

Про цінність прикрих почуттів

ГАЛИНА КАЧУР, ІЛЛЯ СУШЕНЦЕВ

18 ВЕРЕСНЯ 2019

Поділ почуттів на неприємні та приємні – річ суб'єктивна. Наші емоції – це наслідок нейрофізіологічних процесів у головному мозку. Вони різняться за хімією та структурною локалізацією. Почуття просто є в нашому організмі. Оцінку їм даємо ми, орієнтуючись на особисті й культурні особливості.

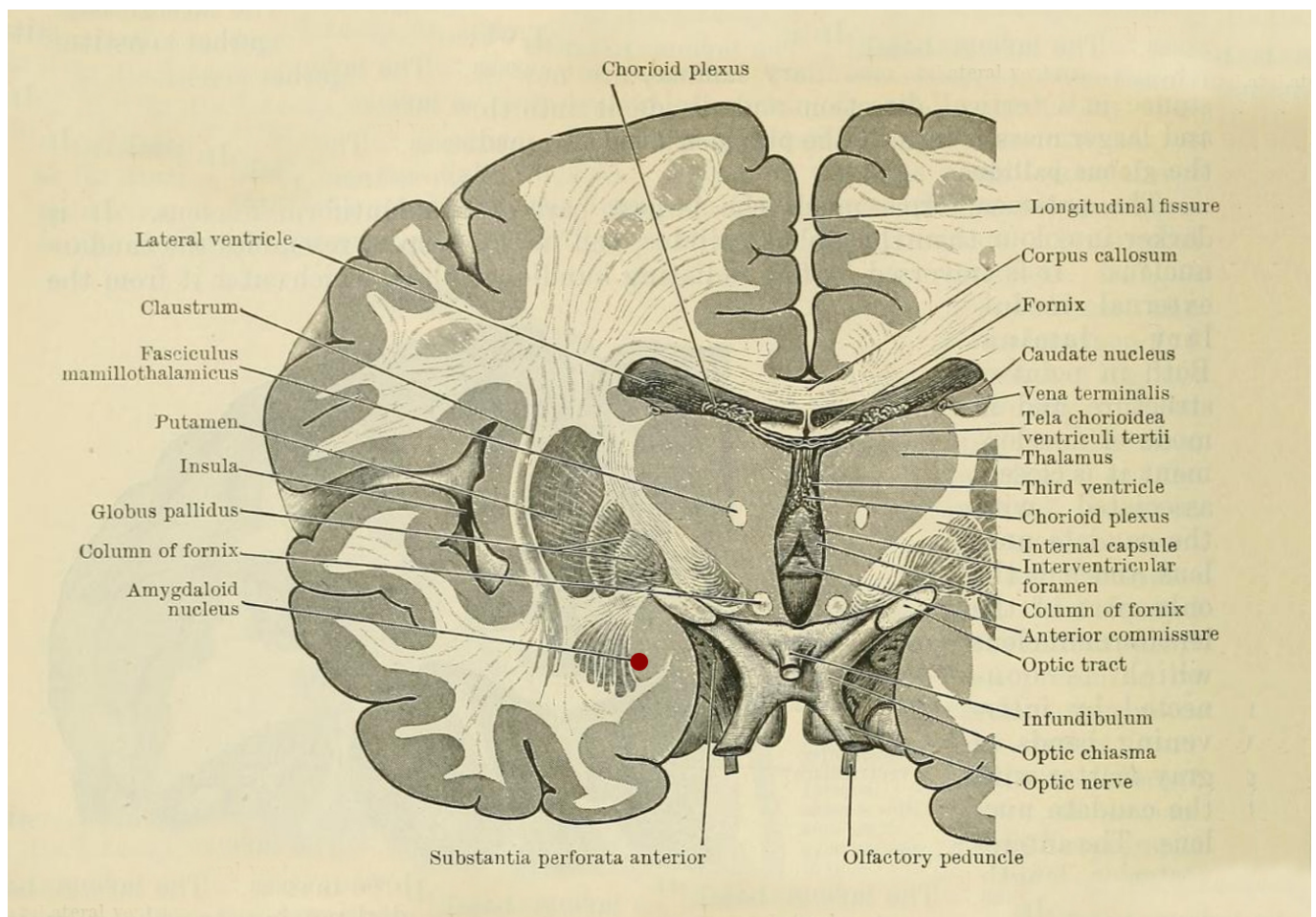


Джерело: Ivan Bradauskas, Moment #876

У психотерапевтичній практиці ми повсякчас зустрічаємося з тим, що люди називають

