежда, даже ее журналы это маленькие сокровища, которые она тщательно отбирала и хранила в процессе своих многочисленных переездов с квартиры на квартиру. Ричард - раскаивающийся создатель хаоса. Он живет в куче бумаг, коробок от новых и старых вещей, с разбросанной всюду одеждой.

Ричард невольно стремится ставить свои вещи на место вещей Бет. Это приводит Бет в ярость. Она очень скрупулёзна и всегда замечает, где она кладет вещи. Она никогда не повесит свой плащ над обувью Ричарда и не помнет свои новые журналы. Она также находится под большим напряжением из-за конфликтов с ее боссом и озабочена по поводу депрессии ее брата. Она считает, что становится все более и более раздраженной невнимательностью Ричарда.

Поскольку она не знает, как подойти к проблеме, она часто надевает насмешливо яростный тон, когда она жалуется Ричарду: "О дорогой, посмотри, чье автомобильное руководство в жирных пятнах я нашла на моих любимых туфлях. Фу-фу-фу".

В ответ Ричард смотрит в ее сторону, чувствуя некоторую вину и смутно осознавая, что его выговаривают. Но проблема остается. В

конце концов, Бет становится очень злой. "Черт возьми, Ричард, почему ты это делаешь? Посмотри на мои туфли, они испорчены! Я искала в течение почти часа мой свитер, который ты бросил к своим вещам! Оставь мои вещи в покое!"

"Они повсюду в моей комнате", мстит Ричард, обороняясь.

"Твоя комната? Если я не могу поставить свои вещи на одном стуле в нашей гостиной, то я сожалею, что переехала к тебе. Может быть, мне съехать?"

На задворках ума Бет растет беспокойство о гарпии, позе, в которую она погрузилась. Что пошло не так? С точки зрения эмоциональной грамотности, вот то, что пошло не так: Она должна была сказать об ее чувствах с самого начала в спокойном тоне, используя заявление действие/чувство после привлечения внимания Ричарда. Вместо этого, она начала робко жаловаться слабой критической шуткой, которая только запутала Ричарда и не получила ответного сообщения. По сути, она спасала его, мирясь с его беспорядком. Ее жалобы стали более враждебными, когда ей надоело, что их игнорируют.

Вот подход, который может работать лучше:

Понимая свою ошибку, Бет спрашивает Ричарда, когда он будет готов поговорить. Он предполагает, что после обеда, и, когда придет время, диалог продолжается так:

"Ричард, я хочу за что-то извиниться"

Ричард, который ожидал, что она будет преследовать его, удивляется. "Что?"

"Ты знаешь, как мы конфликтуем, когда ты делаешь что-то с моими вещами, что мне не нравится"

Ричард поднимает брови, показывая, что он хорошо осведомлен о "боях" – которые воспринимались им как блицкриги из-за мелочей.

"Ну, я считаю, что я преследовала тебя несправедливо. Я ни разу не села и не попросила спокойно тебя сделать что-то по-другому, и я предполагаю, что я не могу ожидать, что ты изменишь свои привычки в течение одной ночи. Я была очень разбита и расстроена из-за моего босса и моего брата, и я, вероятно, выплеснула некоторые из моих разочарований на тебя. Я извиняюсь за то, что была так враждебна и нетерпелива".

Она ждет признания и принятия ее извинений Ричардом, а затем говорит: "Я все еще хочу, чтобы ты был осторожен с тем, как ты ведешь себя с моими вещами. Не мог бы ты сделать усилие?"

При таком подходе его ответ вполне может быть: "Хорошо, я не понимаю, почему ты так серьезно относишься к своим вещам, но я должен был быть более внимательным к тебе. Я постараюсь сделать лучше. Я прошу прощения за то, что назвал нашу гостиную "моей комнатой".

ИЗВИНЕНИЯ И ВИНА

Извинения, как правило, связаны с чувством вины, особенно если это извинения за преследование, нападение или за непосредственный вред кому-то. Слово "вина" может относиться к мнению, например: "виновен подсудимый!", Или оно может относиться к эмоциям. Тем не менее, возникновение чувства вины, как эмоции, следует рассматривать как относительно бесполезное, оно не обязательно приведет к каким-либо положительным результатам. Человеческое чувство вины и состояние "не ОК", вероятно, не приведет к существенным изменениям или возможности признать сердцем свою вину. Ситуация в отношениях между Бет и Ричардом не улучшается чувством вины Бет относительно ее придирок, или чувством вины Ричарда относительно его отношения к ее вещам. Такого рода эмоции исходят из эго-состояния Ребенок; надежные изменения и нужные поправки возникают в эго-состоянии Взрослый.

Однако, чувство вины не единственная причина, чтобы извиниться. Сожаление, эмоция сродни печали, а не вины, в сочетании с осознанием того, что мы несем ответственность за страдания другого человека, гораздо более вероятно принесет изменения в поведении и поправки, которые могут генерировать истинное прощение. В отличие от вины, которая заставляет большинство людей защищаться и не хотеть извиняться, сожаление мотивирует человека в обратном направлении: в сторону извинений и правильных поступков. Наиболее эффективные извинения это проявление печали и сожаления, испытываемых Ребенком в сочетании с программой поправок Взрослого. Бет грустно от того, как ее гнев больно ранил Ричарда, и она сожалеет за проявление своего Спасателя. Ричард, когда он, наконец, осознает, что все вещи Бет очень важны для нее, сожалеет, что он сделал ее несчастной его беспорядком. Оба чувствовали себя виноватыми перед этим, что ни к чему не привело; они гораздо более вероятно смогут сделать соответствующие изменения под влиянием сожаления.

Возникает вопрос, как помочь человеку заменить чувство вины чувством сожаления. Сожаление основано на том, что мы осведомлены о дискомфорте или боли, которые мы причинили другому человеку. Бет нужно осознать, как ее гнев влияет на Ричарда и Ричарду необходимо осознать чувства Бет относительно ее вещей. Приглашая человека переместить его внимание от своего чувства вины к чувствам печали, разочарования, безнадежности, или боли или другому опыту, как правило, эффективный способ для достижения желаемых изменений.

Некоторые утверждают, что более просвещенный путь простить в одностороннем порядке, подставлять другую щеку, не имея необходимости извинений. Другие могут утверждать, что акцент на извинения призывает роль жертвы и в конечном итоге усиливает игровое поведение. Оба мнения имеют свое зерно истины. Это правда, что некоторые из нас способны простить безоговорочно, но большинство из нас не столь неэгоистичны, и, когда нам больно нам нужна какая-то справедливость и возмещение ущерба. Есть люди, которые с удовольствием занимают и даже стремятся к роли Жертвы в

драматическом треугольнике, и может быть, не совсем заслуживают извинений. Но это исключение, и есть настоящие жертвы злодеяний других, которые заслуживают извинений, в которых они нуждаются.

Повторяю, для процветания и развития большинства отношений очень важно, чтобы мы последовательно исправляли ошибки, которые мы совершаем; мы склонны ошибаться, и мы иногда играем в игры. Если эти ошибки не будут исправлены, они нагромождаются и могут разрушать и, в конце концов, убить даже наилучшие отношения. Безусловное извинение это транзакция, которая представляет собой корректирующий опыт.

ТРЕБОВАНИЯ И ОШИБКИ ИЗВИНЕНИЙ

Три пункта, которые делают извинения эффективными:

1. Обе части транзакции извинения (извинение и реагирование), обязательны для полного извинения.

Для транзакции извинения чтобы быть полной необходимо, чтобы она была полностью услышана, обдумана и получила ответ. Слишком часто заявление извинения считается достаточным и предполагает то, что когда-то произнесенное извинение должно и будет принято с добродушным прощением человека. Это означает, что извинения это односторонний процесс, когда на самом деле это транзактный цикл между двумя людьми. Когда человек, который причинил боль другим, извиняется между прочим, как и другие регулярно принимает извинения без отражения, то эта транзакция не ведет к исцелению и может быть вредной. Если этот цикл повторяется, участники будут заблокированы в драматическом треугольнике, и любое извинение удерживает оба лица в рамках сценария - вместо создания целебных результатов.

В эмоциональной грамотности нет места для одностороннего извинения, независимо от того, насколько хорошо оно поставлено. Если нет ответа, то извинения неполны в транзактном смысле. Односторонние извинения, в некоторых случаях, могут быть лучше, чем ничего, но это не проблема этой книги. Я рассматриваю завершённые транзакции извинения, которые эффективно исправляют эмоциональные ошибки.

2. Чтобы быть эффективным, извинение должно описывать проступок.

Травма может быть описана в терминах действий, которые привели к травме. Для того чтобы работать, извинение должно указать акт, который воспринимается жертвой как вредный, даже если он не был предназначен для того, чтобы ранить.

Иногда люди извиняются за действия, которые не являются проблемными, игнорируя действие, которое было проблемным. Джон на собрании сотрудников неоднократно игнорирует заявления Мэри. В конце концов, он предлагает кофе или чай всем, кроме Мэри. Позже она горько жалуется ему на его поведение.

Джон: "Я прошу прощения, Мэри"

Мэри: "За что ты мне принёс извинения?"

Джон: "Потому что не предложил тебе кофе. Ты простишь меня?"

Мэри: "На самом деле я не особенно беспокоюсь о кофе. Мне нужно, чтобы ты извинился за то, как упорно ты игнорировал предложения, которые я сделала на собрании".

При этом Мэри описала вызывающие действия Джона. Теперь Джон знает, за что извиняться, если он хочет эффективно взаимодействовать с Мэри.

3. В дополнение к описанию поведения нарушителя, извинение должно включать в себя признание его величины.

Джон: "Разве я на самом деле тебя этим задел? Я не думаю, что это было что-то плохое, но я извиняюсь".

Мэри: "Это было то, что меня задело и намного сильнее, чем ты, кажется, думаешь. Мне нужно, чтобы ты понял это".

В этот момент Джон должен изучить ситуацию немного более серьезно. Он хочет извиниться за кофе и печенье. Мэри имеет в виду большую обиду. Может ли он признать, что он серьезно ее обесценивал, и тем самым вызвал у Мэри чувства гнева, печали, смущения и безнадежности? Если он это сделает, он признает масштабы его обесценивания. Если он возражает, извинение может не удовлетворить Мэри.

Кроме того, мы должны иметь в виду следующие две возможные ошибки:

Ошибка извинения # 1: Бросаться словами. В последнее время важность извинения, кажется, получила заслуженное признание. Анонимные Алкоголики давно внесли возмещение ущерба в качестве одного из двенадцати шагов своей программы. В последнее время многочисленные статьи и книги были написаны о нем. Люди, которые находятся в постоянном контакте с общественностью, такие как бортпроводники и сотрудники банков, учатся извинениям, как способу успокоить разгневанных клиентов, когда это необходимо. Эти поверхностные извинения могут успокоить на время, но со временем клиенты чувствуют себя опустошенными и неудовлетворенными. Дело в том, что оператор колл-центра не может извиниться за проступки банковского управления кредитной картой или почтовой компании.

Люди извиняются все время, но это не обязательно означает, что они просят что-нибудь или ожидают ответа. Очень часто извинения это ритуал, в основном:

"Я сожалею"

и ответ:

"Без проблем"

Для самых банальных проступков, таких, как наткнуться на кого-то или иногда прервать кто-то, этот вид транзакции достаточен, чтобы исправить нарушения, и обменяться парой поглаживаний, чтобы избежать каких-либо проявлений грубости.

Но помимо такого типа чрезвычайно краткого извинения, когда кто-то делает что-то, что травмирует другого, будет необходимо более обширное извинение, чтобы восстановить гармонию и вывести отношения обратно к сотруднической, здоровой основе.

Попытаться извиняться и просить прощения можно с помощью различных непродуктивных отношений:

* Бесстрастная, даже юридическая оценка своего проступка. Это звучит хорошо, но может не удовлетворить. Например:

Билл: (в серьезном тоне) "Я продемонстрировал отсутствие здравого смысла. Может быть, я ввел тебя в заблуждение, и поэтому я приношу извинения".

* Другой пример: насыщенные виной самообвинения как реакция Критикующего Родителя, чтобы избежать ответственности:

Джон: (плача) "Я был слаб и поддался Дьяволу, я заслуживаю вечного проклятия. Я так сожалею! "

* Извинение также может быть лицемерным и обелять нанесенную травму:

Марк: (улыбаясь): "Я знаю, я знаю, я так ужасен. Я прошу прощения"

Каждая из этих транзакций отражает различное отношение (рациональное, самоедское, самодовольное). Эти отношения имеют своим источником оборонительное эго-состояние Ребенка. Опять же, мироощущением и последовательным эмоциональным содержанием, необходимыми для эффективного извинения являются сердечные, эмпатичные, эмоциональные реакции на вред или боль, вызванные своим поведением.

Гарри, например, часто и обильно с ненавистью к себе извинялся перед Хелен. Тем не менее, едва он понимал, что он говорил и, конечно, был минимально искренним. Он знал, как успокоить Хелен, поэтому он наперед извинялся, когда у них возникали конфликты. Она принимала его извинения, но через несколько дней, может быть, часов - она чувствовала, как будто она была обманута. Извинение должно быть искреннее и должно быть за конкретное поведение, или оно

бессмысленно и, в конечном счете, неэффективно. Слова сами по себе не изменяют и не успокаивают потерпевшую сторону. И, конечно, извинения, что не повлекли за собой изменение поведения, быстро оказываются бессмысленными.

Ошибка извинения # 2: Обвинение жертвы. Когда мы обнаруживаем, что были для кого-то Спасателем, то очень легко начать злиться на него или нее. Пример Хелен: после длительных спасений она была в ярости на Гарри. Нападение на другого человека, на которого мы злимся, редко является правильным ответом и, конечно, является неправильным выбором, когда вы решите перестать быть Спасателем. Гнев может повредить вашим отношениям с любимым человеком, для которого вы были Спасателем, поэтому важно остановить Спасение, прежде чем ваш гнев накопится. Делайте это с нежными и заботливыми объяснениями, а не резкими выводами. Прежде всего, не обвиняйте жертву в вашей ошибке. Не забывайте, Спасение, безусловно, ошибка с вашей стороны, и не обязательно со стороны Спасаемого/Жертвы - который может даже не знать, что вы Спасатель и может не хотеть, чтобы его спасали.

ТРЕНИНГ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ГРАМОТНОСТИ

Эмоционально грамотная транзакция # 12: Принесение извинений за роль Жертвы.

Последнее, но не менее важное в данном каталоге корректирующих процедур, это устранение поведения Жертвы.

Один из способов вернуть себе власть, когда мы чувствуем себя полностью разгромленными и бессильными, это играть в игры в роли жертвы. Одной из первых игр, которую открыл Эрик Берн и которая красиво иллюстрирует этот принцип, является игра: "Почему бы вам не...? Да, но..."

В этой игре человек, играющий роль жертвы закидывает крючок одному или нескольким людям, чтобы они помогли ему решить проблему, которую он считает безнадежной. Например, Брюс ненавидит свою работу и своего босса и уверен, что его коллеги ненавидят его. Что он должен делать? Он описывает ситуацию ряду своих друзей. Они пытаются помочь:

Тед: "Почему бы тебе не пойти и найти другую работу?"

Брюс: "Да, это хорошая идея, но нет рабочих мест, которые платят, как это"

Нед: "Почему бы тебе не получить профсоюзного посредника и проработать проблему с твоим боссом?"

Брюс: "Да, я думал об этом, но сейчас мой профсоюзный посредник женщина, и она не понимает подобных проблем"

Фред: "Почему бы тебе не пойти на медитацию на выходные и создать белый свет вокруг себя, который защитит тебя от вреда?"

Брюс: "Да, конечно, ты не видел, сколько стоят эти выходные?"

Тед: "Я думаю, ты прав; это довольно безнадежная ситуация. Если бы я был на твоём месте, я бы хотел себя убить".

