

Эмоциональная Грамотность

EQI.org
Стив Хейн

(Перевод - [Пархомец Виктор](#))

2013

Содержание

[Определение Эмоциональной Грамотности](#)

[Развитие вашей эмоциональной грамотности](#)

[Несколько базовых слов-чувств](#)

[Что является эмоциональной грамотностью, а что нет](#)

[“Я-Утверждения” и “Ты-Утверждения”](#)

[Выражение интенсивности наших чувств](#)

[Ошибки в сообщении наших чувств](#)

[Непрямая коммуникация](#)

[Невербальная коммуникация](#)

[Ценность называния чувств](#)

[Создание предсказаний и выражение чувств](#)

[Выговаривание своей боли](#)

[Приложение А - Почему может быть трудно говорить о чувствах](#)

[Дополнительные ресурсы](#)

Определение эмоциональной грамотности

Есть разные определения эмоциональной грамотности, но, возможно, это самое простое, самое точное и самое практичное:

Способность выразить чувства с использованием специальных слов-чувств, в предложениях из 4-х слов.

Например: “Я чувствую себя отвергнутым”.

Это, по-видимому, самый ясный и прямой путь к определению ваших чувств. Одна важная, практичная польза от этого в том, что так вы, а также окружающие вас люди, можете узнать, в чём вы нуждаетесь в тот момент, когда испытываете болезненное или неприятное чувство. Например, когда человек чувствует себя отвергнутым, это индикатор того, что у него есть потребность в том, чтобы почувствовать себя принятым. Таким же образом, когда мы чувствуем голод, у нас есть потребность в еде, а когда мы испытываем жажду, нам необходима вода, чтобы удовлетворить нашу природную человеческую потребность.

Развитие вашей эмоциональной грамотности

Как сказано выше, цель развития нашей эмоциональной грамотности - это точное определение и сообщение наших чувств, что в свою очередь определяет и сообщает наши эмоциональные потребности. Когда мы развиваем свою эмоциональную грамотность, мы помогаем нашим чувствам исполнить своё предназначение - а именно сообщать нам о наших эмоциональных потребностях. Кроме того, как социальным существам, нам нужно сообщать о наших чувствах, чтобы получать эмоциональную поддержку, которая нам нужна от других, а также самим предоставлять для них эмоциональную поддержку и понимание.

Можно также сказать о том, что улучшение нашей эмоциональной грамотности является одним из первых шагов к развитию эмоционального интеллекта. В своей модели эмоционального интеллекта, состоящей из 4-х ветвей, Мейер и Сэловей говорят, что первая ветвь эмоционального интеллекта - это “*способность воспринимать и выразить чувства.*” Они добавляют, что “*Эмоциональный интеллект не может появиться без первой ветви...*”(1) Они также писали, что

“способность вешать ярлыки на эмоции” - это часть их модели эмоционального интеллекта.(2)

В английском языке мы имеем тысячи слов, которые описывают и определяют наши эмоции. Сайт EQI.org собирал список таких слов с 1995 года, и сейчас в этом списке больше 4000 слов. Список можно найти [здесь](#).

Хотя слова существуют в изобилии, есть много причин, по которым мы не особо пользуемся таким богатым языком. Возможно, главная причина в том, что нас просто не учат использовать в своей речи много разных слов-чувств (слов, описывающих какое-либо чувство или эмоцию). Вместо этого, нам намного более привычно клеить ярлыки на людей и ситуации, например, “Он идиот” или “Это глупо”.

Если вы хотите развивать свою эмоциональную грамотность, для начала мы советуем вам использовать простые предложения из 4-х слов, такие как эти:

Я чувствую себя грустным. Я чувствую себя мотивированным. Я чувствую себя оскорблённым. Я чувствую себя оцененным. Я чувствую себя вдохновлённым.

Сначала это может показаться странным, так как не многие люди так делают. Но со временем станет легче.

По моему опыту, иногда просто называя чувство, мы начинаем действительно испытывать это чувство. Видимо, называя чувство, мы помогаем нашему сознанию получить доступ к эмоциональной части мозга - туда, где хранятся наши чувства. Этот шаг в идентификации чувства с помощью его словесного выражения, судя по всему, очень важен для высокого развития врождённых способностей к обработке эмоций.

Немного базовых слов-чувств

В таблице ниже указаны базовые слова-чувства.

