

ЗДОРОВЫЙ И СЧАСТЛИВЫЙ ГОД

{ ЭМОЦИИ

Ключевые идеи из 12 книг о том, как понять и принять себя, научиться управлению эмоциями и поведенческой гибкости



«Монолит Bizz»
Харьков — 2022

[Ознакомиться более детально на сайте издательства «Монолит Bizz»](#)

Э57 Эмоции / сост. ООО «Смарт Ридинг». — Харьков: Монолит Бизз, 2022. — 240 с. — (Серия «Здоровый и счастливый год»).

ISBN 978-617-7966-76-9

Оказывается, ни ум, ни креативность, ни тип личности еще не являются залогом успеха. Всё дело в том, как вы владеете внутренним миром — справляетесь с мыслями, чувствами, внутренним диалогом. Сборник расскажет о наиболее эффективных стратегиях и конкретных приемах, которые помогут взять под контроль свои эмоции, найти пользу даже в тех чувствах, которые принято считать негативными, избежать ловушек мышления, научиться поведенческой гибкости. Вы сможете победить свои страхи, привести в порядок здоровье, наладить отношения с окружающими, а также достичь своих целей и реализовать мечты.

УДК 159.942

Аудиоверсия:

Код для скачивания:  по адресу: bit.ly/2YIyoYr

© Составление ООО «Смарт Ридинг», 2020

© ООО «Издательство “Монолит Бизз”», издание на русском языке, 2022

Все права защищены, в том числе право частичного или полного воспроизведения в любой форме.

Правовую поддержку издательства обеспечивает компания Web-protect



PAN

ISBN 978-617-7966-76-9

[Ознакомиться более детально на сайте издательства «Монолит Бизз»](#)

ЗДОРОВЕЕ И СЧАСТЛИВЕЕ

Все мы испытываем постоянный стресс. Мы перегружены финансовыми и другими вопросами, требованиями, которые предъявляют учеба, работа, семья, не говоря уже о глобальных проблемах в масштабе общества. Но если повлиять на ситуацию в стране и мире отдельно взятый человек практически не может, то изменить свою жизнь к лучшему под силу каждому.

Серия сборников «Здоровый и счастливый год» призвана помочь в этом. Каждая книга серии посвящена определенной стороне личности. Сборники не зависимы друг от друга и могут читаться в любом порядке, как вместе, так и по отдельности. Начните с той темы, которая для вас ближе и актуальнее, или выберите лишь то, над чем хотите поработать, и планомерно совершенствуйте себя, следуя проверенным рекомендациям авторитетных авторов. В каждый сборник вошло 12 саммари признанных международных бестселлеров:

- о достижении оптимальной формы, здоровье и долголетию («Тело»);
- об изменении мышления, развитии интеллекта и креативности («Мысли»);
- о том, как понять и принять себя, научиться управлению эмоциями и поведенческой гибкости («Эмоции»);
- а также о том, как освободиться от стресса, исцелить душу и жить в гармонии с миром («Счастье»).

Книга, которую вы держите в руках, — об эмоциях. Негативные чувства способны надолго выбить нас из колеи, а «зацикленность» на них приводит к психологическим проблемам, включая депрессию и тревожность. Прочитав этот сборник, вы сможете развить эмоциональную гибкость — научитесь расслабляться и жить более осознанно. А также узнаете, как справляться с неприятными чувствами и конфликтными ситуациями, находить подход к родным и коллегам, но главное — находить такой подход к себе.

Полезного чтения!
Команда Monolith Bizz

[Ознакомиться более детально на сайте издательства «Монолит Бизз»](#)

Содержание

01

Илсе Санд

Компас эмоций. Как разобраться в своих чувствах 11

Лабиринт эмоций
 Поймите, что вы чувствуете
 Дистанцируйтесь через мысли
 Найдите причину эмоций
 Работа над эмоциями
 10 лучших мыслей

02

Андрей Курпатов

Счастлив по собственному желанию. 12 шагов к душевному здоровью 33

Дорога к спокойствию
 Шаг 1. Как научиться расслабляться
 Шаг 2. Как начать жить «здесь и сейчас»
 Шаг 3. Прогноз и планирование
 Шаг 4. Как перестать быть маленьким и стать большим
 Шаг 5. Учимся дышать
 Шаг 6. Пригласить тревогу на чай
 Шаг 7. Соскочить с лезвия бритвы
 Шаг 8. Не можешь изменить ситуацию — измени отношение к ней
 Шаг 9. Как завершать незаконченные ситуации
 Шаг 10. Мы — то, что мы говорим
 Шаг 11. Сделать паузу
 Шаг 12. От решения — к решимости
 10 лучших мыслей

03

Сьюзен Дэвид

Эмоциональная гибкость. Как научиться радоваться переменам и получать удовольствие от работы и жизни 55

Почему мы проходим мимо открытых дверей
 Ловушки нашего мышления
 Важные шаги к эмоциональной гибкости
 10 лучших мыслей

04

Сьюзен Джефферс

Бойся... но действуй! Как превратить страх из врага в союзника 71

Бояться — не страшно
 Что такое страх и можно ли его победить
 Позиции силы и слабости
 Принятие решений
 Вся полнота жизни
 10 лучших мыслей

05

Майкл Сингер

Душа освобожденная. Путешествие за пределы себя 87

Пробуждение
 Освобождение
 Жизнь

06

Лиз Бурбо

Любовь, любовь, любовь. О разных способах улучшения отношений, о принятии других и себя103

- Что такое настоящая, безусловная любовь?
- Но ведь мы в ответе за тех, кого приручили!
- Как принимать и любить безусловно?
- Как принять и полюбить самого себя?
- Как научиться принятию и любви, если быстро и легко не получается?
- Разбор жизненных ситуаций
- 10 лучших мыслей

07

Рейчел Холлис

Не извиняйся, детка. План по избавлению от стыда, принятию и достижению целей121

- Что, если...
- Оправдания и отговорки
- Изменения в поведении
- 10 лучших мыслей

