Эмоции современного общества. Трудности, нарушения, расстройства. Помощь психолога





СБОРНИК СТАТЕЙ LPPN-PRESS
ЛИГИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО НАСТАВНИЧЕСТВА

Василий Иванович Сластихин

Эмоции современного общества. Трудности, нарушения, расстройства. Помощь психолога

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72028384
SelfPub; 2025

Аннотация

Настоящий коллективный труд посвящен современным формам и методам психологического сопровождения, консультирования, психотерапии трудностей, нарушений, расстройств эмоциональной сферы современного человека. Детально рассмотрены аспекты, причины, диагностика.

В сборнике описаны инструменты в практике психологического консультирования и психотерапии, получившие особую актуальность в последние десятилетия, которые представлены в виде статей.

Издание рассчитано, в первую очередь, на психологов, психотерапевтов, а также на широкий круг читателей, интересующихся теорией и практикой психологического консультирования.

Содержание

Публикации	4
Редакционный совет	5
Предисловие	7
Партнёры десятого сборника	13
Что такое Лига Профессионального Психологического Наставничества	18
Путеводитель по дому эмоций: на каком ты этаже? Определение состояния эмоционального интеллекта и пути его развития	22
Жизнь со знаком +: почему важно изучать эмоции с детьми?	43
Психологический феномен «Стокгольмского синдрома»	55
Как эмоциональная привязанность влияет на наши отношения с противоположным полом. Практическое руководство для тех, кто хочет понять себя и партнёра	76
Влияние эмоций прошлого на жизнь в настоящем: саморегуляция психики и психосоматика.	88
Конец ознакомительного фрагмента.	123

Василий Сластихин Эмоции современного общества. Трудности, нарушения, расстройства. Помощь психолога

Публикации

Эмоции современного общества. Трудности, нарушения, расстройства. Помощь психолога

Десятый сборник Лиги Профессионального Психологического Наставничества LPPN-PRESS
10 мая 2025 года

Сборник докладов

Смоленск 2025

Редакционный совет

Руководитель LPPN-PRESS, Сластихин В.И. Клинический и семейный психолог. Г. Смоленск

Андропова Л.О. Кандидат психологических наук, доцент, специальный и клинический психолог, психолог-сексолог, супервизор. Г. Москва

Шеремет М.В. Клинический психолог, семейный консультант, ведущая терапевтических групп, супервизор. Г. Брянск

«Эмоции современного общества. Трудности, нарушения, расстройства. Помощь психолога» Десятый сборник Лиги Профессионального Психологического Наставничества LPPN-PRESS 10 мая 2025 года / Под ред. В.И. Сластихина– Смоленск: Литрес, 2025.

Настоящий коллективный труд посвящен современным формам и методам психологического сопровождения, консультирования, психотерапии трудностей, нарушений, расстройств эмоциональной сферы современного человека. Детально рассмотрены аспекты, причины, диагностика.

В сборнике описаны инструменты в практике психологического консультирования и психотерапии, получившие особую актуальность в последние десятилетия, которые представлены в виде статей.

Издание рассчитано, в первую очередь, на психологов, психотерапевтов, а также на широкий круг читателей, интересующихся теорией и практикой психологического консультирования.

Предисловие

Десятый сборник Лиги Профессионального Психологического Наставничества LPPN-PRESS раскрывает тему разнообразия методов, техник и инструментов в работе практического психолога и представлен статьями психологов различных направлений и модальностей. В создании данного сборника приняли участие профессиональные психологи со всей России и из стран ближнего зарубежья. Каждая статья знакомит читателя с разными подходами и инструментами в области психологического консультирования и психотерапии эмоциональных трудностей, нарушений, расстройств современного общества.

Все вопросы по публикации адресуйте руководителю LPPN-PRESS Сластихину Василию Ивановичу – клиническому психологу, семейному психологу, руководителю LPPN-PRESS, члену Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии.

Контактную информацию и адреса в социальных сетях вы найдете в конце данного издания.



Сластихин Василий Иванович

Руководитель LPPN-PRESS. Председатель редакционного совета.



Шеремет Мария Владимировна
Член редакционного совета.



Андропова Людмила Олеговна
Член редакционного совета.

Партнёры десятого сборника

ИНСАЙТ

ОНЛАЙН ШКОЛА
ПСИХОЛОГИИ “ИНСАЙТ”



Школа психологии "Инсайт"…

– это проект двух психологов Ольги Пантюшиной и Людмилы Андроповой. Более 20-ти лет назад они сделали психологию своей профессией. Зашли в нее основательно через базовое образование и защиту кандидатских диссертаций. На двоих у них более 15 000 часов обучения психологии по разным направлениям. Тысячи студентов и слушателей высшего и дополнительного образования стали профессионалами с их участием.

Они написали десятки статей в научных и популярных изданиях, являются авторами учебных пособий и монографий, колоды МАК «Роли и Взаимодействие». За их плечами более 25 000 часов реальной работы с клиентами. Все это легло в основу обучающих курсов школы.

– это только научная и достоверная информация по психологии, грамотно выстроенная с методической точки зрения как результат исследовательской работы, преподавания в вузах и организациях ДПО, постоянного повышения квалификации и изучения новых подходов и достижений в области психологии.

– это место, где дают попробовать психологию на вкус, пощупать методы и техники своими руками, ощутить на себе их чудодейственное воздействие. И только потом умело применять все полученные знания и инструменты в своей про-

фессиональной деятельности.

– это комфортное и безопасное пространство для старта в новой профессии психолога и для совершенствования своей практики. Все выпускники школы особенно отмечают ту необыкновенную атмосферу, которая сопровождает любые программы и мероприятия школы и то, что все они остаются друзьями школы и постоянно откликаются на разные проекты, подтверждает это.

– это обучение и развитие без насилия над собой. Дозированная и понятная информация, которая выдается в легкой для усвоения и непосредственного применения в практике, сочетание видео и печатных материалов с прямыми эфирами дают основу для построения своей системы психологических знаний для каждого ученика и умения выбирать и применять необходимые техники и методы из разных направлений психологии.

На страницы школы психологии "Инсайт" в социальных сетях подписаны более 20 тыс психологов с разных регионов и стран. И вы можете прямо сейчас присоединиться к этому сообществу и узнать о работе психолога много нового и интересного.

А еще в школе есть закрытый клуб для психологов, где царит атмосфера профессиональной поддержки, принятия и роста. В рамках клуба каждый месяц мы разбираем тему, которую сразу же отрабатываем на практике. Новым участникам доступны не только новые темы, но все накопленное бо-

гатство за последних 12 месяцев.



@INSAYTSCHOOL



vk.com/insayt.shcool



https://insayt-shcool.ru/klub



@PSIHOLOG_OLGA_PANTUSHINA

Что такое Лига Профессионального Психологического Наставничества



LPPN-PRESS Профессиональное содружество специалистов в области научно-практической психологии.

Нет молодых специалистов, которые не испытывали бы трудностей в переходе от вузовского обучения к профессиональной деятельности. К числу профессионалов, наиболее остро сталкивающихся с трудностями вхождения в трудовую

деятельность, относятся начинающие психологи.

Наши цели и задачи:

– повышение компетенций и профессионализма психологов разного уровня;

– популяризация и повышение статуса профессии "Психолог".

– повышение уровня психологических знаний среди населения;

LPPN-PRESS:

Все о психологии.

Периодическое психологическое издание ЛППН. Авторские статьи. Биографии и интервью практикующий специалистов.



Сборник выпущен и оформлен в соответствии с требованиями публичной оферты, прописанными на сайте лиги

(ссылка на сайт ЛППН располагается в конце сборника)

Путеводитель по дому эмоций: на каком ты этаже? Определение состояния эмоционального интеллекта и пути его развития



Голубева Вера Анатольевна

Практический психолог, профессиональный коуч IFC (Международная федерация коучинга),

EMDR-терапевт, арт-терапевт

„Загляните в свои собственные души и найдите в них ис-

кру правды, которую боги поместили в каждое сердце и из которой только вы сами сможете раздуть пламя"

Сократ (-470–399 до н.э.)
древнегреческий философ

А как узнать, что в твоем сердце – правда? Где тот индикатор, который точно подскажет это?

Каждый раз я восхищаюсь природой, которая наделила человека тысячами "устройств", позволяющих узнавать всё, что происходит в мире. Остаётся лишь открыть для себя эти инструменты и начать применять их.

И я предлагаю вам познакомиться с невероятно важными индикаторами, которые есть у каждого из нас и благодаря которым вы сможете находить ту правду искры в своем сердце, о которой говорит Сократ. И раздуть пламя. И согреть того, кому пока холодно – возможно себя, возможно близкого человека.

Что же это за волшебные индикаторы? Не что иное как эмоции.

Эмоции (от лат. emoveo – потрясаю, волную, и если по-русски – душевное волнение, душевное движение) – это явления, которые выражаются в переживании человеком своего отношения к окружающей действительности и к себе самому.

Отличие чувств от эмоций в том, что чувства обладают относительной устойчивостью и постоянством, а эмоции

возникают на конкретную ситуацию, это форма проявления чувств [2]

Как же эмоции подскажут, где правда, а где нет?

Эмоции и эмоциональный интеллект

Эмоции – наши внутренние переживания, возникающие в ответ на происходящие события в нас самих или в окружающем мире. Они влияют на то, как мы реагируем, направляя наши поступки и решения.

У эмоций несколько важных функций. Прежде всего, они помогают человеку понять, насколько важны происходящие события – это называется оценочной функцией. Эмоции заранее показывают, полезно или вредно то, что происходит, ещё до логического осмысления. Например, страх высоты оберегает вас от приближения к краю пропасти.

Также эмоции выполняют сигнальную функцию: они показывают самому человеку и окружающим, доволен он или нет, готов действовать или нет. Например, неловкость в новой компании может подтолкнуть вас к активным действиям – представиться соседу и познакомиться ближе, или наоборот – быстро откланяться и сбежать домой.

Эмоции защищают человека от опасности (например, страх или отвращение) и могут мобилизовать силы – как физические, так и умственные. В этом состоит их защитная и мобилизующая функция. Наверное, эту функцию мы ощущаем телом особенно явно – например при страхе на физио-

логическом уровне происходит выброс адреналина, учащается сердцебиение и сложно это не заметить.

Организующая функция эмоций помогает сосредоточиться на важных задачах, но сильные эмоции могут и мешать, нарушая поведение. Однако сами эмоции не дезорганизуют деятельность – причина в физиологических реакциях на них.

Наконец, эмоции регулируют активность: плохое настроение снижает работоспособность, хорошее – улучшает. Хотя раньше эмоции противопоставляли разуму, сейчас считается, что обе сферы важны и взаимодействуют друг с другом. [4].

Итак, у каждой эмоции своя роль и соответствует она определенному состоянию человека, сигнализируя о какой-то незакрытой потребности.

Мы грустим, когда что-то теряем, радуемся, когда что-то приобретаем и сердимся, когда кто-то нарушает наше пространство без спроса. Но чтобы точно знать, действительно ли сейчас стоит «драться» за личное пространство или включить сарказм, высказав претензию обидчику – стоит узнавать свою истинную эмоцию. А не ложную – замещающую, или как их еще называют «рэкетную» эмоцию

Но как часто бывает в практике – сделать это непросто. Уже есть выученные способы поведения, человек реагирует привычным способом, и эта реакция будто бы закрывает насущную потребность.

Было у вас такое, что на работе начальник высказался в ваш адрес (нарушили сроки, допустили ошибку), а вечером дома муж не обнял или ребенок игрушки не убрал как вы учили – и вас захлёстывает обида или раздражение (те самые «производные» рэкетные эмоции). Хотя можно предположить, что на самом деле вы чувствуете себя виноватым или вам стыдно за недочеты на работе. Но вылетели резкие слова в адрес близких и вот уже напряжение в семье, и не понятно, как из него выбираться. Или «проглотили» обиду, сдержали раздражение и вот уже головные боли на утро, напряжение в спине или комок в горле.

Что же произошло?

Пропущено отреагирование истинных эмоций, которые возникли на работе – в пылу занятости и дедлайна мы можем не обратить внимания на то, что происходит, как реагирует тело, что на самом деле нам нужно в конкретный момент. Или, например, нас когда-то жестко застыдили и память об этом так болезненна, что позволить себе думать об этом сжигающем состоянии невозможно. И мы задвигаем его глубоко внутрь, чтобы не чувствовать боль. Или вообще этой способности слушать и слышать себя пока нет – не сформировалась, не развивалась.

Но эмоция продолжает жить в нас, ведь истинная потребность, о которой сигнализирует эмоция – не закрыта. И мы исходя из имеющегося опыта отыскиваем привычный или доступный способ убрать то, что напрягает. Если результат

устроил – паттерн закрепляется еще сильнее. Если не устроил – напряжение растет и может прорваться ещё более жестким способом.

И тут я вернусь к моменту, когда надо понять, что произошло. А понять не получилось. Почему так?

Предложу вам метафору – представьте эмоциональный конструкт как ДОМ.