Брюс: "Я знаю, что нет никакого смысла. Я думаю, вы, ребята, не можете мне помочь. Это правда, не так ли? Давайте напьемся"

На данный момент все находятся в депрессии. Брюс злорадствует, что в его силах собрать комнату, полную собутыльников и его мрачный взгляд на мир оправдан. На следующий день Брюс покупает книгу «Достижение эмоциональной грамотности» и читает о роли Жертвы. Он осознает свои тенденции к депрессии и ощущению безнадежности, и что лучший способ выйти из этой роли, это извиниться. В следующий раз, когда он собирается вместе с друзьями, он поражает всех словами:

"Слушайте, ребята, я хочу извиниться за что-то". Все ошеломленно молчат, но слушают. "Я чувствую, что когда я начинаю жаловаться на работу, и не принимаю советы, которые предлагаются, то я на самом деле действую как бессильная Жертва, и я понимаю, что это должно быть разочаровывает. Я прошу прощения. Я не собираюсь больше этого делать".

Тед: "Что это, двенадцать шагов к изменению или что-то другое?"

Брюс: "Что-то вроде этого. Однако я серьезно, и я хочу, чтобы вы, ребята, приняли мои извинения. Вы примете их?"

ТРЕНИНГ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ГРАМОТНОСТИ

Эмоционально грамотная транзакция # 13: Принятие извинения.

Выслушав извинения и после вдумчивого самоанализа, мы можем сделать одно из следующих действий:

- Дать прощение
- Отложить прощение до дополнительных изменений
- Отклонить его

Получить прощение - это дар, который не всегда может быть предоставлен. Прощение целиком и полностью зависит от того, насколько наши сердца реагируют прощением на извинения и невозможно и нецелесообразно заставлять сердце любить, ненавидеть и прощать. Следовательно, в эмоционально грамотных отношениях настолько же важно, чтобы мы правильно предоставляли или отказывали в прощении, как и то, когда мы просим этого.

Существует, очевидно, большое мастерство в принесении сердечного извинения. Мало кто знает, однако, что есть не менее важное умение принимать или отклонять извинения, когда они даются.

В случае Мэри и Джона на совещании, начальное извинение Джона (про кофе и печенье) не работает. Как Мэри обращаться с извинением ее коллеги, если она не хочет его принять?

Ошибка принятия извинения # 1: Прощение слишком легко дается

Мэри может сказать: "Нет проблем, все в порядке". Делая это она, вероятно, пытается избежать унижения с помощью чувства покровительства. Или она может даже попытаться спасти Джона от ответственности, чтобы быть вежливой.

Лучше этого не делать. Извинение не приносит существенного эмоционального исцеления, если оно принимается без отражения. Если кто-то дает вам небрежное извинение, и вы говорите "Нет проблем", вы, вероятно, будете чувствовать себя так же плохо, как раньше. Вы, наверное, приняли извинения, потому что вы знали, что этого ожидает от вас общество. Даже если извинения искренние и чистосердечные, вы можете сделать его бесполезным, принимая его поверхностным образом. Эмоционально адекватным ответом всегда будет подумать про извинение и решить, хотите ли вы принять его или нет. Если извинение не работает, важно отказаться от него.

Ошибка принятия извинения # 2: Избиение праведников

Другую ошибку я называю "Избиение праведников". Давайте продолжим обсуждение Мэри и Джона. Давайте предположим, что Джон искренне извиняется перед Мэри за обесценивание ее на заседаниях. Мэри теперь видит возможность отыграться, чтобы навредить ему за то, что ей было больно.

"Хорошо, вовремя же ты извиняешься", может сказать она. "Я возмущена им, и я очень злая на тебя. Ты иногда такой ублюдок!"

Если вы пытаетесь развивать эмоциональную грамотность, не используйте подобные типы реакции. Если Мэри сердится, она может использовать заявление про действие/чувство, и иметь дело с его реакцией. Например, она может сказать, "Меня злит, как ты сказал мне о том, что ты сделал. Я также почувствовала себя неловко. Но я ценю твои извинения. Пожалуйста, не делай этого снова".

Принятие извинений с условиями

Пострадавший слышит извинение, но его сердце не открывается. Возможно, нужно нечто большее; пожалуй, ничего больше не может быть сделано в это время.

Мэри: "Извини, но ты, кажется, не очень понимаешь, насколько проблемное для меня твое поведение. Я боюсь, что я не могу принять твое извинение. Мне нужно больше, чем просто слова, чтобы

чувствовать себя лучше". Подумав еще, она говорит: "Я была бы признательна, если бы ты извинился передо мной на заседании и попросил бы других людей напомнить тебе, если они увидят, что ты снова делаешь это. Можешь ли ты сделать это?"

ПРАКТИЧЕСКИЙ ПРИМЕР:

Обе стороны извинения

Вот пример правильно поставленного и принятого извинения: Лаура часто ловит себя на том, что она заставляет себя заниматься сексом с ее мужем, Брайаном. Он говорит ей, что у него был тяжелый день на работе и он в ней нуждается, или что он на взводе и не сможет заснуть, если она не займется с ним сексом. Если она отказывает ему, он начинает злиться или дуться. В этот момент, независимо от того, что Лаура почувствовала, она сдается.

Лаура посоветовалась со мной, чтобы изменить свои отношения с Брайаном. Она сказала, что она любит его, но ей кажется, что он использует ее в своих интересах. В последнее время она начала возмущаться и сердиться из-за несущественных мелочей. Она подумала, что какое-то обучение эмоциональной грамотности может быть полезным и пришла ко мне за инструментами. После разговора с ней я мог видеть, что Лаура была привычным Спасателем, не только с Брайаном, но и во всех других ситуациях.

С Брайаном ее худшим Спасением было то, что, даже когда она не хотела заниматься сексом с ним, она делала это в любом случае. Теперь она чувствовала себя используемой и хотела Преследовать его, рассматривая возможность оставить его. Я объяснил ей значение того, чтобы взять на себя ответственность за свои действия и объяснил, как сформулировать свои извинения за то, что она Спасала его. Я сказал ей, что ей нужно остановить Спасение во всех возможных ситуациях, но было бы хорошей идеей начать с Брайана.

Вот то, что произошло дальше: пятница, вечер, Лаура сказала Брайану, что она хотела бы поговорить о чем-то очень важном. Брайан, казалось, насторожился и немного встревожился.

"Я хочу поговорить о чем-то, о чем я думаю", сказала Лаура. "Я сделаю ранний обед, и мы сможем спокойно поговорить"

После обеда, в субботу вечером Лаура сделала глубокий вдох и начала. "Брайан, у меня есть некоторые негативные чувства относительно того, что происходит между нами, могу ли я сказать тебе об этом?"

Брайан пожал плечами. Хотя он улыбнулся, он был напуган. "Ну, кажется, для этого мы здесь" осторожно сказал он.

"Хорошо", начала Лаура, "я боюсь, что ты можешь расстроиться из-за того, что я собираюсь сказать. Вот оно", она сглотнула. "Я плохо себя чувствую из-за того, что я иногда в последнее время занималась с тобой любовью, не желая этого". Она нервно посмотрела на Брайана, пытаясь оценить его реакцию. Ничего не увидев на его лице, она продолжила, "Может быть, я не достаточно ясно показывала, что я не хочу. Я предполагаю, что я давала тебе смешанные сообщения и мне жаль".

Брайан разозлился. "Что ты пытаешься сказать? Ты не хочешь спать со мной?"

"Нет, я не говорю, что я не хочу заниматься сексом, я просто имею в виду, что я чувствую, что мы занимаемся сексом тогда, когда ты этого хочешь, а не когда я, и я не хочу заниматься любовью, когда я не в настроении. Я не виню тебя за то, что я делала это до сих пор, принимая твои желания и игнорируя мои. Я пытаюсь взять на себя ответственность за это, но я также хочу, чтобы что-то изменилось".

"Ну, это звучит так, как будто я не привлекаю тебя, как будто ты даешь мне сексуальную подачку"

"Иногда я устала или занята, или просто не чувствую себя сексуальной. Иногда я просто не чувствую желания заниматься сексом".

"Ну, ты когда-нибудь бываешь в настроении? Мне кажется, что если я не начну, то ты никогда не захочешь".

"Это правда, я обычно не думаю начинать секс, но иногда, когда ты делаешь это, мне очень нравится. В другое время я уставшая и не очень заинтересована в нем. Я не хочу продолжать заниматься сексом, когда я не чувствую желаний. Это заставляет меня испытывать стыд, а иногда даже сердиться на тебя. Может быть, если бы мы не занимались сексом, когда я не в настроении, я могла бы быть в настроении чаще".

Брайан по-прежнему спокойно слушает Лауру.

"Дело в том, что это не твоя вина. Я беру на себя ответственность за свои решения, чтобы жить вместе. Но теперь я хочу кое-что сделать по-другому. Я просто хочу, чтобы между нами все было хорошо, так хорошо, насколько возможно, потому что я люблю тебя".

Брайан посмотрел на нее с опаской. "Хорошо, я просто оставлю тебя в покое. Я не хочу быть твоим сексуальным благотворительным проектом. Если ты захочешь заняться любовью, ты можешь дать мне знать об этом".

Потом он подошел к дивану и включил бейсбол. Лаура была очень расстроена, хотя я предупредил ее, что Брайан может сначала принять довольно оборонительную позицию. Я также сказал ей, что когда первоначальный шок утихнет, он, вероятно, расслабится и примет ее чувства и предложения. Она пошла в спальню, где, как она знала, она не будет услышана, и позвонила своей сестре, чтобы избавиться от осадка после ситуации. После того она читала роман в постели. Она решила подождать до утра. Когда Брайан лег в кровать, она сделала вид, что спит, чтобы избежать конфронтации. Он лег в постель, не касаясь ее вообще, и пролежав без сна некоторое время, заснул. После того, как она услышала его размеренное дыхание, Лаура придвинулась к нему и обнимала его, пока она не уснула. Она волновалась, но постоянно напоминала себе, что все наладится.

Утром, Брайан, который заметил, что Лаура обнимала его в течение всей ночи, сидел в стороне, читал газету и пил кофе. Затем он неожиданно ушел, объявив в последнюю минуту про свои воскресные планы с некоторыми его друзьями. Когда Брайан пришел вечером домой, он подарил Лауре небольшой букет полевых цветов, который он купил в последнюю минуту по дороге домой. Она поцеловала его с благодарностью. На мгновение Брайану захотелось схватить Лауру и страстно ее поцеловать. В этот момент он остановился, чувствуя смутное унижение.

Она почувствовала его смутение и пошла на кухню, чтобы сделать чай. Брайан сидел на диване, борясь со своими чувствами унижения. В конце концов, подумал он, она не обвиняла меня. Он вспомнил несколько случаев в начале отношений, когда она хотела заниматься сексом, а он был слишком уставшим. Он решил попытаться не решать ситуацию в одиночку. "Давай ужинать", импульсивно сказал он.

Ужиная, Брайан сказал, "Я могу сказать тебе, как я себя чувствую?" Лаура охотно согласилась. "Когда ты рассказала мне о сексе прошлой ночью, сначала я был зол, а затем испугался, что ты меня больше не хочешь. Тогда мне стало грустно, что мы занимались сексом без твоего желания".

Лаура кивнула. Брайан продолжал. "Я принимаю твои извинения. Давай посмотрим, сможем ли мы заниматься сексом только тогда, когда мы оба этого хотим". В ту ночь, после ужина, они целовались в постели. Брайан решил не настаивать на сексе, а Лаура заснула в его объятиях. Он чувствовал себя сексуально нуждающимся и лежал какое-то время, но было отрадно чувствовать, как Лаура прижималась к нему во сне. В конце концов, когда он не смог заснуть, он перешел в гостиную и читал, пока не заснул на диване. На следующее утро он сделал над собой усилие, чтобы сохранить любящее отношение, когда он объяснял, почему он покинул их кровать. Спустя несколько месяцев напряженность в отношениях между Лаурой и Брайаном пошла на убыль. Постепенно он уловил ее сексуальный ритм и избавился от своих чувств неловкости и заброшенности. Со своей стороны, Лаура сделала над собой усилие, чтобы взять на себя сексуальную

инициативу, особенно в выходные дни, когда у нее было больше энергии. Путем разговоров и компромиссов они вышли из деструктивного шаблона спасения, который тайно угрожал их сексуальной жизни и, в конечном счете, их браку. Их сексуальная жизнь улучшилась.

ТРЕНИНГ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ГРАМОТНОСТИ

Эмоционально грамотная транзакция # 15: Просьба прощения - эмоционально грамотный способ извинения за действия, которые причинили глубокую боль другому человеку.

Разнообразные эмоциональные ошибки встречаются часто. Поэтому частью эмоционального управления является их отслеживание и исправление при необходимости. Иногда, однако, мы делаем серьезные обидные ошибки, которые могут привести к долгосрочной травме. Когда это происходит, важно дать серьезные извинения, и, если необходимо, попросить прощения.

ПРАКТИЧЕСКИЙ ПРИМЕР: Просьба о прощении

Ярким примером просьбы о прощении является история Роуз и Эдгара, двух 60-летних людей, которые собирались отпраздновать свою 40-ую годовщину свадьбы, когда они посещали один из моих семинаров эмоциональной грамотности. После того как мы обсудили силу извинений, Эдгар заявил, что ему необходимо провести некоторую эмоциональную работу с Роуз.

После того, как она согласилась, он рассказал следующее: тридцать пять лет назад, в вечер рождения их сына, у него был секс с другой женщиной. Это произошло сразу после того, как он увидел ребенка и посетил Роуз в послеоперационной палате. Он покинул больницу поздно ночью, но был слишком взволнован, чтобы идти прямо домой. Вместо этого, чтобы снять напряжение, он зашел в местный бар, чтобы выпить. Когда он сидел, наслаждаясь двойным виски, он заметил молодую женщину, его коллегу. Он рассказал ей о своем новорожденном сыне и предложил купить ей выпить. Один напиток привел к другому, и прежде, чем он одумался, они занимались сексом в ее квартире.

На следующее утро после того, как он ушел, Эдгар был раздавлен чувством вины. Он чувствовал себя ужасно из-за того, что он изменил

своей жене и импульсивно рассказал Роуз о том, что он сделал. Роуз была опустошена известием. Даже несмотря на его уверения, что он был тупо пьян и не хотел видеть эту женщину снова, Роуз была безутешна и неумолима. В течение следующих 35 лет практически каждый спор между ними содержал ссылки на этот инцидент. Каждый раз, когда Роуз чувствовала, что Эдгар принимал ее как должное или не уделял ей внимание, она вспоминала про этот ужасный инцидент. Они оба были очень огорчены по этому поводу. После всех этих лет инцидент был все еще любимой занозой для обеих сторон, шип, который они в значительной степени отказывались удалять.

По этому поводу, Эдгар подумал, что ему нужно сделать что-то, чего он раньше никогда не делал: взять на себя полную ответственность за его неверность и попросить у Роуз прощения. Он сделал это самым трогательным образом. На глазах у всей группы, Эдгар встал на колени и взял руку Роуз. Со слезами на глазах он начал говорить. "Роуз", спросил он: "Могу я поговорить с тобой о чем-то?"

"Да", согласилась она.

"Роуз, я знаю, что я извинялся об этом сто раз, и я жаловался на то, что это, похоже, не работает"

Она кивнула.

"После этой дискуссии я понимаю, что, хотя я извинялся, мои извинения были пустыми, и я не удивлен, что они не работали"

Она снова кивнула.

"Я понимаю, почему. Это потому, что я на самом деле не признавал, как сильно я тебя обидел. Я действительно не хотел признавать, что я причинил тебе такую боль. Так что я делал отговорки и никогда не пытался испытать твою боль". Он вытер глаза и спросил: "Могу ли я сейчас попросить прощения?"

В этот момент в комнате не было сухих глаз, в том числе и у Роуз. Она снова кивнула, в этот раз тепло прикрывая своими руками его руки.

"Роуз, после всех этих лет я понимаю, насколько больно я тебе сделал. Мне так жаль, что я сделал это, и очень жаль, что мне потребовалось много времени, чтобы понять, насколько тебе было больно. Не могла бы ты простить меня?"