08

Пема Чодрон

Когда всё рушится. Сердечный совет в трудные времена139

- Буддизм в сложные времена
- Когда всё рушится
- Медитация
- Майтри
- Непричинение вреда
- Восемь мирских дхарм

- Шесть свойств одиночества
- Три свойства существования
- Четыре мары
- Круги сострадания
- Шесть парамит
- Три способа работы с хаосом
- 10 лучших мыслей

09

Джош Кауфман

Как бороться с гидрой: встретиться со страхами, следовать амбициям и стать героем, которым суждено быть161

- Проект как гидра: приключение начинается
- Часть 1. Цель
- Часть 2. Испытания
- Часть 3. Битва
- Часть 4. Результат
- Часть 5. Уроки
- Часть 6. Решение
- Призыв к оружию
- 10 лучших мыслей

10

Энтони Роббинс

Разбуди в себе исполина181

- Создавайте долгосрочные изменения
- Переосмыслите концепции страдания и удовольствия
- Выстраивайте нейроассоциации
- Отформатируйте убеждения
- Определитесь с принципами
- Сформулируйте ценности
- Ищите подтверждения

- Задавайте качественные вопросы
- Выбирайте слова
- Контролируйте эмоции
- Ставьте правильные цели
- Учитесь искусству оценки

11

Керри Флеминг

Эмоциональная гибкость: путеводитель для лидера.

**Завоевать расположение коллег,
управлять решениями партнеров 203**

- На пути к эмоциональной гибкости: семь шагов
- Эмоциональная гибкость в действии
- Лидер в теории и на практике
- 10 лучших мыслей

12

Томас Фридман

Спасибо за опоздание. Путеводитель оптимиста

по процветанию в эпоху ускорений 223

- Пауза для раздумий
- Взрыв сверхновой: год 2007-й
- Технологии, природа и рынки
- Глобализация
- Человеческое измерение
- Экология
- Геополитика
- Тихий глаз урагана
- Несколько советов тем, кто пишет
- 10 лучших мыслей

01

Илсе Санд

Компас эмоций

Как разобраться в своих чувствах

The Emotional Compass: How to Think Better about Your Feelings
by Ilse Sand

ЛАБИРИНТ ЭМОЦИЙ

Многие из нас замечают чувства только на стадии пожара. «Это невыносимо! Да как так можно! Не подходи ко мне!» — порой мы произносим эти слова по несколько раз в день, не задумываясь, что за ними стоит и как они сказываются на наших отношениях с близкими, друзьями, коллегами. Отдавшись во власть эмоций, мы теряем способность сопереживать и объективно оценивать ситуацию, а значит, совершаем ошибку за ошибкой, ставя под угрозу самое дорогое, что у нас есть, — отношения с окружающими и собственный душевный покой. Но бывает и другая крайность: многие люди вырастают с привычкой вообще не замечать собственных чувств. Одни боятся идти на конфликт, другие стремятся всем угождать, третьи не умеют справляться с сильными эмоциями и предпочитают упрятать их поглубже, чтобы по возможности никогда не доставать. Но если проглатывать обиды, не замечать грусти, подавлять страх и зависть, это может привести к очень тяжелому эмоциональному состоянию, порой доходящему до депрессии.

В книге «Компас эмоций»* датский психотерапевт Илсе Санд учит распознавать эмоции и чувства на ранней стадии развития — это даст вам больше времени на подготовку и выбор реакции. Санд работала с разными людьми: и с теми, кто готов говорить о своих чувствах днями напролет, и с теми, кто совсем не склонен к самоанализу. Благодаря такому многообразию ей удалось разработать разные подходы к решению одних и тех же задач. В книге вы найдете не только практические техники, которые помогут понять, что вы чувствуете, но и примеры слов, с которыми вы можете обратиться к обидевшему вас человеку или к тому, кого обидели вы.

Илсе Санд утверждает, что эмоции не делятся на плохие и хорошие. Все они полезны, и разобравшись в истинных причинах их возникновения, мы можем извлечь ценные уроки даже из зависти, ревности, обиды и разочарования.

ОБ АВТОРЕ

Илсе Санд — датская писательница-психотерапевт. Прежде чем стать автором пяти успешных книг по саморазвитию, Илсе Санд на протяжении одиннадцати лет была приходским пастором, оказывая психологическую помощь прихожанам. В 2006 году она оставила работу пастора и начала карьеру психотерапевта. Книги Санд переведены более чем на двадцать языков. Опираясь на многолетнюю практику, писательница помогает людям с разным темпераментом справляться с неприятными эмоциями и выходить из конфликтных ситуаций, жить в гармонии с собственными чувствами и окружающими людьми, находить подход к тем, кто не умеет выражать своих эмоций, но главное — находить такой подход к себе.

ЗАЧЕМ ЧИТАТЬ

- Научиться распознавать эмоции и причины их возникновения.
- Узнать, почему полезны чувства, которые принято считать негативными.
- Понять, как выходить из конфликтных ситуаций с минимальным ущербом для себя и окружающих.

* Книга выходила на украинском языке: Санд І. Компас емоцій. Як зрозуміти свої почуття / Ілсе Санд ; пер. Т. Микитюк. — Х. : КСД, 2016.

А научившись отделять симптомы от болезни — найти выход из сложного и запутанного лабиринта, куда нас порой заводят собственные чувства. Ведь эмоции не всегда то, чем кажутся. За гневом может скрываться глубокая печаль, а за мягкой улыбкой — страх быть оставленным.

Если вы часто злитесь, кричите, ссоритесь с близкими или, наоборот, совсем не умеете отстаивать собственные границы, эта книга для вас. Как говорит Илсе Санд, всё преодолимо. Главное — помнить, что мы испытываем чувства, но они не определяют нас.