Где вы в этом доме – в темном подвале без окон и дверей? Или на верхнем этаже, где панорамные окна и вам открыт простор окружающего мира

Давайте разбираться,

Какие есть уровни эмоционального интеллекта

Клод Штайнер в своей книге «Эмоциональная грамотность» [6] описывает шкалу эмоционального развития, состоящую из 10 уровней. Каждый уровень отражает степень осознания и управления своими эмоциями. Опишу коротко характеристики основных.

Нулевая осознанность – вряд ли такое можно встретить в жизни, особенно при сегодняшнем уровне информированности общества о психологических феноменах и процессах. Поэтому идем дальше.

Онемение. «ТЕМНЫЙ ПОДВАЛ, ГДЕ НИ КАПЛИ СВЕТА»

Эмоции человек испытывает с раннего детства. Примерно на втором месяце ребенок начинает понимать, что приятные ощущения дарят ему другие люди (в первую очередь

мама) и испытывать эмоцию радости. «Социальная улыбка» становится первым приобретением ребенка в области эмоций. Но если что-то поломалось в дуэте «ребенок-мама», то может произойти точка фиксации (вплоть до травматического уровня, если ребенок был оторван от мамы или мама была отстранённой, нетеплой и не закрывала самые насущные потребности маленького человечка – жизненно необходимые потребности). И тогда ребёнок словно бы замораживается, впадает в состояние онемения – лучше ничего не чувствовать, тогда не больно и можно выжить.

Во взрослом человеке на этом уровне можно ощущать эмоциональную «замороженность» или отстраненность (в психологии – алекситимия).

Бывает, что окружающие люди видят и понимают о его чувствах больше, чем он сам. А человек словно бы в темном подвале и не может понять, где он находится и что вокруг.

Физические ощущения (Тело как индикатор эмоций). «СТЕНЫ? ПОЛ? ПОТОЛОК?»

Но вот вы протягиваете руку и нащупываете что-то рядом. Холодно руке, пальцы притрагиваются к чему-то шершавому. Уши улавливают шорохи или звук ваших движений. Пространство вокруг начинает обретать физические черты.

Есть исследования, показывающие, что эмоции запускают в организме человека процессы влияя на работу сердечно-сосудистой, мышечной, гормональной и вегетативной нервной системы, готовя организм человека к преодолению

вызовов окружающей среды. Ученые получили подтверждение связи эмоций с состоянием тела. Проявление этой связи можно увидеть даже в том, как мы описываем свои чувства словами (мурашки по спине, разбитое сердце). В проведенном эксперименте полученные данные подчеркивают, что последовательные паттерны телесных ощущений связаны с каждой из шести базовых эмоций, и что эти ощущения представлены категориальным образом в теле [5]

Человек, уровень эмоционального интеллекта которого находится на уровне физических ощущений, замечает проявления эмоций в теле, к примеру тяжесть в солнечном сплетении или напряжение в спине. Он волнуется сердцебиением, злится головной болью, обижается гастритом или язвой. Но не может интерпретировать конкретную эмоцию, т.к. не связывает эти ощущения с ней. И, следовательно, управлять эмоциями он не может.

Он может «глушить состояние» лекарствами или алкоголем, пытаться взбодрить себя чашкой кофе на работе, которая вызывает скуку, но понять, о чем, к примеру, ему говорит скука– не умеет.

Хаос эмоций (Неуправляемые чувства). – «БАРДАК В ПРИХОЖЕЙ»

Представьте себя сейчас в прихожей, заваленной какими-то вещами. И взгляд пытается идентифицировать отдельные предметы, но понять, что с ними делать не получается. Вот висит платье, но в качестве обуви к нему вы нашли толь-

ко резиновые сапоги…

Человек ощущает переполнение эмоциями, которые трудно контролировать. Эти эмоции могут быть интенсивными и разнообразными, что приводит к внутреннему беспокойству и трудностям в принятии решений. На этом уровне, как на стройплощадке, гле свалены в кучу доски, кирпичи, цемент, провода, но что с этим делать – без строителя или руководства «Как построить дом» не справиться.

Чувства на этом этапе у человека есть, но их палитра мала. А диапазон чувствования очень широк – можно разозлиться и не сдержавшись разбить телефон, накричать на ребенка. Или плакать навзрыд до истерики. И это не про чувствительность, а скорее про низкий порог терпимости. Столкнувшись с такими сильными аффектами, человек пугается и может начать подавлять или вытеснять чувства.

Из-за отсутствия навыка управления эмоциями поведение человека бывает плохо контролируемо и это усиливает чувство хаоса.

Осознание различных эмоций. «ОГО, СКОЛЬКО РАЗНЫХ КОМНАТ!»

Но вот вы разобрались с вещами в прихожей и вам открыт путь внутрь дома. Вашему взгляду открылись комната с диваном и помещение с холодильником, плитой и столом. А тут что? Ого, кровать и шкаф! Гораздо комфортнее можно жить!

На этом уровне человек начинает различать и называть

свои эмоции, такие как радость, грусть, гнев и страх. Этот этап наступит тогда, когда человек начнет называть свои эмоции, говорить о них, обсуждать с другими. Штерн [6] акцентирует, что для этого надо преодолеть вербальный барьер – проговаривать, чтобы лучше понимать свои реакции и потребности, а также эффективнее взаимодействовать с окружающими.

Понимание причин эмоций – «ВОТ ЭТО СТУЛ – НА НЕМ СИДЯТ»

Вы осваиваете пространство дома эмоций и приходит понимание, почему готовить еду удобнее на кухне, спать в уютной спальне с темными шторами, смотреть кино приятнее на диване в гостиной.

Работает исследовательская способность и человек начинает постепенно понимать причину своих реакций на стимулы из вне. Хороший вопрос на этом этапе – что произошло перед тем как я почувствовал это?

Человек начинает осознавать, что его эмоции имеют причины, и может связывать свои чувства с конкретными событиями или действиями. Какое именно событие вызвало эту эмоциональную реакцию, почему мы чувствуем гордость или ненависть, почему боимся, о какой потребности нам подает сигнал наша лимбическая система или рептильный мозг. Это понимание помогает ему лучше управлять своими реакциями и предотвращать нежелательные действия.

И важный момент осознания – моя реакция исключитель-

но моя, индивидуальная. Другой человек может чувствовать по-другому. И понимание этого как шаг на следующий этап

Эмпатия (Понимание эмоций других). «ДОМ ЭТО БОЛЬШЕ, ЧЕМ СУММА КОМНАТ»

Поняв на предыдущем этапе структуру своих чувств, принцип их «работы», человек может (и скорее всего начнет) видеть это в других людях.

Сперва это будет взгляд со стороны, а потом начинает получаться посмотреть на мир глазами другого, затем – поставить себя на его место.

Появляется способность распознавать и понимать эмоции других людей, понимание наших эмоций становится структурным и тонким. Словно бы шестое чувство – вы просто знаете, что чувствует ваш партнер, ребёнок, друг или подруга. [6]

Важный акцент: эмпатия и сочувствие – не одно и тоже.

Сочувствие – это интеллектуальный процесс. Вы можете понять эмоциональное состояние другого человека и даже представить его переживания. Оно помогает нам понять, как другой может чувствовать или повести себя в ситуации. Здесь больше рациональности, а не эмоционального вовлечения. Это лишь начальная ступень эмоциональной осведомленности. И чтобы подняться на более высокий уровень осознания эмоций, необходима подлинная эмпатия. Здесь затрагиваются ваши собственные чувства: вы понимаете, что переживает другой, потому что ощущаете это в своем сердце

и сознании. Не все способны переживать определенные эмоции других людей, человек может пока находится на более низком этапе развития эмоционального интеллекта. И тогда выражение сочувствия будет адекватнее безразличия к чувствам окружающих.

Эффективное взаимодействие с эмоциями. «ВЕЧЕРИНКА НА КРЫШЕ»

Вы освоились в своем эмоциональном доме, знаете нюансы и полезность каждого его уголка. Пора осваивать пространство вне дома – а что, если пригласить друзей и закатить ли вечеринку на крыше?

Вы знаете о своих эмоциях, причинах по которым они возникают и умеете управляться со своим состоянием. Вы выстраиваете свое поведение в соответствии с тем, что чувствуете или что хотите чувствовать. Вы даже понимаете, что могут чувствовать люди рядом с вами. Но может так оказаться, что они сейчас «на других этажах», возможно даже в подвале…

Непростая задача – находится в эмоционально неграмотном мире обладателю эмоционального интеллекта высокого уровня. В мире, где эмоциональная грамотность пока оставляет желать лучшего, наличие эмпатии может быть одновременно как даром, так и испытанием: важно знать, как использовать эту способность. [6]

Знание того, что чувствуют другие, не всегда означает, что мы понимаем, как реагировать на это. Эмоциональное взаи-

модействие требует понимания того, как люди могут реагировать друг на друга, и когда такая реакция может привести к улучшению или ухудшению ситуации.

Чтобы «вечеринка удалась», полезно учиться распознавать эмоции людей настолько хорошо, чтобы предсказать, как кто-то отреагирует на гнев, страх или печаль, и как другой человек воспримет проявления любви, сексуальности, радости или оптимизма.

Полное осознание эмоций -

Сейчас этот уровень – редкость, как например вертолетная площадка на крыше дома – когда человек обладает способностью считывать тонкие проявления эмоций людей на расстоянии, переживания больших масс людей и может чувствовать веяние времени

На каком вы этаже сейчас?

Надеюсь, что по ходу чтения вы уже примеряли на себя некоторые состояния, ощущения, пробовали представить, где вы сейчас в Доме эмоций.

Здесь помогают истории вашей жизни – возможно вы вспомните, что в каком-то возрасте произошла та самая точка фиксации и вы застыли. Или не можете обсуждать свои чувства с другими. А может быть есть проявления в недомоганиях тела, которые длятся долго и не поддаются эффективному лечению. Эти маркеры подскажут ваше место положение на линейке развития эмоционального интеллекта.

Если ваша память не сохранила историй, помогающих по-

нять, гле произошла точка фиксации или сложно прочувствовать свое настоящее состояние (может ведь и сопротивление включиться) – на помощь придет психолог и диагностика.

Как подняться выше и увидеть солнце счастливой жизни?

План понятный и пунктов в нем немного.

Понять свой текущий уровень (самостоятельно или с помощью специалиста), разобраться какой уровень следующий и выстроить стратегию шага на следующий этаж.

Эта стратегия будет включать обучение навыкам каждого следующего из этапов, которые когда-то по разным причинам были не освоены.

Возможно, нужно будет учиться слышать свое тело и развивать восприятие ощущений (если вы когда-то впали в онемение и не чувствуете сейчас). Или проговаривать и описывать словами ваши чувства, если есть вербальный барьер. Или учится пониманию, когда стоит выразить свои чувства и как это сделать. А когда лучше сдержаться.

Путь прост, хотя это не означает его легкости. Но дорогу осилит и идущий.

Тем более, когда знаешь – там наверху солнце счастливой наполненной жизни!

Вместо заключения

Возможно, вам, как и мне приходила в голову мысль, что эмоций с плюсом меньше, чем эмоций с минусом.

Конечно, зная их важное предназначение, глупо спорить

с безграничной мудростью природы. Она «придумала» в нас этот инструмент, чтобы мы могли выжить как вид. Не обладая эмоциями, то есть не умея испытывать радость и печаль, гнев и вину, мы не были бы в полной мере людьми. [1]

Мне хочется рассказать вам о Радости в надежде на повышение ее доли в жизни.

Радость, как и любовь, надежда, жажда контакта появилась в нашей истории развития не просто так. Лимбическая система человека сформировалась как решение задачи выживаемости потомства. Чувство любви, физическая потребность в контакте способствовали заботе родителей о потомстве и повышали вероятность сохранения жизней молодого поколения. [1]

Биологическая роль эмоции радости – поддержание продолжения рода. При встрече с потенциальным партнёром мы оцениваем его значимость и начинаем воспринимать как нечто ценное. Это делает его объектом, на который наш мозг реагирует радостью. [3]

Радость – это интенсивное ощущение удовлетворения и уверенности в себе.

Мы радуемся, чувствуя себя любимым и достойным любви. Уходит напряжения, вы расслаблены. Но «включить» радость усилием воли сложно, испытать страх гораздо проще. А еще источники радости больше зависят от индивидуальных потребностей человека [3]

Но ради ощущения прелести этой жизни, предлагаю вам

все же попробовать научиться усиливать это чувство. Ибо способы есть!

Посмотрите на малыша на первых неделях жизни – у него улыбка может появиться во время сна, и это прекрасный пример того, как радость может возникать без внешних стимулов. Ведь в этот момент у ребёнка пока еще не развилась познавательная и коммуникативная активность.