«негативними», «поганими» чи й «неприйнятними» почуттями: це гнів, страх і сум. Ці почуття часто забороняють висловлювати як собі, так і іншим. Є різноманітні пояснення, чому неприємні емоції можуть бути неприйнятними чи небезпечними для людини, яка їх відчуває, чи її оточення. Але варто підкреслити, що шкоди можуть завдати саме дії та висловлювання. Думки й почуття небезпеки не несуть.

У центрі головного мозку міститься лімбічна система. Це кілька структур мозку, об'єднаних спільними функціями й топологією. Лімбічна система задіяна у внутрішній регуляції, нюхові, відповідає за пам'ять, сон і неспання, а також за емоції. У ній нас особливо цікавитимуть парні утворення завбільшки до двох сантиметрів, розташовані позаду скроневого поясу, – амігдали (мигдалини). Вони беруть важливу участь в формуванні гніву, страху та смутку.



Джерело: анатомічний атлас Даніеля Джона Канінгема (розташування мигдалини позначено червоним)

Мигдалевидне тіло отримує інформацію від органів чуття раніше, ніж та доходить до кори

головного мозку¹. Саме тому ми часто відчуваємо емоції ще до того, як усвідомлюємо, чому їх відчуваємо та що то за почуття. Мигдалини враховують конкретні ситуації й відповідно реагують. Наприклад, коли людям демонструють фотокартки з зображенням небезпеки, амігдали активуються. Не всі страшні картинки викличуть таку реакцію: амігдали добре розпізнають видову небезпеку (наприклад, визвірений хижак) і небезпеку з особистої історії (наприклад, риси обличчя, як у кривдника з минулого). Активація мигдалин призводить до продукування відповідних гормонів, а їхня дія на тіло сприймається як різні емоції.

Відчуття страху виникає в ситуаціях, де нам щось загрожує. Джерелом небезпеки можуть бути зовнішні стимули в реальному часі, як-от автомобіль, тварина чи гучний звук, або ж власні міркування й фантазії: думки про майбутні невдачі, хибна інтерпретація слів іншої людини, прогнозування ризиків. Реакція страху потрібна для активації захисних механізмів. У кров потрапляють гормони стресу, організм переходить у стан підвищеної готовності, який допомагає уникнути загрози. Снажімо, переходячи дорогу, ви краєм ока бачите автівку, що швидко виїжджає з-за рогу. Серцебиття пришвидшується, м'язи тіла отримують більше енергії, мозок робить миттєвий вибір, якого ви не встигаєте усвідомити. У результаті ви відскакуєте на узбіччя, навіть не помітивши, що вкриті холодним потом. Це неприємна реакція, але вона врятувала вам життя. Чи інший приклад: на вас чекає екзамен або ще якась важлива подія. Ви почуваетесь стурбованими, і це стимулює повторювати матеріал чи готуватися до виступу. Аналізуєте, що може піти не так, і хочете застрахуватися від цього. Коли небезпека не вимагає негайної реакції, це привід для прогнозування. Страх перед майбутніми подіями корисний, бо допомагає уникнути прийдешньої загрози чи мінімізувати її. Та корисний страх закінчується разом із небезпекою².

Робити вигляд, що ви анітрохи не засмучені, «не сумувати, не розкисати та тримати себе в руках» не менш небезпечно, ніж тримати довічний траур і забороняти собі радіти й жити далі.

