



Определение эмоций

Приходилось ли вам просыпаться словно в эмоциональном тумане? Возможно, причина в том, что вам нужно преподавать в трудный для всего мира период или вы ежедневно сталкиваетесь с проблемами, которые накапливаются как снежный ком и вызывают сильные неприятные эмоции, — в любом случае нет ничего хорошего в том, чтобы, едва проснувшись, в ужасе думать о предстоящем рабочем дне.

Вот, например, сейчас передо мной стоит задача: разработать семестровую программу для дистанционного обучения. Я уже чувствую смутную, но ощутимую подавленность («Готова ли я? Нужно еще так много изучить, а я едва все успеваю»). Когда я осознанно заглядываю в себя и пытаюсь рассмотреть свой путь в тумане, я вижу паутину эмоций:



Преодоление выгорания учителя

- беспомощность («Как я буду учить без непосредственного общения?»);
- фрустрацию и гнев («Терпеть не могу дистанционное обучение за его искусственность; это так неестественно — особенно сейчас, когда люди отчаянно нуждаются в живом общении»);
- грусть и одиночество («Я и так оторвана от людей»);
- беспокойство и страх («Хватит ли мне эмоционального равновесия и холодного рассудка, чтобы „видеть“ своих учащихся и быть с ними там, где они сейчас?»).

И это только самые явные эмоции по поводу дистанционного обучения — не говоря уже о ситуации в мире. Безусловно, очень важно и то, как я их воспринимаю.

Путь решения проблемы

Одна из стоящих перед нами в жизни задач — выяснить, как эмоции проявляют себя в сознании и теле, чтобы научиться лучше относиться к себе и другим. Эмоция, говоря простыми словами, — это реакция на событие, и эмоции способны дать нам ценную информацию. Если уделять внимание тому, что мы чувствуем, это поможет нам определиться с будущими решениями и действиями (Keltner, Haidt 2001; Izard 2011).

«Эмоциональная гранулярность», или «дифференциация эмоций», — это способность различать конкретные эмоции (Kashdan et al. 2015). Это навык, освоение которого способствует развитию психологической устойчивости. Будучи способным видеть

тонкие различия между эмоциями — особенно негативными, — можно научиться управлять ими. Это ведет к улучшению физического здоровья и уменьшает вероятность деструктивного поведения, например злоупотребления алкоголем при стрессе или агрессивных реакций в случае обиды на кого-то (Barrett 2006; Smidt, Suvak 2015).

В конечном итоге эмоции могут побуждать нас к действию. Например, вспомним мою гамму чувств по поводу дистанционного обучения: гнев и фрустрация могли побудить меня что-то делать — что на самом деле и произошло. Сейчас я осваиваю новые приложения, способствующие более полноценному контакту во время дистанционных занятий. Ощущение подавленности побуждает меня находить время на подготовку к занятиям по утрам, чтобы весь день об этом уже не беспокоиться. Чувство одиночества мотивирует меня на ежедневное общение по телефону или через интернет хотя бы с одним человеком, а в эти выходные я даже решила послать подруге по колледжу старомодную открытку.

А что же мой страх по поводу способности присутствовать в моменте и сохранять эмоциональную уравновешенность? Что ж, благодаря ему в том числе я и решила написать эту книгу. Я хочу чувствовать себя более умиротворенной и быть более внимательной к другим, поэтому и делюсь с вами своими открытиями и наработками.

Кроме того, это прекрасная возможность быть ближе и почувствовать связь с вами и всеми остальными преподавателями в мире, которые борются с теми же проблемами, что и я.



Действие

Для развития психологической устойчивости, которую обеспечивает осознание собственных эмоций, опишите в своем дневнике несколько актуальных для вас проблем, а затем определите, что вы испытываете по поводу каждой — гнев, грусть, гордость, беспокойство, сожаление, возбуждение, страх и так далее. Перечислите все эмоции.

Далее оцените уровень их интенсивности (по шкале от 1 до 10, где 1 — низкая интенсивность, а 10 — очень высокая). Осознание каждой эмоции и того, как она на вас влияет, даст понять, насколько значительна для вас та или иная проблема. К тому же ваша способность определять эмоции поможет приблизиться к действию или следующему шагу в соответствии с вашими ценностями.



Вопросы для размышления

Для начала выберите одну из перечисленных вами эмоций. Поразмышляйте в дневнике над следующим вопросом: как она может определить следующие шаги в решении данной проблемы? Допустим, спросите себя: «Как мой гнев может способствовать действию? Может ли грусть содействовать эмпатии? Вдохновит ли меня мое беспокойство на разработку плана?» Затем выберите следующую эмоцию и сделайте то же самое. Продолжайте до тех пор, пока не начнете понимать, насколько они на самом деле информативны и полезны.



Преимущества

Со временем вы можете обнаружить, что ваши эмоции способны дать вам лучшее понимание сложных обстоятельств. Например, если вы видите, как кто-то подвергается травле, и ощущаете, что это нечто «плохое» — и даже чувствуете гнев, — эмоция может и не побудить вас к конкретному действию. Однако, если вы определите свою реакцию более точно, например «праведный гнев», это может привести к тому, что вы, скажем, сообщите об инциденте либо вмешаетесь, чтобы помочь жертве.