Принимая постулат, что радость – эмоция, возникшая в процессе развития человека, можно сказать, что внутренний биологический механизм, запускающий радость, работает в нас независимо от внешних факторов: это состояние открывается изнутри. [3]

Исследованиями установлена связь между напряжением лицевых мышц и чувством радости: если человек начинает улыбаться, даже если для этого нет явных причин, то радость начинает откликаться на это действие. Улыбку вызвать довольно легко: достаточно стимулировать мышцы щёк. Даже фальшивая улыбка (когда на самом деле радости нет) способна активировать центр радости, изменяя внутреннее состояние человека. Этот эффект привёл к появлению упражнения, при котором человек, посмотрев в зеркало и улыбнувшись, может почувствовать радость, даже если в этот момент ему вовсе не радостно. [3]

Кроме того, существует феномен обмена улыбками: если в толпе незнакомый человек вдруг улыбается вам, а вы отвечаете ему той же улыбкой, возникает интерперсональное

взаимодействие, активирующее радость. Искренний смех и радость может передаваться другим людям, вызывая ответные эмоции.

Первоначально в младенческом возрасте человек способен испытывать радость независимо от внешних факторов, но с развитием социальной жизни эта способность может изменяться. Сначала радость проявляется как внутренний импульс, затем ребёнок радуется, когда его развлекает и веселит мама, а позже развивается способность видеть радующие черты в окружающем мире. Но если окружение длительно заряжено грустным настроением, малыш тоже может со временем сникнуть.

Перечислю виды радости, которые могут сочетаться или преобладать в определённых случаях.

1. Радость от телесного удовольствия – антиболь и антидискомфорт – ощущение физического комфорта и удовольствия.

2. Радость от возбуждения – антискука – может возникнуть в моменты напряжённой активности, когда вы стремитесь к цели, она связана с победой или преодолением препятствий.

3. Радость облегчения – антистресс – когда какой-то негативный фактор перестает быть.

4. Радость от уверенности в себе – удовлетворения от того, что человек принимает себя таким, какой он есть, и ощущает, что с ним всё в порядке. [3]

И если в развитии человека, когда ему было положено природой учиться радости, есть пробелы, стоит проходить этот период заново.

Разделять свою радость с другими людьми – находить общество людей, которые могут отзеркаливать ваши успехи, радоваться и смеяться вместе. Добавить в свою жизнь атмосферы, где вас не оценивают, принимают, чутко слышат и бережно поддерживают.

Если пробел на уровне тактильных ощущений – организовывать себе приток телесного опыта и ощущать радость от прикосновений, поглаживаний, объятий.

Радость от социального взаимодействия восполняется через игры. Здорово будет вспомнить, во что нравилось играть в детстве! А если сложно испытать радость победы – начать с признания своих самых маленьких побед.

Радость – социальная эмоция. Она усиливается во взаимодействии с другими людьми.

Готовы взять себе девиз из детского мультика «Поделись улыбкою своей, и она к тебе не раз еще вернется»? Он точно работает! Радости вам!

Список используемой литературы:

1. Изард К.Э. Психология эмоций пер. с англ. СПб., 1999. 464 с.

2. Киселева Л. А., Помазуева Т. Н. Мир эмоций человека и регуляция деятельности: учебно-методическое посо-

бие. Екатеринбург, Урал. гос. лесотехн. ун-т, 2007

3. Ковалева Л.В. Эмоциональный онтогенез. Тверской государственный университет, 2024. 384, ISBN 978-5-7609-1943-4

4. Общая психология. Эмоции и мотивация, сост. Ж. А. Барсукова, Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2017. – 136 с. : ил.

5. Bodily maps of emotions Lauri Nummenmaaa,b,c,1, Enrico Glereana , Riitta Harib,1, and Jari K. Hietanend a Department of Biomedical Engineering and Computational Science and b Brain Research Unit, O. V. Lounasmaa Laboratory, School of Science, Aalto University, FI-00076, Espoo, Finland; c Turku PET Centre, University of Turku, FI-20521, Turku, Finland; and d Human Information Processing Laboratory, School of Social Sciences and Humanities, University of Tampere, FI-33014, Tampere, Finland Contributed by Riitta Hari, November 27, 2013 (sent for review June 11, 2013) -

6. Emotional Literacy; Intelligence with a Heart. Learn how to ashive better personal and professional relationalships. Copyright © Claude M. Steiner. Ph.D., Personhood Press, USA, ISBN 1-932181-02-4 ISBN 978-617-696-466-7 © Клод Штайнер / Claude Steiner, Ph.D., Personhood Press, USA

Вера Голубева, практикующий психолог, арт-терапевт, профессиональный коуч ICF, EMDR-терапевт.

Обо мне: https://psyholog.pro

Жизнь со знаком +: почему важно изучать эмоции с детьми?



Новикова Дарья Олеговна
Психолог – консультант. Преподаватель психологии

Современное общество отличается постоянным стремлением к успеху и, соответственно, предъявляет повышенные требования к социальной активности человека. Кроме того, в век информационных технологий мы постоянно находимся в огромном потоке информации, которая не всегда является для нас важной, но при этом оказывает значительное влияние на нашу эмоциональную сферу. Эти факторы способствуют формированию у людей различных негативных эмоциональных состояний, стресса, ведут к потере сил и жизненной энергии. Управление своими эмоциями становится для человека настоящей проблемой.

Эмоции определяют качество нашей жизни. Мы проявляем свои эмоции на работе, при общении с друзьями, в наших контактах с родственниками и в наших скрытых от посторонних глаз отношениях с собой и близкими нам людьми – то есть во всем, что нам дорого и о чем мы искренне заботимся. Эмоции могут спасти нам жизнь, но они могут и причинить нам серьезный вред. Под их влиянием мы можем выполнять действия, которые будут казаться нам обоснованными и уместными, но под их влиянием мы можем совершать и такие поступки, о которых будем впоследствии горько сожалеть.

Именно из-за самой природы эмоций мы до конца не зна-

ем, как влияют на нас эмоции и как распознать их признаки в себе и в других людях. Эмоции могут возникать и часто действительно возникают очень быстро, причем настолько быстро, что наше сознательное «я» не принимает участия в формировании в нашей психике того, что дает импульс к возникновению эмоции в какой-то момент времени – или даже не регистрирует источник этого импульса. Такая быстрота может помочь человеку спастись в экстренной ситуации, но она может также и погубить его жизнь, если его эмоциональная реакция окажется чрезмерной. Обычно мы не имеем возможности управлять событием, заставляющим нас испытывать эмоции, но мы можем, хотя это также непросто, изменять то, что приводит в действие наши эмоции, и то, как мы себя ведем в минуты, когда испытываем эмоции [9].

Для понимания своих эмоциональных состояний и управления ими важно разобраться в основных понятиях, связанных с эмоциями.

В психологии под эмоциями понимают процессы, отражающие в форме переживания личную значимость (субъективное переживание) и оценку внешних и внутренних ситуаций для жизнедеятельности человека. Эмоции выражают состояние субъекта и его отношение к нему. Они охватывают весь организм, придают состоянию человека определенный тип переживаний.

Лесли С. Гринберг и Джереми Д. Сафран [10] разделяют эмоции на первичные и вторичные.

К первичным эмоциям относятся счастье, печаль, гнев и страх. Это естественные источники информации об окружающем мире. Такие эмоции возникают в ответ на внешние события.

Первичные эмоции – это естественная реакция на окружающую среду, вторичные – это негативные мысли о себе самом, такие, как вина, стыд. Они возникают, когда первичные эмоции в ответ на какие-либо раздражители оказываются неприемлемыми, чаще всего в силу того, что являются социально неодобряемыми. Например, в ситуации, когда ребенок сердится на родителя, но общество предписывает не проявлять подобных реакций в адрес отца или матери. Открытое выражение первичных эмоций и осознание, что они нормальны, помогут вырваться из порочного круга сожалений и вины. Сочувствие и принятие себя очень важны для избавления от стыда за естественные эмоции [10].

Кроме того, стоит отметить, что не бывает плохих или хороших эмоций. Отрицательные эмоции говорят нам о том, что наши потребности не удовлетворяются, об угрозе благополучию или об опасности. Положительные эмоции свидетельствуют об удовлетворении потребностей и благополучии.

Понятие эмоций тесно связано с понятием эмоционального интеллекта. Эмоциональный интеллект – это умение распознавать свои и чужие положительные и отрицательные эмоции и управлять ими. Для регуляции эмоций важно по-

нимать, что все они необходимы для нормального функционирования психики человека.

Эмоциональный интеллект влияет на наполненность жизненной энергией, помогает человеку чувствовать себя "в ресурсе". Ресурсное состояние – это состояние, находясь в котором человек способен достичь наилучших результатов, чувствовать себя счастливее, спокойнее, продуктивнее и здоровее. В состоянии ресурса человек чувствует внутреннюю гармонию, состояние наполненности, у него есть силы и желание совершать какие-либо действия, он продуктивен и эффективен, доволен собой, своей жизнью, уверенно идет к своим целям, позитивно смотрит на свое будущее. Ресурсное состояние является предпосылкой счастья, хотя и не самим счастьем. Ресурсное состояние дарит человеку моральные и физические силы для понимания того, чего он хочет, и для достижения этих целей. Оно заряжает мотивацией, благодаря которой хочется действовать. И тогда, когда цель достигнута, возникает ощущение счастья.

При этом продуктивность невозможна без эмоциональной гигиены. Наши чувства и эмоции, как и наше тело, нуждаются в "чистке". Эмоциональная гигиена – это правила и привычки, которые позволяют вовремя избавляться от ненужных пережитых эмоций и неприятных мыслей.

Если подавлять эмоции, они не исчезнут, а отложатся в подсознании и в дальнейшем отразятся на внутреннем мире человека, его взаимодействии с внешним миром. Подав-

ление эмоций – это активное воздействие на эмоции с целью недопущения их бурного проявления. Для продуктивного проживания эмоций и исключения негативного влияния на психику человека необходимо использовать инструменты эмоциональной гигиены, которые помогают вовремя распознавать свои эмоции, осознанно их проживать без ущерба для себя и окружающих, оставаться спокойным и не поддаваться манипуляциям. Это помогает предотвращать стресс, депрессию и другие расстройства, которые влекут изменения и нарушения в сфере чувств, мышления и поведения.

В современном мире, наполненном самыми разнообразными событиями и, соответственно, эмоциями, важно помочь людям усовершенствовать четыре наиболее важных навыка, связанных с проблемой эмоций. Этими навыками являются:

1. Умение осознавать, когда вы начинаете испытывать эмоцию, до того, как вы начинаете говорить или действовать. Приобрести этот навык труднее всего. Выработка этого навыка позволит человеку лучше понимать, когда он начинает испытывать эмоциональное возбуждение.

2. Умение выбирать, как вести себя, когда вы испытываете эмоцию, чтобы достигать своих целей, не причиняя вреда другим людям.

3. Умение чувствовать, какие эмоции испытывают другие люди. Так как эмоции лежат в основе всех самых важных отношений, возникающих у нас с другими людьми, то

мы должны быть восприимчивы к чувствам других людей.

4. Умение правильно использовать получаемую информацию о том, что чувствуют другие люди. Иногда это означает задавание человеку вопросов о замеченной эмоции, признание того, что он чувствует, или корректировку реакции человека в свете того, что он выяснил. Реакция будет зависеть от того, кем является другой человек и какова история отношений с ним [9].

Чтобы человек "жил в согласии" со своими эмоциями, необходимо развивать в нем необходимые умения и навыки эмоциональной регуляции, формировать привычки эмоциональной гигиены. Наиболее эффективно это будет, если начать закладывать эти важные качества еще в детском возрасте. Одни дети легко заводят друзей, справляются с конфликтами и уверенно чувствуют себя в обществе, а другие испытывают трудности с выражением своих чувств, замыкаются в себе или, наоборот, реагируют слишком бурно. Это связано с эмоциональным интеллектом ребенка. Эмоциональный интеллект – это фундаментальный навык, который помогает ребенку понимать свои эмоции и управлять ими, а также строить гармоничные отношения с окружающими.

Дети с развитым эмоциональным интеллектом легче справляются со стрессом, находят общий язык со сверстниками и взрослыми, добиваются успеха в учебе и жизни. Однако детям сложно распознавать и понимать эмоции без помощи взрослых. Важнейшая задача взрослых – оказывать

поддержку и объяснять, чтобы научить малышей управлять своими чувствами. Дети, которые научились понимать эмоции в себе и других, лучше регулируют свои собственные реакции на сильные эмоции.

Первый шаг в изучении эмоциональных проявлений с ребенком – называть свои эмоции в присутствии ребёнка, а также спрашивать, что чувствует он. Важно начинать знакомить малыша сначала с базовыми эмоциями – радостью, грустью, страхом, гневом, начиная с одной-двух, постепенно добавляя другие. Родителям важно помогать называть и определять чувства для детей, когда у них нет слов, чтобы выразить то, что они чувствуют.

На примере героев сказок, мультфильмов, с помощью картинок и фотографий можно научить ребенка выделять важные признаки, которые отличают одну эмоцию от другой.

Постепенно, по мере освоения нового для ребенка материала, можно включить в процесс изучения и другие эмоции, такие как удивление, отвращение и так далее, добавить для изучения и причины, которые вызывают те или иные реакции, задавая малышу вопросы о его эмоциях или объясняя свои чувства. Слушая взрослых, дети повторяют за ними и постепенно обогащают свой словарный запас, а также начинают понимать природу эмоций.