ПОЙМИТЕ, ЧТО ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ

Все чувства делятся на базовые и смешанные. Базовое чувство характеризуется тем, что его испытывают все люди и некоторые высшие виды животных. Остальные эмоции — различные вариации базовых чувств или их смесь. Обычно психологи выделяют четыре базовых чувства:

- радость;
- грусть;
- страх (тревогу);
- гнев.

Чем лучше мы разбираемся в собственных чувствах, тем проще нам принимать решение о том, как реагировать на то или иное событие. Если вы не уверены, что чувствуете в данный момент, проведите краткий анализ базовых чувств:

- Я на что-то злюсь?
- Меня что-то расстроило?
- Возможно, я испуган?
- Может быть, я испытываю едва уловимое чувство счастья?

Часто мы не можем определить, что чувствуем, пока это чувство не достигнет определенной интенсивности. По шкале от 0 до 10, где 0 — отсутствие чувства, а 10 — его сильнейший накал, мы с трудом распознаем всё, что

находится в пределах 5 баллов. Но чем раньше вы заметите, что чувствуете, тем больше времени у вас будет на то, чтобы решить, как действовать дальше. Особенно важно научиться распознавать гнев. Дойдя до точки кипения, мы теряем способность к самоконтролю и гибкому мышлению. Один из способов распознать гнев — обратить внимание на ощущения в теле. Например, шкалу гнева можно представить так (от меньшей интенсивности к большей):

- легкое ощущение «мне что-то не нравится»;
- раздражение;
- злость;
- ярость;
- лицо краснеет от ярости;
- лицо бледнеет от ярости.

Интенсивность чувств зависит от близости отношений. Чем ближе для вас человек, тем сильнее вы на него злитесь или радуетесь ему.

Также важно обратить внимание на главенствующую мысль. Скажем, если основная мысль, сопровождающая неясное чувство, такова: «Как несправедливо он со мной обошелся!..» — скорее всего, вы злитесь. То же касается осуждения других людей и мыслей вроде: «Что они себе позволяют!».

Еще один способ понять, что вы чувствуете, — определить, чего вы хотите. Внутри каждого чувства заложен некий импульс, посыл к действию. Задайтесь вопросом, что сейчас чувствует ваше тело, где гнездится источник беспокойства. Подключите воображение и представьте, какое действие могло бы удовлетворить вас в данный момент. Например, если вы почувствуете, что очаг возбуждения находится в ногах, спросите себя, что бы вам хотелось ими сделать. Если вам хочется бежать, скорее всего, вы тревожитесь, а если что-то пнуть — злитесь.

Снимите знак равенства между собой и чувствами. У нас есть чувства, но мы сами — не они. Постарайтесь дистанцироваться от зарождающейся эмоции и понять, хотите вы целиком ей отдаться или нет. Помните, что у вас есть этот выбор.

ДИСТАНЦИРУЙТЕСЬ ЧЕРЕЗ МЫСЛИ

Напрямую управлять чувствами нельзя. Скажем, если вам подарили вещь, которая вам совсем не нравится, вы не можете заставить себя обрадоваться ей. Единственное, что вы можете, — сыграть радость. Также вы не можете отрицать гнев и ярость. Однако вы можете повлиять на свои чувства опосредованно — через мысли. Важно помнить, что по природе своей все события нейтральны. Мы сами придаем им тот или иной заряд через личное восприятие.

Автор предлагает два совета, как избежать самых распространенных ошибок мышления:

1. Оценивайте реалистично. Позитивное мышление — отличная концепция, но всё хорошо в меру. Излишняя наивность и вера в то, что все желают вам счастья, до добра не доведут. Выстроив между собой и реальностью позитивный барьер, вы можете решить, что всем вокруг нравиться, и вскоре испытаете сильнейшее разочарование. То же касается и негативных паттернов мышления. Проведите ревизию своих мыслей и попробуйте определить, какие из них исконно ваши, а какие принадлежат другим людям. Запишите всё на бумагу и оцените, насколько ваши мысли относительно конкретной ситуации соответствуют реальности. Если сомневаетесь, попросите помощи у ближнего окружения или профессионального психолога.

2. Будьте осторожны со сравнениями.

Привычка сравнивать себя с другими малопродуктивна, так как сравнение часто оборачивается не в нашу пользу, а объектом сравнения выступает не реальный человек, а его «позолоченная» версия.

Обратите внимание, что вы говорите себе в момент сравнения. Попробуйте заменить вопрос «Что со мной не так, раз я до сих пор не достиг того же?» на «Что я могу сделать, чтобы достичь того же?». Так вы сместите фокус внимания на свои ресурсы. Если это не помогло, займитесь перечислением всего хорошего, что есть в вашей жизни уже сегодня. Настроение точно поднимется, и вы еще больше укрепитесь в вере в собственные ценности.

НАЙДИТЕ ПРИЧИНУ ЭМОЦИЙ

Гнев

Автор выделяет четыре базовые причины возникновения гнева:

1. Другие говорят или делают что-то, что уязвляет ваше самолюбие. В этом случае все мы испытываем нарциссический гнев. Однако если вас воспринимают не так, как вам хотелось бы, ни выражение своего гнева, ни нападение на оппонента не заставят его передумать. Напротив, можно только усугубить ситуацию, потому что гнев заразен. Даже если до этого человек не испытывал к вам негативных эмоций, встречная злость быстро приведет его в то же состояние. Лучше сказать: «Мне жаль, что ты меня так воспринимаешь. Я вижу себя совсем иначе». Вероятнее всего, вам ответят: «А как ты себя видишь?». Это поможет перейти от слепой ссоры к осмысленному диалогу.

Чаще всего за нарциссическим гневом прячется страх быть покинутым. Наберитесь смелости и прямо спросите: «Видя во мне то, что тебе не нравится, ты начинаешь хуже ко мне относиться?». Скорее всего, ответ будет отрицательным, но в процессе диалога вы сможете многое прояснить в своих отношениях.

