**Раджа Сельвам. Как понять и усилить способность выдерживать аффект: роль отношения к эмоции, поддержки и воплощенности в теле.**

В статье предлагается определение способности выдерживать (толерантности) сильные эмоциональные переживания (аффекты). Обсуждаются три важных фактора, ее обеспечивающие, и их значение для улучшения работы с эмоциями в любых психотерапевтических модальностях.

**Что** **такое** **способность выдерживать аффект? Почему она важна?**

Доктор Роберт Столороу, который является соавтором многих книг по интер-субъективному подходу в психоанализе, от которого мне посчастливилось получать супервизию в процессе докторских исследований, часто подчеркивал, что важнейшей задачей в терапии должно быть формирование у клиентов большей способности к выдерживанию аффектов. Его рассуждения следующие: из-за неспособности выдерживать эмоциональные реакции на ситуацию, люди часто развивают симптомы. И терапевты обычно помогают своим клиентам встретиться с чувствами и прожить их. Мы можем ожидать, что наши клиенты останутся устойчивыми (или не разовьют симптомы) в будущем, когда они столкнутся с подобным опытом, только тогда, когда у них будет больше способностей выдерживать такие сложные аффективные переживания в ходе их терапии. Важно отметить, что и Юнгианская психология, и Адвайта Веданта подчеркивают важность развития больших способностей выдерживать противоположности в человеческом опыте как для личного, так и для духовного роста.

Способность выдерживать аффект не может быть определена без указания на конкретного человека, эмоцию или ситуацию. Способность испытывать и выдерживать эмоции варьируется у разных людей. Способность человека переживать эмоцию зависит от эмоции. Человек может обладать большей способностью к переживанию одной эмоции, чем к другой. И способность человека выдерживать одни и те же эмоции зависит от ситуации и момента времени. Для целей данной статьи скажем, что человек имеет возможность влиять на способность переживать эмоций в случае, когда симптомы не формируются, и эмоция является реакцией на текущую ситуацию.

**Какие факторы определяют способность человека выдерживать аффект?**

1. Эмоциональная поддержка: наличие поддержка является, пожалуй, самым важным фактором в определении способности человека испытывать и выдерживать эмоции. Она может присутствовать в форме поддержки со стороны других людей в настоящем или быть усвоенной из опыта поддержки в прошлом.
2. Отношение к эмоции: отношение человека к эмоции является важным фактором в определении его способности переживать и выдерживать эмоции. Установок может быть неограниченное количество. Например, некоторые люди сопротивляются неприятным эмоциям, потому что верят, что оставаться в них вредно. Некоторые считают, что мужчины не должны показывать уязвимость, а женщины не должны испытывать гнев. Нередко люди не понимают, что неприятные эмоции по своей сути трудно переживать, потому что они связаны с состоянием стресса и дисрегуляции в головном мозге и теле; и что нужно преодолеть врожденную сопротивляемость неприятным эмоциям, чтобы испытать их и переработать. Стоит заметить, что два вышеупомянутых фактора связаны друг с другом. Чем больше человек получает поддержки в переживании эмоции, тем более принимающим может быть его отношение к ней. Чем больше человек осведомлен о роли эмоций для физического и психического здоровья, тем более конструктивным будет его отношение к эмоциональному опыту.
3. Воплощенность эмоций в теле: чем более полно эмоция воплощена в максимально возможном количестве тела, тем легче переживать и выдерживать эмоцию. Очевидно, что поднять тяжелый груз легче двумя руками, чем одной. Более подробную информацию о роли воплощенности в теле для выдерживаемости аффекта на основе выводов по физиологии эмоций и саморегуляции, можно найти в статье *Improving outcomes in all therapies through embodiment of emotions.* Три фактора: поддержка, отношение и воплощение связаны друг с другом. Чем более принимающее отношение и чем больше внешняя поддержка эмоции, тем легче возможно воплотить эмоцию.

**Соотношение между выдерживаемостью аффекта и расширением воплощенности эмоции в теле.**

Взаимосвязь между способностью переживать эмоцию и названными тремя факторами представлена на диаграмме ниже:



Эмоциональные переживания могут быть охарактеризованы через уровень эмоции и уровень интенсивности (сложности). Как показывает линия 1, для человека даже низкий уровень эмоционального опыта может оказаться чрезвычайно интенсивным (трудным) для выдерживания. Или человек может чувствовать более высокий уровень эмоций менее интенсивным (трудным), чтобы испытывать и выдерживать, как показывает линия 3. Чем больше поддержка эмоции в ситуации, чем лучше отношение к эмоции, и чем больше воплощена (или развернута) эмоция в теле, тем более ровным будет профиль терпимости к аффекту у человека, как показывает линия 2. Т.е., человеку свойственно испытывать все уровни эмоций с более низкими уровнями интенсивности (сложности). Или, сохраняя уровень эмоциональной поддержки постоянным и отношение к эмоции фиксированной, можно сделать профиль терпимости человека к аффекту более гладким и увеличить способность за счет включения большей площади тела, которая участвует в эмоции. Более высокий уровень эмоций, когда они распределены более равномерно по телу, с меньшей вероятностью будет столь же интенсивным или трудным для восприятия и переживания для любого участка тела, участвующего в переживании этой эмоции, чтобы вызвать симптомы.

Улучшение выдерживаемости аффектов может устранить симптомы и повысить устойчивость человека, чтобы симптомы не формировались в будущем. Предоставление эмоциональной поддержки и улучшение отношения человека к эмоции, - это вещи, которые терапевты делают все время, помогая клиентам, увеличивая их способность выдерживать аффект. Однако немногие терапевты работают с телом, в связи с его отношением к эмоциям. И даже терапевты, которые работают с телом по отношению к эмоциям, редко пытаются расширить эмоции в теле как способ развить большую способность переживать их.

Т.о., возможности для улучшения выдерживаемости аффекта за счет увеличения его воплощения значительны во всех терапевтических модальностях, независимо от того, ориентированы они уже на тело или нет.

Оказывается, польза от воплощения эмоций не ограничивается только лучшими эмоциональными результатами. Чтобы понять, как большая способность влиять на выдерживание аффекта через его воплощение может также повысить когнитивные, поведенческие, физические, энергетические, межличностные и духовные результаты во всех терапиях, можно прочитать статью *The science of embodied cognition and enactive emotion: Improving outcomes in all therapies.* Чтобы познакомиться с интегральной соматической психологии (ISP), дополнительной модальностью, разработанной для улучшения результатов во всех терапиях через эмоциональное воплощение, можно прочитать статью *What is Integral Somatic Psychology (ISP)? A conversation with Raja Selvam, PhD.* Узнать о том, как облегчить опыт переживания большего диапазона эмоций, в том числе всегда присутствующего, но часто забываемого сенсомоторного аспекта эмоций, который обнаруживается на любом сеансе при любом лечебном воздействии; о способах выявления и работы с психологическими, физическими и энергетическими защитами от эмоциональных переживаний; о способах расширения эмоционального опыта с помощью тела и энергии таким образом, что эмоции, тело, и энергия оставались регулируемыми, являясь значительным потенциалом для влияния на толерантность, можно, посетив страницу расписания тренингов по адресу www.integralsomaticpsychology.com чтобы найти обучение ISP или семинар рядом с вами.