Также важно показать ребенку, что эмоции – это нормально, и не нужно их бояться или подавлять. Необходимо прививать привычку осознанно относиться к своим чувствам,

поддерживать ребенка в выражении его эмоций. Гнев, страх, обида, грусть – это естественные чувства, которые ребёнок должен уметь осознавать и выражать, а не подавлять. Важно не запрещать "неудобные" эмоции, а показывать, как с ними справляться здоровым способом. Для этого в первую очередь нужно быть примером: показывать, как вы справляетесь со своими эмоциями конструктивно.

Не менее важный шаг – научить ребенка понимать эмоции других людей. Развитие эмпатии – один из ключевых навыков эмоционального интеллекта. Чем лучше ребенок понимает чувства окружающих, тем легче ему выстраивать доверительные отношения. Для этого можно проговаривать эмоции окружающих, рассказывать, как слова и поступки влияют на других.

В детском возрасте важно также научить ребенка решать конфликты без агрессии, конструктивно. Агрессия – не единственный способ отстоять свое мнение, поэтому важно разбирать конфликтные ситуации и искать альтернативные решения, научить ребенка ставить себя на место другого. Будет не лишним приучать ребенка "фильтровать" круг общения, выбирать в друзья тех ребят, с которыми комфортно общаться, которые вызывают положительные эмоции.

Для того, чтобы процесс знакомства ребенка с миром эмоций был более эффективным, взрослым самим важно находиться в благополучном эмоциональном состоянии и обладать навыками эмоционального интеллекта, выполнять

элементарные правила эмоциональной гигиены. Для проработки собственных эмоций взрослым подойдёт упражнение "Мои эмоциональные реакции".

Упражнение "Мои эмоциональные реакции"

Это упражнение поможет выяснить, какие эмоциональные реакции сформировались еще в детстве, и какие человек продолжает использовать, уже будучи взрослым.

Возьмите листок и ручку, останьтесь наедине с собой. Разделите листок на четыре части: "ситуация", "реакция в детстве", "реакция сейчас" и "альтернативная реакция (устраивающая меня)". Затем начните заполнять таблицу, вспомните все негативные ситуации, в которых вы поступали на эмоциях, а потом думали: "Зачем я так поступил(-а)/как так получилось, я же не хотел(-а) так делать?".

Далее для каждой ситуации отдельно дополните таблицу. Пример: ситуация – поругалась с мамой, реакция в детстве – заплакать и замкнуться в себе, реакция сейчас – уйти/спрятаться/начинаешь жалеть себя/слёзы, альтернативная реакция – успокоиться, обдумать причину ссоры, попытаться её решить.

Дальше используйте этот список, чтобы отслеживать и корректировать свои реакции. Спрашивайте себя, что чувствует мой внутренний ребенок в таких ситуациях? Какие эмоции испытывает? Как я могу помочь ему?

Чтобы ваш внутренний ребенок перестал подвергаться таким "флэшбекам", необходимо раз за разом успокаивать его,

говорить, что он больше не там, не в детстве, и что теперь он может поступить по-другому. И что самое важное, вы должны менять свою реакцию в этих ситуациях.

Для проработки своих эмоций можно самостоятельно использовать арт-терапевтические техники, которые помогают максимально экологично справиться с негативными эмоциональными переживаниями. Даже самые элементарные действия, такие, как раскрашивание раскрасок, рисование или лепка из пластилина или глины своих чувств, помогают выплеснуть эмоции, расслабиться.

Развитие эмоционального интеллекта – это не разовое действие, а процесс, который требует терпения и осознанности. Дети, которые умеют понимать свои эмоции и управлять ими, становятся уверенными, добрыми и успешными взрослыми.

Список используемой литературы:

1. Васильевска О. Как войти в ресурсное состояние: книга про ПРО / Олгандро Васильевска. – Олгандро Васильевска, 2021. – 50 с.

2. Гращенкова А. Источник сил, энергии, вдохновения. Практики по вхождению в ресурсное состояние / Анна Гращенкова. – ИГ «Весь», 2021. – 152 с.

3. Долганова М. Обычный вторник. Как полюбить будни и находить радость в каждом дне / Мария Долганова. – «Альпина Паблишер», 2024. – 266 с.

4. Кроль Л. Энергия – новая валюта. Как поддержать баланс жизненных сил / Леонид Кроль. – «Альпина Паблишер», 2023. – 252 с.

5. Кумар И. Обретая целостность. Как разрешить внутренний конфликт и начать жить в согласии с собой / Ирина Тева Кумар. – Бомбора, 2023. – 208 с.

6. Кузнецова С. Быть в ресурсе каждый день. Как найти свой источник энергии / Светлана Кузнецова. – Бомбора, 2023. – 256 с.

7. Мужицкая Т. Брать, давать и наслаждаться. Как оставаться в ресурсе, что бы с вами ни происходило / Татьяна Мужицкая. – Бомбора, 2021. – 188 с.

8. Райан М. Дж. В этом году я… Как изменить привычки, сдержать обещания или сделать то, о чем вы давно мечтали / Райан. – ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2013. – 173 с.

9. Экман П. Психология эмоций. – СПб.:Питер, 2021. – 448 с.: ил.

10. Эмоции в психотерапии: аффект, познание и процесс изменений\ Emotion in Psychotherapy: Affect, cognition and change. Нью-Йорк: Guiliford Press. Гринберг Л. И Сафран Дж. (1987)

Психологический феномен «Стокгольмского синдрома»



Арина Александровна Муржак
Магистр психологии, журналист. Специалист по межличностным взаимоотношениям

«Стокгольмский синдром» – термин из психологии и криминалистики, обозначающий защитно-бессознательную травматическую связь, при которой жертва начинает испытывать симпатию, сочувствие и даже привязанность к своему похитителю или агрессору. Этот феномен – сложный механизм психологической защиты, возникающий в экстремальных ситуациях, когда жизнь жертвы находится в руках другого человека.

Ключевыми факторами, способствующими развитию «Стокгольмского синдрома», являются: воспринимаемая угроза выживанию со стороны похитителей, проявление небольших актов доброты или отсутствие насилия со стороны захватчиков, изоляция от внешнего мира и отсутствие альтернативных точек зрения. В этих условиях заложники идентифицируют себя с агрессорами, перенимая их убеждения и мировоззрение, чтобы повысить свои шансы на выживание и установить хоть какой-то контроль над ситуацией.

История и происхождение термина

Название «Стокгольмский синдром» появилось после ограбления банка в Стокгольме в 1973 году.

23 августа 1973 года бывший заключённый Ян Эрик

Олссон в одиночку захватил банк «Kreditbanken», ранив одного полицейского и взяв в заложники работников банка: трёх женщин и мужчину. По требованию Олссона полиция доставила в банк его сокамерника Кларка Улофссона. Захватчик также потребовал три миллиона крон (около $700 тысяч по курсу 1973 г.), оружие, пуленепробиваемые жилеты, шлемы и спортивный автомобиль. В противном случае обещал убить заложников, одну из женщин даже начал душить напоказ. По некоторым сведениям, именно эта пострадавшая впоследствии звонила премьер-министру Улофу Пальме и требовала выполнить все условия преступников, стала упрашивать полицию не штурмовать банк и сказала, что она доверяет террористам, обещавшим не трогать своих пленников.

28 августа, через полчаса после газовой атаки, преступники сдались, а заложников вывели целыми и невредимыми. После освобождения женщины устроили скандал, не желая расставаться и умоляя не делать больно их новым «друзьям». Они заявляли, что намного больше все это время боялись штурма полиции. Заложники не только отказались свидетельствовать против своих похитителей, но и начали выражать им симпатию, защищать их, и даже наняли адвокатов для Олссона и Улафссона.

Этот случай и послужил основой для изучения и описания данного феномена.

Психиатр Нильс Бейерут, который консультировал поли-

цию во время инцидента, для объяснения их поведения придумал термин Norrmalmstorgssyndromet (Норрмальмсторгский синдром), в честь площади Норрмальмсторг, на которой находился банк. Впоследствии термин из-за сложнопроизносимости трансформировался в «Стокгольмский синдром».

Сам же механизм психологической защиты, лежащий в основе «Стокгольмского синдрома», был впервые описан Анной Фрейд еще в 1936 году как «идентификация с агрессором».

Вследствие видимой парадоксальности психологического феномена, термин «Стокгольмский синдром» стал широко популярен и приобрел много синонимов. Известны такие наименования как «синдром идентификации заложника» (англ. Hostage Identification Syndrome), «синдром здравого смысла» (англ. Common Sense Syndrome), «стокгольмский фактор» (англ. Stockholm Factor), «синдром выживания заложника» (англ. Hostage Survival Syndrome) и др.

История захвата заложников насчитывает не один пример «Стокгольмского синдрома». Самым одиозным его проявлением принято считать историю Патрисии Херст, внучки Уильяма Рэндольфа Херста, американского миллиардера и газетного магната.

Она была похищена из своей квартиры в Калифорнии 4 февраля 1974 года членами леворадикальной террористической группировки, называвшей себя Симбионистская Ар-

мия Освобождения (Symbionese Liberation Army – SLA). Херст провела 57 дней в шкафу размером 2 метра на 63 сантиметра, первые две недели с завязанными глазами, первые несколько дней без туалета и с кляпом во рту, перенесла физическое, психологическое и сексуальное насилие.

После освобождения Патти Херст вступила в террористическую организацию, члены которой её захватили, и принимала участие в вооруженных ограблениях. В составе боевой группы SLA она приняла участие в ограблении двух банков, обстреле супермаркета, нескольких случаев угона автомобилей и захвата заложников, производства взрывчатки. Была объявлена в розыск и арестована 18 сентября 1975 года вместе с четырьмя другими членами SLA в результате облавы ФБР. После заключения под стражу Херст рассказала о насилии над ней со стороны террористов и объявила о принудительном характере всей своей деятельности в рядах SLA. Проведенная психиатрическая экспертиза подтвердила наличие у девушки посттравматического расстройства психики, вызванного переживанием интенсивного страха, беспомощности и крайнего ужаса.

В России самым известным примером «Стокгольмского синдрома» послужил Теракт на Дубровке «Норд Ост» – захват заложников в Москве, начавшийся 23 октября и продолжавшийся до 26 октября 2002 года. В ходе него группа из 40 вооружённых чеченских боевиков во главе с Мовсаром Бараевым в течение трёх дней захватила и удерживала

заложников из числа работников, зрителей и актёрского состава мюзикла «Норд-Ост» – 916 человек – в здании Театрального центра.

Многие люди, находящиеся в захваченном здании, звонили и говорили, что террористов можно и нужно понять, а также просили президента В. В. Путина прекратить войну в Чечне и вывести оттуда федеральные войска, сделав это ради спасения их жизней. Даже когда расстреливали кого-то из заложников, психологический рефлекс самосохранения доминировал над остальными. Люди, оказавшиеся в живых, при стрессе, как правило, отворачиваются от обреченных. Как заявила одна из заложниц Норд-оста: если террористы убьют несколько заложников, все равно надо выполнять их требования, так как у них в Чечне идет война, а власти России должны осознавать, что это их вина. Некоторые говорили о том, что террористы очень корректны, не только не избивают заложников, но даже не кричат на них, дают детям воду и шоколад. Эти заложники и после освобождения сочувствовали захватчикам, защищали и оправдывали их.

Как это работает: Психологические механизмы

«Стокгольмский синдром» не возникает просто так. Он развивается в определенных условиях, когда жертва:

– Чувствует угрозу своей жизни. Это ключевой фактор. Жертва осознает, что ее жизнь полностью зависит от действий агрессора.

– Изолирована от внешнего мира. Отсутствие контакта с семьей, друзьями и правоохранительными органами усиливает зависимость от агрессора.

– Видит проявления «доброты» со стороны агрессора. Даже небольшие акты милосердия, такие как предоставление еды или воды, могут восприниматься как проявление заботы и вызывать благодарность.

– Не видит возможности сбежать. Отсутствие надежды на спасение заставляет жертву искать способы выжить и адаптироваться к ситуации.

В этих условиях жертва начинает идентифицировать себя с агрессором, чтобы:

– Снизить уровень стресса и тревоги. Сочувствие к агрессору помогает жертве чувствовать себя в большей безопасности и контролировать ситуацию.

– Угодить агрессору и избежать насилия. Жертва пытается предвидеть действия агрессора и вести себя так, чтобы не спровоцировать его на агрессию.

– Сохранить надежду на выживание. Вера в то, что агрессор не причинит вреда, помогает жертве сохранять оптимизм и бороться за свою жизнь.

Важно понимать:

«Стокгольмский синдром» – это не проявление слабости или глупости жертвы. Это сложный механизм психологической защиты, который помогает выжить в экстремальных

условиях.

Он не возникает во всех случаях похищения или насилия. Вероятность его развития зависит от множества факторов, включая продолжительность пребывания в заложниках, степень изоляции и характер взаимоотношений между жертвой и агрессором.

Анализ более чем 4700 случаев захвата заложников с баррикадированием, проведенный специалистами ФБР (FBI Law Enforcement Bulletin, №7, 2007), показал, что у 27% жертв в той или иной степени проявляется «Стокгольмский синдром». В то же время, многие криминалистические психологи считают, что на самом деле этот синдром проявляется намного реже и встречается, как правило, в ситуациях, когда заложники и преступники были ранее незнакомы.