Если вы вольно или невольно выступили в роли обидчика и вызвали у человека нарциссический гнев, постарайтесь показать, что по-прежнему хорошо к нему относитесь и одна частность не меняет общей картины ваших отношений. Это поможет быстро сбавить накал эмоций. Если вы хотите дать негативную оценку, характеризуйте действие, а не человека. Не «ты глупый», а «ты ошибся».

2. Другие предлагают вам участие и сочувствие, о которых вы либо не просили, либо не готовы принять их в данный момент. Скажем, вы не получили повышения на работе, пришли домой и тут же занялись домашними делами, а когда муж спросил, что случилось, и попытался обнять в ответ на новости, вы на него накричали. В данном случае гнев — вторичная эмоция, он лишь прикрывает более глубокое чувство обиды и служит вам средством обороны от уязвимости.

Не хотеть активно проживать чувства в определенный момент — нормально, однако лучше сразу сказать об этом вслух. Например: «Я так

рассчитывала на повышение, но начальство выбрало другого сотрудника. Я очень расстроена, но не хочу сейчас заикливаться на этих чувствах. Мне будет проще не обращать на них внимания, отдалившись и от тебя тоже. Мое поведение никак с тобой не связано, и я дам тебе знать, как только буду готова разговаривать».

3. Чужие действия конфликтуют с вашими ценностями или установками.

Если вы сильно сердитесь на поступки других людей, скорее всего, это говорит о том, что они конфликтуют с вашими установками.

Мы наследуем установки от родителей и приобретаем новые в течение жизни. Самый сильный гнев мы испытываем, когда видим, как другой человек делает то, что мы себе строго-настрога запретили. Чем сильнее вы сдерживаете себя и чем более высокие стандарты к себе применяете, тем легче раздражаетесь на других. Если вы часто замечаете за собой такое поведение, проведите ревизию установок и попробуйте определить те, которые можно пересмотреть в первую очередь в отношении себя. С ценностями дело обстоит совсем иначе. За них стоит бороться и активно их отстаивать, ведь так вы будете чувствовать большее удовлетворение от жизни. Однако не обязательно делать это в агрессивной форме. Попробуйте найти группу людей, разделяющих те же ценности, и вступите в сообщество.

4. Происходит нечто противоположное вашим желаниям или потребностям. Например, исполнение желаний откладывается или становится недостижимым, вы не получаете то, чего так хотели, или кто-то грубо нарушает ваши границы. Обычно в таких случаях мы склонны выражать свой гнев в обвинительной форме: «Опять вы припарковались на выезде со двора!». Чаще всего дело заканчивается пустой перепалкой. Вместо этого автор предлагает выражать свою злость в форме пожелания. Например: «Пожалуйста, в следующий раз припаркуйте свою машину на два метра дальше, так мне будет гораздо проще выехать со двора, не задев вашу машину».

Еще один способ справиться с противодействием вашим желаниям — отпустить ситуацию. Смирившись с тем, что желание никогда не будет исполнено,

вы запускаете процесс горевания. Прелесть этого процесса в том, что со временем горе становится всё меньше и в конце концов проходит совсем. В то время как гнев со временем превратится в горечь и отравит остаток вашей жизни.

Важно помнить, что смирение не равно подавлению. Подавляя свои желания, мы перестаем чувствовать себя живыми. Важно как можно чаще осознавать, чего вы хотите, и научиться без борьбы отпускать то, что не может быть выполнено.

Отгоревав свое по потерянному желанию, вы сможете вытереть слезы и отправиться на поиск новых возможностей.

Смирившись и отпустив всё, чего вы так хотели, но недополучили от родителей или бывших и настоящих партнеров, вы сможете по-настоящему разглядеть этих людей и увидеть их такими, какие они есть. Пусть вы и не можете исправить свое детство или повернуть время вспять и начать отношения заново, перестав требовать от людей то, чего они не могут вам дать, вы качественно измените отношения на более теплые и принимающие уже сегодня.

Если вы часто ссоритесь с окружающими на почве своего гнева, попробуйте руководствоваться следующими правилами:

Избегайте ненужных конфликтов. Безусловно, есть конфликты, которых нельзя избежать, потому что цена сдачи собственных границ слишком высока. Однако в большинстве случаев открытая конфронтация не сулит ничего хорошего, а конфликт можно решить, просто изменив свое отношение к ситуации. Как только почувствуете, что начинаете злиться, проведите ревизию мыслей, связанных с гневом. Вы уверены, что правильно определили мотивы другого? Возможно, вы где-то ошиблись с интерпретацией? Рассмотрите ситуацию со всех сторон.

Не принимайте всё на свой счет. Большинство из нас совершает одну и ту же ошибку персонификации. Как дети, мы помещаем себя в центр вселенной и предполагаем в людях некие личные мотивы, которые они преследовали в отношении нас, совершая то или иное действие. Если вы часто обнаруживаете себя в вихре такой злости, постарайтесь по-настоящему

пропустить внутрь мысль о том, что в центре вселенной других людей находитесь не вы, а они сами и в большинстве случаев они просто о вас не думают. Если сомневаетесь, попробуйте прямо спросить человека, что он имел в виду. Не выражайте свою ярость, пока не удостоверитесь, что вас действительно хотели обидеть.

Не завышайте ожиданий. Мир несправедлив. В нем нет точной системы мер и весов, которая бы гарантировала, что каждый хороший поступок будет соответственным образом вознагражден. Если вы помогаете другим из надежды, что вам воздастся, вы будете жестоко разочарованы. Тот же принцип действует и с близкими. Проговаривайте вслух, что вы ожидаете получить от другого человека в ответ на то или иное действие. Может оказаться, что другие от вас ничего подобного не ждут.