Роуз долгое время думает. Наконец, она с улыбкой со слезами на глазах соглашается. "Да, я прощаю, и я должна сказать, что я сейчас считаю, что я была слишком суровой в моем гневе. Я всегда думала, в глубине моего сознания, что ты сделал это, потому что ты почувствовал себя сильным и мужественным после рождения нашего первого сына. Но я вижу, что ты хорошо понимаешь, насколько мне было больно, и я прощаю тебя". Они обнялись, в окружении улыбающейся группы людей - энтузиастов эмоциональной грамотности.

Один год спустя я случайно встретил Эдгара. Я спросил его, как все было. Он сказал мне, что у них только что был замечательный праздник - юбилей, со многими друзьями и семьей. "Кстати", добавил он, "Роуз никогда больше не вспоминала про тот инцидент".

КОГДА ЭТО НЕ РАБОТАЕТ

К сожалению, иногда может случиться так, что прощение не будет предоставлено ни при каких обстоятельствах.

Карла провела пять лет, так и не оправившись от разрушительного горя экстремально скандального развода. Билл, ее муж, резко ушел от нее к своей тайной возлюбленной, с которой он встречался шесть месяцев, а затем попытался помешать ей получить справедливое разделение их имущества. Боль длилась целых пять лет, но, в конце концов, она преодолела свои страдания, встретила другого мужчину и снова счастливо вышла замуж.

Даже сейчас в глазах Карлы появлялись слезы, когда она говорила о событиях прошлого. Вскоре после развода отношения Билла

распались, и он попытался восстановить связь с Карлой. Карла совершенно не желала даже говорить с Биллом, но на протяжении многих лет из-за общих знакомых, которые любили их обоих и ради их сына-подростка, она начала время от времени разговаривать с ним по телефону.

Она уже давно пришла к выводу, что их брак был очень несовершенным и что их развод был правильным решением. Но она не могла ни забыть, ни простить ту ложь, что сказал ей Билл, и его финансовые маневры, с которыми ей пришлось бороться.

Через друзей она поставила его в известность, что никакие их отношения не возможны без его извинений. Билл, желая восстановить дружбу, написал ей записку:

Уважаемая Карла,

Я хочу извиниться за ту часть боли, которую я причинил тебе.

Извини,

Билл

Когда Карла получила эту записку, она была в ярости. Была ли она обязана принять эту наспех составленную записку в качестве извинения? Она даже не потрудилась ответить. В конце концов, Билл позвонил ей. После некоторых вежливых предварительных вопросов, он спросил:

"Получила ли ты мою записку?"

"Да"

"Ну, и что?"

"Ну, что?"

"Ты простишь меня?"

"За что?"

"Что ты имеешь в виду, за что? Я думал, что ты хотела извинений!"

"О, я понимаю. Но, я думаю, я не прощаю тебя".

"Почему нет?"

"Ты действительно не извинился"

"Как насчет моей записки?"

"Твоя записка была хорошим началом. За что ты извиняешься?"

"За причиненную тебе боль"

"Мне нужны извинения за то, что ты сделал"

"Что ты имеешь в виду?"

"Ты солгал, ты был жесток, ты пытался обмануть меня"

"Я так не думаю. Это дело вкуса".

"Ну что, ты извинишься за это? Не достаточно просто сказать, что у тебя есть участие к моей боли. Какая твоя часть в ней? Если ты не можешь признать, что ты сделал мне больно, я на самом деле не заинтересована в твоих извинениях".

Разговор был окончен. Несколько лет спустя, Билл снова захотел сделать все правильно. Он написал еще одну записку:

Уважаемая Карла,

Я думал о том, про что мы говорили, и я согласен, что я солгал тебе, но это было потому, что я думал, что ты бы больше расстроилась, если бы ты узнала правду, и я боялся, что ты финансово разоришь меня. Я извиняюсь, если я тебя обидел, и я приношу свои извинения.

Билл

Опять же Карла была меньше, чем удовлетворена. Билл признал, что он лгал, но его рационализации за то, что он признал теперь, достаточно отвлекли ее от извинений, чтобы ее сердце не открылось, и она не увидела оснований, чтобы позволить Биллу вернуться обратно в ее жизнь. Там, казалось, нет подтверждения тому, как больно он ей сделал. Она написала ему в ответ следующую записку:

Билл,

Я получила твое письмо, и я вижу, что ты делаешь усилия, чтобы сделать все правильно. Тем не менее, ты тратишь больше слов для предоставления оправданий за то, что ты сделал, чем для признания того, насколько жестоким и болезненным был опыт, через который я прошла. Мы оба делали ошибки, за которые мы платим. Я не была идеальной. Но если ты хочешь, чтобы мы были друзьями, я хочу убедиться, что ты понимаешь, какую боль ты мне причинил, сколько я страдала из-за твоих действий. И ты должен почувствовать и высказать некоторое горе или сожаление или чувство вины из-за того, что ты мне сделал. Мне нужно, чтобы ты испытал эти чувства, и до тех пор, я не чувствую и не считаю нужным уменьшать дистанцию между нами.

Карла

Так и осталось. Билл со временем может признать то, что он должен сделать, или он может решить, что он этого не может или не хочет сделать, но Карла заботится о своей эмоциональности, отказывая в предоставлении преждевременного прощения. Если бы она смягчилась и простила Билла, не чувствуя удовлетворения и исцеления, которое исходит от сердечного извинения, она бы никогда по-настоящему не была открытой с Биллом и их «дружба» была бы

болезненным обманом. Процесс извинения и прощения является чрезвычайно важным в эмоционально грамотной жизни и оправдан иногда мучительными крайностями.

Это подводит нас к концу пятнадцати эмоционально грамотных транзакций, которые составляют основу обучения эмоциональной грамотности. Эти эмоционально грамотные транзакции теряют свою первоначальную неловкость, когда люди приобретают опыт их использования. Они становятся частью повседневного эмоционального домашнего хозяйства, также как уборка листьев, прогулки с собакой или чистка зубов. После того, как они вливаются в повседневную жизнь и язык, эти пятнадцать транзакций вносят вклад в благоустроенное существование, в котором эмоции признаются и учитывается их надлежащее место в качестве источника силы и благополучия. Но награды эмоциональной грамотности больше, чем просто аккуратный эмоциональный дом. Когда наши эмоции понятны и полностью выражены и чувства других людей понятны нам также как свои собственные, жизнь становится более насыщенной, а порой действительно радостной. Это то, что вознаграждает эмоционально грамотную жизнь.

ОБОБЩЕНИЕ

Брать на себя ответственность

Вы увидите, что самой трудной частью овладения эмоциональной грамотностью является исправление ошибок, которые вы сделали в ваших отношениях.

Тем не менее, это необходимый процесс. Во-первых, вы признаетесь себе, что вы сделали ошибку. Потом вы должны признать свою ошибку перед другими. Далее вы должны почувствовать истинное сожаление и высказать его человеку, которого вы обидели. Наконец, вы должны согласиться сделать некоторые реальные, соответствующие изменения в себе, и вам, возможно, придется возместить ущерб.

Мы совершаем эмоциональные ошибки, когда мы позволяем себе быть втянутыми в одну из трех ролей: Спасатель, Преследователь или Жертва. Как Спасатель, вы делаете для людей вещи, которые вы не

хотите делать, и которые они должны сделать для себя сами. В Преследователе вы рассержены и самоуверенно нападаете на других людей, часто на тех самых, которых вы Спасали. Как Жертва, вы либо позволяете себе принимать заботу Спасателя или нападение Преследователя, действуя так, как будто вы не можете ничего изменить в сложившейся ситуации.

Если вы выступали в качестве Спасателя, Преследователя или Жертвы в отношении другого человека, эмоциональная грамотность требует чтобы вы извинились перед людьми, которых вы обидели или которым создали проблемы и что вы полны решимости в будущем действовать как ответственный Взрослый. Если вы уже причинили боль, вам нужно научиться просить прощения. Если у вас просят прощение, важно узнать, как правильно принять, отложить или отклонить прощение.

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ГРАМОТНОСТЬ ПРИ РАБОТЕ С ПАРАМИ И ДЕТЬМИ

Для обучения эмоциональной грамотности требуется группа людей; она не может быть освоена в одиночку. Очень хорошей малой группой есть новая пара или друзья. Соглашения, которые необходимы, чтобы сделать возможным эмоциональное обучение, могут быть легче заключены между двумя людьми, особенно двумя единомышленниками, которые не имеют никакой истории нерешенных межличностных проблем друг с другом.

Найти партнера достаточно сложно. Найти партнера, который готов взять на себя обязательство быть полностью честным и равным увеличивает трудности. Многие люди обнаружили, что старая система доминирования / подчинения, где один человек ведет, а другой следует, во многом устарела. Тем не менее, люди, которые искренне верят в равенство, часто попадают обратно в традиционные модели неравенства. В отношениях между мужчинами и женщинами, мужчины по-прежнему доминируют, в то время как женщины находят, что им трудно заявить о себе. Это, в частности, результат социализации в Америке. Таким образом, мужчины и женщины должны быть бдительными и постоянно работать, чтобы поддерживать цели партнерства, в котором эмоциональные потребности

удовлетворяются в равной степени. Те же закономерности, кажется, существуют также для однополых пар. Там всегда, кажется, есть тот, кто "сверху" и тот, кто "снизу".

Люди искренне смущены тем, как создать современный стиль рабочих отношений. В старой патриархальной системе эмоциональные потребности мужчины главенствовали, в то время как приоритеты женщины, как правило, даже не воспринимались; а если воспринимались, то они высмеивались как детские и упускались из виду. Следовательно, после нескольких лет брака (в среднем около семи), многие женщины не могут больше терпеть пренебрежения и яростно возмущаются или сходят с ума от разочарования. Современная система равенства приносит новые проблемы. Одной из основных проблем является то, что когда в доминировании/подчинении отказано, то оно заменяется конкуренцией между партнерами. Вместо одного человека ведущего, а другого ведомого, они конкурируют и самоутверждаются по каждому вопросу. Единственная альтернатива, сотрудничество, является основой для эмоционально грамотного образа жизни, но она трудно достижима.

Это не удивительно, что все больше и больше людей просто сдаются и живут в одиночестве.

Ответ для тех, кто хочет участвовать в равных отношениях, основанных на эмоциональной грамотности:

- Убеждение, что оба партнера имеют равные права в отношениях,
- Соглашение не играть друг с другом
- Приверженность честности.

Равенство и честность в интимных отношениях

Моя рекомендация для тех, кто хочет эмоционально грамотных отношений, быстро создать совместный контракт, основанный на равенстве и честности.

В отношении сотрудничества:

- никто не пытается манипулировать другим силовыми играми
- никто не делает того, что он или она не хочет делать
- они оба нежно и с любовью попросят все, что им нужно
- прислушиваются с эмпатией к тому, что нужно другому.

Эти основные правила требуют, чтобы вы побороли старые, установленные закономерности силовых игр, спасения и лжи. Эти изменения не являются легкими и не приходят в одночасье, но вы увидите, что энергия и оптимизм, выпущенные в этом процессе будут активизировать любые отношения, новые или старые. Когда за ошибки, сделанные время от времени, приносятся извинения и возмещение ущерба то очень легко сохранить отношения на позитивном, сотрудническом уровне.

Равенство

Равенство основано на идее, что люди должны иметь равные права и должны вносить равный вклад в успех их отношений. Равенство не означает, что люди не могут отличаться друг от друга отношением к работе. Особенно между мужчинами и женщинами, которые существенным образом отличаются друг от друга, это просто означает, что эти различия не дают одному человеку привилегии над другим.

Равный вклад не означает, что оба партнера должны работать и зарабатывать одинаково или работа по дому делится поровну. Равенство в эмоционально грамотных отношениях означает, что оба партнера делают равные усилия для сотрудничества, что они действуют таким образом, что оба чувствуют себя удовлетворенными. Если они станут недовольными вкладом другого, они должны чувствовать себя свободными, чтобы сказать об этом с уверенностью, что их партнер будет работать в направлении справедливого компромисса.

Честность

Честность это самое важное соглашение в отношениях между равными. Никто не вступает в серьезные отношения, ожидая лжи. В самом деле, предполагается, что два любящих человека не должны лгать друг другу. Многие отношения освящены в церемониях, скреплены клятвами: "В богатстве или в бедности, в болезни или в здоровье уважать, любить и лелеять". Эти обеты обычно не включают в себя обет быть полностью честным. Неудивительно, поскольку к этому времени, в большинстве отношений, по крайней мере один из участников уже солгал о чем-то. Иногда, даже оба.

Даже в самых честных отношениях есть несколько вещей, которые были спрятаны под сукно. Может быть, он всегда мечтал о нескольких поглаживаниях о своей внешности, но чувствовал себя слишком неловко, чтобы попросить их. Или, возможно, она не была честна про ее неудовлетворенность их любовью. Даже маленькая ложь или тайна имеет повреждающее действие на интимные отношения, потому что это могут быть семена для дальнейшей и большей нечестности.

Когда долгосрочная пара пытается очистить нагромождение лжи и тайн, могут быть темные тайны, которые могли бы действительно расстроить другого человека. Может быть, была одна ночь или даже полномасштабный роман. Или, может быть, один из партнеров безрассудно тратил деньги с общего счета, не говоря другому. Может быть, есть некоторые долгосрочные несчастья, или глубокое разочарование внешностью другого, интеллектом, чувством юмора или сексуальным стилем. Если это так, то может быть хорошей идеей, чтобы раскрыть эти секреты с помощью третьего лица: надежного друга, терапевта или священника.

Лживые недомолвки, как правило, о сексе, деньгах, или внешнем виде, не должны оставаться в секрете в эмоционально грамотных отношениях. Они должны быть выявлены. Если партнер с секретом не раскрывает его, а другой партнер узнает, зная по личному опыту, то ложь ранит больше, чем сам проступок. Чем дольше хранится тайна, тем больше другие знают про нее, и все разветвления лжи часто бывают настолько разрушительными, что они могут повредить или даже разрушить отношения. Трудно простить оплошность, но гораздо труднее простить ложь, которая ее окружают.

Даже люди, которые утверждают, что лучше бы они не знали, если их партнер оступится, скорее всего, узнав истину, почувствуют себя очень униженно и оскорбительно. Когда мы оправдываем тайны и говорим: "Я бы не хотел знать", мы, наверное, не ожидаем, как ужасно будет себя чувствовать тот, кто невольно узнает такую тайну. Вот

почему ложь настолько разрушительна и почему она должна быть удалена из любого эмоционально грамотного отношения.

Подведем итог:

Равенство подразумевает двоих: имейте в виду, что эмоционально грамотные отношения требуют от обоих партнеров работать на них, как равные. Чтобы сделать это, вы должны предоставлять друг другу равные права и ожидать равные обязанности.

Ключ к сотрудничеству: согласие с вашим партнером на отношения равенства, свободные от силовых игр, особенно от лжи и спасения. Дайте ясно понять, что вы хотите от отношений, просите все, что вы хотите, делайте то, что вы хотите делать, и не делайте то, что вы не хотите делать. Начните сразу говорить о сотрудничестве в отношениях. Если вы вовлечены в новые отношения, начните говорить об этом понятии, как только вы почувствуете, что отношения имеют долгосрочный потенциал. Это особенно важно, если вы влюблены, когда все рассматривается через лучистый туман. Просто, честный разговор на эту тему внесет ясность и придаст реальность вашему зарождающемуся взаимопониманию.

Добрачные эмоциональные соглашения

Фрэн и Джон любят друг друга. Они лежат в траве, согретые лучами весеннего солнца в их выходной день. Оба согласились, что они хотели бы заключить брак. Она была замужем до этого с плохими результатами и в этот раз хочет сделать лучше.

Фрэн: "Джон, я могу сказать что-то, о чем бы я хотела, чтобы мы поговорили, прежде чем мы женимся"

Джон: "Конечно, о чем?"

Фрэн: "Я читала книгу о том, как иметь эмоционально грамотные отношения"

Джон: "Что это за отношения?"

Фрэн: "Это отношения, в которых ты эмоционален и осознан. Отношения сотрудничества, где оба согласны изначально о некоторых"

вещах".

Джон: "Что за вещи?"