Эмоции — это информация. Научитесь осознавать их и определять со все большей точностью и ясностью — и со временем вы будете лучше понимать, как они влияют на ваши решения и поступки.



Дополнительные материалы

- 📎 *Tame Reactive Emotions by Naming Them // Mindful.* URL: www.mindful.org/labels-help-tame-reactive-emotions-naming
- 📎 *Atlas of Emotions.* URL: atlasofemotions.org



Проживание сложных эмоций

Много лет назад, когда я начала учить подростков осознавать эмоции, я быстро поняла, что они совершенно неверно истолковывают понятие «управление эмоциями». Суть не в том, чтобы бороться со своими эмоциями за власть, как предположил один ученик, представив, как побеждает их на боксерском ринге. Речь скорее о том, чтобы заботливо держать эмоцию в руках — словно маленькую птицу или нечто дорогое и хрупкое.

Уверенность в том, что эмоции бывают плохими, и (зачастую) сопутствующая стратегия их подавления, как показывают исследования, связаны с такими душевными состояниями, как депрессия и тревога (Ford, Gross 2019).

Так как же проживать свои эмоции и выражать их, не чувствуя себя побежденным в борьбе за «власть»? Стоит начать с их осознания.



Путь решения проблемы

Учитесь просто наблюдать за своими эмоциями, и вы разовьете способность не поддаваться им — а вместе с осознанием эмоций придет и их принятие. Вам может не нравиться то, что вы испытываете, но, переживая это, вы можете быть добрее к себе. Игнорируя или подавляя чувство вины, грусти или стыда, вы обрекаете себя на дальнейшие страдания, а признание этих эмоций помогает снизить их интенсивность.

Один из наиболее эффективных способов наблюдения за эмоциями и их принятия — это писать о них. Облекая эмоции в письменную форму, вы психологически дистанцируетесь от них, в то время как они все равно находятся рядом с вами. Выражать эмоции письменно просто — пишите в течение 10–20 минут подряд, не задумываясь о грамматике и правописании, а просто изучая то, что вы переживаете в описываемой вами стрессовой ситуации.

Если вы ведете дневник, то, возможно, уже прибегали к письму как способу распознавания сильных эмоций. Называя эмоцию, вы уже создаете между ней и собой некоторую дистанцию, и она отчасти утрачивает свою интенсивность. Исследования подтверждают, что называние эмоции может снизить активность миндалевидного тела, эмоционального центра мозга, а также активизировать деятельность префронтальной коры — отдела, связанного с планированием и контролем импульсивных реакций (Lieberman et al. 2007). Наблюдения исследователей за работой мозга взрослых людей, называющих эмоции в процессе письма, показали, что

Преодоление выгорания учителя

влияние этого процесса на префронтальную кору и миндалину через три месяца вызывает улучшение физического состояния, снижение уровня депрессии и повышение удовлетворенности жизнью (Memarian et al. 2017).

Наверное, вас не удивит, что наши учащиеся реагируют подобным же образом — подавляя или выражая эмоции. Как показали 212 исследований с участием 80 000 детей и подростков, отчуждение, подавление и отрицание эмоций приводят к ухудшению психологического здоровья (Comras et al. 2017). В то же время учащиеся, практикующие целенаправленное экспрессивное письмо, то есть описывающие сложные ситуации, размышляющие над трудными эмоциями и советующие другим, как справиться с ними, в целом отличаются лучшим душевным здоровьем (Torre, Lieberman 2018).



Действие

На этой неделе, если вам случится пережить стресс по поводу той или иной ситуации, постарайтесь не заглушать свои эмоции. Пишите об этой ситуации несколько раз в течение недели, по 10–20 минут; возможно, изучая свои мысли и чувства по этому поводу, вы будете что-то добавлять, менять формулировки. Можете писать о нескольких разных событиях — как вам удобней.



Вопросы для размышления

Снова достаньте дневник и опишите в нем свой опыт экспрессивного письма. Что вы заметили в процессе?

Снижалась ли интенсивность переживания, когда вы определяли, что вы чувствуете и почему?



Преимущества

В ходе одного исследования, когда учителя писали об эмоционально заряженных ситуациях, возникающих со школьниками, ученые обнаружили, что повторное описание того или иного события снижало у педагогов ощущение беспомощности и интенсивность негативных эмоций в адрес учащихся и ситуации. Те же учителя впоследствии отмечали, что чувствуют себя более уверенно и способны справиться с ситуациями, возникающими в классе (Tal et al. 2019).

Исследования, проводимые в течение нескольких десятилетий, убеждают в том, что люди, пишущие о сложных ситуациях, чувствуют улучшение как физического здоровья — например реже посещают врачей и имеют более здоровую иммунную систему, — так и душевного, что предполагает в том числе снижение уровня депрессии и тревоги, а также повышение удовлетворенности жизнью (Pennebaker 2018). Мы все можем только выиграть от того, что «разрешим себе чувствовать» и создадим безопасное пространство для выражения своих эмоций. Учась определять и описывать свои переживания, мы частично лишаем их власти над нами — а это помогает принимать более правильные решения каждый день.