Прислушивайтесь к более тонким чувствам, которые прячутся за гневом. Гнев может быть первичной или вторичной эмоцией. Первичная эмоция гнева означает, что вы испытываете собственно злость и ничего иного. В этом случае лучше ее выразить. Вторичная эмоция гнева означает, что злость выступает лишь верхним искусственным слоем, под которым прячется более глубокое чувство. Например, часто гнев скрывает чувство беспомощности, которое вы испытываете, когда не можете достичь желаемого или понимаете, что не властны над ситуацией.

Грусть

В моменты, когда мы не можем добиться желаемого, мы печалимся. Если вы из тех, кто склонен долго тосковать и кропотливо выяснять причину своей грусти, вам помогут различные техники для улучшения настроения. Например, составьте список всех комплиментов и похвал, которые вы получили за свою жизнь. Или составьте список всех занятий, которые обычно доставляют вам удовольствие, и следуйте ему. Даже если вы не можете нащупать, чем именно сейчас хотели бы заняться, начните действительно перебирать варианты, пока одно из занятий вас не увлечет.

Важно помнить, что мы не всегда можем докопаться до самого корня проблемы. А даже если можем, это не всегда что-то меняет. Бросая все силы на поиск причины, вы можете оказаться в ловушке негативного

мышления, в то время как лучше было бы сконцентрироваться на своих сильных сторонах и ресурсах для решения проблемы. Если же вы умеете мыслить позитивно, активно ищете решение проблемы, а тоска всё не проходит, попробуйте полностью отдаться во власть печали и буквально выплакать ее.

Есть два типа плача:

1. Плач от бессилия. Как правило, такой плач связан с регрессивным поведением. Когда мы не можем ни бороться, ни отпустить ситуацию, то вспоминаем о старой стратегии, которая когда-то успешно работала. Например, плакать, когда страшно. Чаще всего регрессивная форма плача — признак тревоги, а не печали. В этот момент мы обычно повторяем: «Я так больше не могу, я не справляюсь». Многие женщины впадают в регрессивный плач, когда на самом деле испытывают гнев, потому что в детстве родители запрещали им злиться и уж тем более открыто выражать свои эмоции.

С другой стороны, такой плач посылает остальным сигнал: «Мне нужна забота и сочувствие», и чаще всего близкие готовы их дать. В некоторых случаях слезы укрепляют связь между людьми.

В целом плакать, чтобы добиться заботы и сочувствия, имеет смысл только в присутствии других людей. Бывает даже полезно откатиться до детского состояния и позволить близким утешить себя. В этом случае вы быстро успокоитесь и получите силы идти дальше.

Регрессивно плакать в одиночестве вредно, потому что никто не придет вам на помощь. Такой плач может перерасти в истерику и длиться днями напролет, только результатом будет не облегчение, а головная боль. В этом случае лучше отправиться на прогулку или занять себя чем-то приятным, чтобы переключить внимание и поднять себе настроение.

2. Освобождающий плач. Чувство печали происходит из чувства потери: мы либо теряем то, что имели, либо в принципе не имеем того, чего хотим. Естественная реакция на потерю — слезы, которые либо потоком катятся из глаз, либо проявляются в форме рыданий, сотрясающих всё тело. Обычно такой приступ плача длится не дольше 5–6 минут и приносит облегчение, снимая стресс.

Одни люди способны заплакать только в присутствии близкого человека, а другим легче плачется в одиночестве. Если вы принадлежите ко второй категории и порой нуждаетесь в мягком толчке, который бы прорвал плотину слез, используйте технику «идеального родителя». Представьте себе идеального родителя, который понимает и принимает вас со всеми вашими чувствами, любит вас безусловной любовью, всегда нежно и ласково утешает, говорит именно то, что вам так нужно услышать. Начните разговаривать с самим собой от лица этого «идеального родителя». Признайте происходящее и свои чувства, пожалейте себя, обнимите и погладьте.

Однако мы часто испытываем внутреннее сопротивление и не хотим сталкиваться лицом к лицу с тяжелыми чувствами. В результате мы можем годами жить с подавленным стрессом, прежде чем дадим себе разрешение поддаться печали. Не проживая свои эмоции до конца, мы таскаем весь груз случившегося на себе и порой развиваем симптомы, схожие с теми, что испытывают люди с посттравматическим расстройством. Непрожитая грусть может стать причиной затяжной депрессии.

Если вы часто отказываете себе в проживании негативных эмоций, вспомните поговорку «Всё, что нас не убивает, делает нас сильнее»: испив всю чашу печали и горя до конца, вы узнаете, что она не бездонна. Рано или поздно всё проходит, вы можете «переболеть» любое горе. Такое знание, полученное на практике, не только помогает пережить эмоции, но и снимает тревогу перед жизнью.

Чтобы помочь себе пережить болезненную ситуацию и отпустить человека или свои мечты и желания, напишите прощальное письмо. Это письмо не должно быть отправлено, оно пишется только для себя, но по окончании можно прочитать его близкому человеку, не связанному напрямую с конкретной ситуацией. Писать такое письмо можно кому и чему угодно: неважно, прощаетесь ли вы с человеком, вредной привычкой или манерой справляться со всем в одиночку.

Примерный шаблон письма:

- Чего вы лишились, что было приятно и дорого сердцу?
- За что вы благодарны?
- Что неприятного было в отношениях? От чего вам хотелось бы освободиться?

- Что вам хотелось бы получить от человека, чего он так и не дал?
- Что хорошего вы сделали в отношениях? Что человек от вас получил?
- Чего вам хотелось бы давать больше?
- Какими вы видели ваши отношения в идеальном случае?
- По каким совместным занятиям вы скучаете?
- А по каким аспектам отношений не скучаете совсем?
- Чего вы желаете этому человеку?

Если письмо не помогло, возможно, вы ошиблись с адресатом и нужно было прощаться не столько с конкретным человеком, сколько со своей мечтой об отношениях, которых между вами так и не случилось в том виде, в котором вам мечталось.