«Стокгольмский синдром» возникает не только в экстремальных ситуациях, например при похищении, террористических актах, военных действиях, но и в обычной жизни. Он может проявляться в различных формах абьюза, включая секты и домашнее насилие. Существует даже такой феномен, как «корпоративный Стокгольмский синдром»: человек становится жертвой для своего начальника или коллег и испытывает к ним симпатию, несмотря на несправедливое и неуважительное отношение к себе.

При бытовом «Стокгольмском синдроме» жертва:

– Пытается оправдывать агрессора, выгораживает его и защищает;

– Не до конца осознаёт, что происходит и как это выглядит в глазах других;

– Убеждает тех, кто пытается помочь, что они не знают всей картины и на самом деле всё в порядке;

– Иногда скрывает следы побоев, мучений, замыкается в себе.

Зачастую эти признаки можно проследить у детей или подростков, длительное время подвергавшихся сексуальным домогательствам со стороны близких людей. Жертвы пытаются оправдать подобные поступки, аргументируя тем, что зачастую насильники были добры к ним, да и остальные члены семьи их уважают и любят.

В 1991 году 11-летняя Джейси Ли Дугард была похищена на автобусной остановке ранее судимым за похищение и изнасилование Филиппом Гарридо и его женой Ненси. Они 18 лет скрывали девочку на заднем дворе своего дома. За это время она родила от насильника двух дочерей, первую – в 14 лет.

Уже после ареста Гарридо и освобождения Джейси Ли многие свидетели вспоминали, что неоднократно видели девочку – она свободно открывала дверь дома курьерам, помогала Гарридо в принадлежащей ему типографии, напрямую общалась с клиентами, но никогда не подавала признаков подозрительного поведения и не просила о помощи.

Даже во время задержания своего похитителя она долго не рассказывала полицейским свою настоящую историю, пы-

талась выгородить Гарридо и придумывала различные версии их взаимоотношений.

Опасность «Стокгольмского синдрома» заключается в том, что человек, оказавшийся в роли жертвы, действует против своих собственных интересов, не осознавая этого, что сильно затрудняет помощь со стороны.

Последствия и лечение

После освобождения жертвы, пережившие «Стокгольмский синдром», могут испытывать:

– Чувство вины и стыда. За то, что испытывали симпатию к агрессору. Или, например, женщина долгое время была в отношениях с абьюзером и теперь испытывает чувство вины за то, что нашла силы развестись с ним и разрушить семью;

– Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), включая кошмары, тревогу и флешбэки;

– Трудности в установлении доверительных отношений из-за пережитого предательства и насилия.

Для терапии «Стокгольмского синдрома» используют традиционные методы работы с жертвами насилия, например когнитивную психотерапию, работу с чувством вины, нормализацию пройденного опыта.

Официально «Стокгольмский синдром» не признан болезнью. Это скорее термин, который используют для обозначения привязанности жертвы к агрессору.

Устранение «Стокгольмского синдрома» требует профессиональной помощи психолога или психотерапевта. Терапия направлена на:

– Обработку травматического опыта. Помощь жертве в осознании и принятии произошедшего, а также в преодолении чувства вины и стыда. Большинство людей, столкнувшихся с насилием, считают, что оно произошло по их вине, что они каким-то образом могли спровоцировать абьюзера. Первостепенная задача психотерапевта – помочь пациенту осознать его невиновность в произошедшем и признать тот факт, что агрессор может и должен нести ответственность за содеянное.

– Восстановление чувства контроля и безопасности. Обучение техникам саморегуляции и стратегиям преодоления стресса.

– Развитие здоровых межличностных отношений. Помощь в восстановлении доверия к другим людям и в построении здоровых, безопасных отношений.

– Работа с ПТСР и другими сопутствующими расстройствами. Использование методов когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), десенсибилизации и переработки движениями глаз (ДПДГ) и других эффективных методов лечения.

Критика концепции

Несмотря на широкую известность, концепция «Стокгольмского синдрома» подвергается критике со стороны

некоторых психологов и исследователей. Они утверждают, что:

– Не существует четких диагностических критериев. Это затрудняет определение и изучение феномена.

– Он часто используется для дискредитации жертв насилия. Их обвиняют в «симпатии» к агрессору, вместо того чтобы оказывать им поддержку и помощь.

– Он может быть результатом рационального поведения жертвы. Жертва пытается выжить в экстремальной ситуации, а это не является проявлением психологического расстройства.

Несмотря на критику, «Стокгольмский синдром» остается важным понятием в психологии, которое помогает понять сложные механизмы адаптации и выживания в условиях насилия и угрозы. Он напоминает нам о том, что человеческая психика способна на удивительные вещи, и что даже в самых тяжелых ситуациях люди находят способы сохранить надежду и бороться за свою жизнь. Дальнейшие исследования необходимы для более глубокого понимания этого феномена и разработки эффективных методов помощи жертвам насилия. Важно помнить, что каждая ситуация уникальна, подход к помощи должен быть индивидуальным, и учитывать все обстоятельства произошедшего.

Дифференциальная диагностика: Отличия от других психологических состояний

Важно отличать «Стокгольмский синдром» от других психологических состояний, которые могут проявляться схожим образом, но имеют иную природу. Например, от травматической связи. Травматическая связь формируется в длительных отношениях, характеризующихся циклическим насилием и периодами «медового месяца». Жертва в таких отношениях может испытывать сильную привязанность к агрессору, но, в отличие от «Стокгольмского синдрома», эта привязанность формируется постепенно, на основе чередования позитивных и негативных стимулов.

Также необходимо отличать «Стокгольмский синдром» от синдрома приобретенной беспомощности. В этом состоянии жертва, подвергаясь постоянному негативному воздействию, приходит к выводу, что не может контролировать ситуацию, и перестает предпринимать попытки изменить ее. Хотя и в «Стокгольмском синдроме» жертва может чувствовать себя беспомощной, ключевым отличием является наличие симпатии и идентификации с агрессором, что не характерно для синдрома приобретенной беспомощности.

Еще одним важным аспектом является разграничение «Стокгольмского синдрома» и рационального поведения жертвы. В некоторых случаях поведение, которое кажется проявлением симпатии к агрессору, может быть просто стратегией выживания. Жертва может притворяться, что сочувствует агрессору, чтобы избежать насилия или получить какие-то преимущества. В таких случаях речь идет не о психо-

логическом синдроме, а о сознательном выборе, направленном на сохранение жизни и здоровья.

Этические аспекты и ответственность.

Понимание «Стокгольмского синдрома» поднимает важные этические вопросы. Как следует относиться к жертвам, которые проявляют симпатию к своим агрессорам? Как обеспечить им необходимую помощь и поддержку, не осуждая и не обвиняя их? Важно помнить, что жертвы «Стокгольмского синдрома» нуждаются в сочувствии и понимании, а не в критике и осуждении.

Общество и правоохранительные органы должны быть осведомлены о существовании этого феномена и учитывать его при расследовании преступлений, связанных с похищением, насилием и терроризмом. Необходимо разрабатывать специальные программы реабилитации для жертв «Стокгольмского синдрома», которые учитывают их специфические потребности и помогают им преодолеть травматический опыт.

Кроме того, важно помнить об ответственности агрессоров. «Стокгольмский синдром» не оправдывает их действия и не снимает с них вины за совершенные преступления. Напротив, понимание психологических механизмов, которые приводят к развитию этого синдрома, может помочь в разработке более эффективных стратегий предотвращения насилия и защиты потенциальных жертв.

Перспективы исследований

Несмотря на то, что «Стокгольмский синдром» изучается уже несколько десятилетий, многие вопросы остаются открытыми. Необходимы дальнейшие исследования, направленные на:

– Разработку более четких диагностических критериев. Это позволит более точно определять и изучать феномен.

– Изучение нейробиологических механизмов. Исследование активности мозга жертв «Стокгольмского синдрома» может помочь понять, как формируется симпатия к агрессору.

– Разработку эффективных методов профилактики. Необходимо выявлять факторы риска развития «Стокгольмского синдрома» и разрабатывать стратегии, направленные на их снижение.

– Изучение влияния культурных факторов. Культурные нормы и ценности могут оказывать влияние на проявление и восприятие «Стокгольмского синдрома». Сравнение различных культурных контекстов может помочь выявить универсальные и специфические аспекты этого феномена.

– Разработку более эффективных методов реабилитации. Необходимо разрабатывать индивидуализированные программы реабилитации, учитывающие специфические потребности каждой жертвы. Это может включать в себя использование различных терапевтических подходов, таких

как когнитивно-поведенческая терапия, EMDR, терапия искусством и групповая терапия.

Роль СМИ и общества в формировании представлений о «Стокгольмском синдроме»

СМИ играют важную роль в формировании общественного мнения о «Стокгольмском синдроме». Часто в фильмах и книгах этот феномен изображается упрощенно и романтизировано, что может привести к неправильному пониманию его сути. Важно, чтобы СМИ представляли «Стокгольмский синдром» как сложный психологический феномен, возникающий в результате травматического опыта, а не как проявление слабости или глупости жертвы.

Общество также должно быть более осведомлено о «Стокгольмском синдроме» и о том, как он может проявляться в различных формах насилия. Необходимо создавать безопасное и поддерживающее окружение для жертв, чтобы они могли обратиться за помощью и получить необходимую поддержку. Важно бороться со стигмой, связанной с этим феноменом, и создавать культуру сочувствия и понимания.

«Стокгольмский синдром» и современные технологии

В эпоху цифровых технологий «Стокгольмский синдром» может проявляться и в онлайн-среде. Например, жертвы кибербуллинга или онлайн-преследования могут начать ис-

пытывать симпатию к своим обидчикам, особенно если те проявляют какие-то признаки «раскаяния» или «доброты». Также – в онлайн-играх, где существует иерархия и власть, игроки, находящиеся в подчиненном положении, могут начать испытывать привязанность к лидерам, даже если те проявляют признаки абьюзивного поведения.

Необходимо проводить исследования, посвященные проявлению «Стокгольмского синдрома» в онлайн-среде, и разрабатывать стратегии профилактики и помощи жертвам онлайн-насилия. Это может включать в себя обучение пользователей безопасному поведению в интернете, создание механизмов защиты от кибербуллинга и онлайн-преследования, а также предоставление психологической помощи жертвам онлайн-насилия.

Заключение

Внимательно рассмотрев и проанализировав приведённые выше случаи (и многие другие, изученные мной в рамках ознакомления с материалами по криминалистике и криминалистической психологии), я выявила одну парадоксальную закономерность: «Стокгольмскому синдрому» в большей степени подвержены женщины-заложники (видимо, в силу их более слабой психики и эмоциональной реакции при экстремально опасных ситуациях, угрожающих их жизни), пережившие во время захвата разные виды насилия (иногда одновременно): физическое, психологическое, сексуаль-

ное и пр. Психика ломается, происходит переоценка ценностей, после чего эмоции становятся прямо противоположными – от ненависти до симпатии и даже чуть ли не до любви. Помните, в первом случае жертва, которую душили, впоследствии стала сама звонить премьер-министру и защищать своих обидчиков? А истории Патрисии Херст и Джейси Ли Дугард?

«Стокгольмский синдром» в военных действиях и в сексуальном поведении (например, БДСМ) – темы отдельных материалов, в этот раз я их особо не затрагивала, но они тоже интересны для исследования.

Также я заметила, что в феномене «Стокгольмского синдрома» можно проследить черты Треугольника Карпмана (или «драматического треугольника») – модели созависимых отношений, где участники бессознательно принимают на себя определённые роли, чтобы сохранить привычный сценарий взаимодействия. В основе треугольника лежат три роли: Жертва, Преследователь и Спасатель. Главная особенность треугольника – динамичность: участники могут менять роли, но сама структура остаётся неизменной. Так, Жертва под воздействием «Стокгольмского синдрома» берёт на себя роль Спасателя и защищает Преследователя, который в её глазах сам превращается в Жертву. Роль же Преследователя исполняют полиция либо близкие люди, которые видят ситуацию совсем другими глазами, чем человек со «Стокгольмским синдромом», и пытаются помочь ему.

«Стокгольмский синдром» – это сложный и многогранный психологический феномен, который требует дальнейшего изучения и понимания. Он является напоминанием о том, что человеческая психика способна на удивительные вещи, и что даже в самых тяжелых ситуациях люди находят способы выжить и адаптироваться. Важно помнить, что жертвы «Стокгольмского синдрома» нуждаются в сочувствии, понимании и профессиональной помощи. Общество должно быть более осведомлено об этом феномене и создавать безопасное и поддерживающее окружение для жертв насилия. Дальнейшие исследования и разработки в этой области помогут нам лучше понимать механизмы адаптации и выживания в условиях насилия и угрозы, а также разрабатывать более эффективные методы профилактики и помощи жертвам. Только так мы сможем создать мир, в котором насилие будет сведено к минимуму, а жертвы будут получать необходимую психологическую поддержку и возможность восстановить свою жизнь.

