

# Эмоциональная грамотность

## по Клоду Штайнеру

- краткое введение в методику -

Эмоциональная грамотность. Звучит просто, как если бы каждый ею владел. Однако как раз сегодня эмоциональная грамотность или умение свои чувства и чувства других понимать является компетенцией довольно дефицитной. Недостаток этой компетенции, который проявляется в синдроме эмоционального выгорания, в депрессиях, конфликтах и кризисах отношений, призвана восполнить методика эмоциональной грамотности, разработанная доктором Клодом Штайнером.

Эту методику часто рассматривают как ответвление транзактного анализа: Клод Штайнер (1935 - 2017) был учеником и последователем Эрика Берна, он разработал свою методику в рамках философии ТА и практически опробовал её в конце 1960-х - начале 1970-х годов. Эмоциональную грамотность (emotional literacy) успешно применяют в своей практической работе специалисты, занятые в помогающих профессиях и в целом осваивают люди, стремящиеся гармонизировать свои отношения с окружающими. Книги Штайнера не только по эмоциональной грамотности, но и по анализу жизненных сценариев и терапии зависимостей издаются на десятках языков мира. Сертифицированные тренеры и учителя эмоциональной грамотности практикуют и преподают методику во многих странах, в частности в рамках работы Общества Эмоциональной Грамотности Германии (DGEK).

Центральное место в методике эмоциональной грамотности занимает понимание природной человеческой потребности в любви. Эмоциональная грамотность это осознанное умение адекватно обращаться с собственными чувствами и правильно понимать чувства других с целью построения благополучных (не манипулятивных) отношений. Это метод освобождения от усвоенных деструктивных паттернов мышления и поведения, от самообманов и неискренности с другими, препятствующих переживанию любви. Методика помогает достичь желаемой ясности там, где отношения зашли в тупик или там, где коммуникация стала трудной, неприятной и запутанной.

Рассмотрим основные понятия и практические особенности данной методологии.

**„Поглаживания“.** В каждом, даже самом кратком общении мы обмениваемся друг с другом поглаживаниями. Поглаживания (от англ. stroke - касание, поглаживание) это единицы признания, сигналы того, что нас воспринял кто-то другой. Поскольку наша природная потребность в любви это по сути потребность в переживании индивидуальной ценности, удовлетворяем мы её путём обмена поглаживаниями – единицами признания, то есть единицами подтверждения индивидуальной ценности.

Поглаживания могут быть вербальными и невербальными; к примеру, взгляд может быть даже более красноречивым, нежели слова. К невербальным поглаживаниям относятся также любые формы телесного проявления внимания – рукопожатия, прикосновения, объятия, поцелуи. Поглаживания могут производить положительное (желательное) и отрицательное (нежелательное) воздействие на их получателя, и это зависит от многих факторов субъективного характера (предыдущего опыта, особенностей восприятия, характера

конкретной ситуации и т.п.). Есть и так называемые „пластиковые поглаживания“, то есть неискренние поглаживания, которые преследуют некую (скрытую) цель эмоционального или материального свойства. Сравнивающие поглаживания могут производить неприятный эффект в силу того, что они содержат некий элемент обесценивания, например, „сегодня ты выглядишь лучше“ (в этом сквозит мессадж „вчера было хуже“).

**Функция поглаживаний** – утоление так называемого голода по поглаживаниям, так Эрик Берн называл потребность в признании и любви. Если физиологический голод и его утоление служат предпосылкой физического выживания, то голод по поглаживаниям и его утоление обеспечивают нам выживание и благополучие психологическое. Быть любимым переживается нами как радость и счастье; пренебрежение, безразличие или недостаток желанного внимания воспринимается нами как своего рода наказание. Дети нуждаются в подтверждениях того, что они желанны и любимы и научно доказано, что если ребёнок получает недостаточно поглаживаний или только негативные поглаживания, то это отрицательно сказывается на его индивидуальном интеллектуальном и эмоциональном развитии.