Фрэн: "Ну, эта книга рассказывает про честные отношения между равными, и мне очень понравилось то, о чем она говорит; идея заключается в том, что мы согласны, чтобы всегда говорить то, что мы хотим сказать, и чтобы убедиться, что мы никогда не будем принуждаемы делать вещи, которые мы не хотим делать".

Джон: "Мне это нравится. Но, похоже, мы уже делаем это. Не кажется ли тебе? "

Фрэн: "Я знаю, что мы оба этого хотим, но иногда я думаю, что мы этого не делаем, на самом деле"

Джон: "Как когда?"

Фрэн: "Я думаю, мы оба лжем о том, что мы хотим, и иногда подчиняемся друг другу. Как этим утром, когда мы пошли завтракать в Голубой Амбар. На самом деле я хотела пойти в Кирпичную Лачугу, но я солгала, потому что я хотела порадовать тебя".

Джон: "Солгала? Разве это не значит быть великодушной?"

Фрэн: "В плане эмоциональной грамотности это называется Спасением и это нехорошо, потому что через некоторое время человек, который Спасает, начинает сердиться. Обычно это я, когда иду за тобой".

Джон: "Я знаю, что ты это делаешь, и что я люблю тебя; ты балуешь меня. Означает ли это, что ты собираешься рассердиться на меня позже?"

Фрэн: "Может быть, именно это и произошло в моем предыдущем браке и я действительно не хочу, чтобы это повторилось снова. И,

возможно, есть вещи, которые ты делаешь ради меня, о которых я не знаю. Есть?"

Джон: "Ну, есть пара вещей, но мне они не в тягость"

Фрэн: "Ну, я думаю, Штайнер прав; было бы лучше, если бы мы были абсолютно честными относительно таких вещей. Что ты делаешь не хотя этого? "

Джон: "Почему ты хочешь, чтобы я про это сказал, чтобы жаловаться? Я люблю тебя!"

Фрэн: "Я просто хочу, чтобы мы учились сотрудническим, честным отношениям"

Джон: "Я постараюсь". Он на секунду задумывается. "Хорошо. Правда в том, что я не хочу уделять столько времени всем твоим подругам и болтаться с ними, сколько мы с ними общаемся".

Фрэн: "На самом деле?"

Джон: "Это просто не то, чего я хочу. Это не очень интересно. Я имею в виду, я хочу, чтобы мы встречались с ними, но я не хочу делать специальным пунктом необходимость проводить время с каждой из них. У меня нет времени, чтобы узнать всех твоих друзей, ты знаешь. Также ... Извини, это не слишком тяжело для тебя?"

Фрэн: "Немного, но ладно, давай идти дальше. Спасибо за вопрос"

Джон: "Хорошо, если ты в этом уверена". Продолжает он с озабоченным видом. "Я действительно рад, что ты познакомила меня со своими родителями. Но я не так уж сильно заинтересован в семейных вещах, таких как обед на День Благодарения у твоей тети. Это было слишком тяжело для меня, отвечать всем этим людям, которые, кажется, не так уж и важны для нас".

Фрэн: "Хорошо", отвечает она тихим голосом. "Я имею в виду, я разочарована и смущена думая о том, что я представляла тебя всем с таким энтузиазмом, а ты желал бы быть где-то в другом месте"

Джон: "Это было не так плохо, я просто прошел через это"

Фрэн: "Ну. Я действительно люблю проводить время с моей семьей. Как когда-то, когда я была ребенком. Но если ты не хочешь идти я просто пойду сама".

Последовало глубокомысленное молчание. Джон начинает снова. "Я скажу тебе, что ты можешь рассказать мне, какие события действительно важны для тебя, и я пойду с тобой. Может быть, ты можешь пойти раньше, и я встречу с тобой там чуть позже, так что я не должен буду долго оставаться там. Это было бы интересно для меня".

Фрэн: "Это звучит справедливо"

Они крепко обнимают друг друга. Они оба недолго думают об этом, но Фрэн гордится собой за инициирование эмоционально грамотного диалога, а Джон освобожден от некоторых нежелательных социальных обязательств.

Вы можете удивиться, почему два счастливых молодых любовника должны приступить к обсуждению небольшого недовольства, которое кажутся совершенно неважным по сравнению с замечательной любовью, которую они чувствуют друг к другу. Но это то, что разрушает пары, когда яркий свет новой любви начинает рассеиваться и реальность возвращается, которые когда-то думали, что ничто не может стать между ними. Фрэн знала об этом на своей шкуре после ее первого брака. Она права, что взяла на себя инициативу и начала диалог про основные правила, которые устанавливают уровень честности и осознание того, что позже будет очень важным для избегания еще одной эмоциональной катастрофы.

Честность - лучшая политика

Знает ли ваш партнер о вас достаточно, чтобы иметь ясное понимание кто вы на самом деле? Если нет, то нужно быть храбрым и заполнить этот пробел. Честность страшна, но это окупается, когда на ней строятся сильные, более близкие отношения.

Если у вас есть информация, которую вы держите в секрете, планируйте рассказать своему партнеру ее как можно скорее. Выжидание лучшего времени, чтобы сказать ее, обычно не работает, потому что это лучшее время редко приходит. Вместо того чтобы ждать, просто сделайте это сейчас.

Поймите, что честность включает в себя разговор о том, чего вы хотите, разговор о том, как вы себя чувствуете, и просьбу про извинения, когда вы не можете отпустить проступок партнера.

Слоан и Кэрол были женаты в течение нескольких лет. У них были хорошие отношения, которые восходят к средней школе, где они были признаны лучшей парой старших классов. В романтический момент Кэрол говорит Слоану, насколько хорошо она чувствует себя, зная что они не занимались сексом с кем-либо другим.

Слоан сглатывает. Оказывается, что три года назад, в течение шести месяцев разлуки, когда они переоценивали их отношения, он провел одну ночь со знакомой Кэрол. Он не сказал об этом Кэрол, сказав себе, что это не было частью их договоренности. Теперь, однако, он чувствует, что он должен сказать:

"Кэрол, как ты относишься к идее, что если у нас будут долгосрочные отношения, то тогда не должно быть никаких секретов между нами?"

Кэрол выглядит встревоженной. "Почему, ты лгал мне о чем-то?!"

Слоан смотрит в глаза Кэрол. "Нет, Кэрол, я не думаю, что это так, и я не хочу начинать сейчас. Давай сядем. Есть нечто, что я должен сказать тебе, чего раньше я не понимал. Могу ли я сказать тебе?"

"Что это, ради Бога!"

Слоан приглашает Кэрол на диван. Глядя в глаза Кэрол он спрашивает, "Ты помнишь то время, когда мы были разлучены, еще в колледже?"

"Да", отвечает она, начиная понимать, что он собирался сказать.

"Ну, я никогда не переставал думать о тебе в течение этих месяцев, но я также думал, что ты, возможно, решишь, что ты не хочешь больше быть со мной. Я пытался привыкнуть к тому, что может произойти, и я был очень подавлен. Однажды ночью, я пошел на свидание с Сюзи Грин".

"Моя старая подруга Сюзен?", сказала она, резким встревоженным голосом. Она всегда чувствовала себя немного неуверенно рядом с красивой и популярной Сюзен.

"Да. Я думаю, что я должен был рассказать тебе про это событие".

"О, Боже, Слоан!"

"Мне жаль. Я не думал, что я бы рассказал тебе об этом. Но после того, что ты сказала, что у тебя не было других любовников, я понял, что я должен это сделать. Во всяком случае, я хочу, чтобы ты знала обо мне все".

Когда он смотрит на нее и видит выражение ее лица, он пугается. Решив пойти дальше, он спрашивает: "Могу ли я дальше говорить?"

"Да, скажи мне", говорит она, плача.

"Я провел ночь с Сюзи"

Она начинает плакать громче.

"Там не было ничего особенного, но это случилось"

Кэрол смотрит на него. Глаза ее полны слез, она кладет голову на плечо Слоана. Он пытается обнять ее, но она не позволяет ему.

"Почему ты не сказал мне раньше?" спрашивает она.

"Даже если бы мы договорились, что мы могли бы свободно встречаться с другими людьми, я знал, что это будет беспокоить тебя. Я знаю, это бы беспокоило меня. Я чувствовал себя виноватым, и я сказал себе, что мы оба, вероятно, спали с другими людьми в течение этого времени, и я чувствовал тогда, что я не хочу слышать про других твоих любовников. Я понял, что ты чувствовала бы себя так же.

"Я так счастлив узнать, что я единственный человек в твоей жизни. Ты единственная женщина, которую я когда-либо любил, и это правда, Кэрол. Когда ты сказала, что ни один из нас никогда ни с кем не изменял, я почувствовал себя очень плохо. Я не хочу лгать тебе, когда ты так любишь меня. Я не хочу сбивать тебя с толку, и я решил, что ты заслуживаешь знать всю правду. Теперь, когда ты знаешь, мне никогда больше не придется беспокоиться о том, что я что-то скрываю".

Кэрол была очень расстроена. Она сказала, что была не так сильно расстроена фактической изменой, но мыслью, что он держал это в тайне от нее так долго. Она чувствовала себя глупой, думая, что она была под ложным впечатлением о своем муже, самом близком человеке в ее жизни. Она боялась, что это откровение может испортить ее любовь к нему. Но то, что причинило Кэрол большую боль, чем измена Слоана, было потерей доверия.

Та ночь, которую они провели друг с другом, была труднее, чем когда-либо. Это была памятная ночь, и он прошел длинный путь, чтобы помочь Кэрол преодолеть ее обиды. Позже, она даже была польщена, что Слоан предпочел ее более универсальной востребованной Сюзи. Она понимала, почему он не сказал ей, и решила, что, хотя это сначала было трудно принять, она могла жить с этой новой информацией. В будущем, когда она на мгновение испытывала интерес, могут ли быть у Слоана секреты от нее, она

успокаивалась от мысли, что если он смог рассказать ей о той ночи, он, вероятно, никогда не лжет ей ни о чем. Она чувствовала с ним себя в полной безопасности и ее страхи, что это откровение может испортить их отношения, не оправдались.

Люди будут яростно утверждать, что этот вид честности не является необходимым или, того хуже, является актом безответственной, садистской жестокости. Далее они могут утверждать, что человек в положении Слоана, сделав обидные ошибки, должен нести бремя законного раскаяния и держать в тайне от жены болезненную информацию. Эти аргументы игнорируют некоторые важные факты: повреждающее действие даже самой маленькой лжи, как она может развиваться в дальнейшем, и большой лжи, и как хранение секретов от партнера подрывает интуитивно понятный и эмпатийный процесс между ними. Самое главное, они игнорируют гораздо большую боль, которую чувствуют люди, когда они узнают, что им неоднократно лгали в течение длительного времени. Представьте себе, как Кэрол будет чувствовать себя, если после пяти или шести лет, иногда встречаясь со Сьюзен Грин, она узнала бы из случайных замечаний мужа Сьюзен, что Слоан и Сьюзен были любовниками.

Требуется уборка

Стоит выделить время для эмоционального домашнего хозяйства. Д-р Дэвид Гесингер указывает на то, что отношения настолько хороши, насколько хорошо общение. Если общение вдумчивое, честное и ласковое, такими будут и отношения. Расскажите друг другу о своих подозрениях, догадках или параноидальных фантазиях. Слушайте внимательно. Воспользуйтесь возможностью, чтобы извиниться за боль. И, прежде всего, найдите время, чтобы давать друг другу поглаживания.

Не поднимайте эмоциональные вопросы в течение телевизионных рекламных роликов или когда вы слишком устали, чтобы говорить о них: выделите достойное время для разговора. Обращаться к эмоциональным проблемам во время прогулки, это та рекомендация, которую я часто даю. Другая возможность заключается в выделении регулярных дат, когда вы поднимаете эмоциональные проблемы.

Обзор, обзор, обзор

Убедитесь, что вы регулярно пересматриваете ваши соглашения. В эпоху стремительных перемен соглашения, которые имели смысл шесть месяцев назад, возможно, больше не имеют смысла.

Часто говорят о проблемах, таких как деньги и время, особенно когда, где и как они должны быть потрачены.

Просто потому, что вы делаете вещи определенным образом в течение длительного времени не означает, что они являются приемлемыми для вашего партнера. Это особенно верно, когда речь идет о сексе, который может стать обычным и приемлемым для одного человека и не приемлемым для другого.

Будьте гибкими

Будьте готовы изменить свои соглашения, даже после того, как полностью их обговорили. Принимайте изменения и новые точки зрения. В конце концов, для вас обоих цель заключается в совместной работе, сотрудничестве и создании чувств привязанности и надежды, скорее, чем обиды и отчаяния.

Прогулка в лесу

Уильям и Хиллари очень занятые люди. Они не имеют детей и они работают очень тяжело. Когда они, наконец, собираются вместе по вечерам, они жадно ужинают и им едва хватает энергии для нескольких домашних дел и недолгого просмотра телевизора в постели. Они обнимаются во время просмотра телевизора и, как правило засыпают до автоматического выключения TV.

Они, кажется, договорились не говорить об этом, чтобы избежать сложных эмоциональных проблем. Хиллари чувствовала, что она не получает достаточно времени для близкого обсуждения и решения некоторых из радикальных проблем, которые были отложены в дальний ящик.

Однажды утром, когда они готовятся идти на работу, Хиллари предлагает, чтобы они в субботу утром поехали на прогулку в лес и поговорили про некоторые вещи. Уильям сначала уклоняется, потому что у него по графику гольф, но Хиллари утверждает, что он может

отменить его, и он в конце концов соглашается. В субботу, когда они начинают их прогулку по лесу, Хиллари говорит:

"Я боюсь, что мы отдаляемся. Несмотря на то, мы, кажется, живем вместе и любим друг друга, я боюсь, что между нами стоят вещи, из-за которых я плохо себя чувствую, так или иначе".

"Ну, я чувствую себя хорошо", говорит Уильям. "Есть что-то, чем ты недовольна?"

"Смотри, может быть проблема здесь. Ты, кажется, не заметил, что у нас есть маленькие разногласия, которые, как правило, в конечном итоге заставляют одного из нас, в основном, меня, идти на уступки для того, чтобы избежать неприятностей. Я начинаю думать, что я слишком устала, или мы решим это завтра или, что, тоже возможно, я являюсь незначительной, но в результате я начинаю плохо себя чувствовать".

Уильям перебил: "Я понимаю, что у нас есть эти маленькие проблемы, но я думал, что мы уже разобрались с ними. Я чувствую себя хорошо насчет них".

"Может быть, это первая проблема, о которой нужно поговорить, потому что я не чувствую себя так же хорошо. Когда ты говоришь, что ты думаешь, что эти проблемы решаются... Я могу сказать тебе, как я себя чувствую?"

Уильям кивает.

"На самом деле", говорит Хиллари: «Я чувствую себя очень злой»

Уильям снова кивает, но он потрясен. Хиллари продолжает.

"Я могу сказать тебе, что я предполагаю? Я подозреваю, что, когда мы не согласны друг с другом, ты не понимаешь, что большую часть времени я соглашаюсь с тобой только для того, чтобы поддерживать хорошие отношения".

Уильям, несколько раздражен, говорит: "Я понятия не имел. Я предположил, что мы честно подходим к нашим договоренностям. Это огорчает, на самом деле"

В течение следующего получаса Хиллари напомнила о ряде случаев, когда все пошло, как хотел Уильям. Некоторые из этих инцидентов были по их общему признанию незначительными, как тот факт, что на переполненном тротуаре Уильям всегда идет впереди, или что он почти всегда за рулем, когда они едут вместе, или что он не предлагает ей выбрать ресторан, когда они выходят в город, или что он часто отвлекается, когда они говорят. Тем не менее, они были важны для нее и нужно принять их к сведению.

Все это вызывает некоторый гнев у Уильяма. Он говорит, что он не понимал, что она была расстроена, потому что она не жаловалась. На самом деле, он раздражен на нее за то, что она соглашалась с ним, не отстаивая своих желаний. Она соглашается, но говорит, что она часто была слишком вымотана, чтобы бороться за эти вещи, и что она хотела бы, чтобы он был лучше осведомлен про эти тонкие напряженности в отношениях между ними. Разговор перерастает в спор и накаляется. Они оба это понимают, Хиллари указывает на то, что они должны остыть. Через несколько минут они извиняются друг перед другом: Хиллари за его спасение, Уильям за тонкую силовую игру.