Арина Александровна МУРЖАК, 35 лет.

Магистр психологии, журналист. Специалист по межличностным взаимоотношениям. Оказывает услуги по психологическому консультированию в области питания, стиля и профориентации. Работает с депрессиями, тревожностью и страхами, а также суицидальными наклонностями. В психологической практике по необходимости пользуется метода-

ми арт-терапии и сказкотерапии. Сомнолог. Сертифицированный специалист по психологической рунологии.

В последние годы проводила групповую и индивидуальную работу по оказанию психологической помощи детям и подросткам с ДНР, ЛНР и с Белгородской области. Работает также и с «особыми» детками и взрослыми.

Как психолог в последние годы принимала участие в следственных действиях Следственного комитета по Смоленской области. Окончила курс по судебной психиатрической экспертизе.

Контакты: +7(904)360-14-46 (На звонки с незнакомых номеров отвечает не всегда, лучше сначала писать, можно на Ватсап или в Телеграм)

Список используемой литературы:

Асямов С. В. Стокгольмский синдром: история появления и содержание термина.

Бартол К. Психология криминального поведения. – М.: Олма-пресс, 2004. -352с.

Власова Н. В. Психическая травма: ретроспективный обзор теоретических обоснований, феноменология и психотерапия // II Международная конференция по консультативной психологии и психотерапии, посвящённая памяти Федора Ефимовича Василюка: сборник материалов. – 2020. – № 1.

Гончаренко Е. В., Гераськов В. С., Тайсаева С. Б., Полякова Е. В. Стокгольмский синдром в криминологической прак-

тике // Вестник КГУ. – 2022. – № 4.

Решетников М. М. Особенности состояния, поведения и деятельности людей в экстремальных ситуациях с витальной угрозой.

Стокгольмский синдром: как и почему мы начинаем любить своих мучителей. РБК Стиль

FBI Law Enforcement Bulletin, №7, 2007

Как эмоциональная привязанность влияет на наши отношения с противоположным полом. Практическое руководство для тех, кто хочет понять себя и партнёра



Алиева Екатерина Сергеевна

Практический, семейный и кризисный психолог, психолог-консультант, сексолог

Представьте, что вы впервые садитесь за руль машины. Вы знаете, как нажимать педали и поворачивать руль, но

без понимания правил дорожного движения далеко не уедете. Точно так же эмоциональная привязанность – это невидимый «кодекс», который управляет нашими отношениями. Она формируется ещё в детстве, но продолжает влиять на то, как мы любим, ссоримся, строим карьеру, доверяем и даже расстаёмся во взрослой жизни. Давайте разберёмся, как это работает и почему одни пары «едут» как по маслу, а другие постоянно «буксуют».

Что такое эмоциональная привязанность и откуда она берётся?

Эмоциональная привязанность – это глубокая потребность чувствовать связь с другим человеком. Её корни уходят в младенчество: если ребёнок знает, что родитель всегда откликнется на его плач, обнимет и утешит, он вырастает с уверенностью: «Меня любят, я в безопасности». Если же близкие были холодны или непредсказуемы, эта уверенность рушится.

На основе теории привязанности Джона Боулби и Мэри Эйнсворт выделяются три основных типа привязанности:

1. Надёжная привязанность: «Я могу доверять людям, а они – мне».
2. Тревожная привязанность: «Боюсь, что меня бросят,

поэтому цепляюсь или требую внимания».

3. Избегающая привязанность: «Лучше ни от кого не зависеть – так надёжнее».

Несмотря на то, что основных типа привязанности выделяются в психологии всего три, в практике же встречаются и смешанный тип – амбивалентный/тревожно-избегающий.

Эти шаблоны, как невидимые очки, через которые мы смотрим на партнёров. Например, девушка с тревожной привязанностью может десять раз перечитать сообщение от молодого человека, ища скрытый смысл: «Он написал „хорошего дня“ вместо „люблю тебя“ – точно охладел!», эта же девушка, будь она с надёжным типом привязанности в то время не заискивала повода для беспокойства в сообщениях, а спокойно ответив: «И тебе!» занималась собой и своими делами. А мужчина с избегающей привязанностью, услышав «нам нужно поговорить», сразу мысленно собирает чемодан: «Всё, конец близости, пора бежать», в свою очередь мужчина с надежным типом привязанности откликнется на данное предложение партнерши с интересом, с уважением к ее потребности поговорить, при этом без невидимых защитных барьеров: «Что бы ты хотела обсудить?»

Как привязанность проявляется в отношениях?

1. Стадия знакомства: почему одни «залипают», а другие бегут?

Рассмотрим на примерах молодых людей:

– Анна (надёжная привязанность) спокойно соглашается на свидание, не играет в «кошки-мышки» и не боится показаться «слишком доступной». Если парень не пишет день, она не паникует: «Наверное, занят».

– Мария (тревожная привязанность) после первого же свидания пишет подруге: «Он идеален! Если он сейчас исчезнет, я умру!». Каждое его сообщение она разбирает на цитаты, а паузу в переписке воспринимает как катастрофу.

– Олег (избегающая привязанность) после трёх удачных встреч вдруг перестаёт звонить: «Стало слишком серьёзно. Лучше я найду кого-то менее… требовательного».

2. Конфликты: от ссор из-за немытой чашки до «мы расстаёмся»

Пара с надёжной привязанностью ссорится иначе. Они говорят: «Мне обидно, когда ты забываешь о наших планах», вместо «Ты эгоист! Ты меня не любишь!». Они верят, что конфликт – это не конец, а повод понять друг друга.

А вот классический сценарий для тревожной и избегающей привязанности:

– Она: «Почему ты не ответил на звонок? Ты с другой?» (тревога: «Меня бросят»).

– Он: «Да отстань! Ты душишь меня!» (избегание: «Надо

защитить свою свободу»).

– Результат: она плачет, он хлопает дверью, оба чувствуют себя несчастными, но не могут остановить этот цикл.

3. Долгосрочные отношения: брак, дети, кризисы

Надёжная привязанность становится опорой в сложные моменты. Например, после рождения ребёнка, когда оба партнёра устали, они говорят: «Давай поддержим друг друга», а не «Ты перестал(а) меня замечать!».

Избегающие же часто «закрываются» в стрессовых ситуациях. Мужчина, потерявший работу, может неделями молчать, отвергая попытки жены поговорить: «Сам разберусь». А тревожная партнёрша, чувствуя дистанцию, усиливает давление: «Ты меня разлюбил? Скажи что-нибудь!», что только усугубляет конфликт. Такие отношения похожи на мультфильм «Том и Джерри», где один бесконечно убегает – другой догоняет.

Почему важно различать и учитывать тип привязанности?

Люди с разной привязанностью часто притягиваются, как магниты, но затем сталкиваются. Тревожные ищут «стабильности» в избегающих, а те бегут от их «навязчивости». Это как танго: один шаг вперёд, два назад. Понимание причины своего поведения в паре и поведения партнера даёт возможность отделять конкретного объекта от конкретной его

потребности, а значит открывается возможность иначе взаимодействовать, находить другие пути «сближения» и «комфортной дистанции», укрепляя пару, а не разрушая её.

Можно ли изменить свой стиль привязанности?

Да! Мозг пластичен, и даже если ваши ранние отношения были травматичными, вы можете развить «надёжную» модель. Вот как:

1.Осознайте свой шаблон. Например, если после ссоры вы думаете: «Он точно уйдёт», спросите себя: «Это реальность или моя тревога?».

2. Старайтесь выбирать партнёров с надёжной привязанностью.

Они, как якорь, помогают успокоиться и поверить в стабильность.

3. Практикуйте открытость.

Говорите о своих страхах: «Мне страшно, что ты меня бросишь, поэтому я ревную». Часто партнёр даже не догадывается о ваших переживаниях.

4. Обратитесь к психологу. Терапия помогает «переписать» старые сценарии, многие профессиональные психологи владеют специальными методами терапии, которые фокусируются именно на привязанности в парах (например, эмоционально-фокусированная терапия (ЭМТ)).

Пример из практики:

Ко мне обратилась пара – Катя и Игорь. Катя жаловалась: «Он холодный, не говорит о чувствах!». Игорь: «Она душит меня контролем». Оказалось, у Кати – тревожная привязанность (родители развелись, когда ей было 5), у Игоря – избегающая (его воспитывала строгая мать, которая запрещала «слабости»). На сессиях они научились:

– Катя – формулировать просьбы без обвинений: «Мне важно проводить время вместе. Давай выберем день?» вместо «Ты никогда не бываешь дома!».

– Игорь – проговаривать эмоции: «Когда ты звонишь каждые два часа, я чувствую давление. Но я понимаю, что тебе страшно».

Через полгода их отношения стали более доверительными, хотя работа продолжается.

Популярные мифы о привязанности

1. «Надёжная привязанность = идеальные отношения без ссор». Нет, такие пары тоже ссорятся. Но они умеют ремонтировать разрывы.

2. «Тревожным и избегающим не стоит быть вместе».

Не обязательно! Если оба готовы меняться, такой союз может стать толчком для роста.

3. «Стиль привязанности определяет всё»

Нет, влияют и характер, ценности, жизненный опыт. Но привязанность – важный «кирпичик».

Что делать, если вы узнали себя?

Если вы узнали в этих примерах себя – это уже первый шаг к изменениям. Как говорил Карл Юнг:

«Мы не можем изменить то, от чего отворачиваемся. Но если посмотрим в лицо своим страхам, они перестанут управлять нами». Удачи на пути к гармоничным отношениям!

1. Не вините себя или родителей. Вы не выбирали, какую привязанность сформировать в детстве.

2. Изучайте свои реакции. Ведение дневника эмоций помогает отследить шаблоны.

3. Читайте литературу.

Книги вроде: «Привязанность в психотерапии» Дэвида Уоллина или «Обними меня крепче: 7 диалогов для любви на всю жизнь» Сью Джонсон, дают глубокое понимание темы.

4. Практикуйте малые шаги.

Если вы избегающий – попробуйте раз в день делиться с партнёром мыслями. Если тревожный – займитесь хобби, чтобы снизить фокус на отношениях.

Заключение

Эмоциональная привязанность – не приговор, а «карта»,

которую можно перерисовать.

Помните: даже если сейчас ваши отношения напоминают бурное море, всегда можно научиться управлять лодкой. И иногда для этого нужен кто-то, кто подскажет, как читать звёзды – будь то мудрая книга, поддержка партнёра или психолог.

Если у Вас возникли вопросы или Вы хотите получить личную консультацию по вопросу Вашей ситуации, ко мне можно обратиться, сканировав этот QR-код



Список используемой литературы:

1. Боулби, Джон. Привязанность = Attachment / Джон Боулби ; Общ. ред. и вступ. ст. Г. В. Бурменской ; Пер. с англ. Н. Г. Григорьевой и Г. В. Бурменской. – Москва : Гардарики, 2003. – 447 с.

2. «Амир Левин, Рэйчел Хеллер. Подходим друг другу. Как теория привязанности поможет создать гармоничные отношения»: Манн, Иванов и Фербер; Москва; 2020 ISBN 978-5-00169-053-5

3. NeonPocketbooks Сью Джонсон Обними меня крепче. 7 диалогов для любви на всю жизнь, (Эксмо, МаннИвановИФербер, 2025), Обл, с.320

4. ДэвидДж. Уоллин. Привязанность в психотерапии / Перевод с англ. Завалковская Н. А., научный ред. Хамитова И. Ю. – М.: Научный мир, 2021. – с. 400.

5. Нубер, У. Эффект привязанности : как детский опыт влияет на личную жизнь и что можно с этим сделать / У. Нубер. – Санкт-Петербург : Портал, 2021. – 288 с.

Влияние эмоций прошлого на жизнь в настоящем: саморегуляция психики и психосоматика.



Кузьмина Екатерина Сергеевна

Полимодальный психолог, психосоматолог, EMDR терапевт, кризисный психолог,

член Международной Профессиональной Ассоциации Психологов (МПАП), профессиональный коуч IFC (международная федерация коучинга)

Изучение эмоций и психосоматики в современных условиях имеет высокую актуальность по ряду причин:

1. Увеличение числа стресса и психических расстройств:

– В условиях быстро меняющегося мира, глобализации и нестабильности, уровень стресса среди населения возрастает. Это приводит к увеличению психических расстройств, таких как тревожность, депрессия и посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР).

2. Понимание связи между умом и телом:

– Современные исследования показывают, что физические заболевания могут напрямую быть связаны с эмоциональными состояниями. Понимание этой взаимосвязи позволяет не только лечить симптомы, но и работать с их коренными причинами.

3. Необходимость внедрения профилактических методов:

– Применение знаний о психосоматике в области профилактики может помочь избежать развития хронических заболеваний, связанных с эмоциональными расстройствами.

4. Интерес к альтернативной и интегративной медицине:

– В последнее время наблюдается рост интереса к методам интегративной медицины, которые учитывают как фи-

зические, так и психологические аспекты здоровья. Осознание важности эмоционального состояния в лечении заболеваний становится все более актуальным.