Положительные Показывают, что наши потребности удовлетворены	Отрицательные Показывают, что наши потребности не удовлетворены
Я чувствую себя ...	
Комфортно Принятым Признанным Оцененным Любимым Достойным любви Желанным Осведомлённым Удовлетворённым Поддерживаемым Оптимистичным Уважаемым В безопасности Спокойным, Расслабленным Мотивированным Свободным Независимым Компетентным Адекватным Гордым Стоящим(чего-то), Заслуживающим Возбуждённым, Энергичным В контакте (с другими людьми)	Некомфортно Отвергнутым Игнорируемым Неоцененным Нелюбимым, Ненавидимым Недостойным любви Нежеланным Неосведомлённым Неудовлетворённым Неподдерживаемым, Подавляемым Пессимистичным, Безнадёжным Неуважаемым, Оскорбленным В опасности Беспокойным, Напряженным Скучающим, Немотивированным Контролируемым, Обязанным Зависимым Некомпетентным Неадекватным Виноватым, Пристыженным Нестоящим, Незаслуживающим Унылым, Онемелым, Сдержанным Изолированным, Одиноким

Что является, а что не является эмоциональной грамотностью

Чтобы помочь вам видеть различие между тем, что является эмоциональной грамотностью, и тем, что не является, предлагаем вам следующую таблицу.

Является эмоциональной грамотностью	НЕ является эмоциональной грамотностью
Я чувствую себя... <ul style="list-style-type: none">● критикуемым● малозначимым● неуважаемым	Я чувствую себя, будто... Я чувствую, что... Я чувствую, что ты... (Это замаскированное “Ты-Утверждение”. О них см. ниже)

“Я-Утверждения” и “Ты-Утверждения”

Когда мы говорим о наших чувствах, используя предложения из 4-х слов по типу “Я чувствую себя...”, мы высказываем то, что называется “Я-Утверждение”. С другой стороны, когда мы говорим, например, “Ты заставил меня ревновать”, мы высказываем “Ты-Утверждение”. Такие “Ты-Утверждения” обычно ставят другого человека в оборонительную позицию, что через какое-то время может навредить нашим отношениям.

Заметьте, что когда мы говорим что-то вроде “Я чувствую, что ты...”, мы высказываем “Ты-Утверждение”, замаскированное под “Я-Утверждение”.

Выражение интенсивности чувства

Некоторые слова-чувства не только выражают чувство, но также выражают интенсивность этого чувства. Выражая интенсивность, они сообщают уровень, до которого удовлетворяются наши потребности и поддерживаются наши ценности и убеждения. Точно определять интенсивность эмоции критически важно для

оценки информации, которую посылают нам наши чувства. Если мы преувеличиваем или преуменьшаем свои чувства, мы искажаем реальность и подрываем эффективность нашего общения.

Вот несколько способов выразить словами интенсивность чувства

1. Добавить уточняющее слово

Я чувствую себя *немного* обиженным. Я чувствую себя *сильно* обиженным.

2. Выбрать специальное слово, обозначающее кроме самой эмоции также и её интенсивность

Я чувствую себя: раздражённым ... злым ... в ярости.

3. Использовать шкалу от 0 до 10

Я чувствую себя обиженным на 2 балла из 10.

Из этих трёх способов мы больше всего предпочитаем шкалу от 0 до 10, особенно если кто-то действительно заинтересован в наших чувствах.

Объяснение наших чувств

После того, как мы научились подбирать правильное слово для нашего чувства и выражать его интенсивность, следующим шагом может быть объяснение того, почему мы это чувствуем. В этот момент в действие вступает наш аналитический мозг. Чем лучше мы можем понять и объяснить наши собственные чувства, тем лучше мы будем поняты. Чем лучше мы поняты, тем скорее мы получим то, в чем нуждаемся.

По нашему определению эмоционального интеллекта, мы все рождены с врожденной способностью определять, выражать и объяснять свои чувства. Но, как и другие врожденные навыки, эта способность должна со временем развиваться.

Ошибки в сообщении наших чувств

Часто в обществе не принято прямо выражать определенные эмоции. Мы боимся оскорбить других людей, боимся показаться несчастными или нездоровыми, боимся общественного осуждения. Поэтому многие из нас прячут свои истинные

чувства для того, чтобы другие видели, что мы счастливы или что у нас все “нормально”. Иногда кажется, что мы живем в мире, где видимость чего-то часто важнее реальности.