Они возобновляют свою беседу и кажется, что их самая серьезная проблема в том, что они не проводят достаточно времени друг с другом, чтобы сделать Хиллари счастливой.

Уильям был доволен тем, что они вместе сидят и смотрят телевизор, спят вместе, занимаются любовью по утрам или в выходные дни, и едят несколько блюд и какое-то время Хиллари тоже была довольна этим.

"Я больше не хочу заниматься сексом по утрам", выпалила она.

"Ну, а когда же? Ты сама говоришь, что мы слишком уставшие по вечерам, мы оба активны по утрам".

"Ну, я предполагаю, что я хочу, чтобы мы нашли для этого время вечером, проводили вместе вечер после ужина, пили напитки, беседовали, нашли возможность для изменения жизни друг друга"

Уильям был встревожен этим предложением. Он был счастлив по поводу их договоренностей, и он боялся, что это займет слишком много времени в их точно расписанной жизни. Он колебался и Хиллари почувствовала раздражение. Их характеры вспыхнули и так, как они собирались сменить тему, то Хиллари сказала,

"Смотри, вот это так всегда и происходит. Мы не занимаемся нашими разногласиями, и, если я позволю этому продолжаться, мы вернемся туда, где мы начали. Давай продолжим, пожалуйста".

Они говорили еще в течение часа и пришли к некоторым новым решениям. Уильям понял, что он не делает его жену своим приоритетом. Он был готов попробовать принять тревожащее его предложение Хиллари. Они также решили, раз в месяц совершать подобную "домохозяйственную" прогулку.

В конце концов, все пошло не так, как планировалось, но они проводят вечер в неделю без телевизора, просто вместе друг с другом. Их прогулки иногда случаются лишь один раз в три месяца. Но в целом, это обсуждение имело очень благоприятное воздействие. Они были гибкими при рассмотрении их соглашения и они наметили путь для развития их отношений на эмоционально грамотной основе.

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ГРАМОТНОСТЬ И ДЕТИ

Эмоциональную грамотность можно освоить в любой момент жизни, но ее лучше всего развивать в детстве. Дэниел Гольман описывает "окно возможностей" в течение которого обучение эмоциональным навыкам очень отличается от подобного обучения позже. Чтению, например, легко научиться в нашей молодости. Тем не менее, неграмотный человек может очень долго учиться читать. То же самое относится и к другим навыкам, например, занятиям спортом,

изучению иностранных языков, музыки, и, да, эмоциональной грамотности.

Именно в этот критический период обучения, когда дети учатся на примере их родителей, дети создают свои различные жизненные мироощущения. Они начинают визуализировать себя как хороших или плохих, умелых или неуклюжих, счастливых или несчастных. Они могут даже думать о себе как о сказочных персонажах. Некоторые дети, например, будут идентифицировать себя с Белоснежкой или с одним из семи гномов. Другие увидят себя Суперменом или Лоисом Лейном, крысоловом или Красной Шапочкой, Иисусом Христом или Дьяволом. Они будут также принимать эмоциональные привычки, которые соответствуют их представлениям о себе: сварливый, сладкий, невозмутимый, нетерпеливый, интриган, святой или злой. И как только дети начинают действовать определенным образом, они будут видеть других таким же образом и получают ярлыки: плохой или хороший, счастливый или несчастный, нежный или жестокий.

По большей части, дети учатся эмоциональным способам реагирования от родителей и окружающих их людей. После принятия эти привычки становятся моделями и сценариями о жизни и о том, что будет дальше. Если ничего не делается, чтобы изменить их, эти сценарии могут длиться всю жизнь:

- Ребенок, который является обычно грустным и боится, может стать взрослым человеком, который находится в депрессии и близок к самоубийству.

- Ребенок, который учится подавлять свои слезы может стать бессердечным.

- Ребенок, который не может контролировать свои вспышки гнева, может стать взрослым, склонным к аддиктивному поведению.

Неправильный путь и правильный путь

В качестве примера того, как эмоциональные паттерны создаются родителями, давайте посмотрим на типичную домашнюю "мини-трагедию" и на два способами ее решения родителями.

Во-первых, эмоционально неграмотный способ:

Пятилетний Мэтью только что упал со стула, пытаясь достать печенье. Он громко плачет. Мало того, что его колени болят там, где он ударил его об пол, он еще и унижен, поскольку был пойман за набегом за печеньем. Он злится, испытывает вину и испуган одновременно. Его отец приходит на кухню и понимает, что делал его сын.

"Что случилось? Ты сам ударился? " спрашивает сердито отец. "Хватит плакать!"

Как Мэтью интерпретировать это? Он должен прекратить чувствовать боль? Как насчет его страха и вины? Он должен продолжить чувствовать эти вещи, но не плакать? Злой и смущенный, он кричит громче. Если его отец был бы эмоционально грамотным, он позволил бы ему разобраться самому. Вместо этого, он видит в этом возможность преподать Мэтью урок жизни.

"Давай, Мэтью, перестать быть таким плаксом", говорит он. "Ты хуже, чем твоя сестра". Теперь Мэтью получает идею, что плакать плохо, и что девочки могут плакать, а мальчики не могут. Он пытается подавить его плач, но он не может. Разочарованный, он кричит еще громче.

Предположим теперь, что его отец становится еще более расстроенным и решает продолжить урок. "Мэтью, этого достаточно! Ты можешь быть выше этого" говорит он. "Ты ведешь себя как маменькин сынок. Что ты вообще делал на кухне?"

Мэтью слышал о маменькиных сынках и мальчиках, которые ведут себя как девочки от других детей в школе. Теперь он решает перестать плакать, когда расстроен. Он стискивает зубы и успокаивается.

"Хороший мальчик", говорит его отец.

Многие родители считают, что плакать это неправильное мужское поведение для мальчиков. Мальчики, которым не разрешали плакать, становятся взрослыми мужчинами, которые стесняются плакать. Когда

такому человеку становится достаточно грустно и он хочет заплакать, он будет скрывать и лгать о том, что он чувствует. В конце концов, он станет настолько незнающим о своей печали, что будет отрицать это даже самому себе. Он будет также отрицать другие чувства ранимости, такие как стыд или тоску. В этот момент он будет распознавать только сильнейшие свои эмоции, такие как яростный гнев или безумная любовь.

Девушки отличаются. Когда они плачут, они считаются нежными или трогательными. Почти не бывают девушек, чувствующих, что это не женственно или леди не плачут. Это может быть одной из причин того, что женщины, как правило, более эмоциональны, чем мужчины.

Лучший вариант

Теперь давайте посмотрим на более эмоционально грамотный ответ на инцидент с печеньем. Когда отец Мэттью видит, что он плачет на полу на кухне, он берет его на руки и говорит: "Сынок, ты расстроен! Тебе больно?"

Вместо ответа Мэттью издает громкий крик. Он чувствует физическую боль от падения и вину от того, чтобы его поймали на краже печенья. "Похоже, ты сердисься на меня", говорит его отец, вытирая слезы сына. "Дааа" говорит Мэттью.

"Почему? Я пытаюсь помочь тебе", говорит его отец. "Можно я поцелую твою вавку?" Он качает Мэттью, пока мальчик не начнет успокаиваться. "Ты пытался достать немного печенья?"

Мэттью начинает плакать.

"Чувствуешь ли ты себя виновным? Ты беспокоишься, что я разозлюсь?" Мэттью не ответил, но он успокоился. "Ну, ты знаешь, что мне не нравится, что ты ешь так много конфет между приемами пищи, но я сожалею, что ты сделал себе больно", говорит отец. "В следующий раз, не пытайся доставать любое печенье по своему усмотрению, ладно?"

Вместо того, чтобы пытаться остановить плач Мэтью, он помог ему понять, почему он был так расстроен. Он выразил сочувствие, давая сыну физические поглаживания в виде объятий и поцелуев. После того, как Мэтью успокаивается, его отец будет разговаривать с ним о том, что случилось, как он себя чувствует, и как избежать этих мелодрам в будущем. Когда Мэтью вырастет, он будет знать, что его чувства ценят и что он может безопасно выражать их.

Рекомендации эмоциональной грамотности для детей

Дети могут начать изучать эмоциональную грамотность, как только вы демонстрируете ее им. В конце концов, вы можете говорить с ними о своих чувствах, как правило, как только они смогут сформулировать предложение. В возрасте двух или трех лет дети начинают испытывать чувство вины и способны сочувствовать другим и они могут принести извинения за боль, которую они причинили. Те же правила сотрудничества, которые применяются к взрослым отношениям должны применяться к отношениям между детьми и взрослыми. Равенство, честность и предотвращение силовых игр так же важны с детьми, хотя они, возможно, потребуют уточнений с учетом ситуации. Это обычно означает, что вы должны дать детям столько силы, сколько возможно и быть максимально открытыми, насколько вы можете, всячески избегая лжи. Вот некоторые рекомендации, которые научат вашего ребенка эмоциональной грамотности.

Держите сердце открытым

Часто целуйте и обнимайте своих детей, и рассказывайте им, что вы их любите. Как и все мы, они жаждут и наслаждаются любовью. Если вы покажете им любовь через физические поглаживания, когда они молоды, они будут открытыми для общения, когда они вырастут.

Не используйте силовые игры с вашими детьми

Никогда не бейте своих детей. Добиваясь с помощью силовых игр того, чего вы хотите, вы учите их быть мотивированными страхом. Если вы используете силовые игры со своими детьми (как и все мы в тот или иной момент), убедитесь, что вы извинились и объясните, что вы чувствовали. Предложите не делать такого рода вещи снова. Затем, с ребенком и, возможно, с другими членами семьи, разработайте лучший способ достижения того, чего вы хотите.

Пример: трехлетняя Сара любит нажимать кнопки и набирать номера везде, где она может их найти. Много раз она отключала факсы, сбивала настройки на стереосистеме и телевизоре, включала повторный набор телефонных звонков, а в последнее время была замечена за желанием включить газовую плиту. Ее мать, Джейн, очень испугалась утечки газа и много раз говорила Саре: "Нет!", но Сара, кажется, чертовски сосредоточена на газовой плите. Один раз Сара довела Джейн, и когда она повернула ручку газовой плиты. Джейн потеряла контроль. Крича на нее, она сильно-сильно ударила Сару по попе. Сара оцепенела, громко закричала и плакала в течение нескольких минут. После того, как Сара успокоилась, состоялся следующий разговор:

"Сара, ты все еще расстроена?"

Сара кивает.

"Ну, я очень рассердилась, и я сожалею, что я ударила тебя. Ты не можешь играть с печкой".

"Да"

"Нет, ты не понимаешь. Плита горячая, и она будет гореть. Если ты сделаешь это снова, ты пойдешь в угол"

"Нет, я не буду, мама"

"Ну, если ты обещаешь перестать нажимать кнопки и набирать номера я обещаю больше не пугать тебя. Ты обещаешь, что перестанешь?"

Сара незаметно кивает.

"Это да?" Сара снова кивает. "Хорошо, если ты обещаешь, я не буду кричать на тебя снова и ты не будешь идти в угол. И я сожалею, что я напугала тебя".

Сара снова начинает плакать, и обнимает маму, которая обнимает ее за спину. "Это хорошо, дорогая, я люблю тебя, ты хорошая девочка."

Будьте внимательны к тому, чего хотят дети, независимо от того, как глупо это может показаться. Слушайте с эмпатией к ним. Постарайтесь быть понимающим, когда они чего-то не хотят, потому что это пугает их, смущает их, или оскорбляет их чувства эстетики и вкуса. Будьте гибкими при принятии требований.

Будьте честны: важно быть правдивыми со своими детьми. Объясните им, как вы себя чувствуете и что вы от них хотите. Никогда не говорите им наглую ложь, и сведите ложь бездействия к минимуму, убедившись, что вы правдивы, насколько это возможно. Если вы хотите быть правдивыми, вы должны сначала быть правдивыми с ними. Ведь дети чувствуют, когда от них что-то скрывают и они будут учиться хранить секреты от вас.

Если вы были честны со своими детьми, вы должны считать, что они будут правдивы с Вами. Учитывая то, насколько обычна ложь, все же, вы должны быть бдительны относительно лжи от детей, иначе, в конечном итоге придется наблюдать употребление наркотиков. Рано или поздно ваш ребенок скажет вам главную ложь, и я считаю, что это чрезвычайно важная возможность попрактиковать то, что вы здесь узнали.

Другой пример: Салли, 13 лет, только что пришла домой из школы и пошла к себе в комнату. Она оставалась там дольше, чем обычно. Проверив, что она делает, вы нашли ее читающей книгу.

"Привет, Салли. Вернулась из школы?" Она смотрит и, кажется, захвачена тем, что она читает.

"Что ты читаешь?"

"Ничего".

"Это выглядит как журнал".

"Я сказала ничего"

В настоящее время, можно сказать, что происходит что-то подозрительное. Вы напоминаете себе, что нужно сохранять спокойствие, быть Взрослым.

"Это журнал, не так ли?"

"Да, мама", мрачно говорит она, закатывая глаза.

"Чей?"

"Кэти, она одолжила его мне"

В настоящее время Салли выглядит испуганной. Между тем, вы подошли к ней и взяли журнал.

"Он, кажется, совершенно новый. Где ты его взяла?"

"Я сказала тебе!"

Вы садитесь рядом с ней, смотрите на ее бегающие глаза, и говорите от сердца, настолько любезно, насколько это возможно: "Салли, ты говоришь мне правду? Пожалуйста, не лги мне. Ты знаешь, как я чувствую ложь. Что ты сделала, это не так важно для меня, если ты скажешь правду. Просто скажи мне, и мы будем работать с этим".

"Я купила его"

"О, хорошо, я боялась, что, может быть, ты его украла. Я знаю, что некоторые дети думают, что это круто, чтобы украсть из 7-Eleven"

"Мама, я не воровала. Ты это знаешь!"

"Хорошо. Итак, как же ты достала деньги, чтобы купить его? Скажи правду"

Салли явно расстроена. Она смотрит вниз. Она замолчала. После минуты молчания она говорит: "Я взяла деньги из твоего бумажника"

"Салли, ты на самом деле сделала это?"

"Да"

Снова тишина. Вы изучаете ваши чувства. Вы испугались, что Салли что-то сделала и вам грустно, что она солгала вам. Вы сердитесь, потому что она была мятежной последнее время. Вы хотите сказать ей, что брать деньги от вас так же плохо, как кража из 7-Eleven.

Время для заявления действие/чувство

"Салли, я могу сказать тебе, что я чувствую по этому поводу?"

Салли пожимает плечами, а затем кивает. Используя любящий, сердечный тон, вы говорите:

"Когда ты взяла деньги из моего бумажника, чтобы купить журнал, а затем попыталась солгать об этом мне, это заставляет меня чувствовать страх и сильную грусть, а также гнев. Можешь ли ты это понять?"

Она слушает и соглашается. Теперь у вас есть возможность узнать, почему она почувствовала, что она должна была украсть деньги, чтобы купить дрянной журнал. Она говорит вам, что вы не стали бы покупать его для нее или позволить ей читать его. Она говорит вам, что в журнале есть интересные истории. Вы открываете его и смотрите оглавление. Определенно мусор.

"Ну, Салли, мне он определенно не нравится, но с другой стороны я понимаю, что я не могу остановить тебя от того, что тебя интересует. Но ты не можешь брать деньги из моего бумажника, и я бы хотела, чтобы ты извинилась за это. Что более важно, я хочу, чтобы ты согласилась не лгать мне. Твоя ложь это то, что пугает меня, и отчего мне грустно. Потому что, если ты начнешь врать, мы не будем в состоянии говорить так, как мы привыкли. И это было бы слишком плохо, разве не так?"

Салли соглашается.

Правдивость между вами и вашим ребенком это самая важная связь между вами.

