

Зачем чувствам азбука?



Текст Ольга Троицкая

Совместно с Центром развития межличностных коммуникаций

В течение трёх лет мы рассказывали о том, каковы эти чувства, как строить с ними отношения. Даже для нас, психотерапевтов, это оказалось удивительно увлекательным занятием. Мы увидели, что не задумываемся, чем беспокойство отличается от тревоги, страх от ужаса, любовь от заботы. Казалось – «и так знаем». Правда, знакомо? Когда стали писать и изучать это «знакомое», оно зачастую расширялось до чего-то очень интересного, нового.

Мы много говорили о том, как важно быть в контакте со своими эмоциями, – это создает целостный образ себя, освобождает тело от привычных зажимов, помогает быть в подлинно эмоциональном контакте с близкими людьми. Всё это верно, и те, кто погрузился в мир «Азбуки чувств» вместе с нами, наверняка испытали на себе справедливость этих слов. Но мне бы сегодня хотелось остановиться на ещё одной важной стороне темы: «Зачем впридачу к обычной азбуке осваивать ещё и Азбуку чувств? Почему так важно говорить о них, называть словами?»

Местная анестезия

В прежние времена, более медленные, менее наполненные информацией, дети автоматически усваивали, что образованный, владеющий речью человек успешен и престижен, то сейчас, в век интернета, это уже далеко не истина. Они требуют от нас доказательств, что это нужно и важно для их будущего. Сейчас, когда так ускорилась и изменилась жизнь, мы все чаще замечаем, как из обихода исчезают такие обычные рань-

ше слова. И это не названия канувших в прошлое предметов, а обозначение того, что происходит с нами, в нашей душе. Это началось не вчера, а скорее, ещё когда пару поколений назад. Наши бабушки говорить о чувствах были не приучены – обществом одобрялась сдержанность. И мы, чем быстрее живем, тем меньше времени можем уделить своему ощущению жизни. Мы его как бы отключаем – или облекаем в символы и знаки, пригодные, например, для коммуникаций в интернете.

Есть миф, что такое общение очень эмоционально, потому что в сети все время говорят о чувствах: ставят смайлики, постят фотографии, обозначают настроение... К сожалению, нет. Совершая все это, человек зачастую не чувствует, а надевает маску, за которую его должны полюбить или оценить. Он делает это для других, а свое прячет в себе – вдруг не понравится или не будет интересно. Откровенности и искренности в сети не дождешься, а если они и появляются, то проходят незамеченными, не вызывая эмоционального ответа. А мы ведь именно об этом – о том, что дает чувство связанности с миром и людьми, об эмоциональном контакте, который один спасает от одиночества и депрессии. И кажется, единственная профилактика от появления всё большего числа интернет-зомби (списывают, не понимая; обмениваются словами о чувствах, иногда таких тяжёлых, как смерть, не чувствуя; пишут о себе без контакта с собой) – это расширить их мир заранее, не дать уйти, вовремя научить: чувствуя – знать, что чувствуешь, думая – испытывать радость от процесса мышления, наслаждаться миром чувств других людей в искусстве, любви, работе. Тогда исчезает страшное одиночество среди людей (которое и толкает в интернет) и появляется чувство связанности с этими людьми, миром и самим собой.

Понять Онегина

Да, первое, чему мы должны научиться в раннем детстве – отличать и различать, а затем называть, чтобы запомнить. И здесь нас подстерегает ловушка: лучше запоминается информация, окрашенная эмоционально, образно – цветом, звуком, интересным образом, эмоциями. Чем тоньше различаем мы цвета, формы, звуки и чувства, с ними связанные, тем точнее храним и быстрее извлекаем из памяти информацию, необходимую в нашей деятельности. Неслучайно развитие тонкой моторики пальцев рук напрямую связано с развитием речи. А речь – с эмоциональным общением. Различая оттенки чувств других людей, мы развиваем и тренируем тонкость восприятия, обозначая их словом – включаем логику, без логических умозаключений мышление не существует. Таким образом, мы формируем понятийный аппарат и расширяем объём и возможности памяти и мышления.

Порой мы «выключаем» чувства и тому же учим детей. Но от боли это не спасает, а жизнь обедняет

Невозможно читать в «Онегине» «...я знаю, в вашем сердце есть и гордость, и прямая честь...», не понимая, что такое гордость, и что это за чувство чести, о котором столько говорят и пишут. И тогда Пушкин – мимо, вообще вся поэзия – мимо. И, к сожалению, не только поэзия, но и умение чувствовать мир вокруг себя тонко и остро, наблюдать и осознавать чувства других людей. А ведь никакая переговорная деятельность без этого невозможна, промах здесь всегда ведёт к обиде, злости и конфликту.

Заметить и запомнить

А главное – даже у очень одарённого интуицией человека доступ к творческому интуитивному возможен через связь чувство-мысль-слово. «Я слово позабыл, что я хотел сказать, и мысль бесплотная в чертог теней вернётся» – эпиграф великого психолога Л.С.Выготского к его книге «Мышление и речь». Знание своей палитры чувств помогает создать доступный разуму портрет своего «Я», дарит возможность что-то усмирить в себе, а что-то, наконец, выпустить на волю. Например, ребёнок может не замечать чувство уверенности в себе. А когда узнал о нем чуть подробнее, прислушался к себе, «поймал» его в какие-то моменты – может попробовать удержать. Удержать или расширить то, что ты различаешь в себе – легче, чем твердить у зеркала «Я уверен в себе, я должен быть уверенным». Слова работают только тогда, когда они связаны с телом, то есть с чувствами. Это относится и к таким «особенным» чувствам, как сострадание и правильность выбора. Ведь только прислушиваясь к себе, мы можем ощутить стыд за злой или жестокий поступок, только внутри себя мы способны почувствовать силу, которую даёт нам сочувствие к ближним.

И если мы, взрослые, не дали ребёнку опыт этого осознанного контакта с собой, чего мы требуем от него, настаивая: «Почему тебе не стыдно?! Как ты можешь быть таким бесчувственным!» Он, может, и пыгается, но нет механизма. В крайнем случае ребёнок будет признавать, что ему стыдно, не чувствуя стыда, и выражать сочувствие, не сочувствуя.

Здоровое и нравственное поколение, идущее на смену прежним, – общее дело педагогов, психологов, государства и родителей. Дети принимают и присваивают прежде всего то, что одобряется обществом, уважаемыми взрослыми и несёт на себе печать необходимости во взрослой жизни. **sh**

Кстати

Отличить гнев от злости, печаль от обиды... Тонкое различие – одно из основополагающих свойств мышления человека. Попробуйте решить любую математическую, грамматическую, логическую, производственную задачу, не умея отличить плюс от минуса, запятую от двоеточия, грунтовку от автодорожки, шуруп от гвоздя. Попробуйте найти хоть одно успешное решение в реальной жизни, где можно обойтись без тонкого различия – «Нобелевка» ваша!