Взрослые не менее детей нуждаются в признании и любви; разница между взрослыми и детьми лишь в том, что в процессе социализации взрослые усваивают разнообразные эрзац-формы удовлетворения потребности в любви или стратегии снижения фрустрации от неудовлетворения этой потребности. Такие формы вымогательства поглаживаний, как манипулятивное поведение, те или иные (эмоциональные) зависимости и созависимости это попытки „обмануть“ собственную потребность в признании, являющуюся центральным аспектом любых человеческих отношений. Разнообразные формы выражения признания и симпатии являются в нашем восприятии своего рода мерилом, которым измеряется субъективно воспринимаемая индивидуальная человеческая ценность.

„**Экономия поглаживаний**“. Наблюдения, проведённые Штайнером в рамках его практической работы, заставили его задуматься над парадоксальным феноменом – над тем, что в целом люди неадекватно экономно обращаются с поглаживаниями: они не дают их другим или дают слишком мало и они не способны их принимать, даже когда отчаянно их себе желают. Такие люди испытывают сложности, когда их вполне заслуженно хвалят, они испытывают внутренний дискомфорт и неловкость, находясь в центре внимания. Совокупность подобных проявлений Штайнер назвал „экономией поглаживаний“ (stroke economy), основанной на предпосылке, что любовь это ресурс невозобновляемый и потому иссякает при расходовании. Люди склонны верить в подобную предпосылку из неосознаваемого опасения, что в итоге они останутся вовсе без любви.

Экономия поглаживаний проявляется в пяти тенденциях в отношениях с другими:

- склонность не давать желаемых поглаживаний другим или давать их слишком мало;
- склонность не принимать желаемые поглаживания от других;
- склонность не отвергать нежелаемые поглаживания, когда их дают другие;
- склонность не просить других о желаемых поглаживаниях;
- склонность не давать желаемых поглаживаний самому себе.

Несоразмерно экономное обращение с поглаживаниями, которое ведёт к хроническому неудовлетворению природной потребности в любви, рано или поздно оборачивается фрустрацией и ухудшением отношений в паре или семье, центральная функция которых –

удовлетворять потребность в любви. Состояние депрессии, которое Штайнер понимал как синдром дефицита любви и признания, это следствие неуместной экономии поглаживаний, то есть неумения переживать и выражать любовь, в том числе и любовь и бережное отношение к самому себе. Отношения, построенные на манипуляциях и неискренности, то есть на экономии поглаживаний, делают людей несчастливymi и рано или поздно нездоровыми. Потребность в признании для нас настолько важна, что мы часто действуем по принципу „плохие поглаживания лучше чем никаких“, или долго не решаемся выйти даже из деструктивных отношений, в которых присутствует (эмоциональное или физическое) насилие.

**Чувства и эмоции.** Поглаживания вызывают в нас чувства и эмоции. Искреннее внимание приносит нам радость; пренебрежение ранит нас, вызывает грусть или печаль. Иногда чувства могут быть настолько интенсивными, что кажется, что это они полностью владеют человеком, а не он ими. Таких состояний многие опасаются и чем больше непонимания и страха в отношении собственных чувств испытывает человек, тем менее эффективно он может своими управлять чувствами и строить желаемые отношения с другими.

Негативный опыт общения с родительской фигурой, которая сама не умела справляться с собственными чувствами и тем самым ранила чувства других, крайне затрудняет развитие умения понимать чувства и ими адекватно владеть. Научиться узнавать и тонко различать собственные чувства одно от другого – важная часть эмоциональной грамотности, так как даже в процессе благополучной социализации мы перенимаем от других привычку подавлять и вытеснять из области сознания собственные чувства и подвергать их табу, как если бы были чувства „плохие“ и „хорошие“. Это ведёт к тому, что мы более не осознаём в полной мере ни сами чувства, ни какую именно функцию чувства выполняют в нашей жизни, а ведь задача чувств – сигнализировать о том, насколько удовлетворены наши естественные потребности. К тому же в силу врождённых особенностей люди часто отличаются друг от друга по степени восприимчивости, чуткости и чувствительности, из-за чего в отношениях нередко возникают недоразумения, недопонимания и конфликты. Сознательно развитая грамотность в отношении собственных чувств и интуитивность в отношении чувств других помогает эти недоразумения и конфликты устранять и их предупреждать.