5. Развитие психологии и психотерапии:

– Эффективность психотерапевтических методов, основанных на проработке эмоциональных травм, подтверждается множеством исследований. Это создает необходимость в дополнительном исследовании и развитии новых подходов к лечению.

Таким образом, изучение эмоций и психосоматики является важной и актуальной областью, способствующей не только личному развитию, но и целостному подходу к пониманию здоровья человека.

Глава 1: Психология травмы

1.1. Определение травмы

Различие между физической и психологической травмой заключается в их природе, проявлениях и воздействии на человека. Рассмотрим каждую из них подробнее.

Физическая травма

Определение:

Физическая травма – это повреждение тканей или органов тела, которое может возникнуть в результате воздействия внешних факторов, таких как аварии, падения, удары, изги-

бы и т. д.

Примеры:
– Переломы костей
– Ушибы и растяжения
– Ожоги
– Порезы и раны

Причины:
– ДТП (дорожно-транспортные происшествия)
– Спортивные травмы
– Падения или несчастные случаи
– Хирургические вмешательства

Психосоматические аспекты:

Несмотря на то, что физическая травма в первую очередь касается тела, она может иметь и психологические последствия, такие как страх, тревога или депрессия, особенно если травма была серьезной или привела к длительному реабилитационному процессу.

Психологическая травма Определение:

Психологическая травма – это эмоциональное или психическое затруднение, которое

возникает вследствие переживания стрессового или травматического события. Это может быть связано с сильным эмоциональным воздействием, которое человек испытывает.

Примеры:

– Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) после переживания войны, насилия или катастрофы

– Эмоциональные травмы, связанные с насилием в семье, разводом или потерей близкого человека

– Травмы детства, включая жестокое обращение или пренебрежение.

Причины:

– Насилие или злоупотребление

– Психологическая травма в детстве

– Смерть или потеря близкого

– Природные катастрофы (наводнения, землетрясения и т. д.).

Психосоматические аспекты:

Психологическая травма может проявляться не только в эмоциональных и психологических симптомах, таких как тревога и депрессия, но и в физических симптомах.

Например, хронические боли, расстройства пищеварения, кожные проблемы и прочие физические недомогания могут быть связаны с эмоциональным состоянием человека.

Основные различия

1. Природа:

– Физическая травма относится к телесному состоянию, в то время как психологическая травма относится к эмоциональному и психическому состоянию.

2. Причины возникновения:

– Физическая травма происходит из-за внешних воздействий, тогда как психологическая травма часто связана с внутренними переживаниями и эмоциональными реакциями на переживания.

3. Проявления:

– Физическая травма проявляется в повреждениях и болезнях тела, тогда как психологическая травма проявляется через эмоциональные и психологические расстройства.

4. Лечение:

– Физическая травма, как правило, требует медицинского вмешательства, включая хирургическое лечение и реабилитацию. Психологическая травма требует психотерапевтических методов, таких как когнитивно-поведенческая терапия, арт-терапия и другие подходы.

5. Долгосрочные последствия:

– Физические травмы могут привести к стойким измене-

ниям в состоянии здоровья, а психологические травмы могут вызывать долгосрочные эмоциональные и психические расстройства, таких как депрессия, тревога и ПТСР.

1.2. Эмоциональные реакции на травму

– Страх, гнев, печаль и их влияние на психику

–Эмоциональные реакции на травму, такие как страх, гнев и печаль, играют важную роль в процессе переработки травматического опыта.

Эти реакции могут значительно влиять на психическое здоровье и приводить к долгосрочным последствиям, если не получить должную поддержку или лечение.

1. Страх:

Характеристика:

Страх может возникать как немедленная реакция на травматическое событие. Это естественная защитная реакция организма, направленная на избегание угрозы.

Влияние на психику:

Хронический страх может привести к развитию тревожных расстройств, включая генерализованное тревожное расстройство или фобии.

Постоянное чувство страха может создавать состояние повышенной бдительности и напряжения, ухудшая качество

жизни и способствуя деперсонализации и эмоциональной отстраненности.

2. Гнев:

– Характеристика:

Гнев часто возникает в ответ на несправедливость, которую человек переживает в результате травмы.

Это может быть гнев на окружающих, на обстоятельства, а иногда и на себя.

Влияние на психику:

Необработанный или подавленный гнев может приводить к агрессивному поведению или проблемам с контролем эмоций.

Хронический гнев может способствовать развитию депрессии, нарушениям сна и даже соматическим заболеваниям (например, заболеваниям сердца).

3. Печаль:

– Характеристика:

Печаль, как правило, представляет собой реакцию на утрату, которую человек испытывает в результате травматического события, будь то утрата безопасности, состояния здоровья или потери человека.

Влияние на психику:

Долгосрочная печаль может привести к депрессивным расстройствам. Люди могут испытывать потерю интереса к жизни, замкнутость, чувство безнадежности и низкой самооценки.

Долгосрочные эмоциональные последствия

1. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР):

– ПТСР может развиваться после переживания травматического события.

Симптомы включают флешбэки, ночные кошмары, избегание определённых ситуаций и постоянное чувство тревоги.

2. Депрессия:

– Хронические эмоциональные реакции на травму могут привести к депрессии. Люди могут испытывать чувства безнадежности, утрату интереса к привычным занятиям, а также проблемы с концентрацией и сном.

3. Тревожные расстройства:

– Травматические переживания могут усиливать уровень тревожности и способствовать развитию состояний, таких как паническое расстройство или социальная тревожность.

4. Привязанности и отношения:

Люди, пережившие травму, могут испытывать трудности в установлении доверительных отношений.

Страх близости и опасения быть преданным могут затруднять создание и поддержание здоровых отношений.

5. Соматизация:

Эмоциональные переживания могут проявляться не только психологически

, но и физически.

Это может привести к соматическим заболеваниям, хроническим болям и другим физическим расстройствам без явных медицинских причин.

6. Изменение восприятия себя и мира:

Травматические переживания могут изменить общее восприятие индивидом себя, окружающих и жизни в целом.

Человек может стать более пессимистичным, развить недоверие к людям и опасение перед будущим.

Эмоциональные реакции на травму, такие как страх, гнев и печаль, являются нормальными реакциями на аномально стрессовые события.

Однако их долгосрочные последствия могут серьезно повлиять на психическое здоровье и качество жизни.

Осознание этих реакций и обращение за поддержкой могут помочь в процессе исцеления и восстановлении эмоцио-

нального баланса.

Психотерапия, самопомощь и поддержка со стороны окружающих играют ключевую роль в умении справляться с последствиями травмы и восстановлении психического здоровья.

Глава 2: Как эмоциональные травмы формируют наше поведение?

Эмоциональные травмы могут значительно влиять на поведение человека, формируя устойчивые паттерны, которые становятся привычными и зачастую автоматическими. Эти паттерны поведения могут быть как адаптивными, так и деструктивными.

Рассмотрим, как эмоциональные травмы формируют поведение, а также основные стратегии выживания и примеры негативных паттернов.

Формирование паттернов поведения

Эмоциональные травмы могут закреплять определённые паттерны поведения, которые служат попытками человека справиться с внутренними конфликтами, страхами и переживаниями.

Эти паттерны часто обусловлены стремлением избежать

повторного травматического опыта.

Основные стратегии выживания

1. Избегание: Описание:

Люди, пережившие травму, могут начать избегать ситуаций, мест или даже людей, которые напоминают им о травме. Это может быть попыткой избежать эмоциональной боли.

Примеры:

Человек, потерявший близкого человека, может избегать общения с теми, кто напоминает о потере.

Негативные последствия:

Избегание может приводить к социальной изоляции, ухудшению межличностных отношений и ограничению жизненного опыта.

2. Агрессия:

Описание:

Некоторые люди могут проявлять агрессию как способ справиться с внутренней болью или гневом, связанным с травмой.

Например:

Человек, переживший предательство, может стать злым и недоверчивым, нападая на окружающих или проявляя вспышки гнева без видимой причины.

Лица, пережившие насилие, могут проявлять агрессию по отношению к тем, кто пытается к ним приблизиться.

Негативные последствия:

Агрессия может привести к ухудшению отношений, конфликтам и изоляции, а также может спровоцировать новые травмы для окружающих.

3. Зависимость:

Описание:

В качестве стратегии выживания люди иногда развивают зависимости (к алкоголю, наркотикам, азартным играм и т. д.) как способ избежать боли и переживаний, связанных с травмой.

Примеры:

Человек, испытанный агрессией в детстве, может начать злоупотреблять алкоголем, чтобы заглушить свои эмоции.

Лицо, пережившее утрату, может стать зависимым от психоактивных веществ, чтобы почувствовать временное облегчение от горя.

Негативные последствия:

Зависимости могут привести к ухудшению физического и психического здоровья, потере социальных связей и финансовым трудностям.

Примеры формирования негативных паттернов

1. Паттерн "Чужой":

– Описание:

Человек может начать воспринимать себя как "инородное" существо, не имеющее права на любовь или счастье.

– Примеры:

После травмы, связанной с предательством, человек может закрыться от близких, даже если они предлагают поддержку.

Это может проявляться в том, что он не принимает комплиментов или помогает другим, но игнорирует собственные нужды.

2. Паттерн "Жертва":

Описание:

Человек может начать воспринимать себя как жертву обстоятельств, что может оставить его в состоянии зависимого поведения.

Примеры:

Человек, переживший серьёзную утрату, может постоянно жаловаться на свою судьбу и избегать активных действий, необходимых для улучшения своей жизни.

3. Паттерн "Идеализированный контроль":

Описание:

После травмы люди могут стремиться контролировать окружающий мир, чтобы избежать ощущения потери контроля, которое они испытали.

Примеры:

Человек с травматическим опытом может стать перфекционистом, преувеличивая важность мелочей и требуя от себя и других идеальных результатов, что может приводить к длительным стрессам.

Эмоциональные травмы могут оказывать глубокое влияние на поведение человека, формируя устойчивые негативные паттерны, которые, в свою очередь, затрудняют процесс исцеления и ведут к повторяющимся проблемам в жизни.

Сознательное понимание этих паттернов и обращение за поддержкой может помочь разбить цикл отрицательных реакций и восстановить эмоциональное равновесие.

Психотерапия, групповая поддержка и осознанность являются важными инструментами в работе с последствиями травмы и изменением деструктивных паттернов поведения.

Паттерны поведения, основанные на стратегиях выживания, часто формируются в ответ на эмоциональные травмы и трудные жизненные ситуации. Рассмотрим три ключевых стратегии – избегание, агрессию и зависимость – а также приведем примеры их проявления и формирования негативных паттернов.

Человек, переживший предательство или насилие, может начать избегать социальных взаимодействий, что приводит к одиночеству и ухудшению навыков общения.

– Избегание работы:

Человек, который получил негативный опыт на работе (например, трудности с начальством), может начать избегать рабочих встреч или даже сменить профессию, чтобы избежать стресса.

1. Избегание эмоций:

Лица, столкнувшиеся с травмирующими событиями, могут игнорировать свои чувства и подавлять их, что в долгосрочной перспективе может привести к проблемам с психическим здоровьем, таким как депрессия или тревожные расстройства.

2. Агрессия Описание:

Агрессия как стратегия выживания может проявляться в виде вербальных или

физических конфликтов. Человек может выражать гнев и недовольство по отношению к окружающим, что часто является проекцией внутренних переживаний.

Примеры формирования негативных паттернов:

Конфликты с близкими:

Человек, испытывающий травму в детстве (например, насилие в семье), может становиться агрессивным в своих отношениях, неумышленно причиняя боль тем, кто пытается помочь.

Склонность к насилию:

Лица, ставшие свидетелями или жертвами насилия, могут перенимать агрессивное поведение как способ защиты, что может привести к эскалации конфликтов.

Скрытая агрессия:

Некоторые люди могут проявлять агрессию не напрямую (например, сарказм или пассивно-агрессивное поведение), что приводит к разрушению отношений и недопониманию.

3. Зависимость Описание:

Зависимость проявляется в привязанности к веществам или действиям, которые

помогают избежать боли или стресса, связанных с травматическим опытом. Примеры формирования негативных паттернов:

Алкоголизм или наркомания:

Человек, переживший эмоциональную травму (например, утрату или развод), может начать злоупотреблять алкоголем или наркотиками как способом справиться с горем.

Азартные игры:

Определённые люди могут начинать играть в азартные игры, чтобы уйти от реальности и избавиться от чувства безнадежности.

Эмоциональная зависимость:

Человек может стать зависимым от отношений, стараясь получить эмоциональное признание и подтверждение, даже если эти отношения являются токсичными или разрушительными.

Паттерны поведения, основанные на избегании, агрессии и зависимости, часто формируются в результате эмоциональных травм и могут приводить к деструктивным последствиям в жизни человека. Осознание этих паттернов и работа над ними через психотерапию или поддержку окружающих может помочь преодолеть негативные стратегии выживания и начать процесс исцеления и улучшения качества жизни.

2.2. Влияние на отношения

Травма в детстве может существенно повлиять на взрослые отношения, вызывая проблемы с доверием и зависимостью. Вот основные аспекты этого влияния:

Проблемы доверия

1. Нарушенные границы:

Если в детстве были нарушены физические или эмоциональные границы, человек может испытывать трудности с доверием к окружающим, боясь повторной травмы.

