

Взгляд гештальт- терапевта на базовые ЭМОЦИИ



Эмоция — накапливаемая и накопленная энергия для изменения или сохранения дистанции и процесса контактирования. Эмоция позволяет менять дистанцию до другого и варьировать интенсивность контакта.

Эмоция это структурированное поле, останавливаемое возбуждение организма. Возбуждение порождает и останавливает и организм, и среда, т.е. эмоция принадлежит полю, организму и среде. Дистанция — это полевая характеристика, контакт тоже, энергия эмоции существует и в организме, и в среде. Первоисточник эмоции определить сложно, т.к. есть состояние среды и её влияние на организм, и эмоциональная реакция организма на среду, и есть феномены организма, которые размещаются организмом в среде через эмоции. Эмоция идентифицируется организмом через функции Эго и Персонелити. Энергия эмоции берется из Ид, а из взаимодействия Эго и Ид идентифицируется, если это эмоция аутичная или контактная, или из взаимодействия Эго и Персонелити, если это эмоция социальная или оценочная.

Базовые эмоции — это элементарные эмоции, которые больше ни на что не расщепляются, и сами являются составляющими остальных сложных эмоций. Это эмоции: страх, злость, отвращение, печаль, стыд, вина, нежность, радость, удовлетворение, интерес, удивление, благодарность.

Аутичные эмоции — это эмоции, переживание которых возможно без субъекта в среде: отвращение, злость, страх, интерес, радость, удовлетворение, удивление. Контактные эмоции это эмоции к субъекту, т.е. это аутичные эмоции, но направленные к субъекту, и ещё нежность, печаль, благодарность. Социальные или оценочные эмоции — это стыд и вина. Сложная эмоция состоит из взаимодействия простых эмоций: например, зависть состоит из злости, интереса и стыда. Отличительной чертой базовых эмоций является то, что они легко

преобразовываются в желание и действие. Сложные эмоции переживаются сложно, потому что они требуют одновременного удовлетворения двух и более потребностей (иногда противоположных).

Каждая эмоция поддерживает свой процесс изменения дистанции и активности. Переживая эмоцию, человек настраивает себя на определенные действия, поэтому нет негативных или позитивных эмоций, все эмоции являются позитивными. Скорее есть способность к переносимости эмоции. И удовольствие, нежность и радость некоторые не переносят долго, а вину, обиду и злость хранят годами. При контакте эмоция является рамками и формой взаимодействия организма и среды.

Приятно/неприятно переживать эмоцию является следствием отношения человека к данной эмоции, исходя из семейного сценария и опыта. Соответственно, деление на полезная/вредная эмоция — это следствие рационализации, подавления или стимулирования переживания.

Чередование напряжения и расслабления организма в среде — это влияние эмоции, т.к. любая эмоция есть выражение потребности и готовит к действию, соответственно приводит к напряжению, но при этом и среда активизирует в организме эмоцию. А после полного проявления эмоции и удовлетворения потребности напряжение поля уменьшается. Таким образом, эмоции поддерживают спонтанную саморегуляцию, участвуя в процессе напряжения-расслабления.

Токсический уровень эмоции — это такой уровень эмоционального возбуждения, при котором эта эмоция доминирует и тормозит появление других эмоций, разрушает контакт организма со средой, сужает восприятие до тоннельного восприятия, организует

чрезмерное сосредоточение энергии без разрядки, ведет к потере ориентировки и способности к тестированию реальности, подмене реальности на представления и фантазии о реальности. При этом возникает предельное возбуждение и состояние непереносимости данной эмоции. Деятельность человека и среды направлены на понижение интенсивности токсической эмоции.

Токсической эмоцией может быть любая базовая эмоция.

В фоне любой ситуации одновременно есть все базовые эмоции.

Страх

Страх (испуг, боязнь, ужас, паника) — эмоция возникающая при обнаружении опасности. В страхе есть знание о вредном и разрушительном прошлом и стремление избежать повторения опасного опыта в будущем. Страх предупреждает о возможном нарушении границ.