Отпустите управление: дайте вашим детям силу, позволяя им взять на себя ответственность в играх. Соревнуйтесь с ними, пусть они легко ударят вас в игре, сделайте вид, что вы плачете или вам становится грустно. Такое поведение показывает им, что вы не всегда под контролем. К тому же, рассказывайте им о своих чувствах. Если они хотят знать, почему вы чувствуете, и как вы это делаете, объясните им в коротких и простых предложениях.

Поймите демонов ваших детей: Будьте в курсе страхов ваших детей и примите их. Научитесь распознавать, когда они боятся и почему. Пауки, змеи, собаки, темнота, буги-человек, независимо от того, что их пугает, это реально для них и к этому нужно относиться серьезно. Поговорите о их страхах, проверьте их и помогите им избежать ситуаций, которые вызывают их. С другой стороны, если вы не контролируете свои собственные эмоции, оградите их от этого опыта, так как это может сильно напугать их.

Поощряйте эмоционально грамотные СМИ: Читайте эмоционально грамотные книги своим детям. Возьмите их на эмоционально грамотные фильмы и спектакли. Избегайте историй, содержащих много насилия и жестокости, если только они не делают четкое моральное заявление о гневе и как бороться с ним в хорошем смысле. То же самое относится и к любви и сексу: убедитесь, что сообщение является эмоционально грамотным. Прочитайте их "Сказку о Пушистикках", про "теплых Пушистиков" и "холодных колючек"

Научите их эмоциональной самозащите: Научите детей, как защищать свои границы и отказываться от поведения, которого они не хотят, сказав: "Мне не нравится, что" или "Пожалуйста, прекрати", или "Оставь меня в покое". Это все приемлемые и эффективные способы отведения нежелательного поведения. Проиграйте такие ситуации и научите их, как реагировать на различные сценарии.

Будьте терпеливы: Обучение детей требует времени, но как только они усвоили урок, они будут его придерживаться. Повторяйте свои уроки снова и снова на постоянной основе и будьте уверены, что вы живете тем, что вы проповедуете. Помните: яблоко не падает далеко от яблони.

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ГРАМОТНОСТЬ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ

До сих пор я показывал, как я обучаю эмоциональной грамотности в контролируемых ситуациях, в которых могут быть сделаны взаимные соглашения о сотрудничестве и честности: учебных группах, супружеских парах, родителях и детях. Но в реальном мире мы должны суметь обойтись без таких соглашений безопасности. Рабочее место это такая ситуация. Там нет никакой гарантии, что ваши коллеги имеют даже малейший интерес к эмоциональной грамотности. Введение эмоциональной грамотности на рабочем месте это экспериментальное предприятие и достойно целой книги. Я могу только надеяться и дать здесь некоторые основные советы.

Опять же, эмоциональную грамотность лучше изучать, когда у нас есть соглашение с людьми, чтобы поддерживать отношения сотрудничества, свободные от силовых игр, где Спасение и ложь сознательно избегаются. Рабочая среда, как правило, выглядит наоборот. На рабочем месте мы, скорее всего, найдем силовые игры, оптовую торговлю ложью и хранение секретов. В самом деле, большинство рабочих условий фактически поощряют эмоционально неграмотное поведение. Это не редкость услышать о руководителях, которые угрожают работникам, что те потеряют свои рабочие места, если они покинут рабочее место или услышать о работниках, которые подвергаются сексуальным домогательствам. Даже если работник может иметь правду на своей стороне, закон не имеет никаких зубов без профсоюза или дорогого адвоката, чтобы поддержать его и большинство работников имеют мало ресурсов.

Секреты про заработную плату, акции и работу являются обычным делом. На большинстве рабочих мест силовые игры не столь очевидны. Тонкие силовые игры распространены в большом количестве, не только от начальства и управления, но и среди

работников. Развивается иерархия «клеветания» и с ней приходят тонкие оскорбления, секреты, сплетни, ложь и вредный юмор. Хотя большинство людей понимает, что происходит, нет никакого соглашения, чтобы остановить эти действия или предотвратить их. Следовательно, рабочее место может быть минным полем эмоциональной неграмотности и ядовитых транзакций.

Как человеку создать эмоционально грамотное рабочее место? Это не так просто. Даже в производственной среде, которая гордится спокойными условиями, может происходить много глубоко укоренившегося эмоционально неграмотного поведения.

В принципе, вы предлагаете заменить эмоционально неграмотную культуру при работе с другими, в которой не используются силовые игры, а эмоции считаются достойными внимания и уважения. Вы можете начать процесс изменений, найдя по крайней мере одного человека внутри организации, который имеет тот же интерес к эмоциональной грамотности, что и вы. Затем найдите других. Вы можете зародить интерес, показывая эту книгу людям или путем размещения копии заповедей эмоциональной грамотности, которые можно найти в конце этой главы.

Все, чему я пытался научить в этой книге можно пробовать на рабочем месте, хотя это может быть более сложным. Эмоциональная грамотность на работе более рискованна, потому что она должна быть осуществлена без контракта сотрудничества, защищающего вас от силовых игр. Будьте готовы, что люди откажутся от сотрудничества или даже отреагируют враждебно.

Например, Марк, сотрудник в вашей команде, регулярно делает якобы смешные комментарии о ваших колоритных связях и одежде. Вы подозреваете, что он чувствует в вас конкурента, потому что у вас есть передовые компьютерные навыки, которых ему не хватает. В любом случае, вы хотите сказать ему, что, если он продолжит шутить, то это будет вас злить, но вы не имеете ни малейшего представления о том, как подойти к этой щекотливой теме.

У вас возникают чувства подавленности и безнадежности относительно работы с ним. Вы понимаете, что вы внесли свой вклад в проблему, до сих пор соглашаясь с его шутками. Может быть, вы в настоящее время более чувствительны, но вы хотели бы, чтобы он прекратил. Применяются все основные правила: вы должны сначала получить от него разрешение поговорить о вашем раздражении. Но в этом случае, люди не привыкли к тому, чтобы просить, а если спросили, могут говорить, не задумываясь. Поэтому вы должны быть очень осторожными, чтобы получить «информированное согласие» от него, а не просто согласие.

"Эй, Марк, когда у тебя будет свободная минута, я хотела бы что-то перетереть с тобой. Хорошо?"

Марк: (в недоумении): "Да, конечно"

"Ну, это своего рода жалобы, ты уверен, что ты хочешь их услышать?"

Марк: (выглядит искренне встревоженным) "Что я сделал не так?"

"Это не то, чтобы плохо, но я хочу убедиться, что ты хочешь услышать"

Марк: "Ну ладно. Как насчет сейчас?"

"Сейчас? Может быть лучше позже, когда у нас будет немного времени".

"Как насчет после работы?"

"Хорошо"

"Не волнуйся об этом, это просто то, что беспокоит меня. Но я уверена, что если мы это обсудим, то все будет просто отлично. ... Давай встретимся в «Хижине»".

Вы можете видеть, что то, что представляло бы одну транзакцию в договорных, сотруднических отношениях, может занять несколько минут разговора в реальном мире. И, конечно, оно не может работать так аккуратно, как я предлагаю. Но это не значит, что оно не может быть сделано. По всей вероятности, учитывая искусный, чистосердечный подход, Марк будет подготовлен, чтобы услышать ваше мнение, и вы сможете установить понимание так, что он перестанет шутить о вашей одежде.

Далее, Вы можете дать поглаживания, попросить поглаживания, принимать и отклонять поглаживания, как я уже объяснял; но опять же, каждая из этих транзакций будет требовать большей подготовки. Каждая из них будет более сложной и длительной, и с более высоким риском вызвать обратный эффект.

Вы можете объявить заявление действие/чувство и интуитивные догадки и вы можете надеяться, что вы получите эмоционально грамотный ответ. Или вы можете попробовать получить лучший ответ, но это может быть более сложным.

Например, вы можете почувствовать, что вы долго и упорно работали над проектом для вашего босса и не получили достаточно похвалы за это. Вы чувствуете себя плохо, и вам нужны поглаживания. Вместо того чтобы просто спросить разрешение, а затем просто попросить некоторые поглаживания от вашего босса, вы должны подойти к делу более дипломатично.

"Хелен, у вас есть минутка? Я хотел бы спросить вас кое-что".

"Я сейчас занята" Хелен немногословная женщина. Вы чувствуете, что она любит вас, но это будет не легко.

"Как насчет чуть позже?" Спрашиваете вы.

"Хорошо", говорит она, не отрываясь от работы. Не недружелюбно, просто занята.

"Какое удобное для вас время?"

"Я позвоню вам в ваш офис, как только я закончу. О, полчаса".

Отлично. Сейчас пойдет сложная часть.

Хелен звонит вам в ваш офис. "Вы хотели поговорить?"

Вы боитесь, ваш рот сухой, и в этот момент вы чувствуете, что безопаснее отказаться от этого вопроса, но вы полны решимости и говорите "Да, я могу прийти к Вам в офис?"

"Вы не хотите говорить по телефону?"

"Я бы предпочел говорить лицом к лицу, если вы не возражаете"
Секундное молчание.

Хелен становится ясно, что этот разговор особый. "Хорошо, давайте прямо сейчас"

Через несколько секунд, когда вы приходите в офис Хелен, она смотрит из-за стола и кивает вам. Ей явно любопытно. Она сигнализирует вам сесть. "Так что у вас на уме?"

"Хелен, я немного нервничаю, делая это, но я хотел бы задать вам вопрос. Могу ли я задать его?"

"Конечно, вперед"

"Вы знаете, что мы только что закончили очень большой проект, и что я долго и упорно работал над ним"

"Да"

"Ну, мне не ясно, понравилась ли вам работа, которую я сделал"

"Я думала, что я вам сказала, что я оценила, насколько упорно вы поработали над ним, не так ли?"

"Да, вы это сделали, но вы знаете, я не получил никакого ощущения, что Вы по достоинству оценили что-то, кроме того, как упорно я работал. Я имею в виду, упорный труд не является гарантией качества. Вы нашли работу, которую я сделал, особенно хорошей?"

"Да, конечно, это само собой разумеется"

"Если вы не возражаете, если есть что-то конкретное, что можно сказать об этом, я был бы очень признателен услышать это. Я чувствую себя недооцененным эти дни, не вами лично, но в целом. Вы не возражаете?"

"На самом деле, я думаю, работа была совершенно исключительной, действительно"

"Я ненавижу давить на вас, но не могли бы вы сказать, насколько?"

"Это была очень творческая и очень точная работа. Я думала, ты знал это"

"Я предполагал, что это так, но мне приятно слышать это от вас. Спасибо за то, что вы приняли меня. Я надеюсь, что это не было хлопотно для вас".

"Вовсе нет, мне жаль, что вы чувствовали, что вас недооценивают. Я очень рада, что вы работаете на меня".

Конечно, это очень позитивный сценарий. Хелен могла бы упрекнуть вас за выпрашивание похвалы или детское поведение. Или она могла бы отказаться уточнить ее похвалу. В эмоционально неграмотной окружающей среде это не было бы слишком необычным. Если бы это произошло, вы должны были бы осторожно оправдать себя и оставить этот вопрос, или использовать информацию для

улучшения своей работы. Но большинство людей, даже в эмоционально неграмотных ситуациях, хотят быть хорошими для других, и вероятный исход в большинстве из этих ситуаций будет положительным.

Практикуйте то, что вы проповедуете

Если вы находитесь в контролирующем положении, вы будете в лучших условиях, чтобы внедрить некоторые из этих принципов в практику. Осторожно спросите разрешения, когда вы поднимаете эмоционально заряженный материал. Вы можете дать поглаживания и попросить поглаживания. Вы можете с удовольствием принимать поглаживания, которые вы хотите и вежливо отклонять поглаживания, которых вы не хотите. Вы даже можете давать себе поглаживания сами. Практикуйте рассказывать людям, как их действия заставляют вас чувствовать себя и заставьте их услышать вас, не обороняясь. Прислушивайтесь к их чувствам. Высказывайте свои интуитивные догадки и попытайтесь провести их проверку. Если вы делаете это с открытым сердцем и гибко, то большинство людей будут восприимчивыми, так как вы находитесь в положении, чтобы защитить их от силовых игр.

Однако, если вы босс, то вы будете нести ответственность за то, чтобы вы не насаждали эти идеи бессильным и не желающим людям, которые должны следовать за вами.

В качестве примера, давайте предположим, что вы руководитель линии на заводе с 25 работниками в вашем подчинении. Вы получаете удовольствие от дружбы с вашими работниками и вам нравится поддержание дружественной обстановки. Один из ваших лучших работников, кажется, недоволен работой. Она не приветствовала вас своей обычной дружеской манерой, и она, кажется, замкнутой с другими работниками. Ваша интуиция говорит вам, что что-то не так, и вы решили исследовать это эмоционально грамотным способом. Вы подходите к Пауле во время ее перерыва.

"Как вы сегодня, Паула?"

"Хорошо"

"Могу я задать вам вопрос?"

Она кивает. Вы должны убедиться, что Паула действительно готова. "Вы уверены? Я не хочу вмешиваться". Тон вашего голоса должен быть таким, чтобы она почувствовала, что у нее есть выбор. Вы должны действительно знать, что она чувствует себя свободной, чтобы отклонить вопрос.

Скажем, вы получаете ее разрешение. "Ну, я заметила, что вы, кажется, тихие. У меня есть ощущение, что что-то огорчает вас".

"О, нет, все в порядке", говорит она неубедительно. Как правило, в сотруднической ситуации, было бы вполне допустимо, чтобы настаивать на более правдивом ответе. Но в данном случае, если вы настаиваете вы можете злоупотреблять вашей властью; она может не хотеть рассказать вам, что случилось или вообще говорить с вами про это.

"Ну, я рада. Я могу сказать вам, как я себя чувствую?"

Опять же, она кивает.

"Когда вы такая тихая, я волновалась, что что-то не так. И мне было бы очень печально, если есть что-то, чем я могла бы помочь вам, а вы не попросили"

Она смотрит на вас с сомнением.

"Вы мне верите?"

Она снова кивает.

"Хорошо, хорошо, пожалуйста, имейте в виду, что я нахожусь здесь, чтобы быть полезной, если я могу. Позвольте мне узнать, есть ли что-то, чего вы хотите, чтобы я сделала"

На этом вам лучше оставить ситуацию в покое. Вы можете чувствовать грусть или даже быть возмущены нежеланием Паулы поговорить с вами. Вы можете ошибиться что что-то не так. В любом случае, вы заложили основу для будущих эмоционально грамотных разговоров с Паулой. Если вы будете надежно вести себя таким образом, вы будете приобретать хорошую репутацию у ваших работников и начальства. Вы на самом деле можете быть в состоянии продемонстрировать, что этот подход улучшает моральный дух и производительность ваших работников и даже преуспеть в том, чтобы это попробовали другие руководители.

Для человека, находящегося в позиции власти, извинение является хорошим способом продемонстрировать, что на самом деле означает быть эмоционально грамотным. Вы, очевидно, делаете ошибки, и на традиционном рабочем месте эти ошибки, как правило, не признаются. Это будет по-настоящему впечатлять ваших работников, если вы, кажется, осознаете свои ошибки, признаете их, извиняетесь и заглаживаете свою вину перед теми, с кем вы, возможно, поступили плохо.

СТАРТ ИЗУЧЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ГРАМОТНОСТИ И ГРУППА ПОДДЕРЖКИ

Обратите внимание, что на своем рабочем месте вы в состоянии принять и даже наслаждаться шагами в рамках этой программы и поглаживаниями за них. Они даются теми, кто, скорее всего, заинтересован в присоединении к группе поддержки. Идеальный размер такой группы поддержки от восьми до двенадцати человек. С группой такого размера вы можете начать проводить реальные изменения. Например, во время обеденного перерыва группа такого размера будет иметь заметное присутствие в большинстве организаций и, безусловно, будет расти. Можно даже организовать учебные выходные. Возможно, группа могла бы убедить вашего босса профинансировать эти выходные, показав ему, как это улучшит настроение и производительность на рабочем месте.