**„Критический Родитель“.** Неуверенность в себе, сомнения в себе, склонность чрезмерно угождать другим в ущерб собственным интересам, страх быть отвергнутым, низкая самооценка, неспособность постоять за себя – всё это проявления не врождённых качеств, а „встроенного“ в процессе социализации психического интроекта „Критический Родитель“. Критический Родитель как эго-состояние играет заметную роль в нашей психической жизни и весьма ощутимо влияет на наши отношения с другими. Этот интроект представляет собой сохранённые в индивидуальной памяти обесценивающие шаблоны мышления и поведения значимых родительских фигур, которые мы наблюдали и перенимали в период детства и взросления.

Критический Родитель манифестирует себя в виде разнообразных вариаций послания „Ты не ОК“ („Ты недостаточно хорош“, „Ты не справишься“ и т.п.). Будучи детьми, мы не в состоянии подвергнуть подобные родительские послания анализу и проверке на адекватность, к тому же физическое выживание ребёнка полностью зависит от родителей, что ведёт к восприятию их как непререкаемых авторитетов и истину в последней

инстанции. Это часто выражается в том, что обесценивающее отношение родителей воспринимается ребёнком как правда, норма или как необходимость, которой уже повзрослевший человек иногда находит оправдания и извинения, что вовсе не помогает ему полностью избавиться от деструктивного действия (само-)обесценивания.

Критический Родитель ослабляет способность индивида справляться с жизненными задачами, он вовсе не помогает развивать задатки и умения, как то делает вторая интегративная часть родительского эго-состояния – так называемый Заботливый Родитель (сохранённые в индивидуальной памяти поощряющие и поддерживающие шаблоны мышления и поведения родительских фигур, базирующиеся на безусловной любви). Наличие выраженного Критического Родителя делает индивида более зависимым (от чужого мнения), слабым, манипулируемым и несвободным, нежели он мог бы быть при иных условиях и выражается в его уже обесценивающем отношении к другим (чрезмерной критичности, неспособности на искренность и проявления любви) и самообесценивающим отношении к самому себе (неуверенность в собственных силах, поиск в себе изъянов и несовершенств), что лишь дополнительно блокирует жизненную энергию и умение жить и быть счастливым.

Деструктивная власть Критического Родителя построена на ложных представлениях о реальности. Например, на представлении о том, что человеческая ценность индивида зависит от его положения в некоей мнимой иерархии, критерии которой варьируются в зависимости от ситуации или контекста („ты ОК, если ...“). Стремление отвечать неким иррелевантным или даже невыполнимым критериям коренится в раннем индивидуальном опыте переживания обесценивания, то есть в переживании зависимости от некоего условия („я буду тебя любить, если ...“) и/или от фактического опыта унижения или подавления, сообщающих послание „Ты не ОК“. Человек, переживший подобное „обессиливание“ со стороны „фигур силы“, нередко склонен придавать особое значение символам и проявлениям „силы“, высокого статуса и превосходства и власти над другими как желанной компенсации пережитого им травмирующего опыта. Эмоциональное или физическое насилие, как выражение деструктивной власти над кем-то, является компенсацией и попыткой избегания позиции жертвы.

Приобретённый в условиях обесценивания опыт сомнения в собственной ценности делает индивида эмоционально зависимым от признания его окружающими; нужда в подтверждении ценности побуждает „заслуживать“ её порой весьма затратными и часто малоэффективными способами. В нашем восприятии субъективно воспринимаемая человеческая ценность часто прямо пропорциональна степени „любимости“ и признанности нас другими. Это подразумевает также, что тот, кого мы воспринимаем как желанный источник любви и признания, приобретает в наших глазах своего рода сверхценность и власть над нашими эмоциями. Тренинг эмоциональной грамотности даёт возможность осознать наличие интроекта Критического Родителя и умело нейтрализовывать эти его негативные эффекты. А значит, строить отношения не на основе экономии поглаживаний и манипуляциях, а на основе любви и доверия.

„**Силовые игры**“. Инструмент, при помощи которого Критический Родитель делает нас слабее, чем мы есть на самом деле, это психологические силовые игры (power plays). (Концепция игр, описанная ранее Берном, подразумевает под игрой коммуникацию, в которой люди вместо переживания истинной близости, ведущей к удовлетворению

потребности в любви и признании, прибегают к заменителям близости – ритуалам и разного рода манипуляциям). Силовая игра это манипулятивная трансакция (или серия манипулятивных трансакций), преследующая цель сподвигнуть объект манипуляции делать то, чего он не делал бы или не делать то, что он делал бы вне силовой игры. Это коммуникация, из которой одна из сторон выходит „выигравшим“, а вторая „проигравшим“ или потерявшим.