Страх проективен, часто отрицает настоящее, игнорирует реальные возможности и ресурсы.

Страх содержит в себе энергию для увеличения дистанции. При этом эта дистанция, в зависимости от способностей переживать страх и оценки опасности, могут быть следующими:

A. Максимальная дистанция для удаления от опасности.

Это дистанция, при которой опасность перестает быть различимой и сливается с фоном. Это реакция бегства, разрушения контакта.

Б. Переносимая и подвижная дистанция. При этой дистанции опасность хорошо различима, но её влияние ограничено. Этот баланс между приближением и отдалением сохраняет неизменным отношения и контакт между организмом и средой. Эта дистанция возникает под влиянием двух страхов — страх приближения и страх удаления. Страх приближения останавливает сокращение дистанции и усиления контакта, т.к. контакт несет опасность, а страх удаления останавливается угрозой разрыва контакта, а интенсивность контакта колеблется вокруг зоны одновременного результирующего минимума от этих двух страхов. Фиксируется дистанция на уровне переносимости обоих страхов.

Как правило страх связан с интересом к новизне, изменениям и возможной опасности, с желанием противостоять среде или желанием познавать среду. Через страх удовлетворяются потребность в ориентировании и потребность в изменении ("чего боюсь, того и хочу").

Страх может быть почти непереносимым, но если в ситуации присутствует стыд, то человек не может сильно изменить дистанцию. При увеличении дистанции до опасности страх становится переносимым, но непереносимым становится стыд, и образ Я меняется на неприемлемый, что ведет к сокращению дистанции. Так возникает колебание, при котором любая дистанция неприемлема. Для устойчивого изменения дистанции должна возникнуть другая эмоция, например, злость, отвращение, интерес.

Действия под влиянием страха:

1. Бегство, избегание, игнорирование, отрицание.
2. Замирание
3. Защита
 - А. Нападение
 - В. Контроль
4. Прогнозирование
5. Регрессия и беспомощность
6. Просьба о помощи
7. Рационализация

Страх переживается всем организмом.

Можно выделить два типа страхов:

1. Витальные страхи, связанные с Ид:

Страх смерти,
Страх безумия,
Страх боли и болезни,
Страх бессилия, голода

2. Социальные страхи, связанные с Персонелити

3. Страх ситуаций: нищеты, успеха, близости

Страх переживаний: беспомощности, бессилия, унижения, ответственности, отвержения (одиночество — это следствие отвержения. Экзистенциальное одиночество — это данность. Бывает одинокое одиночество, следствие отвержения или утраты, и свободное одиночество.)

Страх похож на отвращение увеличением дистанции, но в страхе есть

энергия для контакта с опасностью, для исследования опасности, разоблачения и победы.

Токсичный страх — это ужас и паника.

Контактный страх — страх, боязнь.

Аутичный — ужас, испуг.

Злость

Злость (раздражение, неприязнь, досада, возмущение, сердитость, гнев, ярость, ненависть, бешенство) — это эмоция для изменения существующей ситуации, для изменения и дистанции, и объекта или субъекта контактирования.

Если мишенью злости являются изменения отношения, ситуации, то она конструктивна. В случае если невозможно изменить отношения, то злость становится аннигиляционной и направляется или на объект, вызывающий злость, или на себя, на сам организм, или на разрыв отношений, т.к. разрыв отношений это тоже "уничтожение" объекта ("Он для меня больше не существует"). Но после внешнего прерывания отношений злость сохраняется в виде желания мести, чувства вины. Внутренние отношения не завершены, и злость является источником энергии для восстановления и трансформации отношений.

Причиной злости могут быть голод, боль и страх. Голод или дефицит возбуждают злость в организме для поиска и добывания из среды

необходимых элементов среды, для преодоления сопротивления среды. Самый естественный ответ на боль — это злость, которая необходима для уничтожения источника боли. Страх, обозначая опасность в среде, активирует злость для защиты.

