Язык эмоций

Если вы долго не слышали родной язык, для вас будет большим облегчением снова услышать его и говорить на нем. Представьте, что вы разговариваете на иностранном языке, который вы, в общем-то, знаете, но не слишком хорошо. Пытаясь подобрать слова, вы, скорее всего, будете испытывать фрустрацию.

Язык эмоций

Нечто похожее происходит, когда вы пытаетесь начать говорить на языке эмоций. Не каждый человек владеет этим языком, и для многих людей он звучит как иностранный. Он настолько чужд многим из людей, что они до конца не верят в то, что это настоящий язык и боятся учить его. Людям вообще свойственно бояться неизвестного. Однако в то же время человеческий мозг жаждет новизны, она помогает ему развиваться, создавая новые нейронные связи при условии, что это обучение не слишком шокирует человека и не вредит его психике. Если мозг «испытывает» слишком большое потрясение, он может перейти в режим защиты.

Помочь другим понять

Если у вас есть какое-либо психическое расстройство, а ваши близкие не поддерживают и не помогают вам, причиной такого поведения может быть потрясение, которое они испытывают. Чем лучше вы научитесь понимать свои эмоциональные реакции и реакции окружающих вас людей, тем больше вероятность, что вы поможете себе и будете чувствовать себя лучше. Близкие вам люди могут не понимать вашего состояния. Это непонимание объясняется тем фактом, что они не знают, какого это – иметь психическое расстройство. Они пока не разговаривают на одном с вами языке, и вам понадобится время и терпение, чтобы помочь им понять, как расстройство влияет на ваше мировосприятие. То, что вызывает страх или тревогу у вас, необязательно вызывает те же чувства у других людей. Ваша первая и основная задача сейчас – позаботиться о себе. Следующая – помочь людям, которые готовы поддержать вас, понять ваше состояние. Человек не может выучить другой язык (в данном случае – язык ваших чувств) без вашей помощи.

О важности сострадания

«Я не первая в кругу своих родственников, кто много лет страдал депрессией. Сейчас я нахожусь в стадии выздоровления. Каждый раз, когда я слышала: «От чего у тебя может быть депрессия?» от любимого человека, я поначалу испытывала шок. Затем я говорила себе, что мне нужно терпение, чтобы объяснить ему, каково это – страдать от депрессии. Он все еще не понимал меня, хотя отвозил меня в больницу после очередной попытки суицида. Я думаю, что он боится признать факт моей болезни, боится посмотреть правде в лицо. У него срабатывает защитная реакция, и лучшее, что я могу сделать, - это проявить сострадание и эмпатию к человеку, который все еще не говорит на моем языке, хотя у него было немало попыток его выучить», - говорит писательница Анджули Нанн.

Психотерапия работает

«Когда я возвращаюсь в Англию или в Америку после продолжительного пребывания в Италии, я очень рада вновь говорить на своем родном английском языке. Подобным образом, находясь в кабинете психотерапевта, я чувствую, что я могу расслабиться, забыть о своем напряжении, тревоге и переживаниях. Я забываю об усталости, накопившейся за день. Я ложусь на кушетку и принимают позу эмбриона. Я могу плакать, смеяться, злиться, испытывать страх, стыд, гнев. Мне не нужно притворяться. Каждая эмоция естественна настолько же, насколько естественно для меня говорить на английском», - продолжает Анджули.

Иногда слова не нужны

У каждого человека бывает время, когда ему нужно побыть в тишине. Это особенно важно для людей с психическим расстройством, ведь это возможность подумать и прийти в себя. Иногда слова бывают лишними. Иногда наше тело говорит само за себя: глубокий вдох, взгляд, направленный вдаль, постукивание по руке в попытке успокоиться. Язык тела может рассказать многое о состоянии человека в данный момент.

Учиться понимать свои эмоции – все равно что выучить новый диалект

«Мне всегда было сложно понять, что я испытываю гнев. Именно поэтому я не могла выразить эту эмоцию, подавляла ее и направляла ее против себя. Во время психотерапии каждый раз, испытывая гнев, я должна была сжать руку в кулак. Несколько раз мне захотелось ударить им по кушетке. И эти удары помогли мне осознать, что я могу выражать эту эмоцию, не направляя ее во вред себе. Мне нравится думать, что гнев – это один из диалектов языка эмоций. Я уже неплохо владею этим языком, однако пока не могу похвастаться тем, что понимаю все его диалекты. Чтобы начать понимать диалект какого-либо региона, нужно побыть там некоторое время», - объясняет Анджули Нанн.

Эмоции и культурные различия

«Родители моей мамы переехали в США из Индии. Несмотря на то, что мама родилась и выросла вдали от родины своих предков, ее родители сумели передать ей культуру, традиции и устои, свойственные их родине. Одной из наших семейных традиций было подавление эмоций. Я всегда должна была быть «хорошей девочкой», что означало не показывать гнев и фрустрацию. Все члены моей семьи подавляли в себе эти чувства. Однако когда сдерживать их было невозможно, происходил взрыв.

Какого-то промежуточного варианта просто не было. Я связываю это с тем, что никто в моей семье не говорил на языке эмоций. Мою маму не научили этому, и она не научила этому нас. Я не умела говорить о своих чувствах до тех пор, пока не прошла многолетнюю психотерапию. После десяти лет работы с психотерапевтом я могу сказать, что знаю этот язык. Но так как это не мой родной язык, мне всегда нужно практиковать его, чтобы не забыть», - рассказывает Анджули.

Важно начать говорить

Неважно, изучили ли вы все диалекты языка эмоций, важно начать говорить на нем. Неважно, будет ли у вас акцент. Люди, которые захотят слышать и понимать вас, сделают это, несмотря на несовершенство вашей речи. Чтобы начать говорить на языке эмоций, необходимо поверить в себя и начать доверять себе. Если вы сделали это, процесс овладения языком будет быстрее и проще.

Оригинальная статья: Anjuli Nunn, - Understanding Mental Illness Can Be Like Learning a Foreign Language. PsychCentral, June 2018

Перевод: Елисеева Маргарита Игоревна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: расстройство личности, психология, психиатрия, психическое расстройство

Источник фото: unsplash.com