Силовая игра искусственно делает тот или иной важный ресурс (поглаживание, признание, информацию) недоступным или менее доступным для объекта манипуляции и посредством такого искусственного „обессиливания“ одна сторона выигрывает некое преимущество над второй. Коммуникация, в которой обе стороны ощущают себя в выигрыше, является противоположностью силовой игры, то есть сотрудничеством, кооперацией, где обе стороны равноценны и обе имеют возможность учитывать собственные потребности; обе действуют добровольно и осознанно в своих интересах и обе ощущают себя комфортно.

Силовая игра преследует профиты эмоционального порядка, например, некоторых привлекает „позиция силы“, когда вторая сторона находится в слабом, зависимом положении, в положении того, кого „используют“. Силовые игры могут протекать грубо или весьма subtilно, то есть неявно для игроков (поначалу или же сначала и до развязки). Они бывают и весьма интенсивными, вызывающими мощный эмоциональный отклик в виде злости, гнева, ярости. Непрозрачность, полуправда, неправда, утаивание (части) информации, исключение из круга посвящённых, явные или тонкие намёки и неблагоприятные сравнения с кем-то, подразумевающие обесценивания и вызывающие неприятные эмоции, – всё это и предпосылки, и составные части силовых игр. Научиться распознавать силовые игры, эффективно на них реагировать и тем самым их нейтрализовать помогает тренинг эмоциональной грамотности.

**Кооперативный контракт.** Неотъемлемой частью тренинга эмоциональной грамотности является так называемый кооперативный контракт (договор о сотрудничестве), который каждый участник тренинга заключает добровольно перед началом практической части тренинга. Абсолютно равная человеческая ценность любого вовлечённого в процесс является основной концептуальной предпосылкой кооперативного контракта. Посредством кооперативного контракта участник декларирует свою готовность общаться с другими без силовых игр, что означает: абсолютная добровольность, никакой неискренности, никакого обмана и утаиваний информации (в том числе и о своих потребностях), никаких спасаний („Я ОК – Ты не ОК“) или позиций жертвы („Я не ОК – Ты ОК“) (см. треугольник Стива Карпмана). Под спасанием понимается тенденция помогать кому-то больше, чем позволяют собственные возможности и/или помогать кому-то недобровольно (а из чувства вины или преследуя некие неявные психологические профиты). Акт спасания понимается как манифестация обесценивания спасаемого, как и роль жертвы также является обесцениванием – наличествующих ресурсов, возможностей и опций. Кооперативный контракт это договорённость обеих сторон осознанно заменять подобные элементы силовых игр взрослыми трансакциями („Я ОК – Ты ОК“) и напрямую (не манипулятивно) удовлетворять потребность в признании.

Учитывание и уважение границ каждого заключившего кооперативный контракт выражается в том, что перед каждой коммуникацией каждый спрашивает разрешение на

коммуникацию у того, с кем он ищет контакта. Как показывает опыт, выражение чувств и поглаживаний, проверка интуитивных предположений или просьба о прощении/ поглаживании это коммуникации, которые способны вызывать сильные эмоциональные реакции как у самих участников, так и у наблюдателей процесса. Такой только разрешённый контакт создаёт необходимую безопасность для всех вовлечённых в процесс.

Кооперативный контракт нейтрализует и эффекты Критического Родителя, которые неизбежно возникают во время тренинга как часть усвоенного ранее опыта и привычного (автоматического) реагирования на стимулы извне. Обусловленная кооперативным контрактом индивидуальная ответственность, которую каждый участник осознанно несёт за свои слова и действия, действует как своего рода „противоядие“ против токсичного вмешательства Критического Родителя и его попыток вовлечь участников в силовые игры, построенные на экономии поглаживаний, а значит, на невозможности удовлетворить природную потребность в любви. Частью кооперативного контракта является и возможность того, что любой участник на определённую просьбу имеет право ответить отказом (так как в рамках контракта он обязывает себя оставаться честным и делать всё только добровольно), и что взрослое поведение и заключается в способности принимать выражения воли и свободного выбора другого.