Злость поддерживает целостность и защиту границ.

Злость может быть покрывалом от других, болезненных эмоций, т.к. злость является хорошим обезболивающим и надежным источником энергии. Часто за злостью могут стоять стыд, вина, нежность, горе, страх и другие эмоции. Когда человек начинает переживать болезненное состояние от вины или стыда, то для обезболивания и уничтожения обидчика легко возникает злость.

В любой трансформации отношений есть энергия злости. Чтобы построить новое, нужно изменить, разрушить старое.

Злость — контактное чувство для уменьшения дистанции.

Основные сложности в проживании злости это - как высказывать свою злость и своё желание из злости, как злиться сохраняя уважение к другому, как принимать бессилие своей злости и не наращивать интенсивность злости для уменьшения бессилия, как злясь сохранять контакт со средой и не впадать в эйфорию злости.

Токсическая злость — это ярость, бешенство.

Отвращение

Отвращение (брезгливость, пресыщение, пренебрежение, омерзение, гадливость). Эта эмоция возникает при нарушении границ организма, при котором произошло отравление и разрушение. Отравлять могут запахи, интроекты, отношения, внешний вид, способ поведения среды. Отвращение — это эмоция для отвержения и удаления с минимумом прикосновения, или, как минимум, для того, чтобы отвернуться. Если организм не может отторгнуть, то он сам отдаляется подальше от объекта отвращения. Отношения при отвращении не развиваются, дистанция увеличивается до тех пор, пока отвращение не сливается с эмоциональным фоном.

Отвращение помогает поддерживать целостность и границы, удаляя за пределы организма и за его границы всё, что его разрушает. При этом важно выделять в отношениях со средой отравляющие и поддерживающие отношения

Отвращение похоже на страх, т.к. обе эти эмоции увеличивают дистанцию, но отвращение предполагает отдаление и забывание, а страх — отдаление вместе с вниманием к опасности, и потом взаимодействие, т.к. в страхе есть энергия для контакта.

Злость и отвращение надо хорошо дифференцировать. Часто среда вызывает отвращение, а человек привычно пытается переживать раздражение и начинает ошибочно приближаться, тем самым, усиливая отвращение. Усиливающееся отвращение вызывает ещё большую злость, и так далее, вплоть до аннигиляционной агрессии.

В нашей культуре отвращение табуировано, подавлено, что и приводит, согласно Ф.Перлзу к жадности и корысти.

Печаль

Печаль (грусть, тоска, уныние, скорбь, горе). Эта эмоция помогает завершить отношения, создать новую целостность организма и восстановить границы. Печаль это энергия для завершения процесса потери и утраты. При потере происходит увеличение дистанции помимо желания, воли и контроля. Организм теряет ресурсы: поддержку среды, и внутренние ресурсы, или то и другое. Вместе с утратой приходит внутренняя боль и пустота, которые надо пережить и потом найти чем заполнить внутреннюю пустоту. Печаль помогает проститься с отношениями и согласиться с реальностью. Если привязанность была глубока, то после её утраты возникает ощущение пустоты, и человек может поддерживать образовавшуюся пустоту в ожидании возвращения и восстановления отношений. Если пустота достаточно объемна и нет ресурсов для проживания печали, то возможна и работа по восстановлению границ не может быть завершена, и возникает тоска или острое горе.

Признание пустоты и факта, что отношений больше не существует, самое сложное в работе с горем или токсической печалью. Энергия печали направлена на признание пустоты, бессилие удержать контакт, на проживание пустоты и её заполнение. Если другой был значим, то после работы печали, он остается в структуре Я, но уже занимает меньше места и пустота наполняется воспоминаниями, а не фантазиями и надеждами.

Часто чувство вины заполняет эту пустоту, сохраняя надежду на прощение и восстановление отношений. Если есть вина, значит, возможно, после наказания и прощения, произойдет возобновление отношений.

Аутичному клиенту завершить горевание легче.

Горе — это токсическая печаль.