Поэтому вместо того, чтобы искренне выражать свои чувства чисто и прямо, мы выражаем те же эмоции косвенным образом, либо своими действиями, либо жестами и движениями тела. Иногда мы можем лгать о своих чувствах. Когда мы прячем свои чувства, лжем о них, отрицаем их или говорим людям то, что, как мы думаем, они хотят услышать, мы портиим искреннее общение, искажаем реальность, подавляем разум и пренебрегаем природой.

Давайте посмотрим на некоторые примеры того, как мы извращаем язык чувств.

Маскировка наших реальных чувств - Есть много способов, с помощью которых мы маскируем свои реальные чувства. Иногда мы можем просто лгать о них, как, например, когда кто-то говорит, что у него все “нормально”, хотя он очевидно раздражен, чем-то обеспокоен или взволнован. Иногда мы умышленно или неумышленно заменяем одно чувство другим. Например, если я говорю “Я *надеюсь*, что дождь не пойдет”, на самом деле я *боюсь*, что дождь пойдет!

Несоответствие - Часто наша интонация или язык тела противоречит словам, что мы говорим. Никто из нас не может полностью скрыть своих настоящих чувств, но многие пытаются подстроить свой голос так, чтобы он подходил окружающей обстановке. Люди, которые особенно поверхностны, даже перенимают глянцевые голоса, услышанные из телевизора, для того, чтобы подстроиться под социальные ожидания и продолжить скрывать свои истинные чувства.

Злоупотребление - один из способов извращения языка - это злоупотребление какого-то слова. Подумайте о слове “любовь”. Мы говорим, что любим картошку фри, мороженное, яблочный пирог и своих матерей. Разве не должно чувство к родителям определяться словом, отличным от того, что мы используем для еды?

Ненависть - еще одно слово, которое злоупотребляется. Если кто-то ненавидит пробки, ненавидит шпинат и ненавидит юристов, как он может выразить свои чувства к жестокому обращению с детьми?

Заметьте также, что когда мы говорим, что “ненавидим” что-то, это не помогает определить то, в чем мы нуждаемся.

Преувеличение - Когда мы преувеличиваем свои чувства, мы лжем с целью привлечь к себе внимание. Люди, которым нужно преувеличивать, так долго испытывали пренебрежение к своим чувствам, что теперь они прибегают к драматизации, чтобы привлечь к себе внимание и заботу. К несчастью, когда они посылают ложные сигналы, они отчуждают от себя людей и рискуют стать тем мальчиком, что кричал “Волк!”. По истории, от того, что этот мальчик посылал слишком много ложных тревог, его проигнорировали в тот момент, когда ему действительно нужна была помощь.

Рассмотрите эти восклицания, ни одно из которых обычно не является правдой в буквальном смысле:

Я чувствую себя убитым. Я чувствую себя опустошенным. Я чувствую себя раздавленным. Я чувствую себя уничтоженным. Меня как будто грузовик переехал.

Минимизация - Многие люди минимизируют свои чувства, особенно когда они расстроены, обеспокоены или подавлены. Они используют такие выражения:

Все нормально. Все будет в порядке. Все хорошо, не переживай.

Такие люди обычно слишком неуверены, упрямы, испуганы или чувствуют, что не стоят того, чтобы делиться своими чувствами. Они отчаянно нуждаются в связи с другими людьми, но они не позволяют им стать слишком близкими. Они отталкивают людей от себя, умалчивая свои настоящие чувства.

Непрямая коммуникация

Из-за того, что у нас нет навыков в прямом выражении своих чувств, мы часто используем непрямую коммуникацию наших эмоций, такое как использование примеров, речевых оборотов и невербальной коммуникации. Давайте посмотрим на некоторые формы не прямой коммуникации.

Я чувствую себя, будто ...

Использование предложений, которые начинаются с “Я чувствую себя, будто...” является, возможно, самой распространенной формой не прямой коммуникации наших чувств. Буквальный результат получается в том, что мы “чувствуем” ярлыки, мысли или определенное поведение, как видно ниже:

Я чувствую, будто... (ярлык) - В примерах ниже мы вешаем на себя ярлык, но не выражаем ясно и прямо свои эмоции.

Я чувствую себя: ... идиотом (Я чувствую, будто я идиот) ... ребенком ... неудачником

Мы обычно используем много выражений, которые унижают нас. Такие негативные ярлыки определенно не помогают нам чувствовать себя сколько-нибудь лучше. На самом деле, определяя себя таким образом, мы делаем более вероятным повторение в будущем тех действий, которые создают в нас эти чувства.

Я чувствую, что (мысль) - В этих примерах мы на самом деле больше сообщаем свою мысль, чем чувство.