И обязательно дайте себе время на проживание грусти. В современной культуре не принято долго предаваться страданиям. Считается, что нужно как можно быстрее прийти в форму. Однако следуя этой стратегии, вы можете упустить возможность для роста, которая проявляет себя всякий раз, когда мы замедляемся и направляем энергию внутрь. Люди, позволившие себе на какое-то время остановиться, как правило, возвращаются к жизни с удвоенной энергией и новым взглядом на себя и жизнь в целом.

Зависть

Зависть — такое же естественное чувство, как радость и грусть. Мы не можем перестать его испытывать только потому, что считаем его стыдным. Равно как не можем перестать испытывать любое чувство или эмоцию, ведь подавляя что-то одно, мы подавляем всё сразу: зависть, счастье, стыд, боль, восхищение, любопытство.

Да, приятного в зависти мало, но повод порадоваться ее появлению всё же есть. Зависть прямо указывает на то, что мы хотим иметь или делать сами. В основе чувства лежат подавленные желания, нереализованные потребности и неиспользованные таланты. Часто бывает так, что человек не может ответить на прямой вопрос, чего он хочет, зато ответ на вопрос о том, чему он завидует, есть почти всегда.

Перестаньте подавлять в себе зависть и прислушайтесь к ней. Что бы вам хотелось иметь? Как другой человек к этому пришел? Возможно, вам тоже

хотелось бы сменить профессию? Есть ли какой-то способ сделать это без потери дохода? Задавая себе вопрос за вопросом, вы сможете найти множество точек прогресса.

Зависть — смешанное чувство, в основе которого лежат грусть, горечь и гнев. Яростное желание что-то разрушить не разрушительно само по себе. Разрушительно его молчаливое подавление. Признав свое желание кому-то насолить, вы не умножите шансы на исполнение злодеяния, а наоборот. Признать — значит получить возможность управлять и контролировать.

А еще в зависти есть радость. Вы же чувствуете, как другой человек счастлив оттого, что у него что-то есть или хорошо получается, и можете представить, как сами будете счастливы в такой ситуации. Используйте ее как мотивацию двигаться вперед и добиваться желаемого.

||| *Интенсивность зависти обратно пропорциональна вере в свои силы. Чем больше вы верите в свою способность добиться желаемого, тем реже возникает чувство зависти и тем оно слабее.*

Зависть разрушает отношения, потому что о ней не принято говорить. А чем больше замалчивается в отношениях между людьми, тем сильнее они отдаляются друг от друга. В следующий раз попробуйте открыто признать: «Я очень счастлива за тебя, но в то же время мне больно за себя. Мне бы очень хотелось, чтобы со мной произошло то же самое» или «Когда ты рассказываешь о своем романе, я так сильно хочу иметь то же самое, что мне становится трудно дышать. Мне бы очень хотелось разделить твою радость. Но сейчас мне тяжело». Открытый разговор и признание своей уязвимости укрепляет отношения и разрушает собственно зависть. К тому же другой человек может помочь вам дельным советом о том, как достичь того же.

Если вы чувствуете, что завидуют вам, попробуйте обратиться так: «Я чувствую, что всякий раз, когда заговариваю об этом, между нами появляется дистанция. Ты как будто перестаешь присутствовать в разговоре. Я только хочу сказать, что понимаю, насколько неприятно тебе может быть это слушать». Ощущать, что тебе завидуют, неприятно, но это ни в коем случае не может быть поводом отказывать себе в успехе и наслаждении им.

Ревность

Как и в случае с завистью, мы не можем раз и навсегда отказаться от ревности. Но можем разобраться, откуда она берется, и работать с причиной, а не следствием.

По составу ревность похожа на зависть: и там, и там есть гнев, горечь и радость. Однако в основе ревности лежит другой важный компонент — страх быть оставленным, превзойденным кем-то другим. При этом ревновать можно не только к человеку, но и к телевизору, работе, хобби — всему, что так или иначе отнимает у вас внимание партнера или близкого человека.

Многим проще иметь дело с гневом, чем со страхом или тревогой. Проще накричать со злости, чем разбираться с собственной неуверенностью. Но такие проявления агрессии только отдаляют партнеров друг от друга и не дают возможности разобраться в причине усложнения отношений. Откройтесь другому, признайте свою уязвимость, и шансы на позитивный исход беседы вырастут в десятки раз.

Если ревнуют вас, иницируйте разговор в атмосфере принятия, постарайтесь не стыдить партнера, ему и без того плохо. Например, начните так: «Каждый раз, когда я ухожу из дома, вижу, что тебе очень тяжело, и мне сразу хочется всё отменить и остаться, чтобы ты снова радовалась и улыбалась. Но если я брошу проект, который дает мне ощущение значимости, боюсь, я стану настолько злым и раздражительным, что тебе будет не в радость со мной находиться». Когда ваш партнер почувствует, что он для вас важен и вы думаете о нем в момент принятия решений, накал ревности автоматически спадет.

В плане интенсивности ревность подвержена тому же закону, что и зависть: чем ниже самооценка, тем сильнее вы ревнуете. Если вы замечаете, что часто испытываете ревность, это может быть поводом обратиться к специалисту, который мог бы помочь вам поработать над самооценкой.

||| *Однако Илсе Санд утверждает, что в ее практике ревность куда чаще оказывалась признаком некой поломки в отношениях, чем характеристикой конкретного человека. Как правило, ревновать начинает более чувствительный партнер. Так может выражаться недостаток тепла и близости. В этом случае*

/// **ревность** — повод объединиться и обратить более пристальное внимание на отношения.

Тревога

Тревога может проявляться по-разному: от легкого чувства, будто что-то не в порядке, до панической атаки. Обычно тревога говорит об одном из двух: либо она предупреждает об опасности, и тогда лучше отдалиться от ее источника, либо является признаком того, что нечто для вас очень значимо, и тогда стоит, наоборот, приблизиться к ее источнику, несмотря на одолевающие эмоции. Например, страх публичных выступлений — это второй из перечисленных случаев, и справиться с ним поможет только одно — публичное выступление.