Гнів виникає, коли щось порушує наші фізичні, територіальні чи психологічні межі. Наприклад, хтось без дозволу торкається до вас чи бере ваші речі, уперто ставить запитання, на які ви відмовилися відповідати, ігнорує відмову. Ви можете гніватися в разі загрози для ваших близьких, важливих для вас стосунків чи ваших цінностей. Ця емоція потрібна для боротьби й

рішучих дій, для змін³. Гнів також супроводжується виділенням у кров великої кількості гормонів стресу. Організм мобілізує всі ресурси й готується дати відсіч. Завдяки цьому людина може змінити ситуацію, захистити себе чи те, що вважає своїм, що становить для неї цінність. Гнів спонукає до активних дій, коли ви з чимось незгодні чи вас щось не влаштовує. Наприклад, вас штовхнули у громадському транспорті – і ви висловили обурення, боронячи свої фізичні кордони. Якщо в школі хтось ображає вашу дитину, природно втрутитися у ситуацію, щоб захистити її. Якщо ваш колега поводить себе неетично, чим завдає шкоди іміджу вашої професії, ви можете гніватися й конфронтувати його, активно не погоджуючись із такою поведінкою. Нормально сказати, що ви розгнівані та пояснити, чому саме; нормально відмовлятися від деструктивних стосунків, говорити «ні», висловлювати незгоду чи протест.

Смуток виникає в ситуації втрати, коли розуміємо, що щось утрачено безповоротно. Метаболізм організму сповільнюється, ми почуваємося пригніченими й беззахисними, наша працездатність падає, зате вразливість зростає. Така втрата сил стримує від активних дій. Ми прагнемо залишитися там, де почуваємося найбезпечніше, присвячуючи час обдумуванню та переживанню втрати⁴. Найвиразніший приклад – смерть близької людини: завершилися важливі для вас стосунки; певний етап життя добігає кінця. Утім, печаль не завжди супроводжує небажані втрати. Може статися й так, що надходять жадані зміни, до яких було докладено чималих зусиль. Але ви не тільки отримуєте щось нове, досягнувши мети, а й втрачаєте щось звичне. Скажімо, завершилося тривале навчання, і тепер ваше життя зазнає змін: змінюється коло спілкування, розпорядок дня, виникають нові цілі та труднощі. Печаль допомагає нам оплакати втрату й відновити сили. Вона сигналізує про припинення гніву й відмову від боротьби. Печаль корисна тоді, коли її супроводжують зосередження на втраченому й реалістичне планування майбутнього з його урахуванням⁵.

Уникання й заперечення емоцій, як і надмірне занурення в них, шкодить людині й погіршує ситуацію. Заціпеніти від страху посеред дороги чи не прийти на екзамен через тривогу, промовчати, коли вас штовхнули, не втручатися в ситуацію цькування дитини, ігнорувати неетичну поведінку так само шкідливо, як намагатися розв'язати ситуацію кулаками, лайкою чи скандалом. Робити вигляд, що ви анітрохи не засмучені, «не сумувати, не розкисати та тримати себе в руках» не менш небезпечно, ніж тримати довічний траур і забороняти собі радіти й жити далі.

Страх, гнів і смуток корисні, коли допомагають подолати проблему. Часто такі переживання незручні й суб'єктивно неприємні, суспільство може їх не схвалювати, але вони стерпні, бо допомагають нам просуватися до виходу з ситуації⁶. Емоції – частина людської біології, тому переживати й висловлювати їх абсолютно нормально.

Warning: count(): Parameter must be an array or an object that implements Countable in </home/kairosbo/verbum.com.ua/www/wp-includes/post-template.php> on line **284**

Примітки

1. Сапольски Р. Биология добра и зла. Как наука объясняет наши поступки. М.: Альпина нон-фикшн, 2019.
2. Thomson G. «Fear, Anger, and Sadness». Transactional Analysis Journal 1983, 13 (1), 20–24.
3. Goulding. R. New directions in transactional analysis: Creating an environment for redecision and change. Progress in group and family therapy. Eds. Sagar, C.J., & Kaplan, W.S. New York: Brunner/Mazel, 1972.
4. Гоулман Д. Эмоциональный Интеллект. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013.
5. Thomson G. «Fear, Anger, and Sadness». Transactional Analysis Journal 1983, 13 (1), 20–24.
6. Thomson G. «Fear, Anger, and Sadness». Transactional Analysis Journal 1983, 13 (1), 20–24.