„Непроверенные фантазии“ часто делают человеческие отношения неприятнее и сложнее, чем они могли бы быть. Иногда мы поступаем, исходя из нашего субъективного представления о ситуации, не замечая, что наше представление не совсем обосновано и не совпадает с представлениями других. Хмурое выражение лица друга может быть быстро интерпретировано как выражение затаенной обиды и скрытый упрёк. Возможно даже, что это выражение лица будет интерпретировано как „логическое продолжение“ собственного чувства вины перед другом из-за того, что его просьба не могла быть выполненной и теперь он имеет право обижаться... Истинная причина хмурого выражения лица может быть совсем иной, не имеющей отношения ни к наблюдателю, ни к его тогдашнему отказу выполнить просьбу. Однако такая фантазия, если её не проверить и сделать или сказать что-то на её основе, может привести к конфликту, отчуждению, охлаждению отношений с близким человеком.

Эмоции и здесь играют весьма заметную роль и они могут быть очень интенсивными, но всё же вызванными именно фантазиями, не реальными поводами. Фантазию очень легко спутать с каким-либо из чувств или с реальностью. Более того, фантазии могут быть легко спутаны с похожими переживаниями из прошлого (так называемые „рэкетные чувства“ активируются схожим триггером), что приведёт к ещё большей путанице, обидам, обвинениям. Поэтому учиться проверять фантазии, то есть сверять с реальностью субъективные восприятия это важная часть тренинга эмоциональной грамотности. В условиях безопасности и доверия, обеспечиваемых кооперативным контрактом, каждый участник может проверить любую свою фантазию с целью устранения недоразумений и сложностей в отношениях и с целью обеспечения свободного обмена поглаживаниями вместо экономии поглаживаний.

### **Тренинг эмоциональной грамотности охватывает три условных этапа.**

1. „Открытие сердца“. Назначение этого этапа – научиться общаться с другими, исходя не из экономии поглаживаний, а из базовой потребности в признании. Для этого

учитываются пять упомянутых ранее принципов экономии поглаживаний и в противоположность им декларируется полное **разрешение** на:

- умение давать поглаживания другим;
- умение принимать поглаживания от других;
- умение отвергать нежелательные поглаживания, когда их дают другие;
- умение просить других о желаемых поглаживаниях;
- умение давать желаемые поглаживания самому себе.

Этот этап требует определённой смелости и честности перед самим собой: не всегда легко и просто освободиться от усвоенных шаблонов реагирования, связанных с Критическим Родителем и открывать своё сердце желанию быть любимым. Ранее усвоенные обесценивающие послания Критического Родителя „не выделяйся“, „не привлекай к себе слишком много внимания“, „не требуй слишком много заботы от других“, „ты не заслужил столько признания“ и т.п. могут вызывать мощную эмоциональную реакцию. В процессе тренинга участники учатся распознавать обесценивающие послания Критического Родителя и отделять их от актуальной реальности, в которой другие участники выражают своё признание и симпатию (и, как связанные кооперативным контрактом, они делают всё только искренне и добровольно). Этот новый индивидуальный опыт позволяет научиться самостоятельно нейтрализовать деструктивные эффекты Критического Родителя и в иных ситуациях – когда приходится выяснять зашедшие в тупик отношения или постоять за себя.

**2. Изучение карты эмоций.** „Когда ты оставила мой e-мэйл без ответа, мне стало грустно/беспокойно/я разозлилась“ – такая формулировка помогает обозначить причинно-следственную связь между поведением и эмоцией и адекватно сообщить это переживание адресату без обесценивающих вмешательств Критического Родителя. Цель этой части тренинга – не только вместо нежелательного чувства пережить чувство более приятное, но и развить навык грамотно идентифицировать собственные чувства и чувства другого и научиться о них, не рана чувств другого, открыто говорить. Грусть, злость, страх и радость как четыре базовых чувства должны быть названы по именам; для большего взаимопонимания можно упомянуть и интенсивность чувства по шкале от одного до десяти. Таким образом достигается ясность в отношениях и исключается возможность манипуляции. К тому же, как только неприятное чувство названо своим именем, интенсивность его переживания значительно падает.