Если у вас не получается противостоять тревоге и вы чувствуете, что она не дает вам полноценно проявлять себя, лучше всего обратиться к специалисту. Когнитивная терапия позволяет справиться с самыми неприятными симптомами тревоги всего за несколько сеансов, к тому же грамотный психотерапевт, скорее всего, научит вас различным техникам, которые будут полезны в дальнейшей жизни.

Однако важно помнить, что терапия лишь снимает симптомы, которые так или иначе мешают вам жить. От страха как такового избавиться не получится. Единственный способ не дать тревоге разрушить вашу жизнь — это не пытаться ее преодолеть, а признать ее существование, позволить ей быть и делать намеченное вместе с этим чувством.

РАБОТА НАД ЭМОЦИЯМИ

Когда эмоции зашкаливают

Когда нас захлестывают эмоции, мы склонны впадать в состояние «туннельного восприятия», то есть видеть только то, что вызвало бурю. При этом мы теряем перспективу, и на первый план выходят краткосрочные цели, которые далеко не всегда согласуются с долгосрочными.

Важно научить себя вовремя тормозить и не принимать никаких решений в состоянии ажитации. Проблема в том, что, находясь во власти эмоций, мы редко бываем в состоянии мыслить трезво. На этот случай автор рекомендует подготовить список занятий, которые обычно помогают вам успокоиться, и повесить его на видном месте. Например, это может быть принятие ванны, звонок другу, молитва, пробежка, составление списка «за» и «против», просмотр фильма. Пообещайте себе: как только почувствуете надвигающуюся бурю, вы обязательно посмотрите на список и выполните любое из записанных там действий. Когда всё уляжется и вы успокоитесь, подумайте, о чем свидетельствуют столь сильные эмоции. Как произошедшее характеризует ваши ценности? Возможно, есть что-то, что вы хотели бы изменить?

Усиливайте счастье

Отсутствие радости часто проявляется через усталость, вот почему в подавленном состоянии нам так хочется забраться в кровать и спать днями напролет. Проблема в том, что эмоциональная усталость часто никак не связана с физической, и тогда ни сон, ни отдых не помогают. В этом случае нужно не дольше спать, а активно работать над восстановлением уровня счастья.

Один из способов повысить уровень счастья — к примеру, тщательно спланировать день, оставив в нем время на то, что приносит вам радость. Обязательно предложите близким сделать то же и, главное, дайте им время и возможность заняться чем-то приятным, тем, что доставляет им удовольствие. Это поможет и вам стать счастливее, ведь радость заразна.

/// *Составьте список того, что приносит вам удовольствие, и время от времени делайте что-то из перечисленного. Или устройте себе челлендж и выполняйте по пункту из списка каждый день. Например, там могут быть такие пункты: купить себе букет цветов, погулять на природе, полюбоваться произведением искусства, приготовить вкусный ужин и т. д. Пусть это будут небольшие активности, которые можно выполнить без особого напряжения сил.*

Еще один способ — сделать нечто осмысленное, что принесет вам чувство удовлетворения. Выпить чашку кофе за чтением книги приятно,

но удовольствие быстро проходит, а чувство удовлетворения от качественно выполненной работы останется с вами надолго. Те же эмоции приносит помощь другим. Сделайте что-то хорошее для мамы, соседа, коллеги. Пусть это будет что-то совсем небольшое, но приятное для другого человека. Выраженная радость будет долго вас подпитывать.

Инвестируйте в отношения

Отношения с родителями, партнером, близкими и друзьями — огромная часть нашей жизни. Чем они лучше, тем больше счастья и радости мы испытываем каждый день. Если вы чувствуете, что испытываете в отношениях скуку или раздражение, выберите один из двух вариантов:

- 1 Если вы из тех, кто решает все проблемы «в лоб», попробуйте пойти другим путем и вместо тяжелого выяснения отношений сделайте что-то приятное для другого. Пробудите в нем радость, которой он обязательно вас заразит. Поцелуйте партнера в разгар ссоры, улыбнитесь, сделайте комплимент. Добавьте юмора, если чувствуете, что это уместно.
- 2 Если же вы, наоборот, склонны избегать конфликтов и стремитесь всегда угождать, стоит попробовать выйти на серьезный разговор и подробно обсудить всё, что вас не устраивает.

Выбирая между отношениями и собственными целями, обращайте внимание на тот же привычный паттерн: если вы обычно с размаху бросаетесь в конфликт, то, возможно, слишком сосредоточены на себе и недооцениваете значение добрых отношений с близкими; если же вы, наоборот, привыкли всегда жить в соответствии с чужими ожиданиями, стоит научиться делать выбор в пользу собственных желаний, даже если это ставит под угрозу отношения с друзьями или коллегами.

Научитесь прямо говорить о своих желаниях

Люди, склонные избегать конфликтов, часто выбирают в случае обиды промолчать и притвориться, что всё нормально. На другом конце спектра находятся те, кто вываливает на других собственные негативные

эмоции. Где-то посередине этой шкалы находится точка, в которой вы сможете спокойно высказать свое недовольство и при этом избежать конфликта.

Если обычно вы привыкли к выражениям вроде «Ты снова испортил мне настроение» или «Ничего страшного, я слишком бурно на всё реагирую», попробуйте сменить тактику: «Мне было бы приятно, если бы ты сейчас сказал мне что-то хорошее», «Спасибо, но я бы предпочла салат, а не картошку», «Мне важно знать, что я могу на тебя положиться, когда мы строим общие планы».

Чем яснее и прозрачнее вы говорите о том, чего хотите, что вам нравится, что вы считаете для себя важным, тем проще собеседнику соблюдать ваши границы и уважать желания. Отношения станут гораздо прочнее и глубже, если вы научитесь вежливо проявлять себя. И наоборот, замалчивая негатив, вы рискуете своими руками сделать отношения хрупкими и поверхностными.