Я чувствую, что (Мне кажется, что) ты сумасшедший.
Я чувствую, что (Мне кажется, что) это неправильно.
Я чувствую, что (Мне кажется, что) он победит.

Я однажды спросил человека, как она себя чувствует касательно одного вопроса, и она сказала: "Я чувствую, что тебе не стоило делать это". В другом случае, когда я спросил о ее чувствах, она сказала: "Я не хочу вникать во все это". С таким недостатком эмоциональной грамотности и эмоциональной честности сложно иметь какие-то отношения, или даже дружбу или рабочие отношения.

Я чувствую, что (поведение) - Здесь мы выражаем свои чувства в форме какого-либо поведения. Опять, это неясно и непрямо. Такие выражения могут быть изобразительными и забавными, но это обычно преувеличения и искажения, которые не помогают нам фокусироваться на наших истинных чувствах.

Я чувствую, что: ... хочу задушить его ... застрелить его ... свернуть ему шею ... отговорить ее ... проучить его ... подать на развод ... уволиться ... сдаться ... прыгнуть со скалы

Другими словами, люди, которые используют такие выражения, чувствуют желание совершить какое-то действие, что-то сделать. Мы можем сказать, что они "не в контакте" со своими чувствами. Они действуют так, как думают, действовали бы другие, вместо того, чтобы действовать как уникальные индивиды. Или они

просто представляют, что действуют, вместо того, чтобы использовать свои эмоции для мотивации их к здоровым, эффективным шагам. С другой стороны, это может выполнять здоровую функцию “отдушины”, конечно, если мы не душим и не убиваем людей на самом деле!

Общая проблема у всех этих форм непрямо́й коммуникации в том, что если есть негативное чувство, которое не определено точно, будет намного сложнее определить неудовлетворенную эмоциональную потребность. (Заходите на www.core.eq.org/uen1.htm за информацией о неудовлетворенных эмоциональных потребностях.)

Невербальная коммуникация

Очевидно, что вплоть до 90% нашего общения происходит невербально. Когда мы общаемся невербально, наши тела буквальным образом выражают себя. Когда Шекспир сказал, что глаза - это зеркало души, он подразумевал, что глаза - это лучший невербальный индикатор нашего эмоционального и интеллектуального душевного состояния.

Например, мы думаем о тех, кто не смотрит нам в глаза, как о незаслуживающих доверия, нечестных, боязливых или неуверенных. Мы думаем о тех, кто имеет живые, выразительные глаза, как о умных, энергичных и эмоциональных. Через свои глаза мы можем показать: интерес, скуку, недоверие, удивление, страх, отвращение, одобрение или неодобрение. Многие родители, например, могут довести своих детей до слез, не говоря ни слова.

Наши лица часто выражают то, чего мы не говорим. Наши губы могут дрожать, когда мы боимся. Наш лоб сморщивается, когда мы чем-то обеспокоены или озадачены. И когда люди постукивают пальцами по столу или ногой по полу, они испытывают нетерпение.

Как ожидалось, исследования показывают, что люди с врожденным высоким уровнем эмоционального интеллекта лучше читают эти невербальные сигналы. Это дает им очень ценную информацию, особенно от людей, которые не выражаются вербально, или чей язык тела не соответствует их словам.

Ценность называния чувств

Примеры выше показывают, что есть некоторая психологическая сила в назывании того, что происходит. Когда один человек вербально атакует другого, а жертва не понимает, что происходит, атакующий пользуется еще большей психологической силой. Но как только жертва точно определяет, что происходит, атакующий теряет некоторое психологическое преимущество, а жертва чувствует себя в меньшей опасности. Это происходит, видимо, потому что нашему мозгу нужно знать, что происходит, особенно в момент опасности. Когда опасность идентифицирована, с ней можно работать. Также, есть страх неизвестного, который исчезает, как только чувства названы. Называние чувств другого человека имеет разоружающую и демаскирующую способность. Называние чувств может быть использовано как форма контратаки, или как форма понимания и согласия. Все зависит от того, как используется техника. Способность идентифицировать и назвать чувства представляет собой форму власти, и, как любая власть, она может нанести вред или принести помощь.