На работе, как и в мире в целом, вам придется быть творческим, если вы хотите использовать эти идеи. Попробуйте немного поэкспериментировать и наблюдайте результаты. Помните, что

основными идеями эмоциональной грамотности, которые я вложил в Десять Заповедей в конце этой главы, являются:

1. Равенство это предпосылка
2. Любовь это энергия
3. Честность это метод

Почему эти усилия создают положительный результат для всех? Потому что люди хотят любви, желают хороших поглаживаний и нуждаются в безопасном окружении, чтобы быть в состоянии выразить свои эмоции, неважно, верят ли они в обучение эмоциональной грамотности или нет. Если предоставляется возможность дать и получить то, что предусматривает эмоциональная грамотность, то они будут работать более продуктивно. И если вы разработаете множество хороших методов и научитесь применять их, через пять лет или около того, может быть, вы сможете написать окончательный книгу об эмоциональной грамотности на рабочем месте!

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ВОИН

В этой книге я продемонстрировал вам серию мощных методов для повышения вашего эмоциональный интеллект с сердцем в центре. Эти методы помогут вам улучшить ваши отношения во всех сферах вашей жизни. Они также повысят уровень личной силы.

Некоторые люди были так впечатлены результатами эмоциональной грамотности, что они захотели познакомить своих друзей, семью и возлюбленных с этими идеями. Некоторые из них даже считают, что эти идеи должны стать частью морального кодекса. На протяжении многих лет я встречал много людей, которые видели обучение эмоциональной грамотности в качестве инструмента для социальных изменений и хотят применить его за пределами своей личной жизни. Эти люди принадлежат к международной группе активистов, которую я называю "эмоциональные воины"

СТАРЫЙ РЕЖИМ

На протяжении всей истории люди, находящиеся у власти, использовали любые и все доступные методы, чтобы доминировать над другими людьми и контролировать их. Эти методы могут быть физическими или психологическими, но пугающая угроза насилия всегда присутствует в фоновом режиме, чтобы поддерживать их. В этой системе доминирования, люди находящиеся на вершине

пирамиды власти, контролируют всю пирамиду, а каждый уровень контролирует уровни ниже.

Эта система господства является частью базовой структуры нашего общества, известного как патриархат. В классическом патриархате старейшина возглавляет клан или племя, а его власть передается по мужской линии. В современном патриархе, теперешний «старейшина» передает свою власть в соответствии с его прихотью, как правило, одному или нескольким из своих последователей мужского пола, но иногда, кроме того, и тщательно отобранным женщинам.

Райан Эйслер, в «Чаше» и «Блэйд35» описывает патриархат так:

"Доминирование мужчин и в целом иерархическая социальная структура, [которая] исторически были отображена и поддерживалась доминирующими мужчинами религиозного пантеона и религиозных доктрин, в которых подчиненное положение женщин, как говорят, было божественно предначертанным"

Система поддерживается с помощью доминирования, будь то в правительстве, на рабочем месте или в семьях. Все это доминирование осуществляется от человека к человеку транзакциями или силовыми играми. Сержант, который выговаривает солдата за то, что у него оторвалась пуговица, босс, который ожидает приветствия от его секретарши, но сам не потрудился ответить на ее приветствие, муж, который требует секса, но не обеспечивает сексуальное удовлетворение своей жены, отец, который пренебрежительно улыбается всякий раз, когда его дочь хочет быть услышанной, все это примеры доминирующих силовых транзакций.

ПОНИМАЯ СИЛУ КОНТРОЛЯ

Мы даже не замечаем, как работает доминирование, потому что мы погружены в него с рождения. Можно ясно увидеть здесь значение транзактного анализа в качестве инструмента понимания этих взаимоотношений. С помощью транзактного анализа вы можете изучать силовые отношения, анализировать их и как только вы их поймете, выяснить, как избежать их в отношении себя и других.

Проведя детство под влиянием прихотей других людей, мы принимаем как само собой разумеющееся, что мы должны быть или мучителями или жертвами, теми, кто сверху или теми, кто снизу, лидерами или последователями, доминирующими или подавляемыми. Ребенок, которого били, становится родителем, который бьет; ребенок, над которым доминировали и контролировали, становится родителем, который доминирует и контролирует. Мы принимаем злоупотребления и силовые игры как свойство мира.

Если мы хотим эффективно бороться с необоснованным контролем и злоупотреблением силой, мы должны полностью понять суть силовых игр.

Есть две основные формы силового контроля: физический и психологический. Каждый из них может быть выражен либо тонко либо грубо. Есть четыре типа силовых игр:

I. Грубая физическая

II. Тонкая физическая

III. Грубая психологическая

IV. Тонкая психологическая

I - Грубая физическая II- Грубая психологическая
убийство оскорбления

изнасилование угрожающие сигналы

лишение свободы прерывание

пытки дурное настроение

избиение игнорирование

пинки вопиющая ложь

хлопанье дверью перебивание

II - Тонкая физическая IV - Тонкая психологическая
касание фальшивая логика

нависание сарказм

вторжение в личное обесценивание

пространство “позы”

ведение за руку недомолвки

заставлять стоять или сидеть реклама

поглаживание головы пропаганда

Силовая игра это транзакция, в ходе которой один человек пытается заставить другого человека сделать что-то против его воли.

I. Грубые физические силовые игры заметны невооруженным глазом и включают в себя удары, толчки, бросание вещей, хлопанье дверью, или еще хуже, похищения, пытки, изнасилование и убийство.

II. Тонкие физические силовые игры не так хорошо видны, хотя, если вы стали жертвой одной из них, то через некоторое время вы можете осознать, что стали мишенью силовой игры. Тем не менее, вы можете не иметь никакого представления, как работает силовая игра или как ее остановить. Тонкие физические силовые игры включают в себя такие вещи, как возвышение над людьми или стояние рядом с ними, таким образом, что происходит вторжение в их личное пространство, держание за локоть или кисть, или ходьба впереди их, требование от людей стоять или сидеть или блокирование их пути.

Эти силовые игры часто используются мужчинами над женщинами, некоторые из которых принимаются как нормальное мужское поведение.

Психологические силовые игры работают, потому что люди обучены подчиняться с раннего детства. Без применения физической силы я могу запугать вас угрозами или тоном моего голоса. Я могу подтолкнуть вас к действию, потому что вы чувствуете себя виноватым. Я могу соблазнить вас улыбкой и обещаниями, или убедить вас, что то, что я хочу, это правильно. Я могу обмануть вас, долбить вас или продать вам нелепую ложь. Если я могу преодолеть сопротивление без применения физической силы, я использую психологическую силовую игру.

Психологические силовые игры окружают нас в повседневной жизни. Некоторые из них являются грубыми, некоторые тонкими.

III. Грубые психологические силовые игры содержат угрожающие сигналы и взгляды, оскорбления, наглую ложь и вопиющее поведение. А также: перебивание, игнорирование, рожи, закатывание глаз, нецензурные жесты, напевание в то время, когда говорят другие.

IV. Тонкие психологические силовые игры включают в себя искусную ложь, недомолвки, саркастический юмор, сплетни, ложную логику, игнорирование того, что говорят другие и, на массовом уровне, рекламу и пропаганду. В любом случае, силовая игра это транзакция с целью принудить или предотвратить действие другого лица, помимо его желания или свободной воли.

Примеры злоупотребления физической силой более шокирующие, чем примеры психологического насилия и они менее распространены. Даже в самых жестоких условиях, таких, как тюрьмы или сражения, люди не страдают, прежде всего, от прямого физического угнетения. Вместо этого их умы находятся под контролем угрозы насилия. В нашем обществе это особенно верно в семьях, где женщины и дети подвергаются физическому насилию и побоям.

ПУТИ К СИЛЕ

Есть два очень разных способа стать сильным в этом мире: силовые игры и сила грамотности. Первый требует от человека быть бесчувственным к другим и, следовательно, нет пределов его алчным потребностям. Хронические силовые игроки чувствуют немного сочувствия к другим; такие люди холодные к боли своих жертв и будут делать все необходимое, чтобы сохранить контроль.

Я говорил и учил в этой книге о важном источнике личной силы, силе эмоциональной грамотности. Чтобы стать эмоциональным воином, однако, необходима «силовая грамотность», в дополнение к эмоциональной грамотности. Другими словами, вы должны понять, как работает сила, как она накапливается, как взять силу, как разделить ее, и, порой, как дать ее.

Проблема в том, что в системе доминирования, подобной нашей, сила часто неточно определяется как «способность контролировать других людей». К сожалению, большинство, думая о силе, считает подобным образом. Силовые теоретики игнорируют другие важные формы силы, такие как сила общения, знания или любви.

Быть пассионарным, быть в центре или быть духовно осознающим значит быть полным силы. Возьмем, к примеру, Нельсона Манделу, который полностью изменил политический режим Южной Африке из тюремной камеры и в конечном итоге стал президентом этой страны. Разве это историческая фигура была более полной силы, чем Иисус из Назарета? Он был бедным плотником, который изменил мир его посланием любви, которую заслуживают все.

Знание является еще одним примером силы, не уступающей контролю. Вот почему авторитарные правительства всегда делали все, что они могли, чтобы помешать людям быть образованными, или лишить их возможности свободно учиться друг у друга.

Одна из причин краха тоталитарного советского блока правительств Восточной Европы в 1980-е, была в том, что усиление потока информации через их границы разрушило их способность контролировать знания и нейтрализовало их пропаганду. Это пример

того, как контроль, в конечном счете, является бессильным подходом к силе; это подтверждают слова "перо сильнее меча".

Многие люди отрекаются от силы, потому что они видят, как она используется только для доминирования и контроля. Они думают, что быть сильным, значит не любить людей и не быть по-настоящему обеспокоенным их судьбой. Из-за этого отречение от силы рассматривается как хорошая и необходимая вещь. Но приравнение бессилия к добродетели является одной из форм силовой неграмотности. В самом деле, личная сила не отличается от силы в физическом смысле, это просто способность добиться перемен, способность заставлять вещи происходить. Люди должны стремиться быть максимально сильными без отнятия силы от других.

МНОГОЛИКАЯ ЛИЧНАЯ СИЛА

Личная сила выходит далеко за рамки способности манипулировать или управлять людьми. У вас есть сила, когда вы можете получить то, что вы хотите, и предотвратить то, чего вы не хотите. С другой стороны, вы бессильны, когда вы не можете получить то, что вы хотите или не можете прекратить то, чего вы хотите избежать. Чрезвычайно сильный и богатый президент международной корпорации, который манипулирует политиками и работниками, может быть бессильным получить любовь его жены и детей. Вся его контролирующая сила бесполезна и не может обеспечить ему счастливую личную жизнь; он даже не может получить искреннюю ласку или любящий взгляд от тех, кого он любит.

Большинство из нас не имеют такого рода проблем, связанных с богатством и контролем. Обычные люди бессильны, когда они не могут контролировать то, что они едят, пьют или вводят в свое тело; когда они не могут спать или бодрствовать; когда они не могут ясно мыслить и контролировать свои эмоции. Мы особенно бессильны и остро это чувствуем, когда мы не можем противостоять контролю и угнетающему поведению других людей. Если вы в состоянии справиться с этими проблемами, ваша жизнь, скорее всего, развивается удовлетворительно. Если вы не можете собрать энергию и навыки, чтобы преодолеть их, ваша жизнь будет безрадостной и наполненной потрясениями и депрессией, психозами и наркоманией.

НАШ ВНУТРЕННИЙ ВРАГ - КРИТИКУЮЩИЙ РОДИТЕЛЬ

Одна из важных причин, по которой мы становимся бессильными, состоит в том, что у многих из нас есть внутренний враг, который постоянно ослабляет нас изнутри.

Если люди систематически подвергались насилию, большинство из них будет, со временем, оскорблять других людей и самих себя. Таким образом, они становятся своими собственными угнетателями и угнетателями других. Предостаточно драматических примеров, в которых угнетенные люди ополчились друг на друга и относились друг к другу так же злобно, как и их угнетатели. Примером, это произошло в нацистских концентрационных лагерях, где еврейские заключенные "капо", назначенные надзирателями, чтобы стеречь своих собратьев евреев, переняли жестокие методы их мучителей.

Этот процесс также работает, когда люди подвергаются менее драматическому, тонкому психологическому насилию. Такие злоупотребления скрытые и непризнанные и, как правило, забываются. Но они принимаются, и, в конечном итоге, усваиваются. Я использую термин Критикующий Родитель для этого внутреннего самоунижения, которое держит людей в узде и наказывает их за всякие мысли или действия, которые нарушают его репрессивные правила. Когда дети, интроверты, женщины, «цветные», рабочие, лесбиянки, геи, инвалиды и люди с физическими недостатками, а также старые, бедные, или "уродливые" становятся жертвами плохого обращения, то они могут чувствовать себя настолько бессильными, что приходят к принятию жестокого обращения и считают, что заслуживают его.

В конце концов, бессильные причиняют сами себе вред, физический и психологический, так как они следуют велениям Критикующего Родителя десятками саморазрушающих, самоненавистных к себе способов. Таким образом, они впитали в себя патриархальную модель общества, в которой принято считать, что это нормально, чтобы кто-то доминировал, а кто-то угнетался. В этой модели те, кого угнетают, какие-то "неправильные". Это ярлыки: "бедный" значит "ленивый", или "женщина" значит "иррациональная",

или "меньшинство" значит интеллектуально, или морально "уступающее".

В этой книге я объяснил, как работает Критикующий Родитель. Само-преследование, работа Критикующего Родителя, называется по-разному "суровым Супер-Эго", "Родителем-Свином", "Деструктивной критикой", "катастрофическим мышлением", "вонючим мышлением", "низкой самооценкой", "Врагом" и так далее, в зависимости от теории или системы мышления, которая признает его разрушительное воздействие. Как бы не называли его, это голос или визуализация в уме, которая говорит, что человек плохой, глупый, уродливый, безумный, больной, или обречен, в общем, с ним не все в порядке. Более того, эти атрибуты могут быть переданы от родителей к детям и стать частью сценария семьи из поколения в поколение.

В тренинге эмоциональной грамотности мы поклялись удалить Критикующего Родителя из нашей жизни: тяжелая, но стоящая задача. Но борьбы с нашим собственным Критикующим Родителем не достаточно. На самом деле это безнадежная задача, пока мы не осознаем и поддаемся контролирующим патриархальным влияниям, которые нас окружают.

Никто не должен бороться в этой битве в одиночку. Люди во всем мире борются, чтобы изменить свою собственную жизнь и готовы присоединиться к другим в борьбе за самоопределение. Чтобы добиться успеха, мы должны разработать новую форму личной и не оскорбляющей силы, известной как харизма.

СЕМЬ ИСТОЧНИКОВ ЭНЕРГИИ

Позвольте мне описать семь источников неоскорбляющей силы. Адепты восточных религий признают ее источник в древней теории чакр Кундалини-йоги: Земля, Секс, Сила, Сердце, Горло, Третий глаз и Космос

Я переименовал эти семь источников силы: Баланс, Страсть, Контроль, Любовь, Коммуникация, Информация и Трансцендентность.

Ни одна из этих сил не должна оцениваться сама по себе. Вместо этого, они должны использоваться вместе, каждая из них имеет свой собственный уникальный потенциал, чтобы вызвать изменения. При использовании их в комбинациях, вы увидите, что эта радуга вариантов является гораздо более мощной, чем тупые, часто жестокие формы контролирующей силы, которые доминируют над многими из нас.

БАЛАНС, или заземление, это способность крепко стоять на ногах и комфортно сидеть, стоять, заниматься скалолазанием, прогулками или бегом. Если у вас хорошо развита способность к равновесию, то вы "знаете, на чем вы стоите" и вы сможете "стоять на своем". Потому что вы знаете, на чем стоите, вас будет тяжело столкнуть из вашей физической или личной позиции. Ваше тело будет крепко стоять на ногах и ваш ум будет устойчивым.

Баланс - это особенно ценный источник силы для женщин. Патриархат удерживает женщин от достижения надежного ощущения физического равновесия. Женская мода, разработанная, чтобы угодить мужчинам - обтягивающая одежда, мини-юбки, высокие каблуки, мешает физической стабильности. Так что стеснительность - ограниченные и осторожные движения - требование женского "разведения".