Если вы открыто говорите, чего хотите, а другой человек не прислушивается и продолжает поступать с вами, как ему удобно, может возникнуть искушение применить детскую тактику: орать, пока не получишь желаемое. Пусть в детстве это иногда помогает добиться своего, во взрослой жизни такой подход не принесет ничего, кроме взаимных претензий и обид. Вместо криков спокойно, но уверенно несколько раз повторите: «Нет», «Я бы предпочла так не делать», «Меня это не устраивает». Если человек продолжает игнорировать ваши просьбы, обозначьте последствия: «В следующий раз, когда ты опоздаешь, я не буду тебя ждать». Подкрепляйте слова действиями.

Не оправдывайтесь

Все мы имеем своеобразное представление о том, как нас видят другие. Внутренняя картина этого образа формируется в детстве. Мы понимаем, кто мы и какие мы, по реакциям наших родителей и по тому, как они нас отражают.

Люди, чьи родители интересовались их внутренним миром и облакали его в слова, имеют сильное «я» и четкое представление о собственной

ценности. Чем сильнее в человеке убеждение о том, что с ним всё в порядке, тем проще он реагирует на поддразнивания и легче выстраивает связи с окружающими.

Но бывает и так, что родители либо в принципе не слишком интересуются своими детьми, либо неправильно их отражают: безосновательно хвалят или ругают. В этом случае ребенок вырастет во взрослого, который либо вообще не знает, кто он, либо имеет амбивалентное представление о себе: сегодня он герой, а завтра уже неудачник.

Некорректное восприятие себя сильно затрудняет взрослую жизнь. Например, если вы считаете себя сильным человеком, который всегда со всем справляется, вам будет сложно просить о помощи и принимать себя в минуту слабости. При этом если у вас нет четкого внутреннего образа, вы не можете сами разобраться, достойны ли вы любви, а значит, сильно зависите от чужого мнения о вас.

Люди с нарушенным или отсутствующим внутренним образом склонны постоянно объяснять себя. Скажем, если кто-то назовет такого человека эгоистом, он тут же придумает сотню объяснений, почему это не так, чтобы убедить оппонента в несправедливости обвинений. Цель таких оправданий всегда одна — заставить человека воспринимать нас именно так, как мы хотим, и никак иначе.

Проблема в том, что окружающих такое поведение сильно раздражает. Во-первых, человек, занятый самообъяснением и бесконечной сверкой соответствия своих слов и произведенного впечатления, как бы отсутствует в беседе. Во-вторых, таким способом человек отказывается признавать свои ошибки. Испытывая постоянный страх потери любви, он находит «хорошее» объяснение любому своему поступку. В-третьих, такие объяснения далеко не всегда нужны и уместны. Вместо того чтобы подробно оправдываться: «Я из тех людей, которые очень сложно переживают критику, потому что в детстве...», достаточно сказать просто: «Мне это неприятно».

Отношения будут гораздо ближе и глубже, если их участники будут прямо говорить, что чувствуют и чего хотят. Никто не обязан оправдывать, объяснять и защищать себя. Ваши желания и чувства есть. Точка. Если они не уважаются и не принимаются во внимание, никакое объяснение причин не поможет.

10 ЛУЧШИХ МЫСЛЕЙ

- 1 Научившись распознавать чувства и эмоции в момент их зарождения, мы получаем возможность заранее выбирать максимально адекватный вариант реакции на ситуацию. Если вы не понимаете, что чувствуете, обратите внимание на ощущения в теле и постарайтесь определить мысль, чаще других возникающую в голове.
- 2 Чувства и мысли взаимосвязаны. Выбирая способ реагирования, пытайтесь мыслить реалистично и не сравнивать себя с другими.
- 3 Определив эмоцию, захватившую вас в данный момент, постарайтесь найти истинную причину ее возникновения. Если вы злитесь, возможно, кто-то уязвил ваше самолюбие, выступил против ваших ценностей и установок или нарушил границы. Всё это вызывает разные виды гнева, требующие разной реакции.
- 4 Меняйте подход. Если вы склонны долго грустить, попробуйте оставить попытки докопаться до истины и сделать для себя что-то приятное, чтобы механически поднять себе настроение. Если же вы привыкли отмахиваться от чувств и активно решать проблемы, попробуйте поддаться эмоциям и прожить их до конца.
- 5 Испытывать зависть и ревность — не стыдно. Важно лишь понять, о чем говорят эти чувства. Зависть прямо указывает на нереализованные желания и таланты, а ревность — на возможную поломку в отношениях.
- 6 Нельзя избавиться от одной эмоции, оставив нетронутыми все остальные. Подавляя тревогу, мы автоматически подавляем и радость. Единственный эффективный способ работы со страхом — признать его существование и научиться идти сквозь него, не отрицая своих чувств.
- 7 Если вы чувствуете сильную эмоциональную усталость, учитесь проактивно повышать уровень счастья. Составьте список всех дел, которые обычно доставляли вам удовольствие, и следуйте ему, даже если не испытываете особой склонности к чему-то конкретному.
- 8 Инвестируйте в отношения. Ежедневное счастье в гораздо большей степени зависит от качества отношений с партнером и близкими, чем от сиюминутных удовольствий.

- 9 Учиться открыто говорить о своих потребностях и ожиданиях. Замалчивая негатив, вы рискуете отношениями и не даете другим шанса на соблюдение ваших границ.
- 10 Не оправдывайтесь за собственные чувства. Важно не то, как вас воспринимают, а уважают ли ваши просьбы и желания*.



02

Андрей Курпатов

Счастлив по собственному желанию

12 шагов к душевному здоровью

* Санд И. Компас эмоций. Как разобраться в своих чувствах / Илсе Санд ; пер. А. Наумовой. — М. : Альпина Паблишер, 2018.