2. Страх отказа:

Дети, пережившие покинутость или предательство, могут вырасти с постоянным страхом быть отвергнутыми, что мешает открытости и уязвимости в отношениях.

3. Ожидание предательства:

Взрослые, пережившие травмы, могут неверно интерпретировать добрые намерения партнёра как угрозу, что создает напряжение и недопонимание.

Проблемы зависимости

1. Эмоциональная зависимость:

Из-за чувства нехватки поддержки и любви в детстве взрослые могут стать чрезмерно зависимыми от партнёров, стремясь компенсировать утрату чрезмерной привязанностью.

2. Избегание одиночества:

Страх одиночества может заставлять человека оставаться в токсичных или нездоровых отношениях, даже если они приносят боль, лишь бы не быть одному.

3. Стремление к контролю:

Некоторые люди могут пытаться контролировать партнёра, чтобы чувствовать себя в безопасности и уменьшить страх потери, что создает дополнительные проблемы в отношениях.

Таким образом, травма в детстве может привести к проблемам с доверием и зависимостями во взрослых отношениях, затрудняя установление здоровых и стабильных связей. Осознание этих эффектов и работа над ними может помочь в построении более здоровых отношений в будущем.

Глава 3: Психосоматика: когда чувства становятся болезнями

3.1. Определение психосоматики

Психосоматика – это область медицины, изучающая взаимосвязь между психическими процессами и физическим состоянием человека.

Она исследует, как эмоциональные и психологические факторы могут влиять на здоровье и вызывать физические болезни.

Взаимосвязь между умственным состоянием и физическим здоровьем Умственные состояния (стрессы, тревога, депрессия) могут оказывать влияние на физиологические

процессы в организме, что, в свою очередь, может приводить к различным физическим заболеваниям.

Например, хронический стресс может ослаблять иммунную систему, способствовать развитию воспалительных процессов или усугублять уже существующие заболевания.

Примеры психосоматических заболеваний

1. Дерматит:

Стресс и тревога могут вызывать или усиливать кожные заболевания, такие как экзема или псориаз.

2. Синдром раздраженного кишечника (СРК):

Эмоциональные факторы, такие как стресс и тревога, могут приводить к пищеварительным расстройствам.

3. Гипертония:

Постоянное эмоциональное напряжение и стресс могут увеличивать артериальное давление.

4. Бронхиальная астма:

Эмоциональные состояния могут обострять бронхиальную астму, вызывая приступы.

5. Мигрень:

Стресс и эмоциональные переживания часто становятся триггерами для мигрени.

Психосоматика подчеркивает, что умственные и эмоциональные состояния могут иметь реальное воздействие на физическое здоровье, и понимание этой связи может помочь в

лечении и профилактике заболеваний.

3.2. Как эмоции влияют на физическое здоровье

Эмоции имеют прямое воздействие на физическое здоровье через различные физиологические механизмы.

Положительные эмоции могут способствовать улучшению здоровья, а негативные, такие как стресс, тревога и депрессия, могут вызывать или усугублять физические заболевания.

Стресс и иммунная система

Снижение иммунитета:

Хронический стресс активирует выработку гормонов, таких как кортизол, что может ослаблять иммунный ответ организма.

Это делает человека более уязвимым к инфекциям и заболеваниям.

Воспаление:

Стресс может приводить к воспалительным процессам, что связано с рядом заболеваний, таких как сердечно-сосудистые болезни, диабет и аутоиммунные нарушения.

Хронические болезни как результат эмоциональной трав-

мы

Связь с психосоматикой:

Эмоциональные травмы, переживания и стресс могут создавать условия для развития хронических заболеваний.

Например, негативные эмоции могут способствовать возникновению гипертонии, диабета, астмы и других заболеваний.

Механизмы:

Эмоциональная травма может вызывать постоянное напряжение, что приводит к гормональным дисбалансам и нарушению работы различных систем организма, усиливая риск развития хронических состояний.

Эмоции играют ключевую роль в физическом здоровье.

Хронический стресс и эмоциональные травмы могут ослаблять иммунную систему и способствовать развитию хронических заболеваний, делая важным внимание как к психическому, так и к физическому состоянию человека.

Глава 4: Путь к саморегуляции психики

4.1. Саморегуляция психики – это способность управлять своими эмоциями, мыслями и поведением для поддержания психического здоровья и благополучия.

Это можно достигать через различные практики, такие как осознанность, медитация и техники релаксации.

Осознанность

Осознанность (mindfulness) – это практика сосредоточения внимания на настоящем моменте, без оценки и осуждения.

Она помогает осознавать свои эмоции и реакции, что способствует лучшей самоорганизации.

Медитации Медитация —

это разнообразные практики, которые помогают углубить осознанность и снять стресс.

Существуют различные виды медитации, включая:

Медитация внимания: сосредоточение на дыхании или предметах. Медитация любви и доброты: развитие позитивных эмоций к себе и другим.

Результаты исследований медитаций

1. Снижение стресса:

Исследования показывают, что регулярная медитация снижает уровень кортизола (гормона стресса) и способствует общему расслаблению.

2. Улучшение внимания и концентрации:

Практика осознанности помогает улучшить когнитивные функции, такие как внимание и память.

3. Эмоциональная устойчивость:

Медитация способствует повышению эмоционального интеллекта, помогает лучше регулировать эмоции и справляться с трудными ситуациями.

4. Психическое здоровье:

Регулярная практика медитации связана с снижением симптомов тревоги и депрессии, улучшением общего психоэмоционального состояния.

Путь к саморегуляции психики через осознанность и медитацию позволяет людям лучше управлять своими эмоциями и сокращать стресс.

Исследования подтверждают их положительное влияние на внимание, эмоциональное здоровье и общее благополучие

4.2. Терапия

Различные психологические подходы предлагают разные методы для достижения этой цели.

1. Психоанализ

Основан на взаимодействии бессознательных процессов и сознательных мыслей. Цель – осознание подавленных эмоций и конфликтов.

Методы:

Свободные ассоциации, анализ сновидений, интерпретация бессознательных мотивов.

Клиенты могут обрести понимание своих тревог и страхов, получая возможность изменить деструктивные паттерны поведения и улучшить эмоциональное состояние.

2. Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ)

Сфокусирована на взаимосвязи между мыслями, эмоциями и поведением. Цель – изменить негативные мысли для коррекции эмоциональных реакций.

Методы:

Когнитивная реструктуризация, поведенческие эксперименты, техника "окончания отрицательных мыслей".

Человек, страдающий от тревожности, может научиться заменять негативные мысли на более реалистичные, что помогает снизить уровень страха и повышает уверенность в себе.

3. Гештальт-терапия

Сосредоточена на осознании текущих переживаний и

эмоциональном опыте. Основное внимание уделяется «здесь и сейчас» и полной осознанности.

Экспрессивные техники (например, "пустой стул"), работа с телесными ощущениями, осознавание своих эмоций.

Клиенты могут выявить и выразить подавленные эмоции, что способствует улучшению внутреннего состояния и способности справляться с трудностями.

Разные психотерапевтические подходы – психоанализ, КПТ и гештальт – предлагают уникальные методы саморегуляции эмоций.

Каждый из них может быть эффективен в зависимости от потребностей клиента и его конкретных проблем, что приводит к значительным улучшениям в психологическом состоянии и эмоциональном благополучии.

4.3 Связь между физической активностью и психическим состоянием.

Физическая активность оказывает положительное влияние на психическое здоровье, способствуя:

1. Снижению стресса и тревожности:

Упражнения способствуют выработке эндорфинов, гормонов счастья, которые улучшают настроение и снижают уровень стресса.

2. Улучшению сна:

Регулярная физическая активность помогает улучшить качество сна, что способствует лучшему психоэмоциональному состоянию.

3. Повышению самооценки:

Занятия спортом способствуют улучшению физической формы, что может повысить уверенность и самоощущение.

4. Социальной интеграции:

Групповые занятия создают возможности для общения и поддержки со стороны других, что также положительно сказывается на ментальном здоровье.

Рекомендации для начала НАЧНИТЕ.

1. Выбор вида активности:

Найдите тот вид физической активности, который вам нравится (прогулки, бег, йога, танцы, силовые тренировки).

2. Постепенность:

Начинайте с небольших нагрузок, постепенно увеличивая их интенсивность и продолжительность.

3. Регулярность:

Старайтесь выполнять физические упражнения как минимум 3-4 раза в неделю по 30 минут.

4. Слушайте свое тело:

Обращайте внимание на свои ощущения и настраивайте занятия в соответствии с состоянием своего организма.

5. Компаньон или группа:

Занимайтесь с друзьями или в группе, чтобы увеличить мотивацию и сделать занятия более приятными.

Постоянная физическая активность способствует повышению психического здоровья и общему благополучию. Начать можно с простых шагов, и это принесет ощутимые результаты как для физического, так и для психического состояния.

4.4. Ведение дневника и рефлексия – это очень важный элемент внутренней работы.

Психологическое воздействие ведения дневника:

1. Эмоциональная разрядка:

Помогает снизить уровень стресса и тревожности, позволяя выпустить накопленные эмоции.

2. Улучшение самоосознания:

Способствует лучшему пониманию своих чувств и реакций.

3. Когнитивная организация:

Помогает упорядочить мысли и решить внутренние конфликты.

4. Отслеживание изменений:

Позволяет видеть динамику эмоций в разные периоды

жизни. Как писать о чувствах:

1. Регулярность:

Выделите время для записи мыслей и чувств.

2. Честность:

Открыто выражайте любые эмоции, не бойтесь сложных тем.

3. Описание событий:

Начинайте с того, что произошло, затем переходите к своим чувствам: "Я почувствовал(а)…".

4. “Я-высказывания": Формулируйте мысли от себя

: «Я испытываю…», а не «Мне грустно из-за…».

5 дневник РЕФЛЕКСИИ. Вопросы:

1) Опиши ситуацию которую хочешь разобрать?

2) Что тебе особенно не понравилось?

3) Какие чувства /эмоции испытывала в этот момент?

4) Оцени свои действия по шкале от 1 до 10

5) Отметь сколько баллов тебе бы хотелось себе поста-

вить?

6) Что хотелось бы сделать иначе? Почему?

7) Чему научила тебя эта ситуация, за что я благодарна этому опыту?

8) Как и за что ты можешь похвалить себя сейчас?

9) Какие выводы из этой ситуации ты можешь сделать?

10) Как я могу попробовать поддержать себя в следующий раз?

11) Как бы я хотела справиться с ситуацией, если бы могла иначе?

12) Что может мне помочь это сделать из тех инструментов, что есть у меня сейчас?

. Рефлексия:

Анализируйте свои записи, задавайте себе вопросы, чтобы понять причины своих чувств.

Ведение дневника – это эффективный способ для осознания и обработки эмоций, способствующий психическому

здоровью и личностному развитию.

Начните с простого, и эта практика станет полезной для вас.

4.5. Социальная поддержка

Семья и друзья играют важную роль в процессе исцеления благодаря своей поддержке и заботе.

Вот несколько ключевых аспектов их влияния:

1. Эмоциональная поддержка:

Наличие близких людей позволяет чувствовать себя менее одиноким и более уверенным, что способствует улучшению психоэмоционального состояния.

2. Мотивация:

Близкие могут вдохновлять на восстановление, поддерживая положительный настрой и оптимизм.

3. Практическая помощь:

Члены семьи и друзья могут помогать в повседневных делах, что позволяет сосредоточиться на собственном здоровье.

4. Социальная вовлеченность:

Общение с близкими улучшает настроение и способству-

ет социальной активности, что имеет положительное влияние на здоровье.

5. Обратная связь:

Они могут помогать замечать изменения в состоянии и давать полезные советы по лечению и реабилитации.

Таким образом, поддержка семьи и друзей является важным фактором на пути к исцелению и восстановлению.

Глава 5: Кейсы

Вот несколько реальных историй людей, которые смогли преодолеть эмоциональные травмы:

1. Дж. К. Роулинг:

Автор серии книг о Гарри Поттере столкнулась с серьезными трудностями в личной жизни, включая депрессию и бездомность.

Она пережила развод и испытывала финансовые проблемы, но благодаря своему упорству и творческому подходу смогла преодолеть эти трудности.

Создание Гарри Поттера стало для нее не только способом самовыражения, но и источником успеха.

2. Опра Уинфри:

Известная телеведущая и продюсер родилась в бедной семье и пережила множество трудностей, включая насилие в детстве. Опра активно делилась своей историей,

что помогло ей не только справи

ться с собственными травмами, но и вдохновить миллионы людей по всему миру. Она создала свою телешоу, на котором обсуждала важные темы и помогала другим преодолевать трудности.

4. Лейди Гага:

Певица и актриса открыто говорила о своих переживаниях, связанных с посттравматическим стрессовым расстройством (ПТСР) из-за перенесенного сексуального насилия в молодости.

Она создала фонд Born This Way Foundation, направленный на поддержку молодежи и помощь в преодолении эмоциональных травм.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.