На личном уровне, когда я чувствую себя атакованным, осуждаемым и т.д., я часто нахожу полезным спросить человека, как он себя чувствует и что ему нужно, чтобы чувствовать себя лучше. Я понимаю, что они испытывают некоторую боль из-за какой-то неудовлетворенной потребности, и это помогает мне не принимать их атаку близко к сердцу. В некотором смысле это защитная стратегия, но, по моему опыту, она помогает мне чувствовать себя в менее оборонительной позиции, чем если бы я “защищал” себя более распространенными способами. Возможно, это потому что так я способен думать немного с их позиции, или точки зрения, и их потребностей. Тогда более вероятно, что я буду чувствовать некоторую эмпатию, понимание и сострадание. Если этот человек чувствует себя понятым, на “логическом” или “эмоциональном” уровне, тогда более вероятно, что он будет чувствовать меньшую необходимость в том, чтобы атаковать меня.

Создание предсказаний и Выражение чувств

Вот два примера выражения чувств и создания предсказаний

“Ты упадешь,” и “*Я боюсь*, что ты упадешь.”

“Мы опоздаем на поезд,” и “*Я боюсь*, что мы опоздаем на поезд.”

Обычно полезнее выражать чувства, чем делать предсказания. Например, если родитель говорит сыну “Слезь оттуда. Ты упадешь и свернешь себе шею.”, сын может почувствовать себя недооцененным и контролируемым. Но если отец говорит “Я очень боюсь, что ты упадешь и сломаешь себе шею”, сын может почувствовать себя скорее оберегаемым, чем контролируемым. Ему не будет так нужно доказывать свою самостоятельность и “взбунтовать”, или показать своему отцу, что “нет, я не упаду и не сверну себе шею.”

В своем личном опыте с детьми, подростками и даже в отношениях со взрослыми людьми я нахожу, что люди практически всегда лучше отвечают на мое выражение чувств эмоционально грамотным путем. Это помогает мне поддерживать отношения и продолжать иметь влияние на людей, о которых я забочусь.

Пример здесь - это моя работа онлайн с подавленными, саморазрушительными подростками, которым я помогал в течение нескольких лет. Когда я начал свою волонтерскую работу, помогая подросткам онлайн, в 1998 году, мне нужно было очень быстро, по абсолютной необходимости, научиться показывать им, что я заботился, но не контролировал. Было существенно важно научиться это делать, потому что они могли перестать со мной разговаривать в любой момент. Тогда я потерял бы любое влияние над ними и любую возможность помочь им.

На кону стояли жизни. Подростки, с которыми я разговаривал, имели высокий риск совершения самоубийства, а некоторые уже совершали попытки. Я могу сказать с уверенностью, что эти молодые люди чувствовали себя более контролируемыми, чем оберегаемыми, у себя дома, в школах и семьях. Научиться показывать, что я заботился, без какого-либо “авторитета” над ними, было буквально вопросом жизни и смерти. К счастью, могу сказать, что я быстро учился и результаты меня радовали. Я хотел бы добавить, что, хотя я и был образованным консультантом по предотвращению суицидов, когда начинал свою онлайн-работу, большую часть моего образования мне обеспечили подростки, которые были моими лучшими учителями. В то время, как они учили меня заботиться без попыток контролировать, я также учил их распознавать свои чувства. И когда они говорили мне, что они чувствуют и почему, я слушал и учился, пытаюсь делать все возможное, чтобы всегда подтверждать их чувства и никогда не называть их чувства недействительными.

К несчастью, одна вещь, о которой я не знал до недавних пор, это то, как важно всегда искать неудовлетворенную эмоциональную потребность, вызывающую

определенное болезненное чувство. Взятые вместе, определение потребности и осознание чувства, - это сильная комбинация для улучшения нашей эмоциональной жизни. Можно сказать, что первый шаг к такому улучшению в нашем эмоциональном здоровье - это идентификация болезненного, подавляющего или некомфортного чувства. Следующим шагом идет определение потребности, выражаемой этим чувством.

Заметка об Инвалидации (признание чувств человека недействительными либо неправильными - такими, которых не должно быть)

В своей работе с подростками я быстро заметил две вещи. Одна - это то, что они никогда не слышали о слове "инвалидация". Другая - это то, что они все без исключения инвалидировались как в школе, так и дома.

Сейчас, оглядываясь назад, я вижу, что постоянная инвалидация со стороны окружающих нанесла им двойной урон. Во-первых, они перестали доверять своему собственному сознанию и своему восприятию. Во-вторых, они были неспособны перейти к идентификации своих эмоциональных потребностей, так как их чувства, которые соответствовали этим потребностям, были отвержены окружающими людьми.

Выговаривание своей боли - Исследования мозга показывают, что выражение своих чувств словами помогает уменьшить эмоциональную боль и страдания.