Проверка фантазий также является частью изучения карты эмоций, как например, „Когда ты (называются конкретные действия), у меня возникла фантазия, что ты на меня сердишься“. Задача другого вовлечённого в данную коммуникацию – искренне ответить, есть ли в этой фантазии некое „зёрнышко правды“. Выражение субъективно-воспринимаемых интуитивных догадок и фантазий без обвинений и „навешивания ярлыков“ устраняет недоразумения и делает возможным адекватное, здоровое обращение как с собственными потребностями, так и с потребностями других – потребностью в любви, признании и уважении. Эта часть тренинга развивает интуицию и позволяет строить по-настоящему близкие отношения на базисе взаимного доверия.

**3. Осознание своей ответственности.** Прежде всего ответственности за собственное эмоциональное состояние через смену установки типа "он(а) меня нервирует", на установку

"я нервничаю, когда он(а) делает то-то". Также речь об ответственности за чувства, которые мы вызываем своим поведением у других и умении возместить нанесённый эмоциональный урон.

Любой из нас умышленно или неумышленно совершает ошибки в отношениях с другими, просто потому что мы люди. Не каждый взрослый может о себе сказать, что его родители когда-либо просили у него прощения за нанесённую обиду; многие из нас выросли в семьях, где считалось, что „родители всегда правы“, а даже если и неправы, то у своих детей они точно не обязаны просить прощения. Не каждый и сам в детстве или позднее имел возможность научиться просить прощения за причинённую боль; чаще всего это могло быть просто актом принуждения. Любая силовая игра заключают в себе некий элемент насилия или двойных стандартов, то есть обесценивания хотя бы одной из сторон. Не просить прощения за содеянное это означает задеть или больно ранить чувства второй стороны, так как если бы её чувства были менее важны, чем чувства того, кто их вызвал. Искренняя просьба о прощении всегда является выражением уважительного отношения, поскольку она содержит в себе послание „Я ценю тебя и не хочу тебя потерять, поэтому хочу, чтобы ты чувствовал себя хорошо и между нами снова было всё было в порядке“. Желаемый эффект даёт только предельно точно сформулированная просьба о прощении, то есть та, в которой упомянуто, за что именно человек хочет быть прощён.

Иногда душевная рана или обида, нанесённая кем-то, может быть и настолько болезненной, что тот, у кого просят прощения, (пока) не готов простить обидчика; в рамках тренинга каждый сам устанавливает временные рамки, в которых он готов был бы снова вернуться к этому разговору и говорить об этом открыто, учитывая свои потребности. У любого остаётся также и свобода совсем отказать в прощении тому, кто о нём просит – некоторые деяния бывает невозможно простить. Это и оговаривает кооперативный контракт: каждый участник делает всё только добровольно, избегает роли жертвы или спасателя и в любой момент времени остаётся абсолютно честным с самим собой и с другими. В большинстве случаев искренняя просьба о прощении полностью „обнуляет“ ранящий эффект и восстанавливает утраченные доверие и близость.

Любая часть тренинга проходит в рамках кооперативного контракта.

Эмоциональная грамотность это на протяжении лет практически разработанная и точно выверенная методика, умелое использование которой позволяет достичь желаемых положительных изменений в отношениях. Области успешного применения эмоциональной грамотности охватывают психотерапию, психологическое индивидуальное и семейное консультирование, педагогику, коучинг, работу по тимбилдингу в рабочих средах и супервизирование. Благодаря эмоциональной грамотности любой заинтересованный человек может научиться более здоровому и благополучному, то есть исполненному любви и уважения отношению к себе и к другим.

© Елена Корнеева [www.doktorlana.de](http://www.doktorlana.de)

Это перевод с немецкого статьи об эмоциональной грамотности, опубликованной в сборнике статей психологического конгресса, посвящённого теме любви (Бад Киссинген, Май, 2017):

Kornyejeva, L. (2017). **Emotionale Kompetenz nach Claude Steiner: Eine kurze Einführung**, in: Liebe ist die Antwort. Beiträge aus Psychotherapie, Pädagogischer Psychologie, Familienpsychologie, Wirtschaftspsychologie, Sozialpsychologie. Deutscher Psychologen Verlag, Berlin.