Стыд (отвращение к себе)

Стыд (смущение, замешательство, застенчивость, робость, скромность, неудобство, растерянность) — это интроецированное ребенком отвращение, отвержение и игнорирование родителей к самому ребенку. Позже, во внутренней речи, это отвращение звучит так: "Я отвратителен сам для себя. Как мне стыдно быть таким, какой я есть сейчас. Я готов сгореть от стыда, провалиться сквозь землю. Я краснею и прячусь". Отвращение родителей является для ребенка отвержением, лишением их любви, и ребенок готов разрушить свое неудобное Я, отказаться от части себя, но остаться в контакте с родителями. Таким образом, ребенок, интроецируя стыд, обучается быть в контакте и соответствовать ожиданиям. Позже в переживании стыда есть отвержение какой-либо части своего Я под влиянием среды или интроекта. В переживании стыда есть присутствие незримого ока оценивающего наблюдателя, носителя правильных ценностей поведения. Наблюдающее око часто проецируется на партнера по контакту.

Стыд — это социализированное отвращение к себе.

Энергия стыда возникает из противопоставления идеального Я и оцененного Я, это напряжение между тем образом, каким человек хочет быть или выглядеть, и тем, каким себя оценивает. Оценка создается из самооценки и внешней оценки.

Стыд останавливает актуальный контакт, т.к. человек, испытывающий стыд, считает себя недостойным этого контакта, и он должен либо изменить себя, либо уйти.

Дистанция при переживании стыда фиксируется. Стыд, относительно дистанции, это остановленное бегство, замирание с исчезновением для уменьшения давления от оценивающего ока. Есть токсический стыд. Это стыд, при котором отвергаемая часть своего Я достаточно большая и сравнима с целым Я. Поэтому полное отвержение невозможно, т.к. возникает угроза всему Я. Но и целостность невозможна, т.к. энергия стыда неразряжена. Тогда задача терапии — это дифференциация внутренних отвержений, распознавание и новая ассимиляция интроектов, направление остановленной энергии на тестирование среды при постоянном признании терапевтом клиента.

Энергия стыда — это энергия для изменения и преобразования своего Я. Стыд сопровождает любое изменение я, например обучение, демонстрацию своих новых достижений и приобретений.

При нарциссическом типе организации контакта есть много скрытого стыда и огромный дефицит признания при невозможности его получить.

Вина (злость на собственные действия и страх наказания)

Человек совершил действие, которое принесло или приносит вред или разрушение другому человеку. Это разрушение может быть реальным, а может быть только предполагаемым. Для торможения таких действий среда возбуждает чувство вины. Также как при переживании стыда, в чувстве вины есть осуждающая значимая фигура, которая злилась на деятельность ребенка, наказывала его и обучила его быть виноватым при определенных действиях. В дальнейшем человек сам испытывает вину для остановки своих действий. Среда, обвиняя, может манипулировать человеком через вину.

Вина останавливает текущее действие и эту энергию незавершенного действия перенаправляет на завершение ситуации, т.е. предполагает просьбу о прощении за причиненный вред, принятие наказания, искупление и возмещение этого вреда, получение прощения и продолжение отношений.

Вина возможна только в зоне ответственности человека. Вина растворяется в прощении от другого, восстановления и признания границ.

Вина предполагает прощение, искупление и наказание, поэтому дистанция будет и на удаление и на сближение.

Токсическая вина — это переживание вины за события поля вне зоны ответственности человека. Такая вина поддерживает иллюзию всемогущества, захвата и управления другим через присвоение себе чужой ответственности, а реальные границы при этом игнорируются.

Нежность

Нежность, симпатия — переживание открытости к контакту и доступности для другого человека, усиливает и насыщает энергией процесс контактирования, раскрывает границы. Это эмоция максимального сокращения дистанции, вплоть до слияния, но слияние в нежности подвижное и позволяет легко восстанавливать автономность. Нежность сохраняет границу между Я и Ты, и позволяет образовывать Мы. Нежность иногда вызывает стыд.