Мужчины, с другой стороны, могут свободно испытывать физический комфорт, такой, как они хотят, могут носить просторную одежду и обувь, и имеют минимальные требования ухода и скромности.

В западном мире, так как женщины медленно двигаются в сторону равного статуса с мужчинами, они отбросили многие из диктатов одежды и внешнего вида, которые были обязательны для них ранее. В результате, они чувствуют себя более сильными, более укорененными, устойчивыми и сбалансированными. Это, несмотря на то, что некоторые из преимуществ, полученных в этом направлении в настоящее время сведены на нет повышенными требованиями общества: желание выглядеть моложе и тоньше, диеты, желание носить обтягивающую одежду, а также возможности пластической

хирургии – все это, хотя и направлено на представителей обоих полов, влияет на женщин сильнее.

Как и во всех других источниках энергии, вы должны попытаться достичь «золотой середины» в отношении баланса. Если вы недостаточно сбалансированы, вы будете слишком послушными, легко пугающимися и робкими. Но если вы чрезмерно развиваете баланс, вы будете упрямыми, холодными, недогадливymi, непоколебимыми и скучными и вы не будете толерантными или не сможете выйти из состояния равновесия.

СТРАСТЬ: сила страсти может активизировать как ничто другое. Страсть может создавать или уничтожать. Страсть приносит противоположности, вызывает конфронтации и изменения.

При отсутствии сексуальной страсти не будет ни Ромео и Джульетты, ни браков, ни безответной любви. Но страсть бывает не только сексуальной. Она также способствует миссионерскому рвению, донкихотским поступкам, революциям.

Если ваша страсть не развита, вы будете холодными, скучными и безвольными. Если ваша страсть является чрезмерной, она может выйти из-под контроля и стать разрушительной.

КОНТРОЛЬ очень часто используется в негативных формах, но это важная часть силы. Контроль позволяет манипулировать средой и объектами в ней: машинами, животными и людьми.

Контроль может быть как физическим, так и психологическим, а также дает вам власть над самим собой. Контроль особенно важен, когда в форме самодисциплины он позволяет регулировать другие ваши силы, такие как страсть, информация, коммуникация, и что очень важно, ваши эмоции. Этот контроль имеет жизненно важное значение, когда события вокруг вас выходят из-под контроля и угрожают вашему выживанию. Эмоциональная грамотность частично решает вопрос управления эмоциями: их выражением или их сдерживанием для наполненного силой личного подхода.

Если вам не хватает силы контроля, вы можете стать жертвой вашего внутреннего смятения и стать зависимыми, депрессивными, ленивыми, страдать бессонницей. Или вы можете стать жертвой внешнего мира, став безработным, бездомным, подвергающимся побоям, преследованиям, психически больным, или испытывать отвращение от загрязнений. Вы будете видеть, как вам не хватает дисциплины, вы не в состоянии контролировать то, что вы чувствуете, говорите и делаете, что вы едите, чем вы дышите, что вы употребляете. На противоположном конце спектра, когда вы одержимы контролем, вы абсолютно контролируете каждую ситуацию и душу.

ЛЮБОВЬ: Каждый хочет любить и быть любимым, зная, насколько хорошо он себя чувствует, когда это происходит. Но мало кто смотрит дальше очевидных удовольствий любви, чтобы увидеть ее силу. Еще меньше людей в полной мере развивают эту силу.

Любовь больше, чем просто открытка на День Святого Валентина, больше чем острые ощущения, которые вы получаете, когда вы видите или касаетесь вашего любимого или теплые объятия ребенка матерью. Любовь имеет силу связывать людей, позволяя им работать неустанно бок о бок над выполнением самых трудных задач, вселяя надежду, которая может вывести их из самых ужасных ситуаций: наводнения, голода, войны, авиакатастрофы.

Если сила любви недостаточно развита, вы будете холодными, вам будет не хватать тепла или сочувствия к другим людям, вы не сможете воспитывать или лелеять, будете не в силах даже любить себя. Если эта сила чрезмерно развита, вы будете привычным Спасателем, чрезмерно жертвующим для других, забывая себя.

Любящие отношения руководят эмоциональным воином. Эти отношения касаются трех основных направлений: любовь к себе, любовь к другим, любовь к истине. Эти три качества обеспечивают видение, необходимое для сердце-ориентированного подхода к жизни:

1. Любовь к себе; основа индивидуальности. Когда мы любим себя, мы будем стоять на нашей земле и защищать нашу личную уникальность. Индивидуальность держит нас твердо

сосредоточенными на том, чего мы хотим, и делает нас способными решить, что будет способствовать или мешать нашему личному пути. Только страстная любовь к себе даст силу быть упорным в наших решениях, когда все теряют веру в то, кто мы и что мы делаем.

2. Любовь к другим; твердая лояльность. Будучи лояльными, мы испытываем участие к жизни других людей и настолько же увлечены другими, как самим собою. Любовь к себе без любви к другим это эгоизм. Любовь к другим, без любви к себе превращает нас в спасателей, готовых отдать все. Любовь к себе и другим может быть обеспечена только связью с нашими собственными истинными чувствами с одной стороны, и с чувствам других людей, с другой стороны.

3. Любовь к правде; осознанная правдивость. Любовь к себе и другим тесно зависит от любви к правде. Правда особенно важна в век информации, где мы можем быть "хорошо информированными" и в то же время оставаться под влиянием ложной и искаженной информации. Любовь к правде это атрибут, который заставляет человека активно участвовать в поиске достоверной информации: информации, которая отражает реалии мира. "Радикальное сообщение правды", исследуются в "Записках для философов" в конце этой книги, и является применением любви к правде в отношениях.

КОММУНИКАЦИЯ: сила коммуникации зависит от способности выражать свои мысли и чувства другим. Но общение не будет работать без получателя, готового слушать. Участвуют две операции: отправка и получение, рассказывание и слушание. Двусторонняя коммуникация необходима, чтобы передавать знания, решать проблемы с другими, чтобы построить наши отношения, короче говоря, для достижения эмоциональной грамотности.

Если вам не хватает силы коммуникации, вы не сможете эффективно учиться и учить. Если вы уделяете слишком сильное внимание коммуникации, вы можете стать компульсивными, небрежно говорящими, можете уделять слишком мало внимания тому, что вы говорите, или его влиянию на других.

Все источники силы работают сообща. Очень мощная комбинация силы, используемая великими учителями, состоит из коммуникации, информации и любви. Их коммуникация вдохновлена любовью к правде и любовью к людям. Они не запугивают и не используют контроль, чтобы убеждать. Вместо этого они объясняют, и если их не понимают, пытаются понять, почему; их ученики могут свободно сравнивать то, чему они учатся с тем, что они уже знают, образуя свои собственные обоснованные мнения.

ИНФОРМАЦИЯ: сила информации состоит в том, что она уменьшает неопределенность, поэтому вы можете принимать эффективные решения. Если у вас есть информация, вы можете предвидеть события и вы можете делать поступки или предотвратить их.

Если вам не хватает силы информации, вы страдаете от невежества. Если эта сила чрезмерна, вы, как правило, чрезмерно полагаетесь на науку и технологии, став гипер-интеллектуальным и вам не хватает сердечности.

Информация поступает в четырех формах: наука, интуиция, история и видения. Наука собирает факты методично, внимательно рассматривая вещи и отмечая, как они работают. Наука как камера, делающая целенаправленные и четкие изображения действительности. Это сильный источник уверенности.

Интуиция туманна, это не точный, как наука, но мощный ориентир на то, что, вероятно, справедливо. Интуиция схватывает поток вещей. Она выдвигает "обоснованные предположения" о том, как обстоят дела. Потому что она обращает внимание исследователя на определенные области исследования, интуиция часто имеет жизненно важное значение на ранних стадиях важных научных открытий.

Историческое знание приходит от знания прошлых событий, либо через личный опыт или через изучение истории. Историческая перспектива может быть мощным инструментом, чтобы помочь вам прогнозировать события.

Видение это способность видеть то, что лежит впереди напрямую, через сны и видения. У всех нас есть видение будущего, но это требует большой уверенности в себе, чтобы быть провидцем. Видение, когда оно признается, является высоко ценимой формой информации.

Обычно наше общество считает науку единственным действительным источником знаний; история для пожилых людей, интуиция для женщин, а видения для сумасшедших. Тем не менее, каждая из этих форм информации имеет юридическую силу и при эффективном использовании может добавить вам харизмы.

Информацией злоупотребляли в течение многих веков. Она была использована на службе у контроля, чтобы вести войну, чтобы захватить землю и навязать политические и религиозные взгляды. Сегодня, в век информации, неправомерное использование информации поступает в виде дезинформации, ложной рекламы, негативной политической рекламы и других видов современной пропаганды. Они используются для манипулирования миллионами людей через телевидение и другие средства массовой информации и убеждая людей жить определенным образом жизни и покупать продукты, которые ему соответствуют.

Информация на службе любви будет резко отличаться. Она была бы свободной, доступной и использовалась бы для придания людям силы: их здоровью через медицинские и психологические знания, их мудрости через образование, их отношениям через эмоциональную грамотность.

ТРАНСЦЕНДЕНТНОСТЬ: при рассмотрении в качестве источника силы, трансцендентность это сила невозмутимости, позволяющая событиям идти своим чередом, не нервничая или не позволяя своему эго вмешиваться. Это позволяет найти спокойствие и видеть вещи такими, какие они есть, даже в разгар потрясающих событий. Вы обретете трансцендентность, понимая, какими незначительными вы являетесь во Вселенной, насколько коротка ваша жизнь, после чего вы станете космической пылью, как эфемерны ваши успехи и неудачи, как относительно незначительна ваша боль и радость. При таком понимании нет страха перед будущим или даже

перед смертью, потому что ваше существование не может нарушить ход естественных событий. Сила трансцендентности дает надежду и веру, что есть смысл жизни, даже если наш ограниченный интеллект не может понять его. С ее помощью мы можем "подняться выше" той или иной ситуации, верить и чувствовать нашу силу, несмотря на материальные условия.

Если ваша способность к трансцендентности не развита, вы будете видеть себя в самом центре событий и отчаянно цепляться за свои убеждения и желания, отвращение и пристрастия, успехи и неудачи, независимо от цены. Вы будете не в состоянии увидеть эффект, который вы производите на других людей и окружающую среду, потому что все, что имеет значение для вас, это вы. С другой стороны, если трансцендентностью злоупотреблять, то вы станете отдельно стоящим от земных дел, так что вы будете "парить" не обращая внимания на события вокруг вас, не имея желаний и не касаясь земли.

Мои знания об этих источниках силы меняются: некоторые (контроль, коммуникацию) я понимаю, лучше, чем другие (трансцендентность, видение). Я приглашаю Вас, уважаемый читатель, поделиться тем, что вы знаете об этих предметах, общаясь со мной по почте или через веб-страницу, приведенную в конце этой книги.

СДВИГ НА ТЫСЯЧЕЛЕНИЕ

В худшей, западной культуре сегодня руководит абсолютный контроль. Шесть других источников энергии были уменьшены и поставлены на службу контролю:

Трансцендентность была искажена в патриархальных религиях, исповедующих гневных богов во главе с коррумпированными религиозными лидерами, цель которых состоит в накопление денег и/или власти.

Информация становится все более дорогим товаром, разработанным наукой, чтобы служить войне и полицейским технологиям, производству и продаже товаров. Действительно информация становится неотличимой от пропаганды, дезинформации и развлечений.

Коммуникация стала односторонним процессом, чтобы манипулировать людьми через средства массовой информации.

Любовь свелась к пародии на себя, обремененная ревностью и одержимостью, воспеваемая в популярных песнях и фильмах, но недоступна и игнорируемая в реальной жизни.

Страсть была снижена до похоти и насилия, показываемых в средствах массовой информации. Страстная любовь к правде, справедливости и равенству стала непопулярной, ею озабочено меньшинство, находящееся во все более бедственном положении.

Баланс, когда люди становятся все менее активными и обремененными лишним весом, стал областью спортивных супергероев.

В лучшем случае, западная культура может быть средой, которая дает полномочия людям. Как пионер Райан Эйслер в «Чаше», и «Лезвии», мы можем отойти от патриархата и контроля в направлении демократии, партнерства и любви. Вместе, как эмоциональные воины, мы можем использовать нашу силу с любовью в центре, чтобы сделать возможными эти изменения.

Вы можете приобщиться к этому делу, развивая отдельные силы и харизму в ее различных формах. Вам нужен:

- Баланс, чтобы стоять на своем.
- Страсть, которая зарядит вас энергией.
- Контроль, который сохранит стабильный курс.
- Коммуникация, чтобы эффективно взаимодействовать с другими людьми.
- Информация, чтобы делать точные прогнозы.

- Трансцендентность, чтобы сохранить перспективу.
- Любовь для гармонизации и возможности дать всем этим способностям мощную направляющую силу.

Обучение эмоциональной грамотности обращается прямо к сердцу, призывая людей во всем мире практиковать три взаимосвязанных добродетели: любовь к себе, любовь к другим, любовь к правде. Это путь эмоционального Воина.

ОБОБЩЕНИЕ

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ВОИН

Вы не должны идти вместе с миром, в котором сила человека выражается через силовые игры или насилие. Вы можете взаимодействовать с другими, чтобы бороться за мир, в котором энергия выражается через любовь к себе, другим и к правде. Вы можете сделать это, став эмоционально грамотным и обучая методам эмоциональной грамотности других. Чтобы быть страстным, сбалансированным и духовно осознанным, чтобы быть сильным. Есть семь ненасильственных источников энергии: Баланс, Страсть, Контроль, Любовь, Коммуникация, Информация и Трансцендентность.

Ведомые вашим сердцем и осведомленные эмоциональной грамотностью, вы можете разработать свою собственную личную харизму, которую увидят другие. Если вы сделаете это, вы станете Эмоциональным Воином.

И ПОСЛЕДНЕЕ

Любовь - слово, часто используемое в этой книге, которым обычно злоупотребляют и которым легко злоупотреблять и все же ... любовь, я думаю, что большинство согласится, заставляет мир кружиться вокруг нее. Что такое любовь, конкретно, пока не ясно, но, конечно, она выходит за рамки известной страсти между любовниками или поклонения наших потомков. Это глубокий инстинкт, который заставляет нас наслаждаться совместным времяпровождением, бережно относиться друг к другу и делать что-то вместе. Когда мы позволяем ей выразить себя, это помогает нам выжить и процветать.

Из многих вещей, которые я сказал в этой книге, я хочу еще раз подчеркнуть, одну: Любовь находится в самом центре эмоциональной грамотности. Любой эмоциональный интеллект, который мы можем накопить, без любящих эмоций, как раскраска, которая может хорошо выглядеть на случайный взгляд, но не является реальным творением. Если вы начинаете давать и принимать поглаживания, вы открываете свое сердце и получаете доступ к единственной непреходящей основе для эмоционально грамотной жизни.

Очень вероятно, что вы будете удивляться, как практика нескольких транзактных упражнений может породить такой мощный источник энергии и силы. Разве это не претензия простодушной алхимии, чтобы превратить психологический свинец в золото? Но я не обещаю создать любящее сердце. Я обещаю, что эти транзакции, практикующиеся с честностью, с другим желающим этого и симпатичным человеком, выпустят силу вашего сердца. Предоставление и получение поглаживаний заставит открыться ворота, что держат в тюрьме ваше сердце. Остальное зависит от непреодолимой силы природы: любви. Это может показаться неверным для некоторых, но Любовь готова выплеснуться вперед и сражаться с нашей темной стороной, если мы позволим ей это и если мы сможем найти безопасные способы, чтобы сделать это и если мы развиваем ее, когда она растет.

В конце концов, действительно ли вы будете развивать свою эмоциональную грамотность будет зависеть от ряда факторов: вашего желания, возможности найти людей, чтобы практиковать ее в этом жестоком мире и насколько успешно вы сможете руководить своей темной стороной. Этими заключительными словами я хочу убедить, дорогой читатель, что вы понимаете, что в этой книге есть все для того, чтобы относиться с любовью – к себе, другим и правде.

Клод Штайнер, Беркли, Калифорния, август 2002 г.