В статье, названной "Talking the pain away" Lea Winerman докладывает результаты исследования, где Matthew Lieberman из UCLA. Lieberman и его коллеги использовали функциональную магнитно-резонансную томографию (фМРТ) для сканирования мозга испытуемых в то время, как они играли в компьютерную игру, которая заставляла игрока испытывать некоторое социальное отторжение. Исследователи выявили, что это социальное отторжение активизировало зону мозга, которая также активизируется в ответ на физическую боль - переднюю поясную кору.

Они также обнаружили, что люди, которые имеют относительно меньшую активность в этой области - и которые сообщали об относительно меньших негативных эмоциях - имели большую активность в правой части латеральной префронтальной коры. Это часть мозга, которая ассоциируется с вербализующими мыслями и производством речи. Таким образом, по данным

Lieberman, выражение чувств словами может помочь человеку почувствовать себя лучше.

В другом исследовании Lieberman со своими коллегами попросили испытуемых просмотреть картинки со злыми, испуганными или счастливыми лицами. Опять же используя фМРТ, исследователи обнаружили, что, когда участники описывали эмоции лиц на картинках с помощью слов, они показывали меньшую активность в миндалине - области мозга, ассоциируемой с негативными эмоциями. В то же время они показали большую активность в правой части латеральной коры - той же части мозга, которая проявилась в предыдущем исследовании о социальном отторжении.

Результаты второго исследования дают еще больше доказательств, что вербализация эмоций, или, другими словами, идентификация и называние чувств, могут помочь нам чувствовать себя лучше, когда мы испытываем эмоциональную боль.

Источник: <http://www.apa.org/monitor/oct06/talking.html>

Заметки

1. Emotional Intelligence as Zeitgeist, as Personality, and as a Mental Ability, p. 109, Mayer, Salovey and Caruso, Chapter in Handbook of Emotional Intelligence, Bar-On, Parker (Eds.) 2000
2. What is Emotional Intelligence, by John Mayer and Peter Salovey. Chapter 1, pp. 10,11 in Emotional Development and Emotional Intelligence: Educational Implications, by Peter Salovey and David Sluyter. 1997.

Приложение А

Почему может быть сложно говорить о чувствах

Однажды знакомая рассказывала мне о случае, когда она пыталась поговорить со своим романтическим партнером о чувствах. Она пыталась использовать идеи, представленные на этом сайте. Например, она спросила партнера, насколько он чувствовал себя уважаемым с ее стороны по шкале от 0 до 10. Эта дискуссия шла не так легко, как она надеялась. В поезде по дороге домой она сделала список, почему, как она считала, было сложно для некоторых людей иметь такие разговоры. Позже мы расширили ее идеи и пришли к этому списку.

<ul style="list-style-type: none">● Разговоры о чувствах - это непривычная и неизвестная область● Странно слышать от кого-либо такие личные вопросы● Люди не привыкли думать о том, насколько сильно они испытывают какие-либо эмоции, другими словами об интенсивности чувств● Они особенно не привыкли приписывать число интенсивности своего чувства (от 0 до 10)● Приписывать точное число своему чувству может быть более страшным, чем предоставление относительно честного, но неясного ответа, когда спрашивают что ты чувствуешь● Их никогда не учили таким вещам● Они смущены, или пристыжены, или боятся говорить о чувствах● Это заставляет их чувствовать себя уязвимыми● Вопрос пугает их, потому что он слишком личный	<ul style="list-style-type: none">● Они не знают, стоит ли им быть честными и каковы у этого могут быть последствия● Они боятся обидеть кого-то своим ответом● Их приучили, что чувства - это что-то плохое, или слабое, или слишком личное, чтобы говорить о них с другими● Они боятся спрашивать кого-то, что он чувствует, потому что боятся услышать то, чего не хотят слышать● Они особенно боятся спрашивать насколько сильно человек что-то чувствует от 0 до 10, потому что боятся услышать число, которое не хотят слышать● Определения слов-чувств могут варьироваться от одного человека к другому● Определения слов-чувств и способы выражения чувств могут варьироваться от одной культуры к другой
---	--

Дополнительные ресурсы

Заходите на www.core.eqi.org за дополнительной информацией о:

Заботе, Общих Негативных Чувствах, Эмоциональной Осведомленности, Эмоциональной Честности, Эмоциональном Интеллекте, Эмоциональных Потребностях, Эмпатии, Словах-Чувствах, Инвалидации, Слушании, Уважении, Понимании, Неудовлетворенных Эмоциональных Потребностях.