Энергия нежности берется из потребности в привязанности и близости.

Токсичная нежность — это патологическое Эго-слияние.

Радость

Радость — это эмоция, поддерживающая процесс передачи важной и ценной собственности от человека в среду, процесс выделения из организма в среду. Радость поддерживает и укрепляет отношения и контакт, расширяет границы. Радость переживается при излучении любви, знаний, заботы, агрессии. Дистанция сокращается, контакт насыщается. Радость, поддерживая процесс выделения, может не учитывать возможность среды по усваиванию выделяемого организмом.

Нежность и радость могут быть агрессивны, если теряются обратные связи организм-среда.

Причина радости в избытке.

Токсичная радость — это эйфория.

Удовлетворение

Удовлетворение поддерживает процессы поглощения и усвоения, дистанция сокращается вначале до минимальной, а потом удовлетворение поддерживает здоровое слияние, при котором взаимодействие максимально полное, а границ нет (усвоение еды в желудке). По мере насыщения удовлетворение уменьшается.

Процесс поглощения и ассимиляции регулируется парой отвращение и удовлетворение. В процессе поглощения и последующей ассимиляции удовлетворение ослабевает, т.к. возникает насыщение, а отвращение нарастает (самые вкусные кусочки еды это первые кусочки). Далее есть момент, когда удовлетворение по силе равняется растущему отвращению, это самое время для прекращения поглощения и увеличения дистанции до, например, еды.

При радости важно сохранить чувствительность к партнеру и не перекормить его, а при эмоции удовлетворения — важно сохранить чувствительность к себе. Радость и удовлетворение поддерживают экологичный обмен в цикле контакта.

Токсическое удовлетворение может быть неразборчивостью и ненасыщаемостью.

Удивление

Удивление поддерживает ориентацию в пространстве, времени и ситуации, останавливает или суживает процесс взаимодействия, фиксирует дистанцию, усиливает границы. Удивление фиксирует внимание на изменениях в поле и дает энергию для ориентировки в нем.

Удивление поддерживает спонтанную саморегуляцию, а способность видеть новое в обычном и очевидном поддерживает удивление.

Контроль блокирует удивление. Часто удивление затмевается испугом, если уровень тревоги высокий.

Причина удивления в изменчивости поля.

Удивление блокируется усталостью, т.к. нет сил к адаптации к новому в среде.

Токсическое удивление — это шок.

Интерес

Интерес — это эмоция, поддерживающая сближение и постепенное усиление процесса контактирования. Сокращение дистанции медленное при условии, что другой остается отдельным субъектом со своими границами. Энергия интереса поддерживает контакт через обнаружение, раскрытие и изменение новых фигур.

Интерес сохраняется, пока есть новизна и привлекательность различий, и нет слияния, а субъект интереса не захватывается и не подчиняется.

Токсический интерес — подглядывание.

Благодарность

Благодарность помогает завершить и прекратить данный контакт, но не отношения. После выражения благодарности дистанция увеличивается, энергия контакта убывает, границы закрываются. Благодарность — это эмоция постконтакта, которая создает новые границы, т.к. поле изменилось в результате контакта.

Если в контакте были радость и удовлетворение, и возникли насыщение и легкость, то благодарность возникает легко. Если в контакте переживались злость, отвращение, вина или стыд, то благодарность возникает не столь просто.

Если контакт завершается, а благодарность не возникает, то можно предполагать чувство вины, которое продлевает процесс контактирования и мешает завершению контакта.

Неадекватная и многократная благодарность унижает.

Токсическая благодарность — преклонение и фанатизм.

Дистанция может регулироваться парами эмоций:

1. Страх приближения/страх отдаления фиксируют дистанцию.
2. Пара интерес/страх регулируют среднюю дистанцию.
3. Пара нежность/отвращение регулируют близкую дистанцию.
4. Пара благодарность/печаль завершают контакт и увеличивают дистанцию.

© Лев Черняев 2007